

ULC Horn

NEWS

ONLINE

Franz Eidher

November 2005

Hallo LaufkollegInnen!

Am Ende der Laufsaison 2005 möchte ich einmal gratulieren:

Alexander Frühwirth, der sich den **österreichischen Rekord** auf der Ironmandistanz in 8:11:07 in Podersdorf zurückgeholt hat, besonders auch weil er bei seinen übrigen großen Wettkämpfen in Klagenfurt (ÖMS) und Hawaii (WM) etwas vom Pech verfolgt war.

Dagmar Groll zur erfolgreichen Prüfung zum MAS (Master of advanced studies) for **fitnes and health**

Fritz Hirschböck zur gelungenen Premiere des **Benefizlaufes** zugunsten des Hospiz-Modell-Horn

Christian Wagerer zur Ausbildung und mit ausgezeichneten Erfolg bestandenen Prüfung zum staatlichen Fit-Lehrwart



34. Wolfgangseelauf 2005

Wir planen heuer wieder eine gemeinsame Fahrt zum **Schremser Silvesterlauf**, einer Veranstaltung des LC Waldviertel.

Abfahrt: 12.00 Uhr beim Hallenbad mit Taxi Koc, bzw. PKW's,
Start: 14.00 Uhr, Rückfahrt: Ca. 17.00 Uhr

Startgebühren übernimmt der ULC Horn, Fahrkostenbeitrag für alle Mitfahrer

26. Horner Stadtlaufr: Dieser ist unsere wichtigste Veranstaltung des Jahres und mit Abstand unsere größte Einnahmequelle (dieses Jahr wieder über € 2 700.-). Wir - der Vorstand des ULC und die eifrigsten Mitarbeiter - sind der Meinung, dass jedes ULC - Mitglied die Pflicht hat, beim Horner Stadtlaufr in irgend einer Form mitzuarbeiten. **Das hat in den letzten beiden Jahr schon sehr gut funktioniert!** Leider sind die Teilnehmerzahlen wieder etwas zurückgegangen. Daher wollen wir 2006 mit besonderen Einsatz ans Werk gehen. Überlegt euch daher bis zur Weihnachtsfeier, welche Aufgabe ihr übernehmen könnt. Termin: 1. Mai 2006.

Das Team: Christian Wagerer (Koordinator), Gerald Scheidl (Finanzen, Preise), Friedrich Hirschböck (Buffet, Hobbylauf), Wolfgang Lachmayr (Verpflegung), Monika und Franz Pfriemer (Anmeldung), Franz Heily und Toni Wagner (Strecke und Absicherung), Alois Mang und Caner Koc (Gelände und Aufbauten), Alois Amsüß (Lautsprecheranlage), Franz Straßberger (Zeitnehmung, Pokale)

Crosslaufserie: Schwarzenau 26. 11. 05, Horn 4. 12. 05, Echsenbach 17. 12. 05, Waidhofen 14. 1. 06, Gmünd 28. 1. 06 und das Finale in Raabs am 18. 2. 06

Waldviertler Sparkassen Läufercup:	Gars	Sa 22. April
	Horn	Sa 1. Mai
	Gmünd	Sa 13. Mai
	Litschau	Sa 20. Mai
	Waidhofen	Fr 9. Juni (Abendlauf)
	Raabs	Sa 24. Juni

Weitere wichtige Termine: 31.12. 05 Schremser Silvesterlauf
5. 3. 06 NÖ-Crossmeisterschaft??
19. 3. 06 ÖMS Crosslauf in Hallein-Rif
23. 4. 06 Linz-Marathon
7. 5. 06 VCM mit ÖMS
5. 6. 06 ÖMS Berglauf (Rennweg/Katschberg)
20. 8. 06 Halbmarathon Kärnten läuft mit ÖMS

ULC Adventcrosslauf

Vereinsmeisterschaft

gleichzeitig 2. Lauf zur
Waldviertler Crosslaufserie

Start: 10.30 Kaserne Horn

Streckenlänge 4,8 km für alle

Gratis Badekarten für alle ULC-Läufer

Mitgliedsbeiträge 2006:

Erwachsene:	€ 30.-
Jugend:	€ 15.-
Familien:	€ 45.-
Unterstützende	
Mitglieder	€ 15.-

Weihnachtsfeier

mit Crosslauf Vereinsmeisterehrung

im GH zum Himmelreich

!bitte Weihnachtskekse mitbringen!

Termin: So 4. 12. 05, 15.00 Uhr

ACHTUNG: Um 14.30: Terminbesprechung mit dem ÖLV Referenten Ronald Smetacek

Ein kurzer Tätigkeitsbericht des ULC Horn:

Mitglieder: Insgesamt 82, davon 11 Familien und 5 unterstützende Mitglieder

Veranstaltungen: Horner Stadtlauf (wird von der Gemeinde unterstützt)

Flurreinigung

Lauftreffs in Horn (Sa 15.00/17.00, So 8.30) - unentgeltlich

ULC Heuriger in Grafenberg

Jugendtraining in Weitersfeld - unentgeltlich

2 Laufmeetings pro Jahr in Horn Gymnasium- oder Unionsportplatz)

Benefizlauf für das Hospiz-Modell-Horn

ULC Adventcrosslauf

Vereinsmeisterschaften

Weihnachtsfeier

Aufwendungen: € 150.-/Jahr an den LC Waldviertel

Abgaben für Starterpässe an den ÖLV und Startgebühren bei (N)Ö-MS

Fahrtspesen, Startgelder, Trainingsgebühren werden von den Athleten größtenteils selbst getragen.

Was hat man davon?

1. Kostenlose Teilnahme an Vereinsveranstaltungen wie
Horner Stadtlauf
Adventcrosslauf
Bahnmeetings
Jugendtraining in Weitersfeld (Do 17.30)
Lauftreff in Horn
Wolfgangseelauf
Schremser Silvesterlauf
2. 3x jährlich die ULC Horn News, unser Infoblatt
3. Rückvergütung des Startgeldes für alle Läufe im Rahmen des Wachau-Marathons
4. Belohnung für fleißige Mitglieder (Teilnahme an Volksläufen und Mitarbeit im Verein) bei der Weihnachtsfeier
5. Beratung und Hilfestellung bei Verletzungen, Trainingsplanung, gemeinsame Anmeldung und Fahrt zu Laufveranstaltungen usw.

Dafür erwartet der ULC Horn deine Mitarbeit beim Horner Stadtlauf und freut sich über deine Anwesenheit bei möglichst vielen Vereinsveranstaltungen.

Euer *franz*

**Lauftreff: jeden Samstag 17.00 Uhr bzw. 15.00 Uhr (während der Winterzeit)
beim Hallenbad und Sonntag um 8.30 Uhr bei der Kaserne**

Einige weitere Beispiele der neuen Rechtschreibung:

golf-strom = deutsche autobahn

in-sekt = modischer schaumwein

miss-verständnis = die schönste psychologin

po-made = arschwurm

schlaf-rock = sehr langweilige musik

Supplementierung im Sport

Leistungs- und Freizeitsportler greifen in der Hoffnung auf schnellere Trainingsfortschritte, Leistungssteigerungen während eines Wettkampfes und effizientere Regeneration zu Supplementen, vorwiegend zu Mikronährstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Einige ergänzen auch Makronährstoffe (Kohlenhydrate und Eiweiß) z.B. in Form von Energieriegeln oder Eiweißdrinks. Unüberlegte Supplementierung birgt Risiken. Verunreinigte Nahrungsergänzungen, die positive Dopingtests verursachten, sorgten in den letzten Monaten immer wieder für Schlagzeilen und Diskussionen in österreichischen Sportverbänden.

Durch eine chronische, hochdosierte Einzelaufnahme (= „Monosubstitution“) eines Mineralstoffs kann eine Dysbalance entstehen, indem z.B. die Resorption eines anderen Mineralstoffs verschlechtert wird.

Magnesium, welches gerne bei Krämpfen eingenommen wird, kann in zu hoher Dosierung Durchfälle und Magenkrämpfe verursachen.

Bis zu einem täglichen Energiebedarf von 4.000 kcal ist die bedarfsdeckende Zufuhr von Mikronährstoffen durch ausgewogene Ernährung möglich.

Besteht ein Mangel an einem oder mehreren Mikronährstoffen, muss die Notwendigkeit einer Substituierung mit einem Experten (Arzt, Diätologin) individuell geklärt werden. Empfehlungen zur Nahrungsmittelauswahl, Zubereitungstechnik und Menügestaltung gibt die Diätologin.

Wirksamkeit von Supplementen

Aminosäuren:

Im Leistungssport wird einer vermehrten Zufuhr von einzelnen Aminosäuren wie z. B. Arginin, Lysin und Ornithin ein verstärkter anaboler Effekt auf die kontraktilen Muskelproteine zugeschrieben. Die Aminosäure soll eine spezifische Wirkung in der Immunabwehr sowie einen regenerationsfördernden Effekt haben. In der Diskussion stehen auch Tryptophan sowie die verzweigtkettigen Aminosäuren (= Branched-Chain Amino Acids = BCAA) Valin, Leucin und Isoleucin. Sie sollen die (möglicherweise vom Cortex ausgelöste) „zentrale Ermüdung“ verzögern. Ein leistungsfördernder Nutzen dieser spezifischen Wirkungen einzelner Aminosäuren ist nicht eindeutig nachgewiesen: Die Evidenzstufe der hierzu vorliegenden Studien ist zu niedrig.

L-Carnitin:

Ob eine Supplementierung von L-Carnitin (einem Transportcarrier langkettiger Fettsäuren durch die innere Mitochondrienmembran) beim Sportler eine Verbesserung der Fettsäureoxidation sowie der Ausdauerleistungsfähigkeit bewirkt, ist wissenschaftlich nicht überzeugend belegt. Nachgewiesen ist für L-Carnitin, dass dieser Biocarrier bei abwechslungsreicher, gesunder Ernährung vom Körper in ausreichender Menge synthetisiert wird, nämlich in Leber, Niere und Gehirn. Eine Aufgabe von L-Carnitin ist die Einschleusung der Fettsäuren in die Zelle, um unserem Körper durch die Verbrennung von Fettsäuren in den Mitochondrien Energie bereitzustellen. Dabei wird L-Carnitin als Transporter verwendet, es wird aber nicht verbraucht, noch geht es aus der Muskulatur verloren. Daher kommt es zu keiner Verarmung. Weiters ist bekannt, dass die L-Carnitin-Konzentration im Muskel 70-fach höher ist als im Plasma. Durch Substitution von L-Carnitin steigt lediglich die Plasmakonzentration an. Aufgrund der um vieles höheren intramuskulären Konzentration kann kein zusätzliches L-Carnitin aufgenommen werden. Die im Plasma entstandenen Überschüsse werden unverändert über den Harn ausgeschieden.

Zudem ist es in vielen Lebensmitteln, insbesondere tierischen Produkten, enthalten. Ein Mangel ist bei einer ausgewogenen Ernährung nicht zu erwarten. Kritische Betrachtung ist bei langdauernder, streng vegetarischer Ernährungsweise (Weglassen von Fleisch, Wurst, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukten) notwendig.

Kreatin:

Kreatin, ein weiterer natürlicher Bestandteil, vorallem in tierischen Lebensmitteln vorkommend, wird als Kreatinphosphat in der Muskulatur gespeichert. Kreatin dient dort der schnellen Resynthese des ATP. Bei hochintensivem Krafttraining kann durch Nahrungsergänzung mit Kreatin eine signifikant höhere maximal mögliche Wiederholungszahl erzielt werden.

Eine Supplementierung der genannten Nährstoffe ist im Leistungssport mit dem einzelnen Athleten zu analysieren.

Die Empfehlung für den Freizeit- und Breitensportler lautet: **Decke deinen Nährstoffbedarf über eine ausgewogene Zufuhr von hochwertigen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln! Weder ein fehlendes / schlechtes Training noch das schlechte Gewissen kann durch Nahrungsergänzungen kompensiert werden.**

Dagmar Groll
MAS Health & Fitness
Diätologin

[mailto: dagmar.groll@aon.at](mailto:dagmar.groll@aon.at)

Pikante Krauttascherl

Zutaten (für 10 Tascherl):

Teig: 200 g Vollkornmehl, 80 g Margarine, 150 g Topfen 10%, 1 Eidotter, Salz, Muskat, Kümmel, 1 Ei zum Bestreichen

Fülle: 200 g Weißkraut, 120 g Paprika, 1 Zwiebel, 1 El. Sonnenblumenöl, Knoblauch, Majoran, Kräutersalz

Zubereitung:

- Mehl, Margarine, Topfen und Dotter rasch zu einem Teig verarbeiten, ca. 1 Stunde kühl rasten lassen
- geschälte Zwiebel hacken, Weißkraut und Paprika feinnudelig schneiden
- Zwiebel in heißem Öl hell anrösten, Kraut begeben und mit etwas Wasser untergießen, zugedeckt ca. 10 min dünsten, Paprika und Gewürze begeben
- Teig ca. 3 mm dünn auswalken, in gleich große Quadrate schneiden, den Rand mit verquirltem Ei bestreichen, Fülle darauf setzen, zusammenklappen, mit Ei bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen
- Ca. 15 min rasten lassen, bei 180°C ca. 20 min backen

Tipp: Die Krauttascherl schmecken warm (zB. mit Salat, Kräuterdip, Kartoffeln, ...) und kalt (als Finger-Food für Buffets, Einladungen, ...) ausgezeichnet.

Nährwerte pro Portion: 153 kcal; 8 g Fett

Weihnachtsfeier ULC Horn

4. 12. 05 GH Zum Himmelreich Beginn 15.00

14.30: Besprechung aller ÖLV - gemeldeten **Athleten** mit ÖLV - Koordinator **Ronald Smetacek**

1. Eintreffen der Mitglieder, Getränke- und Speisenbestellungen
2. Begrüßung und Adventfeier gestaltet von Fritz Hirschböck, Dagmar Groll und Franz Eidher

3. Essen
4. Siegerehrung Adventcrosslauf: Wolfgang Lachmayr
5. Vorstellung der neuen Mitglieder, Wahl zum ULC Horner des Jahres
6. Bericht von Christian Wagerer zu den Vorbereitungen zum 26. Horner Stadtlauf,
Mitarbeiterbestellung
Durchgeben der Listen (Laufteilnahmen, Horner Stadtlauf)
Informationsaustausch,
Termin Adventcrosslauf 06: So 3. 12. vorm. ?? Weihnachtsfeier: nachm. oder Fr 8. 12. oder
Sa 9. 12. (nachmittags bzw. abends) oder So 10. 12.
Gemeinsame Fahrt zum Schremser Silvesterlauf:
Waldviertelcup 06
Weitere Termine: VCM 7. 5.
Meisterschaften:
7. Fotoshow: Horner Startlauf und vieles andere mehr, CD von Wolfgang Lachmayr, Fotos
und Zeitungsausschnitte durchgeben
8. Belohnung für fleißige Läufer und Mitarbeiter , Ehrung der ULC HornerInnen des Jahres,
Auszahlung der Leistungspunkteprämien (LCWaldviertel)
9. Krapferlverkostung, gemütliches Beisammensein

Ergebnisse und Berichte:

Gerhard Gutmann beendet seine Laufkarriere

2. Tirol Speed-Marathon Brenner – Wipptal - Innsbruck 25.6.2005

Dieser Marathon verspricht durch seine Streckenführung – vom Brenner Grenzübergang (1370m Seehöhe) über Gries, Steinach, Matrei, vorbei am Berg Isel nach Innsbruck (575 m) die Möglichkeit zu unbeschwertem Laufgenuß und eventuell zu neuen persönlichen Bestzeiten. Christian Wagerer, Hilde Bauer (als Begleitperson) und ich bildeten eine Fahrgemeinschaft und wollten diesen Event einmal selbst in Angriff nehmen. Nach Ankunft in Innsbruck und Abholung der Startunterlagen machten wir noch ein wenig die Stadt unsicher. Am Spätnachmittag lockte dann die Knödelparty in das Hotel Hilton. Die Knödelparty hielt was sie versprach. Knödel in allen Variationen (Fleisch-, Wurst- u. Grammelknödel mit Sauerkraut, sowie für die „Süssen“ Topfen- u. Mohnknödel mit diversen Fruchtsoßen). Untertags noch heiß und sonnig, sorgte am Abend ein Gewitter und Regen für eine ordentliche Abkühlung. Der Wetterbericht für morgen lautete: schönes, heißes Wetter, Gewitter möglich. Da der Start für 16 Uhr vorgesehen war, nutzten wir den Samstagvormittag um die Sehenswürdigkeiten der Stadt zu besuchen. Wetter wie vorausgesagt, schön, heiß, wunderbar, blauer Himmel. Am frühen Nachmittag begaben wir uns dann zum Bahnhof, um mit dem Sonderzug zum Start zu gelangen. Die bequeme Bahnfahrt erlaubte zwischen den Tunnelpassagen immer wieder Blicke auf die Laufstrecke, in die Seitentäler, auf die Europabrücke sowie auf die gewaltigen Felsengipfel. In Matrei verabschiedeten sich die Halbmarathonis, während sich der Zug mit rund 500 Marathonis weiter über Steinach und Gries hinauf zum Paß schlängelte. Am Paß angelangt machte man es sich auf den Wiesen bequem und bereitete sich in Ruhe auf den Start vor. Auch ein Foto mit dem späteren Gesamtsieger ging sich noch aus. Vom Start weg pünktlich um 16 Uhr ging es vorerst rd. 2 km nach Italien zu einem Wendepunkt um dort wieder zurück zum Ausgangspunkt und schließlich bergab Richtung Innsbruck zu laufen. Durch das schwüle Wetter kam man bereits nach den ersten paar

km ordentlich ins Schwitzen. Da Christian und ich beschlossen hatten gemeinsam zu laufen, begannen wir (Christians Verletzung berücksichtigend) entsprechend langsam und bedächtig. Nach rund 17 km in Steinach (Staffelübergabe) zogen schon Wolken auf und es sollte sich nicht nur ein Gewitter zusammen brauen. In Matrei schließlich holte uns das Gewitter (es müssen mindestens 2 gewesen sein, die sich ständig durch den Wind drehten und immer wieder zurück kehrten) ein und der Regen wurde immer stärker. Schließlich schüttete es so stark (Marke Sintflut), dass teilweise ganze Straßenabschnitte überflutet waren. Anfangs angefressen, später aber belustigt, versuchten wir zu enträtseln, ob jetzt das Wasser in die Schuhe hinein läuft oder bereits wieder heraus kommt. Die Wassermassen ließen nach einer guten Stunde wieder nach und es regnete nur noch bis ins Ziel und den ganzen Abend. Eindrucksvoll auch der Blick von unten auf die Europabrücke, den Berg Isel mit der neuen Sprungschanze (mit den Friedhof, den die Schispringer immer zu sehen bekommen), sowie der Anblick (nach rd. 39 km) auf die bereits beleuchtete Stadt Innsbruck von der Laufstrecke aus. Weiter durch die Leopoldstraße, den Triumphbogen auf die Maria-Theresien-Straße, wo sich nach einer kurzen Wende das Ziel bei der Annasäule befand. Völlig durchnässt aber glücklich nahmen wir den Applaus des Publikums entgegen. Trotz des miesen Wetters harrten sehr viele Zuseher aus um auch die langsameren Läufer anzufeuern. Die Verpflegung im Ziel war abwechslungsreich und ausreichend (Brot, Käse, Obst, Wasser, Bier, etc.), auch für die später ankommenden Läufer. Das besondere an diesem Lauf für die Zuseher und Begleiter war die Möglichkeit, mit dem Zug mit zu fahren, um die Läufer an mehreren bestimmten Haltestellen zu treffen und anfeuern zu können. Gratulation für diese ausgezeichnete Organisation. Resümee – ein Lauf den man einmal gelaufen sein sollte!

1. Plätze: Chebet Ben-Kipruto (KEN)	2:12:04	(1. M20)
Vajda Zsuzsa (HUN)	3:03:51	(1. W30 u. Gesamt 20.!))
Christian Wagerer (AUT)	4:28.42	(413. Gesamt/70. M40)
Gerald Scheidl (AUT)	4:28:38	(411.Gesamt/41. M50)

Hohenauer Sommerlauf 2005

Am 20.08.2005 wurde der Hohenauer Sommerlauf über eine Streckenlänge von 10,3 km ausgetragen. Beim Hauptlauf gingen 110 Teilnehmer bei strahlendem Sonnenschein an den Start. Bei dem Lauf waren zwei Runden zu bewältigen und konnte schließlich Andrea Mayr vom Verein Falsche Hasen den Hauptlauf mit einer Zeit von 35:22 vor den männlichen Bewerbern Fritz Chitil 36:42 und Christoph Stumpf, beide LC Cafe Haferl 37:35 für sich entscheiden. Vom LC Waldviertel war nur Friedrich Hirschböck vom ULC Horn am Start der den 46. Gesamtrang und 1. in der M60 in einer Zeit von 46:14 wurde.

Maissauer Jubiläumsstadtlauf

Anlässlich der Feierlichkeiten 625 Jahre Stadt Maissau fand am 23.07.05 der Jubiläumsstadtlauf statt. 262 Athleten ließen es sich nicht nehmen und kamen nach Maissau. Für die Bewerbe Kinder, Schüler, Hobby, Staffel und Hauptlauf wurde die gesamte Innenstadt abgesperrt, am Hauptplatz gab es zusätzlich noch ein großes Fest.

Der Startschuss für den Hauptlauf fiel um 19:00 Uhr bei guten Bedingungen, schwierig hingegen die Strecke, diese hatte kein einziges flaches Stück und war sehr selektiv. Die Zeitnehmung wurde von Fitlike (Saiko Sport Timing) durchgeführt, somit wurden bei den 5 gelaufenen Runden genaue Zwischenzeiten entnommen.

Für den Hauptlauf musste eine Streckenlänge von 10,7 km und für den Hobbylauf 4,28 km zurückgelegt werden. Beim Hobbylauf gab es durch den 17-jährigen Lucian Beer einen klaren Sieger und die Zeit von 13:56 Min. ist für den jungen Mann vom SVSG Lunz für die Zukunft vielversprechend.

Im Hauptlauf waren einige Sieganwäter am Start und das Rennen gestaltete sich bis Km 4 spannend, ehe sich bei den Anstiegen Wolfgang Lachmayr absetzte und seine Konkurrenten auf die Plätze

verwies. Bei den Damen war Brigitte Gschöpf aus Wien nicht zu bremsen und erreichte als klare Siegerin in 42:10 das Ziel.

Die Sieger der Männer und Frauen konnten sich über einen Riesenamethysten, gesponsert von der Amethystwelt Maissau, jede Menge Wein und einen Siegerscheck freuen.

Wien Marathon Sprecher Richard Karpun führte durch das Programm und begeisterte die Zuschauer, Sportler und Promis von Politik und Wirtschaft bis in die Nachtstunden.

Sieger: **Wolfgang Lachmayr** in 37:27 ULC Horn/LC Waldviertel

2. Wolfgang Steininger in 38:01 SV Maissau LURS

3. Martin Walzer in 38:06 USC Ruppersthal

weitere ULC Horner/LC Waldviertler:

9. Franz Heily

11. Alois Amsüß

14. Christian Pfeiffer

17. Alexander Heili

27. Roswitha Baumgartner

28. Andreas Bachl

40. Markus Gschmeidler

50. Christian Kraus

57. Verena Altermann

Wolfgang Lachmayr

SCHMIDATALER LAUFCUP 2005

Spannung bis zum letzten Rennen, ja eigentlich bis zur Siegerehrung und darüber hinaus gab es beim Cup 05. Sieg mit Punktegleichheit trotz Abwesenheit beim Finale für **Gerhard Stitz** (durch seinen Tagessieg in Heldenberg), vor Markus Schimböck (TRV Radstudio Krems). Nur einen Punkt dahinter **Wolfgang Lachmayr** und Wolfgang Steininger.

Weitere ULC Horner:

8. Alois Amsüß (4. der M40)

10. Heili Alexander (5. M30)

11. Heily Franz (6. M30)

30. Fritz Hirschböck (2. M60)

46. Gschmeidler Markus

Bei den Damen wurde Verena Altermann Gesamt 4. und 2. der W30.

Ergebnisse auf der 5km-Distanz:

1. Hartwig Fuchs

2. Markus Assfall

3. Franz Eidher (1. der M40)

20. Rockenbauer Andreas (2. der Mjun)

21. Rockenbauer Gerhard (2. MSch)

Der **Korneuburger Bezirkslaufcup** wurde am Sonntag mit dem Stadtlauf beendet.

Hier wurde **Baumgartner Roswitha** insgesamt dritte und konnte die W30 gewinnen.

Im Bezirkslaufcup wo der Frühlingslauf und der Florian Berndl Lauf dazugezählt werden hat sie die W 30 gewonnen und wurde in der Gesamtwertung zweite.

Pfeiffer Christian wurde beim Stadtlauf dritter in der M40 und konnte beim Bezirkslaufcup in der M40 den zweiten Platz erreichen.

Beim Wachamarathon hatte ich ein gute erste Hälfte - 1h38min, hatte mir aber wahrscheinlich einen Virus eingefangen da ich in der zweiten Hälfte Schwierigkeiten mit dem Stoffwechsel hatte 2h 18min!!!

Horror!!

Eigentlich hätte ich aufhören sollen, aber das kommt für einen Ironman nicht in Frage.

Mistelbacher Panoramalauf 2005

Am 10.09.2005 wurde vom LAC Harlekin in Mistelbach der Panoramalauf über eine Strecke von 11,6 km ausgetragen. Pünktlich um 15.30 Uhr wurde bei schwülem, nicht unbedingt günstigem Laufwetter der Hauptlauf mit 120 Teilnehmern gestartet. Als ausgesprochen schwer kann man die Laufstrecke bezeichnen. Ist doch eine starke Steigung über einen km zu bewältigen die den Läufern alles abverlangt. Als Sieger ging schließlich Peter Wundsam um LCC Wien in 41:20 über die Ziellinie. Es folgten Markus Müllner LC Cafe Haferl 43:54 und Markus Rabenlehner KFC Kleinebersdorf 44:20. Der LC Waldviertel wurde durch Friedrich Hirschböck des ULC Horn vertreten, der den 52 Rang erreichte und 2 in der M60 in einer Zeit von 55:12 wurde.

ULC Meeting 7.9.2005

<p><u>400 m</u></p> <p>1. Silberbauer Hannes 1:02 2. Silberbauer Andreas 1:06 3. Schiffer Andrea 1:23</p>	<p><u>100 m</u></p> <p>1. Heili Alexander 13,80 2. Böhm Johann 14,19 3. Bauer Hilde 14,32 4. Gschmeidler Markus 14,60 5. Altermann Verena 15,80</p>
<p><u>1500 m</u></p> <p>1. Schiffer Michael 4:48 2. Eidher Franz 4:52 3. Lachmayr Wolfgang 4:53 4. Amsüß Alois 4:55 5. Heili Alexander 4:57 6. Heily Franz 5:08 7. Böhm Johann 5:25 8. Gschmeidler Markus 5:48 9. Klinger Paul 5:54 10. Kraus Christian 5:59</p>	<p><u>3000 m</u></p> <p>1. Heili Alexander 11:30 2. Amsüß Alois 11:32 3. Heily Franz 11:33 4. Lachmayr Wolfgang 11:36 5. Böhm Johann 11:45 6. Eidher Franz 11:51 7. Schiffer Andrea 12:09 8. Klinger Paul 13:15 9. Gschmeidler Markus 13:26 10. Kraus Christian 13:52</p>

3. Internationaler Erzberglauf und Nordic Walk in Eisenerz -- 28.8.2005

12,2 km / 735 HD

Auch heuer wollten Hilde Bauer und ich wieder den Berg bezwingen, der uns einfach fasziniert. Direkt aus dem Urlaub im Gasteinertal (leider Regen- u. Schlechtwetter) kommend, versprach zumindest die Wettervorhersage für das Wochenende Besserung. Der Samstag war bereits schön und sonnig, jedoch ein wenig kühl. Auch am Sonntag verhielt der Himmel bereits in der Früh, dass das Wetter heute passen wird. Die Sonne kam und ließ die Tempera-tur der kalten Nacht um einige Grade ansteigen. Doch es sollte das Wetter im Verlauf des Tages doch wieder schlechter werden mit Wolken und Nebel am Berg. Jedoch nicht so schlecht wie im Vorjahr, wo es sogar schneite und sehr kalt und windig war!! Die Strecke wurde heuer etwas verändert und führte über den hinteren Teil des Berges (wo kein Abbau mehr vorgenommen wird, jedoch schlechter auf Grund der vielen Steine zu laufen war) zur Bergspitze. Der Start erfolgt pünktlich um 10 Uhr 30 mit einer improvisierten Sprengung. Bereits nach rund 1 ½

km bekam Hilde große Atembeschwerden welche leider nicht nachließen (die Atembeschwerden sollten ab nun öfters auftreten und konnten schließlich nach Monaten und ärztlicher Abklärung definiert werden). So genossen wir eben den Großteil der Strecke gehend. Rund 2 km vor dem Ziel konnte mich Hilde doch noch überreden, wenigstens jetzt den Rest zu laufen und so kam auch der kleine Zeitunterschied zu stande. Im gesunden Zustand hätte für Hilde sicherlich ein Stockerlplatz herausgeschaut. Wie auch im Vorjahr bestand für die Begleiter und Zuseher die Möglichkeit mit Bussen bis fast zur Spitze gebracht zu werden, um dort die Läufer und Walker anfeuern zu können. In Summe waren wir zufrieden und wie auch bei den ersten beiden Läufen wieder ein wunder-schönes Lauf(Geh-)erlebnis.

1. Plätze:	Heit Manfred ()	in 53:39	(1. M 35)
	Knoll-Rumpl Paula ()	in 1:09:04	(1. W 45)
	Gerald S	1:37:46	386. Gesamt (33. M50)
	Hilde Bauer	1:42:44	416. Gesamt (7. W35)

557 Finisher (inkl. ca. 50 Walker mit Zeitnehmungschip)

Gerald Scheidl

20. Langenloiser Stadtlauf

1. Redl Alois	30:57		
2. Scheiflinger Roland	32:01		
3. Brandner Klaus	32:33	zwei Brüder aus Sicking in OÖ	
4. Brandner Peter	32:41	1. + 2. der M40	
8. Lachmayr Wolfgang	34:07	vor seinen Schmidatalkonkurrenten Steininger (10.)	
15. Michael Schiffer	34:57	und Walter Naderer (13.)	
18. Eidher Franz	35:40	NÖ - Landeslehrermeister	
30. und 1. Dame: Lilge-Leutner	37:17	1. W40	
34. Amsüß Alois	37:45		
45. Pfeiffer Christian	39:12		
50. Traxler Gottfried	39:32	2. M50	
78. Schiffer Andrea	42:24	3. W40	4. Dame
83. Baumgartner Roswitha	42:44	2. W30	5. Dame
93. Hirschböck Fritz	43:46	2. M60	
105. Gschmeidler Markus	45:04		
133. Hainböck Arthur	47:54	9. schnellster Lehrer	191 gewertete Läufer

1. Heiligensteiner Lauf

11. 9. 05

Dieser Lauf fand zur Eröffnung des neu ausgeschilderten Lauf- und Nordic-Walkingwegenetzes in Mitter-Retzbach statt. Die 7,4 km lange Runde führt über den Heiligenstein (no na) - einem historischen Wallfahrtsort und ist sehr anspruchsvoll. 67 Läufer kamen in die Wertung (56M + 11W). perfekte Fitlike Chipzeitnehmung, gute Läuferverpflegung, gemütliche Siegerehrung

Ergebnisse:	1. Steininger Wolfgang	27:35	1. M40
	2. Eidher Franz	28:07	2. M40
	3. Pospisil Jan	28:17	1. M30
	4. Heili Alex	29:39	2. M30
	6. Preiss Wolfgang	30:32	3. M40
	18. Zuser Wolfgang	34:23	
	27. Hirschböck Fritz	35:43	1. M60
	34. Bichler Gerlinde	37:21	Damensiegerin
	52. Rockenbauer Andreas	40:53	

Auch den Nachwuchsbewerb dominierten Talente des ULC Horn: **Iris Preiss** war Tagesschnellste und **Andreas Rockenbauer** siegte bei den Burschen

WachauMarathon:

1. Gebremeskel Kidus (Eth)	2:26:22
502. Baumgartner Roswitha	3:53:11
532. Gschmeidler Markus	3:55:04 persönliche Bestzeit
572. Pfeiffer Christian	3::57:16
743. Hainböck Arthur	4:12:28

Wachau Halbmarathon:

Beim "Halben" gab es einen kenyanischen Doppelsieg durch Stanley Salil und Phiölip Kirui (1:03:47/1:05:33). Fast 5000 Gewertete, 9 LC Waldviertler unter den top100, rechnet man Karl Benesch vom ULC Horn dazu, der allerdings für den Generali SV gestartet ist).

18. Kummerer Lukas	1:12:49	4. M20
29. Benesch Karl	1:16:21	2. M40
35. Lachmayr Wolfgang	1:16:45	3. M40 persönliche Bestzeit
49. Bernhard Höllriegel	1:18:25	
55. Eidher Franz	1:18:31	4. M45
68. Foltas Gerald	1:19:44	
70. Schiffer Michael	1:19:51	
72. Scharf Erich	1:20:19	
89. Bruckner Christian	1:21:31	
109. Heili Alexander	1:23:07	persönliche Bestzeit
155. Amsüß Alois	1:24:44	
175. Leeb Christian	1:25:32	
194. Heily Franz	1: 26:44	
274. Johann Böhm	1:28:54	
511. Bachl Andreas	1:33:51	
902. Hirschböck Fritz	1:39:38	8. M60
1356. Hauer Martin	1:43:55	
1957. Klinger Paul	1:49:32	
2114. Altermann Verena	1:51:08	
2922. Scheidl Gerald	1:58:03	
2923. Bauer Hildegard	1:58:03	
3531. Kogler Walter	2:04:36	
4466. Perak Desiree	2:22:00	4. WJU

9. Int. Schneeberglauf und 57. Höhenstraßenlauf

der läufer branko.....

vom streckenprofil her haben der schneeberg- und der höhenstraßenlauf so gut wie keine gemeinsamkeiten. umso überraschender vielleicht, dass die sieger heuer bei männern wie frauen dieselben waren.....

carina lilge-leutner, mittlerweile in der w45 angelangt, kommt zwar an die leistungsfähigkeit vergangener jahre nicht mehr heran, hat aber nach der überwindung zahlreicher körperlicher probleme wieder spaß an der sache und so ein level erreicht, das bei den meisten volksläufen locker zum sieg reicht. sie war bei beiden veranstaltungen ohne konkurrenz.

aber wer zum teufel ist branko grah - oder gram -oder????

grah heißt er, den schiffers kein unbekannter, war er doch einer der heroes des letzten jahrzehnts in der österreichischen mountainbikeszene. jahrgang 1966, also nicht mehr ganz jung, sieger unzähliger marathons, gelegentlich nationalteamfahrer. vor ein paar jahren "zurückgetreten", um im jahr darauf als erfolgreicher hobbyfahrer wieder da zu sein, heuer wieder ziemlich stark, aber glücklos unterwegs.... an läufen hat er immer wieder teilgenommen, aber aufgefallen ist es den meisten erstheuer.auffällig ist die stärke des nicht gerade leichten branko am berg, das war schon am radl so, und heuer musste es auch ein rudi reitberger zur kenntnis nehmen.

die zeit am schneeberg - wirklich nicht von schlechten eltern. beim höhenstraßenlauf konnte sich b. gegen nicht gerade übermächtige konkurrenz gerade noch ins ziel retten.

das war's auch schon mit den gemeinsamkeiten, denn während der schneeberglauf boomt, auch wenn gerade keine meisterschaften sind, die infrastruktur von jahr zu jahr besser wird und mittlerweile fast an perfekt zu bezeichnen ist, dümpelt österreichs traditionsreichster straßenlauf vor sich hin. vielleicht könnte da eine kleine entwicklungshilfe aus dem waldviertel kommen??? die strecke und das restliche ambiente sind die reise allemal wert.

schneeberglauf (24.9.)

1. branko grah	58:44	1. carina lilge-leutner	70:59
2. rudi reitberger	59:54	.	.
.	.	.	.
9. michael schiffer	66:41	9. andrea schiffer	91:34

57. int. höhenstraßenlauf (1.10)

1. branko grah	49:46	1. carina lilge-leutner	55:32
.	.	2. andrea schiffer	61:00
.	.	.	.
6. michael schiffer	51:29	.	.
106. toni pointner	65:35	.	.

3-Länder-Marathon Bodensee - Halbmarathon

Am 02.10.2005 gingen Patricia Bajer und Christian Trollmann beim 3-Länder-Marathon über die Halbmarathonstrecke an den Start. Die schnelle, flache Panoramastrecke entlang des Bodenseeuferes sowie zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten für ein verlängertes Wochenende waren die Hauptgründe für die doch lange Reise ins westlichste Bundesland.

Leider war die Wetterprognose für den Lauf alles andere als traumhaft. Kühle Temperaturen und Dauerregen waren bestellt (von wem?) Zunächst nützten wir den schönen Freitag, um am Pfänder, dem Bregenzer Hausberg, die letzten Sonnenstrahlen zu genießen. Den Samstag verbrachten wir mit einer kurzen Besichtigung der Stadt Lindau, dem dortigen Startgelände, dem Abholen der Startunterlagen, dem Besuch der Marathonmesse sowie dem Verzehr einer gewaltigen Ladung Pasta im Feuerwehrhaus Lindau. Alles schien gut organisiert zu sein. Bis auf das Wetter, welches sich allzu peinlich genau an die Prognose hielt. Gegen 15 Uhr begann es sich einzuregnen. Der Dauerregen hielt bis Montag 7 Uhr an. Somit brauche ich auf das Wetter am Renntag (ca.9°C) nicht mehr genauer einzugehen. Selbst die Bodenseeschiffe der ÖBB, welche für den Transfer von Bregenz nach Lindau sorgten, waren überfordert und so standen hunderte Läufer im Regen und warteten auf den Transfer. Das Aufwärmen wurde am überdachten Bahnsteig des Bahnhofes Lindau vorgenommen und schliesslich erfolgte der Start doch pünktlich um 11Uhr. Die Strecke verlief recht kurzweilig zunächst durch Lindau und immer entlang des Bodenseeuferes nach Bregenz (km10), wo noch eine entsprechende Schleife Richtung Schweiz zu laufen war. Patricia und Christian konnten trotz der nasskalten Bedingungen ihre angepeilten Ziele sogar übertreffen. Unter 756 Starterinnen erreichte Patricia mit 02:02:53 den 331.Gesamtrang und den 88.Rg in der W35. Damit unterbot sie ihre Bestmarke um über 10 Minuten. Unter 1617 Startern erreichte Christian mit 01:24:46 den 59.Gesamtrang und den 13.Rg in der M30. Damit erreichte Christian knapp seine Bestzeit

aus 1999. Beide freuen sich über die erbrachte Leistung und einem möglichen Wiedersehen 2006.

Es läuft in den neuen EU Mitgliedsländern!

20. Budapest Marathon 2. Oktober 2005

Ab Wien zu einem Marathon mit Auto, Bahn, Flugzeug oder Schiff!

Welche Hauptstadt Europas bietet diese Wahlmöglichkeit?

Von Wien, flussabwärts der Donau, stößt man in jedem Fall auf Budapest, die wunderschöne Hauptstadt Ungarns.

Am 2. Oktober fand der bereits 20. Marathon statt und insgesamt 32 Österreicher mischten sich unter die 2.790 Läufer. Verwunderlich wenig, wenn man die Nähe zu Österreich bedenkt. Der Zustrom fremdländischer Läufer ist mit 1.088 sehr hoch, nicht zuletzt aufgrund der sehr gut aufgebauten Homepage (www.budapestmarathon.com) und der sehr guten Organisation. Auch Fragen, die man per Email vorab sendet, werden zuverlässig beantwortet. Beim Rennen selbst wird alles liebevoll und sehr persönlich abgewickelt. Der gesamte Sonntag steht im Sinne eines Familientages und dementsprechend findet die gesamte sportinteressierte Familie die passende Strecke. Vom Walken über den Kinderlauf, vom Erlebnislauf (4km) bis zum Minimarathon (7,5km), bis zum eigentlichen Marathon. Sogar die Startzeit des Marathon um 10:00h ist familienfreundlich.

Am Heldenplatz, in der Nähe des wunderschönen Széchenyi Thermalbades, wo auch die Umkleidestation ist, wird das Rennen gestartet. Entlang der Andrásy ut, der Prachtstraße Pests, geht es Richtung Donau, wo man nach wenigen Kilometern über die Kettenbrück auf die Buda Seite wechselt. Ab diesen Zeitpunkt geht es im wesentlichen flach und ohne nennenswerten Steigungen der Donau entlang. Über die vielen Brücken wird ab und zu die Donauseite gewechselt und dabei auch die Margareteninsel durchquert. Da die Donau durch das Zentrum Budapests fließt, kann man dabei auch so manche Sehenswürdigkeiten erspähen. Platz auf den breiten Straßen ist genug, um den ein oder anderen Blick aus der Laufrichtung zu nehmen. Die Strecke ist schnell und das Tempo wird nur durch einige Spitzkehren gebremst.

Nach 42,195 km zurück am Heldenplatz (Hősök tere), kann man im Anschluss Erholung im Thermalbad finden. Ob warmes Wasser nun gut oder schlecht für die überbeanspruchten Muskeln sind kann ich nicht beantworten, aber eines weiß ich aus eigener Erfahrung:

Es ist ein gutes Gefühl die Wahl zu haben.

Ergebnis Herren:

1.	Jackton ODHIAMBOKEN		2:22:01
2.	Kirui Philip KIPNGENO	KEN	2:23:48
3.	Jiri WALLENFELS	CZE	2:27:23
258.	Günter FELLHOFER	AUT (ULC-HORN)	3:16:43

Ergebnis Damen:

1.	Katalin FARKAS	HUN	2:49:29
2.	Lamia KARRAY	FRA	3:00:17
3.	Christiane LACOMBE	FRA	3:03:27

Graz-Marathon 9. 10. 2005, 10.00 Uhr

Trotz guten Laufwetter gab es in Graz keine Streckenrekorde, dafür aber mit fast 6000 Läufern neuen Teilnehmerrekord (davon liefen ca. 1600 den vollen Marathon). Die Halbmarathonrunde durch die Kulturhauptstadt von 2003 war nicht ganz leicht, besonders beim zweiten Umlauf.

Beim Marathon lagen drei Kenyaner voran: Sieger wurde Henry Kapkyai in 2:13:17

Die besten Österreicher und Gewinner der ÖMS kamen durchwegs aus Kärnten, wobei Villach mit Erich Kokaly in 2:22:30 vor Klagenfurt mit Harald Steindorfer (2:23:50) und wieder Villach mit Wolfgang Cramaro (2:27:29) die Oberhand behielt. Auf den Plätzen 5 - 7 die besten

Niederösterreicher Martin Ploner 2:31:50, Werner Pohls 2:32:36 und Herbert Köberl 2:33:11. Max Wenisch wird 10. in 2:35:38 und Meister der M40.

Der Maissauer Wolfgang Steininger verbessert seine Zeit von vor drei Wochen bei seinem 11. Platz in der Wachau um fast eine Minute und wird in 32:46:18 31. und 4. der M45.

Franz Eidher belegt als Gesamt 75. in 2:48:52 Rang 40 der ÖM und den 5. in der M45. Damit war er sogar bester des LC Waldviertel, weil Lukas Kummerer nicht an der Startlinie erschien und Karl Benesch unter mysteriösen Umständen nach 37 km aufgab: Martin Leirer (als Streckenposten in Graz) erschreckte Benno, als er ihn auf dem Fahrrad (von Andi Hanreich??) bei km 41 Richtung Ziel strampeln sah.

So kam als zweitbesten Waldviertler Rudi Cerny, der fast ohne Training nach 16 km immer mehr zurückschrauben musste, als 84. der ÖM (Gesamt 189.) in 3:05:17 ins Ziel. Nicht weit dahinter lag Alex Heili, der in 3:09:49 persönliche Bestzeit aufstellte (230./93. der ÖM).

Gerald Scheidl teilte sich sein Rennen sehr gut ein und kam - betreut von Hilde Bauer, die leider aus gesundheitlichen Gründen passen musste - locker unter 4 Stunden (3:55:46).

Auch Fritz Hirschböck schaffte die Schallmauer. Er wurde sogar 4. der M60 in der ÖM. Seine Nettozeit: 3:59:17.

Übrigens: Walter Naderer - bei km 34 von Franz Eidher überholt - wird in 2:53:56 51. der ÖM.

Hartwig Fuchs - Schmidalcupsieger über die 5 km - Läufe wird 77. in 3:02:14.

Damensiegerin und Staatsmeisterin ist wieder Eva Maria Gradwohl (2 Wochen nach 2:39 in Berlin) in 2:40:16 vor der Villacherin Maria Penker (2:47:50). Ingrid Eichberger wird 3 Wochen nach ihrem Sieg in der Wachau trotz Sturz 4. und NÖ Meisterin in 2:51:29.

Trotz einer schweren Verköhlung finisht Verena Altermann den Marathon in 4:16:47.

33. Wolfgangseelauf 15. + 16. 10. 05

Gleich zwei Busse aus dem Waldviertel traten heuer die Reise zum 34. Wolfgangseelauf an.

Während die Zwettler heuer erstmals mit einer großen Läufer- und Betreuerschar anreisten, ist die ULC Horn - Truppe bereits Stammgast beim wohl schönsten, aber auch schwierigsten Volkslauf Österreichs. Als eine Mischung von Berg- Gelände- und Straßenlauf stellt er durch seine Länge von 27 km trotz gutem Laufwetters - es war sonnig und kühl, erst nachmittags mild - auch heuer eine große Herausforderung für die weit über 2000 Läufer dar: 1585 Läufer finishten beim Seerundlauf, 492 beim 10er und immerhin 43 Damen beim kurzfristig angesetzten 5km - Frauenlauf.

Ergebnisse: Bei den Herren lagen 4 Kenyaner voran: Es siegte Abraham Tandoi (1:27:59) nur 3 Sekunden vor Mariko Kipchumba. Erst an dritter Stelle der Sieger der letzten drei Jahre und Streckenrekordhalter Barnabas Kenduiyo (1:28:38). Auch die 4. und 5. Platzierten Mark Yatich und Saaid Ribag (Mar) blieben unter 1h 30 min, Zeiten, die in den meisten der 34 jährigen Geschichte zum Sieg gereicht hätten. Bester Österreicher wurde der Lokalmatador Franz Ellmayer als 8. in 1:35:56. Bis zum 22. Platz findet man gerade mal 6 Österreicher.

Bei den Damen siegte erstmals die 43jährige Polin Izabela Zatorska. Die ehemalige Berglauf - World - Trophy - Siegerin benötigte 1:52:10. Gut drei Minuten dahinter gewann die Polin Ewa Twardochlet die AKW. Als Gesamt 84. wurde die Welserin Sabine Stelzmüller in 1:56:48 beste Österreicherin.

Von den Horner Läufern bewältigten vier den GRAND - SLAM des Laufherbstes: Sie beendeten mit durchwegs guten Leistungen - ohne Einbruch, Beinbruch oder Zusammenbruch - die drei größten Laufveranstaltungen des Laufherbstes innerhalb von vier Wochen:

Den Wachau - Halbmarathon, den Graz - Marathon und den Wolfgangseelauf. Unser agiler 64jähriger Fritz Hirschböck schaffte die gut 90km in einer Gesamtzeit von knapp über 8 Stunden. Am Wolfgangsee lief er in 2:25:50 im ersten Drittel als 10. der M60 über die Ziellinie. Im Jahr nach seinem 50. Geburtstag überstand auch Gerald Scheidl diese gewaltige Ausdauerleistung unbeschadet in knappen 8 1/2 Stunden. Mit persönlichen Bestzeiten in der Wachau und in Graz kam Alexander Heili (er ist genau halb so alt wie Fritz H.) auf Rang 222 am Wolfgangsee (2:04:47). Seine Gesamtzeit liegt damit unter 6:40 Stunden! Der vierte im Bunde war Franz Eidher, der zwar aufgrund seines Alters nicht mehr ganz an seine Bestzeiten herankommt, aber immerhin die drei Bewerbe unter 6 Stunden bewältigte. Er war eine Woche nach dem Graz-Marathon auch am Wolfgangsee als 43. in 1:51:52 bester Waldviertler und verpasste den 2. Platz in der M45 nur um 14 sec, den 3. um 3 sec. Dank der hervorragenden Leistung von Alois Amsüß (95. in

1:58:06) und der soliden von Christian Trollmann (177. in 2:02:20) schaffte man in der Teamwertung Platz 10 unter 150 Mannschaften.

Unsere Damen Roswitha Baumgartner (538. Gesamt und 8. der W35) in 2:19:13 und Andrea Schiffer (607. und 13. der W45) in 2:21:35 waren die besten Waldviertlerinnen im Starterfeld.

Die Raaberin Susi Wechtl lief 2:29:41 (21. der W40).

Von den Läufern des ULC Horn klassierten sich noch Christian Pfeiffer in sehr guten 2:10:57 nach seinem Einbruch beim Wachau-Marathon an 352. Stelle, Franz Hörmann (2:16:20 und 478.), Franz Heily mit Wadenkrämpfen (2:12:51 und 398.), Hans Böhm (2:16:03 und 476.) Markus Gschmeidler (2:29:51 und 834.) nach persönlicher Bestzeit beim Wachau-Marathon auch eine solche am Wolfgangsee, Andreas Matouschek (2:29:30 und 817.), Gerald Scheidl 2:33:35 und Paul Klinger (2:40:10 und 1082.) sowie Christian Kraus (2:44:36 und 1188.).

Volkslauf & Nordic Walking in Horn

Das Hospiz Modell Horn trat an den ULC Horn heran und ersuchte um die Durchführung eines Laufes und eines Nordic Walking Bewerbes. Austragungsort sollte Horn mit dem Start bei der Sporthalle Horn, am 26.10.2005, 10.00 Uhr sein.

Am 6.10.2005 war es so weit. Trotz den Befürchtungen, dass nicht genügend Teilnehmer kommen würden, da bei „Dungl“ in Gars ebenfalls eine Benefizveranstaltung um 10.00 Uhr stattfand, war die Teilnahme an dem Lauf und dem Nordic Walking Bewerb in Horn überraschend groß. Schließlich gingen 161 Teilnehmer (65 Läufer und 96 Nordic-Walking) an den Start. Das Wetter war bei der Veranstaltung ausgesprochen schön, obwohl es vorerst nicht so schön ausschaute. Die 6200 m legte Josef Schwarz aus Wapass/CZ in einer Zeit von 23:55 zurück. Rudolf Cerny vom LTU Waidhofen bewältigte die Strecke in 23:56 vor Klaus Kirbes vom ULV Krems in 24:25. An 4 Stelle platzierte sich Franz Heily vom ULC Horn in 24:44.

Die beste Dame Zelenka Bettina (vormals Göttinger) ULT Deutsch Wagram benötigte 27:14 und war deutlich vor der 2. Alexandra Meixner 27:50 und der 3. Gerti Schwayer ULT Deutsch Wagram 28:47
Beim 4800 m Walken: Damen: 1. Eichwalder Edith 42:05, 2. Zimmel Pauline 43:00, 3. Kornberger Manuela 43:00.

Herren: Bock Erwin 42:05, 2. Schleritzko Franz 43:17, 3. Kitzler Franz 43:18

11. Groß-Sieghartser Bandlkramerlauf

Trotz des Benefizlaufes in Horn und des Willi Dungl - Gedächtnislaufes in Gars standen 12 ULC Horner am Start des traditionellen Saisonabschluss-Laufes in Siegharts.

Die Geschwister Anna Maria (2. Platz in der W10) und Julius (4. und bester Österreicher in der M12) Schlapschy waren in Abwesenheit ihres Offiziersvaters erfolgreich am Start.

Danach gewannen die Silberbauerbrüder Andreas (M14) und Hannes (M16/18) jeweils überlegen ihre Läufer vor drei jungen Tschechen aus der Partnerstadt Dacice. Die "Rockies" Gerhard (5. der M14) und Andreas Rockenbauer (7. der M16/18) erreichten sehr gute Zeiten. Ein Starter weniger als beim Nachwuchs, nämlich 52 liefen die sechs Runden des Hauptlaufes. Die weitgereisten Waldviertler Superleichtathleten waren natürlich vorne. Alois Redl - eine gute Woche zurück aus Neuseeland und Australien - siegte in 20:53 locker vor Alex Frühwirth (21:32), der erst tags zuvor aus Hawaii zurückgekehrt war. Seinem schärfsten Rivalen Andi Zechmeister ging nach drei Runden plötzlich die Puste aus und so joggte er als Dritter in 22:15 ins Ziel. Hinter dem viertplatzierten Johannes Lotz veranstalteten die beiden 40er Christian Bruckner und Franz Eidher ein Paarlaufen, das mit einem gewaltigen Zielsprint über den Kirchenberg endete. Schließlich trafen die Zielrichter die Entscheidung zugunsten von Christian. Zeit: 23:23. Drittbester ULC Horner wurde Alex Heili auf Platz 19. Neben Frühwirth (Gesamt und M30) und Eidher (M40) belegte auch Fritz Hirschböck, der am Vormittag noch als Organisator des Benefizlaufes in Horn fungierte einen zweiten Rang in der

M60. Weiters vom ULC Horn am Start: Markus Gschmeidler (9. der M30), Gerald Scheidl (5. der M50) und als einzige Dame Ruth Silberbauer (7. WJ).

PROTOKOLL

der LC Waldviertel-Vorstandssitzung

Datum: 30. September 2005

Beginn: 20:30

Ende: 22:15

Ort: Kaminstube Hahnl, Schwarzenau

Anwesende Vorstandsmitglieder:

Gerhard Eichinger	Helmut Kahler		
Rudolf Cerny	Manfred Böhm		
Erich Scharf			
Franz Pfriemer		Ronald Smetacek	
Franz Eidher	Herbert Stadlmann	Klaus Dacho	Johann Mayer

Weiters anwesend sind: Susanne Wechtl, Friedrich Hirschböck, Markus Gschmeidler.

Entschuldigt sind: Emmerich Kuttner, Christian Strasser, Markus Mantsch

Tagesordnung:

1.	Silvesterlauf
2.	Crosslaufserie 2005/2006
3.	Homepage
4.	Allfälliges

1. Silvesterlauf

Die Vorbereitungen seitens der Stadtgemeinde Schrems laufen sehr gut. Geplant ist, Vereine anzuschreiben und eine eigene Schremser-Wertung zu erstellen. Mitte September war der Silvesterlauf bereits in den Schremser Stadtnachrichten angekündigt.

Seitens des LC Waldviertels wird mit gleichem Start um 14 Uhr auch ein Hobby- und Jugendlauf angeboten (jeweils 2 Runden). Für den Jugendlauf wurden die Klassen Schüler 1 (U12, Jahrgang 1994 und jünger), Schüler 2 (U14, Jahrgänge 1992 und 1993) und Jugend (U16/U18, Jahrgänge 1988 bis 1991) festgelegt.

2. Crosslaufserie 2005/2006

Die Termine der Crosslaufserie 2005/2006 wurden bereits im Februar festgelegt, für 2006/2007 sind sie nachstehend angeführt, damit bereits beim Waldviertelcup Werbung dafür möglich ist (Termine in Waldviertelcupausschreibung aufnehmen).

Für 2006/2007 wurden folgende Termine vereinbart:

1. Lauf	Samstag, 25. 11. 2006	14.30 Uhr	Schwarzenau
2. Lauf	Samstag, 9. 12. 2006	14.30 Uhr	Horn
3. Lauf	Samstag, 23. 12. 2006	14.30 Uhr	Echsenbach
4. Lauf	Samstag, 13. 1. 2007	14.30 Uhr	Waidhofen
5. Lauf	Samstag, 27. 1. 2007	14.30 Uhr	Gmünd
6. Lauf	Samstag, 17. 2. 2007	14.30 Uhr	Raabs

Nach kurzer Diskussion ist Raabs weiterhin bereit, die Schlussveranstaltung in der Crosslaufserie auszutragen. Dafür werden die Beschaffung der Pokale von Klaus Dacho und die Erstellung der Ausschreibungen von Rudolf Cerny übernommen.

3. Homepage

Da die Homepage in der derzeitigen Form nicht so genutzt wird wie ursprünglich geplant (immer Aktuelles über Waldviertler Laufsport, Berichte und persönliche Eindrücke von Wettkämpfen), wird eine Reformierung angedacht. Hinkünftig sollten hauptsächlich nur mehr Termine und Ergebnisse aufscheinen, diese wenn möglich aber noch am selben Tag des Wettkampfes. 2004 wurde für die Homepage 214,56 Euro bezahlt. Laut Herbert Stadlmann wäre eine Verbilligung möglich, wenn Speicherplatz verringert (eventuell mit Gmünd zusammenlegen) oder die Endung com geändert wird (eine .net-Adresse wäre schon um 9,90 Euro erhältlich). Im kleinen Kreis sollen die Änderungen mit Webmaster Markus Mantsch abgestimmt werden.

4. Allfälliges

* Der Kassastand per dato betrug 3160 Euro. Der Mitgliedsbeitrag der einzelnen Vereine bleibt mit 150 Euro gleich. Für die Leistungspunkte wird wie 2004 ein Budget von 1.100 Euro zur Verfügung gestellt.

* ÖLV: Die Zusammenarbeit und Aufteilung der Agenden zwischen Smetacek und Pfriemer läuft sehr gut. Obwohl gute Läufer ausgefallen waren (Thalhammer, Repp), konnten gute Leistungen erzielt werden. Künftig sollen die Meisterschaftsausschreibungen an alle ÖLV-Gemeldeten gemailt werden. Im Anschluss an den Horner Crosslauf am 4. 12. 2005 um 15 Uhr im Rahmen der Horner Weihnachtsfeier wird es wieder eine Abstimmungsbesprechung mit allen ÖLV-Gemeldeten geben. Weiterhin undurchsichtig scheint die Mitgliedsbeitragsvorschreibung des Verbandes an den ÖLV in Höhe von derzeit 650 Euro. Ronald Smetacek sagt zu, für Aufklärung zu sorgen.

* Friedrich Hirschböck regt an, ein Bahnmeeting zu einer LC-Waldviertel-Meisterschaft umzufunktionieren.

* Bei der nächsten Sitzung sind wieder Neuwahlen durchzuführen. Franz Pfriemer kündigt an, seine Funktion zur Verfügung zu stellen.

Termine

Freitag, 3. 3. 2006: 19.00 Uhr Waldviertelcupvorbesprechung, 20.00 Uhr Mitgliederversammlung mit Neuwahlen (Wahlleiter Franz Eidher)

Gerhard Eichinger
(Obmann)

Rudolf Cerny
(Schriftführer)

Achtung: Gesucht!

LäuferInnen, die gerne beim **24 Stundenlauf** in Wörschach (Termin: Mitte Juli) in einer **Megastaffel** (bis zu 24 Läufer) mitmachen möchten melden sich bei Fritz Hirschböck oder Franz Heily

Andreas Hanreich läuft den Berlin-Marathon in der fantastischen persönlichen Bestzeit von 2:36:49 (Gesamtrang 105). Er ist damit nur 34 sec hinter dem Waldviertelcupsieger 2005 **Thomas Weiss** aus Echsenbach (99.).

Beim **LCC Wien Halbmarathon** den Herbert Köberl in 1:10:36 vor Klaus Brandner (der 3. von Langenlois!) Zeit - 1:12:48 und Sieger der M40 gewinnt, wird **Andreas** nur eine sec hinter Helmut Schmuck **5. in** der tollen Zeit von **1:13:42**.

Alexander Frühwirth wird bei der Triathlon - WM auf Hawaii 48. und drittbesten Österreicher. Trotz des Missgeschicks mit dem verlorenen Chip beim Schwimmen schaffte er mit letztem Einsatz eine Zeit von unter 9 Stunden. Eine Woche später startete er bei der X-

Terra, der Geländetriathlon - WM auf Maui. Und auch dort blieb ihm das Pech treu. Ein Platter kostete ihm 15 min und einen Spitzenplatz. So reichte es nur für Rang 60.

Alois Redl startet bei der Berglauf World Trophy (up and down) in Neuseeland im Heimatort von Jonathan Wyatt, des besten Bergläufers der Welt. Bester Österreicher wird Markus Kröll als 19. Alois wird 34., Thomas Heigl 38. und Markus Hohenwarter 68. Das Team belegt Rang 10. Beste Österreicherin wird Patrizia Rausch als 28., Das Damenteam wird 11.

ACHTUNG! Weihnachtsfeier: Nur an Anwesende oder persönlich Entschuldigte werden Belohnungen für Wettkampfteilnahmen und Mitarbeit ausgegeben!!!

Außerdem findet die **Wahl zum/zur ULC HornerIn des Jahres** statt.

Die besten drei Damen und Herren erhalten Intersport Gutscheine. Die Wahl erfolgt mittels Stimmzettel. Gebt euren Favoriten 3, 2 bzw. 1 Punkt(e). Jeder kann dem Wahlvorschlag einen oder zwei Kandidaten hinzufügen.

Wahl zum/zur ULC HornerIn des Jahres

Welcher Läufer/welche Läuferin oder Mitarbeiter/Mitarbeiterin hat in diesem Jahr besonders viel für den Verein getan?

Wer hat den ULC Horn sportlich oder organisatorisch besonders gut vertreten?

ULC Horner

1. _____

2. _____

3. _____

ULC Hornerin

1. _____

2. _____

3. _____



Die erfolgreichen ULC Horner beim Jubiläumslauf in Maissau mit Tagessieger Wolfgang Lachmayr



Franz Eidher noch lächelnd beim Wachau-Halbmarathon



Christian und Gerald einträchtig und locker beim "Tirol-Speed-Marathon"



Hilde Bauer und Gerald Scheidl beim Erzberlauf



Hilde Bauer "in action" am Erzberg

