ULC Horn

News

Juli 2006

Waldviertler Sparkassen-Läufercup

	Hauptl	*Hobbyl.*	*Nachwuchs*	*Gesamt*	*Damensiegerin*	*Herrensieger*
Gars	114	20	64	198/+20	Mirka Hanakova	L. Kummerer
Horn	129	90	95	314/+9	Mirka Hanakova	Alois Redl
Gmünd	96	44	84	224/+47	Mirka Hanakova	Alois Redl
Litschau	92	20	62	174/-18	Bettina Zelenka	Alois Redl
Waidhofen/Thaya	132	400	91	623/+135	Mirka Hanakova	L. Kummerer
Raabs	88	19	70	177/-20	Mirka Hanakova	Alois Redl
Gesamt	**651**/+0	**593**/+115	**466**/+64	**1710**/+179	**Mirka Hanakova**	**Alois Redl**

Unser Läuferteam beim 26. Horner Stadtlauf

Erfolge des **ULC Horn**:

Klassensiege:
Gerald Foltas M35, , , Eidher Franz M45
2. Plätze:
Schlapschy Julius M35, Altermann Verena W30, Schiffer Andrea W45, Silberbauer Monika W50, Silberbauer Hannes Jm, Rockenbauer Gerhard SIIm, Schlapschy Julius SIm
3. Plätze:
Hirschböck Friedrich M65, Silberbauer Andreas Jm, Amsüß Andreas SIm
4. Plätze:
Trollmann Christian M35, Lachmayr Wolfgang M40, Amsüß Alois M45

Starterzahlen Hauptlauf/alle Läufe

Vereinswertung alle Läufe

	GA	HO	GD	LI	WT	RA	Gesamt
ULC Horn	25/-1	43/+2	19/-7	21/-6	18/-9	18/-5	144/-26
LTU Waidhofen/Th	-3	3	-4	-4	5	-8	98/-11
SC Zwickl Zwettl	-4	2	-1	3	4	0	89/4
LT Gmünd	0	0	7	0	-3	3	36/7
ULTC Raika Raabs	3	0	2	0	2	-12	17/-5

ONLINE

Franz Eidher

Hallo LaufkollegInnen!

Schon ist die Frühjahrssaison mit Waldviertelcup und VCM gelaufen. Zunächst bestritt der LC Waldviertel mit vielen Läufern sehr erfolgreich die Crosslauf- und Halbmarathonlandes MS. Doch beim VCM gab es einen ziemlichen Rückschlag. **Alexander Vincze**, der in Sitzendorf und Ardagger ganz toll in seine Comebacksaison gestartet war, erreichte in Wien „nur" 2:48:19 und Rang 129 (11. der M45 in der ÖMS!!!). Seither ist er mit einer Muskelverhärtung leider out.
Auch für **Gerhard Stitz** endete die Saison mehr oder weniger mit dem VCM. Der 4. Platz in der M50 in 2:49:32 (143. Gesamtrang und immerhin 4. der M50 in der ÖMS) stürzte ihn in eine Motivationskrise. Fast ohne körperliche Probleme läuft er derzeit „just for fun".
Leider hatten dieses Frühjahr viele weitere ULCler ihre Probleme: Von der Damenriege: **Verena Altermann** nach ihrem Bali-Urlaub, **Dagmar Groll** nach ihrem Schiunfall vom Vorjahr, **Gerlinde Bichler** und **Hilde Bauer**. Von den Herren **Wolfgang Lachmayr** nach seinem großartigen Sieg beim Kamptallauf im Fersenbereich, **Fritz Hirschböck** schleppte einen Leistenbruch durch die Saison. Obwohl nach der Operation noch nicht wieder voll belastbar verteidigte er im WV Cup den 3. Rang in der M65. **Alex Heili** quälen schon seit letzten Herbst muskuläre Probleme und meine Saison endete wegen meiner beleidigten Achillessehne auch schon im April.
Umso erfreulicher, dass **Franz Heily** heuer alle seine persönlichen Rekorde verbessern konnte, **Christian Trollmann** einige hervorragende Rennen lief und die **Silberbauerbrüder** sich beständig steigern.
Ein Blick in die Zukunft:
+) Sommerveranstaltungen in Maissau, Heidenreichstein und Gmünd
+) ÖMS im Halbmarathon in Kärnten und NÖMS im Marathon in der Wachau
+) wahrscheinlich (vorläufig) letzte gemeinsame Fahrt zu Wolfgangseelauf
+) viele Neuerungen beim Waldviertelcup 2007

Euer **Franz**

Veranstaltungen:

So 20. 8.: „Kärnten läuft" mit ÖMS im HM
So 27. 8.: Finale Schmidatalcup in Großweikersdorf
Mi 6. 9.: Meeting + ULC Horn Sitzung
Sa 2. 9.: Langenloiser Stadtlauf
Do 13. 9.: 1. Jugendtraining in Weitf.
So 17. 9.: Wachau Marathon
Sa 30. 9.: Finale ÖVL-Cup in Hainfeld
Sa 7. 10.: Höhenstraßenlauf
So 15. 10.: Wolfgangseelauf
Do 26. 10.: Benefizlauf in Horn

ULC Horn – Meeting
mit
LC Waldviertel Meisterschaft
über ***1500m***
am Mi 6. 9. 06 ab 17.00
Start 1500 m: 17.30 (Damen, Nachwuchs) 17.40 (Herren), ev. 17.50;
Rahmenprogramm: 100m, 400m, 3000m

Achtung: **Anmeldungen für ÖStMS** und **NÖ-MS** selbst und an **Ronald Smetacek**!!

Ab sofort:
Halbe Mitgliedsbeiträge für Neulinge für 2006!!!

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder:

Fam. Sprung, Kühnring, Stephan Jg. 72

Mitgliedsbeiträge beim ULC Horn:

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

Was hat man davon?

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

1. Kamptallauf So 2. April 06 *Franz Eidher*

Die Eröffnung der Straßenlaufsaison fand heuer erstmals am Unterlauf des Kamp statt. Und die LC Waldviertler zeigten, wer am Fuße des Manhartsberges Chef auf der Laufstrecke ist.

Zunächst machten sich 160 Läufer von Gars/Zitternberg auf den Weg entlang des Kamp über 23,8 km – durch die teilweise Überflutung des Radweges musste mehrmals auf die Bundesstraße ausgewichen werden – zum Freizeitzentrum Hadersdorf.
Bis etwa zur Hälfte der Strecke lief sich eine Viermann Spitzengruppe bestehend aus den beiden ULC Hornern Wolfgang Lachmayr und Gerald Foltas, sowie den beiden Maissauern Wolfgang Steininger und Walter Naderer einen deutlichen Vorsprung heraus. Dann machte Wolfgang Lachmayr auf einer langen Steigung Ernst, setzte sich schließlich von seinem letzten Begleiter Wolfgang Steininger ab und lief mit einem gewaltigen letzten 10er (35:25) noch zweieinhalb Minuten Vorsprung heraus (1:24:20). Auch das Duell um Platz drei ging durch Gerald Foltas (1. der M35 in 1:27:23) gegen Walter Naderer (1:28:21) klar an den ULC Horn. Den beiden Maissauern waren nach ihrer erfolgreichen Teilnahme an der Senioren WM in Linz (1500 und 3000m) die Strecke deutlich zu weit.
Franz Eidher – in Vorbereitung auf die NÖ Halbmarathonmeisterschaften in Ardagger nicht mit letztem Einsatz laufend – wurde etwas verärgerter 7. (1:29:52), da er – wie einige Läufer vor und hinter ihm – etwa 500m vor dem Ziel irregeleitet wurde.
Klaus Rosenstingl brach im Finish ein und wurde 9. (1:30:09).
12. und bester Zwettler wurde Florian Blaim (1:32:46) vor dem nächsten ULC Horner Christian Trollmann (2. der M35 in 1:33:37). Sieger der M30 wurde – für ihn sehr überraschend – Alex Heili. Ein weiterer Klassensieger war Toni Pointner, seit heuer ein 60er. Fritz Hirschböck belegte in der M65 Rang zwei und Verena Altermann wird bei ihrem ersten längeren Lauf nach ihrer Krankheit 3. in der W30.
Weitere LC Waldviertler: 44. Richard Simsalik (1:45:17), 69. Christian Kraus (1:54:39), 97. Gerald Scheidl (2:01:23) und Patricia Bajer wird 4. der W35.
Beim 10km Bewerb zeigte Manfred Riener, dass er für die Halbmarathonmeisterschaft bestens gerüstet ist. Er gewann den Bewerb überlegen in 32:00. Knapp vier Minuten dahinter erreichte Julius Schlapschy das Ziel. Bester Nichtwaldviertler wird der St. Pöltner Franz Wallisch vor der besten Dame Simone Fürnkranz vom URC Langenlois. Gerhard Zwettler gewinnt die Klasse M50 (7. in 37:51). Neunter und Sieger der M55 wird Siegi Angel vom LC Zwickl Zwettl.
Den ER und SIE – Bewerb gewinnen Christian Pfeiffer und Roswitha Baumgartner vom ULC Horn.

NÖ MS im Halbmarathon Ardagger 8. 4. 06

Durch das Donauhochwasser musste die Strecke geändert werden, was kein Nachteil war. Zsolt Benedek, der Ungar in den Reihen des SVS Schwechat, tat in Abwesenheit seines Vereinskollegen und Vorjahresmeister Soufiane Mechoud das Nötigste, um in 1:10:39 knapp vor dem heuer immens starken Klosterneuburger Thomas Srb und dem jungen Thomas Pechhacker (1:11:15) vom SU Waidhofen an der Ybbs. Manfred Riener (bei der Crosslauf MS noch vor den beiden) musste sich in 1:11:48 mit dem 4. Platz begnügen. Zuletzt etwas eingebrochen, wird Lukas Kummerer in 1:13:47 Sechster noch klar vor dem Vorjahresdritten Thomas Teufl. Hervorragender 8. und Sieger der M50 wird Martin Köhler (1:15:45). Im Vorjahr schnappte ihm noch Gerhard Stitz knapp den Sieg in der M45 weg, heuer wir Gerhard in 1:17:41 Zweiter der M50. Neben dem überlegenen Sieg in der Mannschaftswertung durch Riener, Kummerer und Bernhard Höllriegel (10. in 1:16:16) schafft auch noch Alexander Vincze bei seinem Comeback den Meistertitel in der Klasse M45 (1:16:49), in der Franz Eidher in 1:19:47 unbedankter 4. wird, ebenso wie die zweite Mannschaft des LC Waldviertel mit Vincze, Stitz und Eidher (knappe 19 sec hinter ULC Klosterneuburg). Seine hervorragende Form in diesem Jahr zeigte Franz Heily mit persönlicher Bestzeit von 1:22:20 (damit immerhin toller 5. der M40 für den „Jungvierziger"). Alex Heili startet seine „Seuchensaison" (ständige Verletzungen verhindern ein gezieltes Training) gar nicht schlecht mit 1:27:14. Fritz Hirschböck holt mit 1:44:46 die Silbermedaille der M65 und Monika Silberbauer die Bronzene in der W50. Wäre sie ein Jahr jünger hätte sie den Meistertitel in der W45 nur knapp verpasst.
Leider gab es bei der Auswertung der Landesmeisterschaft große Probleme, sodass wir nach langer Wartezeit verärgert heimfuhren. Das sollte im Computerzeitalter wirklich nicht passieren.

Franz Eidher

2. Großmeiseldorfer Frühlingslauf

von Christian Kraus

Bei idealem Laufwetter, 15 Grad, bewölkt, leichter Wind, startete um 10 Uhr
der 2. Lauf zum Schmidatal-Cup. Die Strecke verlief anfangs durch die Ortschaft,
nach 2 KM erfolgte durch die Kellergasse ein giftiger Anstieg raus auf die Felder.
Über befestigte Güterwege führte die 5KM Runde wieder in die Ortschaft zurückAm Sonntag, den 21.05. fand der 2. Großmeiseldorfer Frühlingslauf statt.
.
Beim Hobbylauf über 5 KM siegte in der Männerwertung NADERER WALTER vom Lurs Maissau vor CERNY RUDOLF vom LC Waldviertel. Rockenbauer Gerhard ,ULC Horn erreichte den ausgezeichneten 20. Platz.
Bei den Damen siegte PÖLZL ALEXANDRA, Hollabrunn vor KRONAWETTER WALTRAUD aus Dippersdorf.

Beim Hauptlauf über 10 KM lieferten sich, in Abwesenheit der Waldviertler Spitzenläufer, der Lokalmatador STUBENVOLL SEPP vom LC Buschenschank Panholzer und STEININGER WOLFGANG, Lurs Maissau ein Duell bis ins Ziel, dass sie auch gemeinsam durchliefen. Der Rest des Feldes, das MAYER PAUL anführte wurde um fast 3 Minuten distanziert. Mit Zuser Wolfgang, Kraus Christian und Gschmeidler Markus waren 3 Läufer des ULC Horn am Start.
Die Damenwertung gewann WIRGLER SONJA, LV Falsche Hasen vor Stuller Martina und Ehn Manuela.

Beim Kinderlauf, 45 Starter, wurde KRAUS KERSTIN, ULC Horn Gesamtzweite der Mädchenwertung.

Den Organisatoren des DEV Großmeiseldorf muss für die ausgezeichnete Veranstaltung ein großes Lob ausgesprochen werden. Auch die Ortsbevölkerung trug mit Musik und Superstimmung zu einem tollen Lauf bei, der ohne Terminkollisionen mit Litschau sicher von mehr Läufern besucht worden wäre.

5 KM Wertung Starter: 60

Herren :	1.	Naderer Walter	SV-Maissau Lurs	18:02
	2.	Cerny Rudolf	LC Waldviertel	18:45
	3.	Heinzl Rainer	Wien	19:06
	6.	Gary Thomas	SC Zwickl Zwettl	19:56
	20.	Rockenbauer G.	ULC Horn	23:06
Frauen:	1.	Pölzl Alexandra	Hollabrunn	22:09
	2.	Kronawetter Waltraud	Dippersdorf	23:56
	3.	Loibersbeck Caroline	Ravelsbach	23:58

10 KM Wertung Starter: 69

Herren:	1.	Steininger Wolfgang	SV-Maissau Lurs	36:54
	1.	Stubenvoll Sepp	LC Buschenschank Panh.	36:54
	3.	Mayer Paul		39:37
	25.	Zwettler Gerhard	LC Waldviertel	45:07
	26.	Zuser Wolfgang	ULC Horn	45:13
	43.	Kraus Christian	ULC Horn	48:57
	49.	Gschmeidler Markus	ULC Horn	52:40
Damen:	1.	Wirgler Sonja	LV Falsche Hasen	49:14
	2.	Stuller Martina		53:22
	3.	Ehn Manuela	SV Stetteldorf	54:22

EGGENBURGER RADMARATHON

Bereits zum 6. Mal fand am 17. Juni 2006 der Eggenburger Radmarathon statt. Organisiert von den Naturfreunden hatte sich die Veranstaltung zu einer großen Sportveranstaltung für Radsportler entwickelt. Wurde in der Ausschreibung noch von einer Touristikveranstaltung geschrieben, musste man als Teilnehmer feststellen, dass hauptsächlich Radprofis hier in die Pedale treten werden. Eine selektive Runde von 115 km mit einem Höhenprofil von ca. 1000 Höhenmetern war zu bewältigen. Eine kleine Gruppe von ULC-Horn Teilnehmern wagte hier anzutreten, mit von der Partie Marathonstaatsmeister Gottfried Neuwirth und die ehemaligen Radrennfahrer Robert und Wolfgang Lachmayr, bzw. ein Radler aus Eggenburg und eine Handvoll Kosmopiloten aus Zwettl, alle anderen Sportler hatten einen längeren Anfahrtsweg.
Kurz vor dem Start der 142 Teilnehmer lichtete sich der Himmel und die Straße wurde zusehend trockener, dass dies bis Rennende so blieb, mit dem rechnete niemand.
Um 9 Uhr erfolgte der Start und mit 50 Sachen radelte neutralisiert der Tross durch Eggenburg. Hier zeichneten sich bereits die ersten Positionskämpf ab, leider etwas zu früh, ein sanfterer Start wäre durchaus besser gewesen. Bis Pulkau bildete sich ein großes Hauptfeld, ehe in Hofern und Niederfladitz bei der 10%igen Steigung das Feld zerrissen wurde. Eine 20 Mann Spitzgruppe machte sich auf nach Hardegg und W. Lachmayr nahm mit einer Verfolgergruppe nach der Kuppe das Tempo wieder auf.
G. Neuwirth konnte leider erst in der 3. Gruppe Position beziehen und R. Lachmayr zog es vor seinen Rhythmus beizubehalten und in einer kleineren Gruppe zu bleiben. Nach Hardegg ging es steil und lang gezogen nach Langau und Drosendorf. Vorbei an der Thaya und bei strahlendem Sonnenschein strampelte man durch Eibenstein – Raabs – Irnfritz und Pernegg. Jede kurze Steigung wurde mit der großen Scheibe durchgedrückt und ein Ausscheidungsrennen begann. Zwei Fahrer konnten sich der vordersten Gruppe lösen und belegten mit Ziel in Eggenburg nach 3 Std. 9 Min. Platz 1 (Ewald Schön) und 2 (Berti Ludwig). Der 3. Platz wurde im Sprint entschieden und ging an Vorjahrssieger Thomas Wittner 3 Std.10 Min.. Drei Minuten später erreichte W. Lachmayr mit einem 35km/h Schnitt als 33. das Ziel (3 Std.13 Min.). Durchwegs zufrieden zeigte sich auch G. Neuwirth mit 3 Std. 23 Min. (Platz 46) und R. Lachmayr landete auf Platz 66 mit 3 Std.47 Min.
Die Organisation hatte hervorragend geklappt, genauso die Verpflegung und die anschließende Siegerehrung mit gemütlichem Ausklang. Falls Läufer sich einmal im sportlichen Wettkampf mit Radsportler vergleichen wollen, ist diese Veranstaltung nur zu empfehlen.
Nachnenngebühr 25 € war durchaus als Startgebühr gerechtfertigt, wobei sich im Startsäckchen einige Powergels, Getränke und ein Gutschein für Mittagsessen mit Getränk befanden. Preis-Leistungsverhältnis und sportliches Niveau stimmen hier garantiert.

von Wolfgang Lachmayr

11.6. österr. frauenlauf - wien

ein schon traditionelles highlight im österreichischen laufsport, mit teilnehmerzahlen um die 10.000 - und das großteils auf der 5km-strecke - eine grenzwertige logistische herausforderung für die veranstalter, die sie allerdings mit viel erfahrung ganz gut meistern. ob zeitgeistige erscheinungen wie private security-dienste wirklich notwendig sind, sei dahingestellt,- dass bei einem derartigen massenandrang nicht jeder das machen kann, wonach ihm gerade ist, ist allerdings auch klar...
sportlich gesehen garantieren nettozeit und schwellenstarts eine maximale fairness.
seit ein paar jahren wird der 5km-bewerb mit internationalen spitzenathletinnen garniert, die prominenteste von ihnen heuer sicher tegla loroupe, die schlussendlich mit einer knappen minute rückstand 4. wurde.
lichtgestalt der heurigen veranstaltung war die junge australierin eloise wellings, die das rennen 2 drittel lang eindrucksvoll dominierte und.....doch nicht gewann, das tat nämlich die gleichaltrige ungarin krisztina papp, die sich das rennen besser eingeteilt hatte, in 15:35. ich würde mir jedoch den namen der australierin merken.
beste österreicherin wurde susi pumper als 5, es war aber deutlich zu sehen, dass sie a) ex-5000m-läuferin ist und b) ihr der wien-marathon schon noch ganz schön in den knochen steckt.
andrea schiffer ließ es sich nicht nehmen, ein halbes rennen lang an alte zeiten zu erinnern, dann verschwand sie im dichter werdenden feld und wurde sowohl auf der strecke als auch in der ergebnisliste (nettozeit) ein wenig durchgereicht. schlussendlich wurde sie in 20:42 28. (1.w45)

17.6. 2.interregionaler triathlon in langau

die 2. auflage des langauer triathlons über die olympische distanz (1,5/40/10) war zugleich niederösterreichisch meisterschaft und bescherte der veranstaltung ein zwar noch immer überschaubares, aber respektables teilnehmerfeld. zusammen mit hobby- und staffelbewerb (0,3/20/7), die sehr gut angenommen wurden, eine runde sache mit sehr guter stimmung.
die tria-garde des ulc horn war in voller stärke angerückt. ulc-mitglied alex frühwirth, deklarierter favorit, hatte einerseits pech und war andererseits offenbar mit den falschen fuß zuerst aufgestanden.
ein radsturz, dehydration beim laufen und ein offenbar nicht ganz optimaler gesundheitszustand ergaben platz 4, rund 5 minuten hinter sieger bernhard keller aus amstetten.
auch gerald foltas hatte pech. ein patschen gegen ende der radstrecke zwang ihn, auf der felge ins ziel zu rollen. solcherart "ausgerastet" knallte er zwar noch eine tolle laufzeit hin und hielt so den schaden in grenzen, war als 10. aber doch etwas unter wert klassiert.
runder lief es für michael schiffer, der im schwimmen zwar noch immer nicht mithalten kann, aber den rückstand doch deutlich verringert hat . die plätze 35 im schwimmen, 6 am rad und 8 im laufen ergaben schlussendlich platz 15.
hervorzuheben noch der 2. platz von andrea schiffer in der frauenwertung des hobbytriathlons, nur 6 sec. hinter der radstudio-athletin susanne könig, wobei andrea vor allem in ihren nicht-spezialdisziplinen überzeugte

21.6. sonnwendlauf wachau

an sich eine verlockende vorstellung, an einem lauen sommerabend auf einer brettlebenen, genau vermessenen strecke 10 km bzw meilen durch die wachau zu gasen. zusammen mit einer fleißig gerührten werbetrommel und ordenlicher hilfe vom landeserwin ergab sich eine halbwegs professionelle veranstaltung, die an die 1500 läufer nach krems lockte, wo sie in busse gepackt und 10 bzw 16 km stromaufwärts wieder ausgespuckt wurden.
ein drückend schwüler tag und ost - sprich: gegenwind ließen aus der verlockenden vorstellung fast einen albtraum werden. aus bestzeitfantasien wurden schlechtestzeit-erklärungsversuche....
das starterfeld war hinter ein paar eingekauften spitzenathleten eher klassearm.
im 10 km-bewerb (sieger martin pröll-31:17 und su pumper - 35:16) belegten die beiden ulc horner michael schiffer und franz langthaler die plätze 14 und 20 (38:19 bzw 38:59)
erwähnenswert der wieder-mal-autritt ("comeback??") von gerhard gutmann über die 10 meilen als 8. in 59:35 sowie die leistung von roswitha baumgartner als 14. frau in 1:17:44.
(sieger: carsten eich -51:45 vor roman weger - 52:55 bzw claudia dreher -58:07 vor eva gradwohl -59:10)
vom ulc noch dabei: hilde bauer, gerald scheidl und arthur hainböck, alle in 1:26:55

DIE stunde der KALtDuscher

Auslaufen, Stretchen, Wärmeeinheiten - dieses Erholungsmodell dürfte ausgedient haben: Australische Wissenschaftler liefern den Beweis, dass die Zauberformel in der sofortigen und radikalen Abkühlung liegt.

Die Lösung ist immer einfach, man muss sie nur finden. Diese wunderbare Weisheit, die dem Schriftsteller Alexander Solschenizyn zugeschrieben wird, erfährt in diesen Tagen eine für die Sportwissenschaft (samt ihren Ausläufern) erschreckend erhellende Bedeutung. Mancher wird sich auf den Kopf schlagen, mancher ihn nur schütteln.

Bei einem Kongress in Hongkong wurde vor Kurzem eine große Neuigkeit berichtet, ein großer Irrtum enttarnt. Die Botschaft: Die **Regeneration**, im Sport eine der wichtigsten Komponenten, läuft verkehrt. Wer gleich nach dem Training oder nach dem Wettkampf glaubt, seine Leute noch zum Waldlauf vergattern zu müssen, schickt sie auf den Holzweg.

Die Erklärung

Der erhitzte Körper wird durch sofortiges Auslaufen oder Stretchen noch eine Weile auf Flamme gehalten. "Viele Jahrzehnte hat gegolten, dass aktive Erholung in Kombination mit Wärme positive Effekte bei der **Regeneration** erzielt. Diese Sichtweise hat sich nun geändert", sagt Professor Hans Holdhaus, Leiter des Institutes für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung in der Südstadt.

DER PROZESS

Australische Wissenschafter präsentierten ihre Studien, die sie an Schwimmern vollzogen hatten, auf dem Kongress in Hongkong, wo auch Holdhaus zugegen war. Simple Taktik: Man lasse die Athleten nach verrichteter Arbeit für etwa zwei bis fünf Minuten ins kalte Wasser - nach zahlreichen Tests wurde eine Temperatur von 12 bis 15 Grad Celsius als ideal definiert.

"Beim Training werden Muskelzellen gestört und zerstört, um bessere herzustellen, es handelt sich in der Regel um entzündliche Prozesse. Durch die Kälteeinwirkung wird die Wiederherstellung beschleunigt. Die Australier berichteten von fantastischen Ergebnissen." Nachsatz: "Im Prinzip funktioniert es wie die Sauna, wenn man nachher eiskalt duscht." Auch Wechselduschen seien Erfolg versprechend, ebenso gekühlte Getränke. "Zwei wesentliche Aspekte werden verbunden: Die Temperatur wird rasch gesenkt, die Durchblutung wird besser." Bei extrem hohen Temperaturen gilt auch ein vorheriges, ordentliches Abkühlen als sinnvoll.

Gerade in einer Zeit, wo der **Regeneration** immer größere Bedeutung beigemessen werden müsse (Stichwort Verletzungsgefahr bei Überbelastung), dürfe die Kältetheorie als ein Paradigmenwechsel in der Trainingslehre bezeichnet werden.

DIE BECKENBAUER

Und Österreich ist doch eine Insel der Seligen. "Durch die gebirgige Lage gibt es hier genügend kaltes Wasser. Jeder Bergsee ist geeignet. Die Australier etwa verfügen nicht darüber, sie müssen Wasser künstlich abkühlen und haben daher für diese Fälle immer eigene Becken mit."

Gerade sind Professor Holdhaus und sein Team dabei, in der Südstadt erste Tests mit Nachwuchsathleten zu starten, um empirische Erkenntnisse zu erlangen. Gleichzeitig werden die neuen Botschaften bei diversen Trainer-Tagungen unters Volk gejubelt. "Es wird Zeit. US-Sprinter haben schon Ähnliches gemacht, sich nach Einheiten die Oberschenkel mit Eis belegt. In England weiß ich von einem Fußballklub, der mit der neuen Art der Erholung schon begonnen hat. "

DAS ROLLENSPIEL

Dennoch bedeute dies nicht, dass deshalb Maßnahmen wie Auslaufen oder Dehnen generell zu vergessen wären. "Entscheidend ist nur die richtige Reihenfolge der Faktoren."

Gerade im Fußball, wo so gern und oft das Wort "Überbelastung" bemüht wird, und gerade in Deutschland und Österreich, wo zuletzt nach diversen Peinlichkeiten eine Trainingsdiskussion entfacht wurde, könnte das Modell der Australier eine wichtige Rolle einnehmen.

Holdhaus: "Tatsache ist, dass es viel bringen kann. Ich bin nur gespannt, wie es bei uns angenommen wird."

Andrea Schiffer
Michael Schiffer

Resümee einer Besprechung zur Zukunft des Waldviertler Laufcups

zusammengefasst von Gerhard Eichinger

Ziele einer Cup-Neuausrichtung:

Steigerung der Attraktivität der Cup-Gesamt-Veranstaltung (Nachwuchs, Hobby, Elite)
Steigerung der Zuschauer – durch gute Atmosphäre
Steigerung der Gesamtteilnehmer

Steigerung der Sponsorenbereitschaft

Durch eine Liberalisierung der einzelnen Veranstaltungen sollen Teilnehmerzuwächse vor allem im Hobby und Schülerbereich erzielt werden.

Cup-Neuausrichtung:

Schremser Silvesterlauf mit einbeziehen ?
Meine Meinung nach eingehender Überlegung:

a) Als Startveranstaltung problematisch, da wir vermutlich unsere selbst auferlegten erhöhten Anforderungen und Ziele bei dieser Veranstaltung (auch witterungsabhängig) nicht leicht erreichen werden.
b) Wir sollten abwarten, wer sich als Schlussveranstalter terminlich anbietet. Sollte der letzte Laufveranstalter des Cup's nicht das geforderte Umfeld bieten können, bzw. sollte keiner bereit sein als Schlussveranstalter aufzutreten, dann können wir ja immer noch den Silvesterlauf 2007-08 als Schlussveranstaltung dazu heranziehen.
c) Heuer 2006-07 sollten wir versuchen den Silvesterlauf zu pushen um zu sehen, was noch drinnen ist (wie besprochen Nachwuchsläufe, Siegerehrung Stadtsaal etc..)

Jedem Veranstalter obliegt:
die Terminisierung (bei Wunsch ev. Koordinierung durch Cup O.K.)
die Einteilung der Altersklassen,(Empfehlung Cup Wertung: JUN, 20, 30, 35, 40, 45, 50, 60)
die Höhe der Nenngelder,
die Höhe der Preisgelder,
die Art und Anzahl der Ehrenpreise, Sonderpreise etc.....

Cup-Mitgliedschaft:
Cupmitgliedschaft auf ein Jahr beschränkt - Verlängerung abhängig von:

a) Gesamtteilnehmeranzahl
b) Publikumsakzeptanz, Atmosphäre,
c) Gesamtablauf
d) Engagement
e) Gibt es Initiativen (Staffellauf, Benefiz, etc.....)

Beurteilung nach Cup-Ende durch O.K. – Verlängerung der Cupmitgliedschaft durch O.K.
Bekanntgabe beim Septembermeeting
Mitgliedsbeitrag 150,-- € für LC WV Vereine
(ca. Nenngeld von 15 Tln. – durch Cup rentabel)
Mitgliedsbeitrag für Fremde 300,-- €
Wenn erwünscht - Sprecher und EDV Beitrag 400,-- € (günstig und qualitativ)

Vorteile für Cup-Mitglieder:

Höhere Teilnehmerzahlen
Sparkassen running Kilometer
Einheitlicher Ausschreibungsfolder bis Silvesterlauf (Versand per e-mail, download von www.LcWaldviertel.com)
Cup Seite mit allen Cupveranstaltungen bei allen Ausschreibungen
Cup Werbung (Vorstellung aller Veranstalter) durch Sprecher

Kommunikation
O.K. Team:
in erster Linie laufend per e-mail
Bewertungsmeeting unmittelbar nach Cup-Ende
Startmeeting unmittelbar vor Cup-Beginn.

Veranstaltermeeting:
Einmaliges Veranstaltermeeting/Jahr – im Frühherbst - (Nachbesprechung, Vorplanung, Vorstellung neuer Konzepte, Verlängerung der Cup-Mitgliedschaft,)

Sponsoreninteresse:
Die Sponsorenbereitschaft ist in Abhängigkeit mit dem Zuschauerinteresse und den regionalen Teilnehmerinteresse zu bewerten.

Aktivität (Möglichkeit nach Absprache mit jew. Veranstalter – ev. durch Schulen, Vereine):
Startveranstaltung Showakt (Sponsorbezogen) vor Elitelauf
Schlussveranstaltung Showakt (Sponsorbezogen) vor Siegerehrung

Anforderungen an die Schlussveranstaltung:
Konzeptvorstellung des Schlussveranstalters beim Septembermeeting
Bühne für die Siegerehrung
Verpflegungsstände
Indiv. Veranstalterbesonderheit (verbinden mit passendem Fest, Openair, ...)

Finishergeschenk – Übergabe erst bei der Schlussveranstaltung (Siegerehrung)
Doppelte Punkte bei Teilnahme am letzten Bewerb.

Anforderungen an Veranstalter 2007

Voraussetzung:

Verbindliche Teilnahme am Septembermeeting
Mitgliedsbeitrag (siehe oben)
Konzepterbringung plus Terminvorschläge bis 8. Sept. per e-mail an: O.K.Team
Kein anderes Bank- bzw. Versicherungssponsoring als Sparkasse

Ziel: **Gute Atmosphäre**
Publikumsakzeptanz
Engagement
Hauptaugenmerk auf Nachwuchs- und Hobbybewerb (Hohe Tln.Anzahl in diesem Bereich bringt Sponsorenakzeptanz)
Zusammenarbeit mit > Schulen, Firmen, Gemeinde, Sponsoren

Konzept soll folgende Frage beantworten;

Warum sollen die Läufer unseren Lauf bevorzugen (Highlight´s)
Weitere Inhalte:
Angabe genauer Distanzen aller Bewerbe
Ausrichtung und Ablauf der Veranstaltung (von Werbemaßnahmen im Vorfeld über Anmeldung bis Siegerehrung)

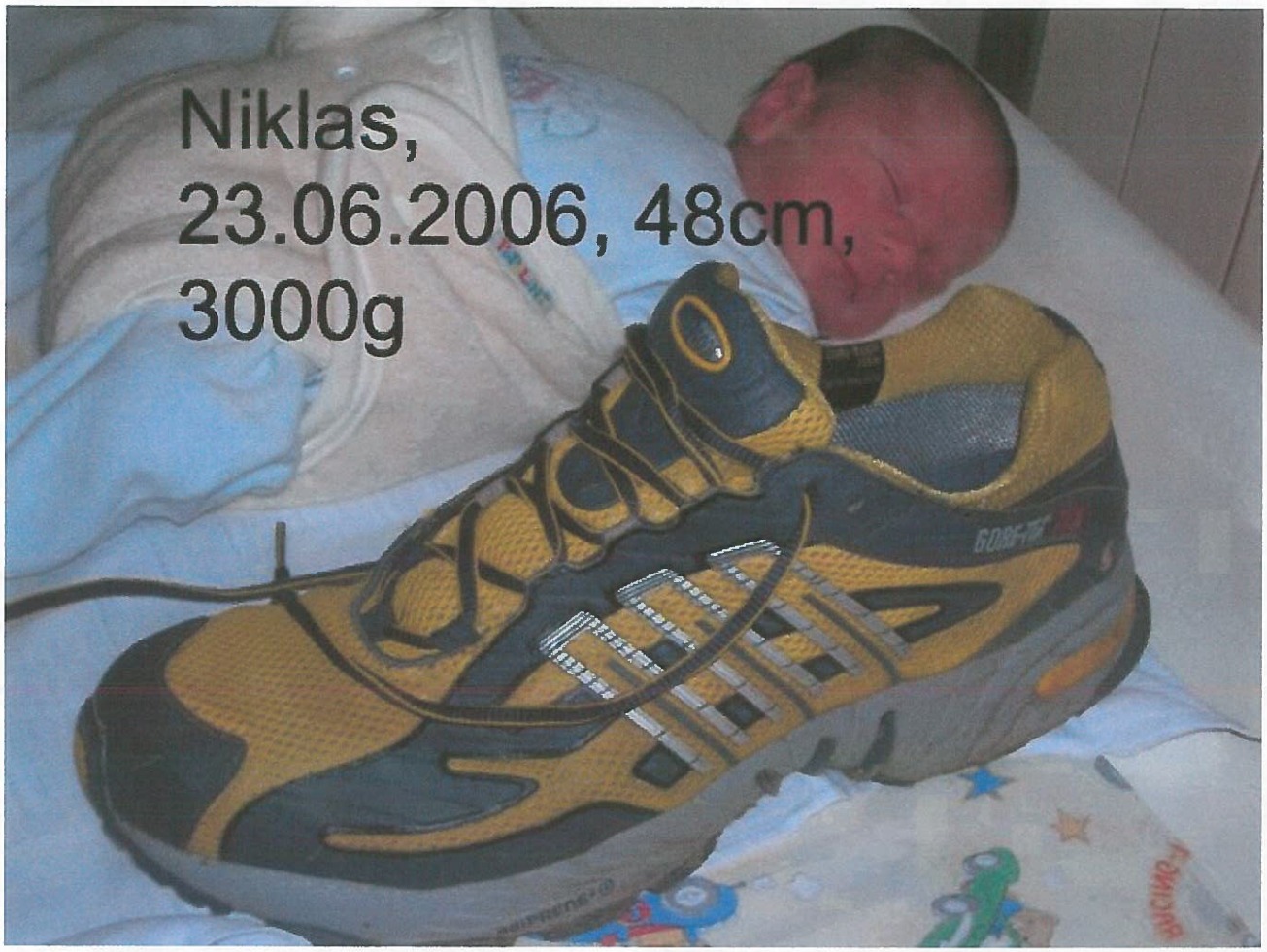
Aufgabenverteilung des O.K.:

Scharf Erich	Kassier
Cerny Rudi	Schriftführer, Konzept, Folder, Auswertungen
Eidher Franz	Straßberger – Kontakt (Pokale, Preise), Sparkasse – Kontakt (Cupkonzept Vorstellung) zust. für Preise bei Schlussveranstaltung,
Eichinger G.	Koordination der Schlussveranstaltung
Dacho Klaus	HP auf Aktualität halten, (Ergebnisse, Ausschreibung etc.)
Kuttner Emmerich	Finishergeschenk (Anschaffung, Verteilung an Teilnehmer)

Fahrt zum **35. Wolfgangseerundlauf**

Abfahrt: Sa 14 10. 2006, 9.00 in Horn beim Hallenbad
Rückkunft: So 15. 10. 2006, ca. 22:00 in Horn
Nenngeld: übernimmt der ULC Horn
Fahrtkosten: € 10.- für ULC Horn Mitglieder (Anmeldegebühr), den Rest übernimmt der Weitersfelder Volkslauf. Gäste zahlen € 20.-
Quartierkosten: € 31.- werden im Bus kassiert
Anzahlung bei Anmeldung € 10, (wird in die Buskosten eingerechnet)

Anmeldung durch Einzahlung der **Anmeldegebühr** auf unser Konto bei der Sparkasse Horn **und** persönlich, schriftlich, telefonisch oder per @mail bei Franz Eidher, Christian Wagerer oder Gerald Scheidl bis 8. September 2006!!!



Die schnellsten Horner Wolfgang L. u. Ulrike Peschel

Wieder mit großen Fortschritten Hannes und Andreas Silberbauer 4:44 und 4:45 über 1500m

Ein Großteil des Organisationsteams des26. Horner Stadtlauf

Fritz Hirschböck in Zielnähe beim Garser Lauf gefolgt von Gerti Schwayer

Axel Vincze und Gerhard Stitz in toller Form beim Osterlauf in Sitzendorf