

ULC



HORN



November 2009

Nachrichten

Liebe Mitglieder des ULC Horn!

Der **2. Horner Halbmarathon mit NÖ Meisterschaft „Lauf im Herzen Europas“** gehört der Vergangenheit an und ist es mir ein Bedürfnis mich auf diesem Wege nochmals für die gute Zusammenarbeit bei allen Helfern ganz herzlich zu bedanken. Nur durch Ihre Mitarbeit ist es uns gelungen eine derart großartige Veranstaltung auf die Beine zu stellen, die viel Lob durch die Teilnehmer erfuhr.

2. Horner Halbmarathon „Im Herzen Europas“ mit NÖ Landesmeisterschaft 06.09.2009

Der ULC Horn als Veranstalter, hatte sich 250 Teilnehmer als Ziel gesetzt und war daher angenehm überrascht, dass sich knapp über 300 Teilnehmer für die Veranstaltung angemeldet hatten. So war der Vorjahressieger Thomas **SRB** vom ULC Klosterneuburg neben dem derzeit stärksten Läufer das LC Waldviertels Lukas **Kummerer** und Wolfgang **Wallner** vom LAG NÖ Mitte, allesamt Spitzenläufer am Start. So konnte man ein Laufduell besonderer Art erwarten. Hatte man tags davor noch Regenwetter, so war am Renntag die Temperatur in Ordnung, lediglich der Gegenwind beim Lauf in Richtung Mödring war unangenehm.



Wir fördern den Sport.

SPARKASSE

Horn-Ravelsbach-Kirchberg
In jeder Beziehung zählen die Menschen.

www.sparkasse-running.at

Am 06.09.2009, pünktlich um 10.00 Uhr erfolgte durch LAbg. Jürgen Maier der Start. Bereits nach den ersten Kilometern konnte man klar erkennen, dass der Sieg beim 2. Horner Halbmarathon, der auch als NÖ Landesmeisterschaft ausgetragen wurde, nur über Lukas **Kummerer** führen konnte. Der Spitzenläufer des LC Waldviertels, der auch im Laufcup an der Spitze liegt, setzte sich sogleich von Beginn an die Spitze und bestimmte gemeinsam mit dem Hainfelder Wolfgang Wallner und dem Klosterneuburger Thomas SRB das Tempo. Nach Kilometer drei setzten sich **Kummerer** und **Wallner** vom Vorjahressieger Thomas **SRB** ab. Im Ziel meinte dann **SRB** „ich dachte, lass sie doch laufen, die Narren“ was sich später als Irrtum herausstellte. Schon in der ersten von drei 7 km-Runden erliefen sich **Kummerer** und **Wallner** einen Vorsprung von einer Minute und bauten diesen ständig aus. Die Entscheidung über den weiteren Verlauf kam in der Mitte der dritten Runde, wo sich **Kummerer** mit einem Zwischenspur von **Wallner** absetzen konnte. Schließlich finishte Lukas Kummerer in 1:12:59 mit 20 Sekunden Vorsprung auf den Hainfelder Wolfgang Wallner 1:13:19. Den dritten Platz belegte Thomas **SRB** mit 1:15:47.

Im Ziel meinte der erschöpfte **Kummerer**, dass er eigentlich nicht an einen Sieg gedacht habe, vor allem wegen des starken Gegenwindes in Richtung Mödring. Die Siegerzeit sei bedeutungslos, da bei Meisterschaften nie auf Zeit gelaufen werde.

Auch Wolfgang **Wallner** war mit seinem zweiten Platz sehr zufrieden und meinte am Ende habe ich den Lukas ziehen lassen, da mein Platz nach hinten abgesichert war. Thomas **SRB** meinte nach dem Zieleinlauf, dass er ebenfalls zufrieden sei, da er sich derzeit auf den Berlinmarathon vorbereite und erst von einem Höhentraining nach Horn gekommen sei. Kummerer und Wallner wären heute kaum zu besiegen gewesen.

Andreas **Fuchsberger** (1:17:07), platzierte sich vor Gerhard **Stitz** (1:17:15 ULC Horn) und Robert **Glaser** (1:17:52 ULC Klosterneuburg)

Wolfgang **Lachmayr** als Achter, Erich **Scharf** als Neunter und Rudolf **Cerny** als Zehnter komplettierten das hervorragende Abschneiden des LC Waldviertels.

In der Mannschaftswertung ging der Sieg an den **LC Waldviertel** in 3:48:38 mit Lukas Kummerer, Gerhard Stitz und Wolfgang Lachmayr. Den zweiten Platz belegte der ULC Klosterneuburg in 3:57:25 mit Thomas SRB, Robert Glaser und Rudolf SRB. Der dritte Platz ging wieder an den LC Waldviertel in 3:58:48 mit Erich Scharf, Rudolf Cherny und Andreas Stieglechner.

Bestens besetzt war auch der Frauen-Bewerb. So gingen Eva Zeitlhofer, Sabine Endmaier und Melitta Schädli im Gleichschritt die erste Runde. Erst in der Mitte des Rennens setzte sich Zeitlhofer (ULC Ardagger) an die Spitze und gab diese bis ins Ziel nicht mehr ab und wurde schließlich NÖ Landesmeisterin in 1:32:19. Es folgten Sabine Endmaier (1:32:48 ASK Ortner Loosdorf) und Melitta Schädli (1:35:39 LAG NÖ Mitte).

Als **schnellste Waldviertlerin** kam **Ulrike PESCHEL** (1:38:42 ULC Horn) als Siebente ins Ziel.

Der 7km-Volkslauf wurde fünf Minuten nach dem Hauptlauf gestartet. Den Sieg holte sich Martin Walzer vom USR Ruppersthal in 25:38 vor Karl Siederer SV Stetteldorf 26:21 und Hartwig Fuchs ULC Klosterneuburg 26:33. Bei den Damen siegte Martina Salmer (34:38) aus Horn vor Birgit Schuller-Pulman (35:09) und Julia Maria Salbrechter (35:31) ULC Klosterneuburg.

Dier Staffelvwertung wurde von der tschechischen Mannschaft **Chmeldagroup Znojmo TJ** in 1:19:40 vor den **The Bad Boys** 1:38:44 (Philip Langthaler, Nico Layr und Andreas Amsüß) und **F.Suchan** 1:40:56 (DI Markus Reichenvater, Loepold Greiml und Gerhard Salmer) gewonnen.



Schremser Silvesterlauf 2009

Wie immer, so auch heuer erfolgt eine gemeinsame Fahrt zum Schremser Silvesterlauf. Eine Veranstaltung des LC Waldviertels, wo wiederum ein Jugend und Hobbylauf über 2,4 km geplant ist. Der Start erfolgt um 14.00 Uhr. Abfahrt um 12.00 Uhr beim ehemaligen Hallenbad Horn. Rückfahrt um ca. 17.00 Uhr.

Die Startgebühr für die Horner-Teilnehmer übernimmt der ULC Horn.

Die Anmeldung für den Lauf muß jeder Teilnehmer selbst durchführen. Um rechtzeitige Anmeldung wird ersucht. Für die Nachnenngebühr muß jeder Läufer selbst aufkommen.

Termine: für die Crossläufe:

Sa 07.11. Zwettl (neu)

Sa 21.11. Schwarzenau

So 06.12. Horner Crosslauf mit Clubmeisterschaft und Weihnachtsfeier—Start 10.00 Uhr bei der Kaserne Horn. Streckenlänge 4,8km. Kinder- und Jugendlauf 1km

W e i h n a c h t s f e i e r
Canisiusheim Horn
Termin: 06.12.2009, 17.00 Uhr
Wenn möglich Weihnachtskekse bitte mitbringen

Sa 19.12. Echsenbach

Sa 16.1. '10 Raabs

Sa 30.1. '10 Gmünd

Sa 20.2. '10 Waidhofen (Finale)

->Samstagstermine: 14.30, Sonntagstermin (Horn): 10.00

->in der Gesamtwertung zählen weiterhin die 4 besten Resultate

30. Horner Stadtlauf

Im kommenden Jahr hat der ULC Horn eine Jubiläumsveranstaltung, und zwar den 30. Horner Stadtlauf. Der Horner Stadtlauf zählt zu den wichtigsten Veranstaltungen und ist auch gleichzeitig die Haupteinnahmequelle unseres Vereines. Durch diese Einnahmen kann der ULC Horn weiter am Leben gehalten werden. So sind der Vorstand und ich der Ansicht, dass jedes Mitglied des Vereines verpflichtet ist in irgend einer Form beim Horner Stadtlauf mitzuwirken. Ich ersuche aus diesem Grunde alle Mitglieder sich bis zur Weihnachtsfeier zu überlegen, welche Aufgabe Sie oder Er übernehmen kann.

Termin: Sonntag 16.05.2010, vormittags. Die Laufstrecke bleibt wie gehabt.

Ein verantwortliches Rumpfteam steht zur Zeit noch nicht fest.

Der Waldviertelcup 2010 findet unter der Leitung des LC Waldviertel statt und wird es nächstes Jahr 10 Veranstaltungsorte geben.

Termine:

Sa 10. April Maissau

Sa 01. Mai Gars/Kamp

So 16. Mai Horn

Mo 24. Mai Rastenfeld

Fr 28. Mai Waidhofen

Sa 12. Juni Litschau

Sa 19. Juni Zwettl

SA 17. Juli Heidenreichstein

So 01. August Gmünd

Sa 11. September Groß Siegharts

Interesse von Echsenbach als zusätzlicher Veranstalter. Es soll ein Probelauf durchgeführt werden, dann wird über eine Aufnahme entschieden.

Der Wertungsmodus bleibt gleich, 6 von 10 Läufen werden gewertet – 1 Pflichtstreichung. Siegerzeit = 100 Punkte.

Lauftreffs in Horn:

Sonntag: 08.30 Uhr—Treff bei der Kaserne Horn

Mittwoch: 19.00 Uhr—Sporthalle Horn

Mittwoch: Kindertraining SZ 17.00 Uhr, WZ 16.00 Uhr Gym.Platz Horn

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder:

Fam. Langthaler Fiona, Franz, Philip, Alexander und Thomas aus Horn

Fam. Grabner Barbara, Herwig und Sophie aus Retz und Melichar Martin aus Horn

Mitgliedsbeiträge beim ULC

Horn:

Erwachsene: € 32.-

Jugend: € 16.-

Schüler (bis 15) € 10.-

Familien: € 48.-

Unterstützende

Mitglieder € 16.-

***An Jene Mitglieder die den Mitgliedsbeitrag für 2009
noch nicht einbezahlt haben***

Bitte den Mitgliedsbeitrag für 2009 einzahlen!

Bankverbindung: Sparkasse Horn

Bankleitzahl: 20221, Kontonr.: 5959

Was hat man davon?

1. Kostenlose Teilnahme an Vereinsveranstaltungen wie
Horner Stadtlauf
Bahnmeetings
Jugendtraining in Weitersfeld (Mi 17.00)
Jugendtraining in Horn (Mi 17.00 Uhr)
Schremser Silvesterlauf
Graz-Marathon 2010—voraussichtlich eine gemeinsame Fahrt
2. Rückvergütung des Startgeldes für alle Läufe im Rahmen des Wachau-marathons
3x jährlich die ULC Horn News, das Infoblatt des Obmannes
4. Belohnung für Mitarbeit beim Horner Stadtlauf , Halbmarathon, sowie Teilnahme an mehreren Volksläufen, bei der Weihnachtsfeier
5. Beratung und Hilfestellung bei Verletzungen, Trainingsplanung, gemeinsame Anmeldung und Fahrt zu Laufveranstaltungen usw.
Dafür erwartet der ULC Horn die Mitarbeit bei diversen Veranstaltungen und freut sich über deine Anwesenheit bei möglichst vielen Vereinsveranstaltungen

Alle diese Punkte sollen Anlass genug sein um bei diversen Veranstaltungen auch als Mitarbeiter tätig zu sein, meint

Euer *Fritz*

Geher Staatsmeisterschaft in Hollenburg

Bei der 50km-Geher Staatsmeisterschaft konnte unser Mitglied Michael Schiffer den ausgezeichneten zweiten Platz in einer Zeit von 5:48:56 Stunden ergehen und wurde somit mit einer Silbermedaille belohnt. Den Sieg holte sich Hans Siegele. Schiffers Resümee: „Es war ein schönes Erlebnis. 50km Gehen ist kein Honiglecken.“ Über die Wertigkeit dieser Sportart macht er sich weiter keine Gedanken. „Dem Gehersport in Österreich geht es nicht gut.“

Kärnten läuft 2009

Da sich der glückliche Zufall ergab, daß ich an diesem Wochenende in Graz zu einer Hochzeit geladen war, entschloss ich mich kurzfristig, am Sonntag den Halbmarathon entlang des schönen Wörthersees zu laufen. Wie sich herausstellte eine eher anstrengende Sache, da sich die österreichisch-kroatische Hochzeit als eine sehr langanhaltende Feier darbot. So blieben mir nur 3 Stunden Schlaf bevor ich um 5.30 Uhr morgens die 140 km lange Autofahrt in Angriff nahm.

Zeitgerecht zum Treffpunkt um 7 Uhr, ich hatte über das Forum run42195 einen netten Laufkollegen aus Wien kennen gelernt, der mir freundlicherweise die Startunterlagen besorgte, konnte die Sache losgehen. Die Anfahrt mit der Bahn dauerte nur kurze 30 Minuten und ließ schon einige Rückschlüsse auf die Strecke zu. Mehr als eine Stunde vor dem Start erwartete mich in Velden nicht nur ein perfekt organisiertes Startgelände, - es waren sogar ausreichend und vorallem reine Toilette vorhanden, und genug Möglichkeiten noch ausgiebig kostenfrei zu frühstücken -, sondern auch bereits heiße 20°C. Nachdem ich mein Bekleidungsackerl abgegeben, meine Aufwärmübungen erledigt hatte und einige mühsame Meter eingelaufen war, konnte es los gehen.

Pünktlich um 9.00 Uhr ertönte der Startschuss und an die 3300 Läufer setzten sich in Bewegung. Genau zu diesem Zeitpunkt beschloss meine Pulsuhr Pause einzulegen. Da ich immer bei längeren Läufen gerne meine Pulswerte im Auge behalte und ich auch im nachhinein meine Analysen daraus ziehe, war dies ein Rückschlag. Gott sein Dank funktionierte noch die Uhr selbst. Der 1. Kilometer, aufgrund der großen Läuferanzahl und der engen Straße in Velden, sowie der vielen Quatsch-Gruppen (4 - 5 nebeneinander quer über die Straße) war ein Chaos - 6.30 Min. zeigten dies deutlich. Meine angestrebte Endzeit von 1:55.00 war da bereits in Gefahr. Zwischen Kilometer 2 und 3 gelang es mir den netten Herrn mit dem 2 Std. Luftballon zu überholen - mein erstes Erfolgserlebnis. Dann ging es für meine Verhältnisse flott dahin und mein Rückstand schmolz. Bei Kilometer 9, ziemlich genau in der Mitte von Pörtschach verspürte ich ein ungutes Ziehen im linken hinteren Schenkel. Kurz darauf stand ich schon und dehnte den beginnenden Krampf aus. Bei Kilometer 10 war ich bereits 3 Minuten hinter meiner Vorgabezeit. Nach einem vorsichtigen 11. Kilometer und mit entsprechender Wut im Bauch knallte ich die nächsten Kilometer durchwegs mit 30 Sekunden unter meinen Vorgabezeiten auf den Asphalt. In Krumpendorf bei Kilometer 13 bis 16 erwartete mich eine sagenhafte akustische Kulisse. Der Sprecher gab sein Bestes und erzeugte nicht nur zusätzliche Motivation sondern auch Gänsehaut. Ein gut 1 Kilometer langes Gegenverkehrsstück verlieh mir zusätzlich Flügel und auf eine Endzeit unter 1:55 hoffen. Die nächsten KM bis kurz vor Klagenfurt spulte ich wie ein Uhrwerk in 5:06 Min. herunter. Nur auf KM 19 wurde ich etwas aufgehalten, da sich der Kameramann von ORF Kärnten einbildete mich einige Minuten zu filmen, weil mein rotes ULC Lauftreff in seiner Einstellung so gut passte. Dafür gab ich auf den letzten 1,098 noch ordentlich Gas (5:03 Min.). Das begeisterte Publikum (angeblich 1000 im Zielbereich) trug mich die letzten Meter abklatschend ins Ziel. Mit einer Endzeit von 1:53:03 konnte ich an diesem Tag mehr als zufrieden sein.

Zu einer perfekten Organisation gehörte auch natürlich die obligate Finisher Medaille, Erinnerungs-Shirt und ein ausreichendes Verpflegungssackerl. Ein Sprung in den Wörthersee ersetzte die Dusche. Die abschließende, leider kostenpflichtige Busfahrt vom Strandbad zum Bahnhof, beendete den ereignisreichen Tag. Allerdings war ein liebenswürdiger Kärntner so nett und legte die € 1,80 für den Bus für mich aus. Ich mußte ihm allerdings versprechen nächstes Jahr wieder zu kommen, was ich gerne machen möchte und für mich auch das Stichwort ist, ob wir nicht 2010 anstelle des Wolfgangsee den Wörthersee "anrudern" sollten.

Christian Wagerer



15. Groß-Sieghartser Stadtlaf

Der 10. Lauf zur 20. Waldviertler Laufcupserie 2009 wurde am 12.09.2009 mit 172 Teilnehmer gestartet. So viele Teilnehmer hatte Gr. Siegharts schon lange nicht. Waren im Vorjahr beim Hauptlauf nur 27 Teilnehmer, so konnte man diesmal 84 Teilnehmer begrüßen, wobei 18 Läufer vom ULC Horn kamen. Im Hobbylauf waren 18 und in Kinder-Schüler- und Jugendklasse waren dieses Mal 70 Starter. Die Steigerung der Teilnehmerzahl ist darauf zurückzuführen, dass sich Gr.Sieghart in den Waldviertelcupeingebracht hat.

Beim Hauptlauf waren 6 Runden zu laufen, die nicht ganz einfach waren, da ein extremes Bergstücke zu bewältigen war. Einem der Läufer gefiel diese Strecke besonders, denn er setzte sich gleich vom Start weg an die Spitze und konnte schließ-

lich einen ungefährdeten Sieg erlaufen.



Alois Redl (22:13) konnte wieder einmal seine Klasse zeigen und kam vor Lukas Kummer (23:14) dem neuen Landesmeister im Halbmarathon und vor Alexander Frühwirth (23:34) ins Ziel.



Bei den Damen fehlten Ines Preiß und Bettina Zelenka und so ging der Sieg an Veronika Limberger (27:51) vor den beiden ULC Horn Läuferinnen Ulrike Peschel (29:31) und Andrea Schiffer (30:51).

Weitere Plätze der ULC Horn LäuferInnen:

Rg	Name	JG	Zeit	Rg	Name	JG	Zeit
4	Stütz Gerhard	56	24:01	24	Schiffer Michael	66	27:24
5	Stieglechner Andreas	84	24:02	29	Böhm Johann	62	28:52
12	Lachmyr Wolfgang	63	25:02	36	Sprung Stephan	72	29:27
14	Schlapschy Julius	69	25:30	48	Wagerer Christian	63	31:02
16	Preiß Wolfgang	66	26:02	51	Kraus Christian	71	31:39
17	Amsüß Alois	61	26:14	52	Hirschböck Friedrich	41	31:55
18	Trollmann Christian	71	26:17	62	Silberbauer Monika	56	33:18
				68	Stern Raphaela	93	33:47

Bei

den Kinder- Schüler- und Jugendläufen war der ULC Horn ebenfalls gut vertreten.

	Kinder II – 520 m	
12	Sprung Raphael	2:15
	Schüler I – 1.125 m	
3	Amsüß Lukas	4:20
	Schüler II – 1.125 m	
1	Amsüß Andreas	4:06
	Jugend – 2.250 m	
1	Silberbauer Andreas	7:35

Erzberglauf 2009

Bei der Anreise war es noch regnerisch und wurde befürchtet, dass der Start zum Berglauf bei Regen stattfinden würde. Je näher man zum Erzberg kam um so besser wurde das Wetter und so konnte um 09.15 Uhr der allseits beliebte Erzberglauf mit über 1.000 Teilnehmer gestartet werden. Läufer und Nordic Walker nutzten die Gelegenheit den Gipfel des Erzberges auf einer Strecke von 12,5 km und 745 HM zu bezwingen. Voller Spannung wurde der Start mit einer Sprengung ausgelöst. Nun war es so weit, jeder Teilnehmer versuchte das Beste zu geben. Auf der nassen, teilweise glitschigen roten erzhaltigen Erde quälten sich die Läufer über etliche Kehren den Berg hinauf um schließlich das Ziel am Gipfel zu erreichen. Jeder Läufer wurde namentlich am Berg empfangen und erhielt eine Erinnerungsmedaille und eine Lebkuchenmedaille überreicht. Mit der Startnummer erhielt jeder Teilnehmer ein Essensackerl, obwohl bereits bei der Startnummernausgabe jeder ein Startackerl erhalten hatte. Die letzten Läufer hatten leider etwas Pech und wurden durch einen kurzen Regenguss überrascht. Im Zielbereich waren genügend Zelte aufgestellt worden, wo man das Ende des Regens abwarten konnte.

Mit dem Bus wurde jeder Teilnehmer wieder ins Tal gebracht. In einem großen Festzelt sorgte eine Band für gute Stimmung und jeder konnte seinen Gutschein für ein Nudelgericht einlösen.

Bei den Herrn ging der Sieg an **Mock** Jürgen (52:26), Kolland Topstort Asics vor **Mord** Heimo (52:52), Atus Knittelfeld und **Hammer** Gernot (52:53), KELAG Energie.

Den Damensieg holte sich **Kozak** Sabine (1:05:18), KELAG Energie vor **MMag Berdl-Tschiedel** Carola (1:07:49), Mohnstrudel und **Zeidlhofer** Eva (1:10:22), ULC Ardagger.

Die Läufer des ULC Horn konnten folgende Plätze belegen:

Rang	Name	JG	Verein/Wohnort	KI	KIRg	Zeit
377	Hirschböck Friedrich	41	ULC Horn/LC Waldviertel	M65	5	1:24:36
447	Scheidl Gerald	54	ULC Horn/LC Waldviertel	M55	17	1:29:09
493	Gamerith Hildegard	68	ULC Horn/LC Waldviertel	W40	9	1:32:25

7. Raabser Stadtlauf

Der 7. Raabser Stadtlauf, am 27.09.09 war sogleich der letzte Lauf zur 20. Waldviertler Laufcupserie 2009.

Bei schönem, sonnigem Wetter wurden beim Hauptlauf 89 Teilnehmer auf die 8,54 km lange Laufstrecke, wo 4 Runden zu absolvieren waren, geschickt. Vom Start weg setzten sich gleich zwei Läufer in Szene, so setzte sich der Bergspezialist Wolfgang Lachmayr beim Lauf zum Bahnhof an die Spitze. Er konnte das Tempo jedoch nicht lange halten und wurde von Lukas Kummerer nach dem Bahnhofbereich überholt. Kummerer behielt die Spitzenposition bis in Ziel und siegte schließlich in einer Zeit von 29:12. Es folgten auf den Plätzen Bernhard Höllrigl (29:38) LTU Waidhofen/Th. und Alexander Frühwirth (30:00) ULC Horn.



So mancher Spitzenläufer konnte sich mit der schwierigen Laufstrecke, dem Berg zum Bahnhof, nicht anfreunden und kam es dabei zu einzelnen Verschiebungen im Spitzenfeld.

Bei den Damen konnte Veronika Limberger (34:28) als Siegerin ihren Lauf beenden.

Es folgten ihr Ines Preiß (35:14) ULC Horn und Ulrike Peschel (37:27) ebenfalls ULC Horn.

Am Hobbylauf über 4,27 km gingen 25 Teilnehmer an den Start. Der Sieg ging an Gerhard Pernersdorfer (16:07) vom SV Maissau LURS vor Christian Lamatsch (16:47) LTU Waidhofen/Th. und Andreas Kocian (17:31). Den Damensieg holte sich Adriana Höller (20:24) LTU Waidhofen/Th. vor Fiona Langthaler (23:02) ULC Horn und Michaela Hahnl (23:35).

**Vom ULC Horn gingen beim Hauptlauf 25 Läufer/Innen an den Start.
Die weiteren Plätze von ULC Horn Läufer/Innen:**

Rg	Name	JG	Kl	KIRg	Zeit	Rg	Name	JG	Kl	KIRg	Zeit
5	Stitz Gerhard	56	M50	1	30:23	37	Böhm Johann	62	M45	8	36:24
6	Stieglechner Andreas	84	M20	2	30:34	45	Grabner Herwig	69	M40	7	38:06
13	Lachmayr Wolfgang	63	M45	3	32:09	49	Sprung Stephan	72	M35	8	38:36
15	Langthaler Franz	60	M45	4	32:33	55	Wagerer Christian	63	M45	14	39:25
18	Schlapschy Julius	69	M40	4	33:10	56	Schiffer Andrea	58	W50	1	39:27
19	Amsüß Alois	61	M45	6	33:23	61	Kraus Christian	71	M35	10	40:21
20	Trollmann Christian	71	M35	3	33:25	62	Hirschböck Friedrich	41	M65	2	40:27
21	Preiß Wolfgang	66	M40	5	33:35	63	Grabner Barbara	72	W35	1	40:34
23	Schiffer Michael	66	M40	6	33:59	65	Altermann Verena	75	W30	2	41:02
29	Heili Alexander	73	M35	6	35:20	76	Langthaler Philip	93	MJN	4	44:48
35	Silberbauer Hannes	90	MJN	2	35:50	78	Grabner Sophie	98	WJN	3	45:01

Kinder 1 (U8) - 300 m

Rg	Name	Verein	JG	Kl	KIRg	Zeit
1	Oberleitner Tim Thomas	Ulrichschlag	02	MK1	1	01:01,6
2	Vincze Dominic	ULC Horn	04	MK1	2	01:03,8
3	Lielacher Chiara	LTU Waidhofen/Th	02	WK1	1	01:04,6
4	Poppinger Florian	SC Zwickl Zwettl	02	MK1	3	01:05,7
5	Straßberger Lukas	Horn	02	MK1	4	01:06,6

Kinder 2 (U10) -300m

Rg	Name	Verein	JG	Kl	KIRg	Zeit
1	Schiebl Jan	ULV Krems Lenginfeld	00	MK2	1	00:51,8
2	Haidvogel Fabian	ATUS Gmünd	00	MK2	2	00:53,0
3	Höller Adriana	LTU Waidhofen	01	WK2	1	00:53,5
4	Neunteufl Anna	Geras	01	WK2	2	00:54,6
5	Frühwirth Verena	Kirchberg	00	WK2	3	00:55,2
6	Prokopp Sina	Kirchberg	01	WK2	4	00:56,1
7	Straßberger Julia	Horn	00	WK2	5	00:57,0
8	Sprung Raphael	ULC Horn	01	MK2	3	00:57,8

Schüler 1 (U12) - 1340 m

1	Gräf David	Gars	98	MS1	1	04:57,6
2	Berger Kristina	ULV Krems	99	WS1	1	04:59,9
3	Amsüß Lukas	ULC Horn	99	MS1	2	05:04,8

Schüler 2 (U14) - 1340 m

Rg	Name	Verein	JG	Kl	Kl Rg	Zeit	Rg	Name	Verein	JG	Kl	Kl Rg	Zeit
1	Langthaler Philip	ULC Horn	96	MS2	1	04:31,3	4	Amsüß Andreas	ULC Horn	96	MS2	4	04:58,
2	Riener Andreas	LT Gmünd	96	MS2	2	04:33,6	5	Würtl Maximilian	ULC	96	MS2	6	05:16
3	Spitaler Lukas	Pernegg	96	MS2	3	04:54,4							

Wachau Marathon 2009

Alexander Frühwirth bestimmte vom Start weg das Tempo beim Wachau Marathon und konnte somit einen Start/Ziel-Sieg in 2:44:16 für sich verbuchen. Es folgte ihm Reisinger Martin 2:47:55 ein weiterer Waldviertler und Wagner Domenik 2:50:52 vom TV Schaan.

Beim Halbmarathon siegte Kasmili Simon in 1:05:03 aus KEN vor Abadoyo Belay-Mamo in 1:05:11 ETH und Mutai Hillay in 1:05:33 KEN.

Die Läufer des ULC Horn konnten folgende Plätze belegen:

Marathon

Rg	Name	JG	Verein	Kl	KlRg	Zeit
1	Frühwirth Alexander	69	Kierchberg/Wild	M-40	1	2:44:16
2	Reisinger Martin	72	Waldviertler Tri Team	M-30	1	2:47:55
3	Wanger Domenik	75	TV Schaan	M-30	2	2:50:52

Halbmarathon

Rg	Name	JG	Verein	Kl	KlRg	Zeit
1	Kasmili Simon	80	KEN	M-20	1	1:05:03
2	Abadoyo Belay-Mamo	82	ETH	M-20	2	1:05:11
3	Mutai Hillay	82	KEN	M-20	3	1:05:33
211	Böhm Johann	62	ULC Horn/LC Waldviertel	M-40	69	1:32:55
571	Peschel Ulrike, MMag.	66	ULC Horn/LC Waldviertel	W-40	10	1:40:11
602	Wagerer Christian	63	LC Waldviertel / ULC Horn	M-40	205	1:40:43
1077	Scheidl Gerald	54	ULC Horn/LC Waldviertel	M-55	24	1:49:14
2947	Kogler Walter	56	ULC Horn	M-50	207	2:12:53

Buschenschank Halbmarathon - Loipersdorf

3. Oktober 2009

Im Rahmen der Loipersdorfer Lauf- und Nordic-Walking Tage fanden neben dem 13 KM Nordic-Walking Bewerb, der Halbmarathon, der Steinlauf über 10,8 KM, der Thermenlauf über 4,5 KM auch ein Kinder- und ein Knirpselauf (0,4 KM) statt. Bei sehr gutem Laufwetter (Sonnenschein, warm 19°, windstill) machte sich das große Starterfeld, pünktlich um 13:30 Uhr, vor der Therme Loipersdorf auf die Strecke. Die wunderschöne Natur der oststeirischen Thermenregion (auch „steirische Toskana“ genannt) bildete einen tollen Rahmen für diesen schon traditionellen Laufbewerb. Vorbei an den vielen und beliebten Buschenschenken der Region führte die Laufsrecke auf dem kupierten Höhenweg, aber auch auf gut zu laufenden Wald- und Weinbergwegen, mit herrlichem Ausblick über die Landschaft bzw. Weingärten rund um die Ortschaft Loipersdorf, wo sich auch das Ziel befand.

Bei diesem Event stand aber bei sehr sehr vielen Läufern nicht die Zeit im Vordergrund, sondern die Gemütlichkeit und dass Dabeisein. Denn es ging nicht nur bei den Buschenschenken vorbei, sondern es gab dort auch jede Menge zu Essen und zu Trinken (Wein, Most, Saft, Kuchen, Mehlspeisen, Aufstrich- und belegte Brote, Obst, etc. etc. etc. – siehe Fotos). 388 Finisher (in allen Bewerbten, 150 beim HM) trafen sich nach dem Lauf in der Ortschaft Loipersdorf, wo die Siegerehrung mit Musik und Party bei toller Stimmung in einem Festzelt gefeiert wurde.





Bei den Herren gewann der Ilzer Hermann Peindl in 1:11:08,70 (1. M20), bei den Damen setzte sich die Leobnerin Dr. Christine Wenzl in 1:30:50,70 (1. W20) durch.
Der LC Waldviertel war durch den ULC Horner Gerald Scheidl vertreten, der den 111. Gesamtplatz in 1:59:26,64 (13. M50) trotz Foto- und Jausenpausen erreichte.

Gerald Scheidl

Vienna Night Run

5 KM

6. Oktober 2009

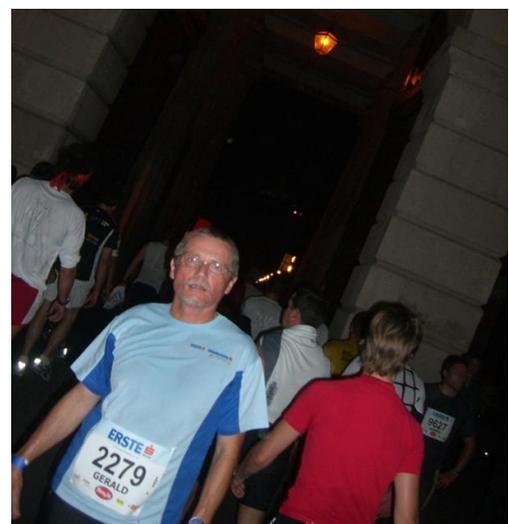
Unter dem Motte "Laufen gegen die Blindheit" fand bereits zum dritten Mal der VNR –eine 5-KM - Runde auf der Wiener Ringstraße - statt. Rund 15.000 (vorangemeldete) Läufer nahmen an dieser Spendenaktion zu Gunsten blinder Menschen in der dritten Welt teil – doppelt so viele wie im Vorjahr. Punkt 20 Uhr erteilt Hr. Bundespräsident Heinz Fischer den Startschuß bei sehr warmen 24°. Auch viele prominente Sportler und Nichtsportler, wie Paralympics-Sieger Thomas Geierspichler sowie Sepp Loisinger (Gatte von Andrea Scherney), Andrea Mayr, Michael Buchleitner mit dem blinden Weltrekordläufer Henry Wanyoike, Hans Knaus, Matthias Lanzinger, Eric Papilaya, etc. nahmen teil.

Bei den Männer siegte Michael Schmit in 14:36,2, bei den Frauen war Esther Erb in 17:29,9 die Schnellste. Schließlich kamen 10.068 TeilnehmerInnen ins Ziel am Ring.

Die Zeiten an diesem Abend waren aber Nebensache, der Spendenerlös von rund € 68.000,-- stand eindeutig im Vordergrund! Nach dem Lauf ging auf dem Heldenplatz bei der Ö3-Party bis spät in die Nacht so richtig die Post ab.

Vom ULC Horn beteiligten sich Hilde Gamerith (24:35,2) und Gerald Scheidl (24:34,4) an dieser Charity-Aktion.

Bericht: *Gerald Scheidl*



Österr. Staatsmeisterschaft im HM In Eisenstadt

Michi Schiffer meinte: Es war irgendwie eine etwas verkorkste Sache, der Eisenstadt-Trip aus grüner LC-Waldviertel - Sicht: Zunächst hatte Lukas KUMMERER Alex FRÜHWIRTH für eine mögliche Mannschaftsmedaille zur Teilnahme motiviert, dann fiel Erstgenannter mit einer Knöchelverletzung ("Arbeitsunfall") aus. Hastige Telefonkonferenz am Samstag Abend - Alex startet dennoch. Am Sonntag taucht Werner SOMMER, somit unser 3. Teammitglied, nicht auf - Frustration. Dann steht Werner doch am Start, er hatte seine Startnummer bereits tags zuvor abgeholt.....



Das Rennen selbst verlief eigentlich für alle unsere Läufer zufriedenstellend. Die Strecke sehr kuptiert, das Wetter

leicht windig und sonnig-warm: trotzdem wurden ansprechende Zeiten gelaufen, vermutlich weil viele leichte Bergabpassagen für Tempo sorgten und die kurzen Anstiege nicht allzu viel kosteten. Bester unserer Läufer war Alex FRÜHWIRTH in 1:16:05 als 23., knapp dahinter sicherte sich Gerhard STITZ den Titel in der M50, um den er aber ungewöhnlich hart kämpfen musste, die ersten 3 waren nur durch wenige Sekunden getrennt. Werner SOMMER kam in 1:20:16 auf Platz 42. Friedrich HIRSCHBÖCK belegte mit seiner Zeit von 1:48:30 Rang 6 in der M65.

Die nächste Holprigkeit gab es in der Mannschaftswertung: Zunächst wurde Alex in der Ergebnisliste nicht geführt, nach Einspruch und heftigen Recherchen stand das Mannschaftsergebnis dann fest: Mit Platz 7 verfehlte unser Trupp die Siegerehrung um genau einen Rang. Dank an alle Beteiligten, die gute Laune und Nerven bewahrten.

Österr. Staatsmeister wurden Markus HOHENWARTER und Ursula BREDLINGER

Die Veranstaltung aus meiner Sicht war ein allgemeines Desaster. Schon das Startsäckerl war sehr dürrig mit zwei Stück Traubenzucker und einer Fl. Mineralwasser gefüllt. So hieß es in der Ausschreibung, dass die Laufstrecke frei von jeglichem Verkehr sei, was jedoch nicht zutraf. Bei der Siegerehrung wurden nur die Ersten aufgerufen und auf die Bühne gebeten. Bei den weiteren Platzierungen wurden die Personen nicht aufgerufen. Es wurde lediglich verlautbart, dass für die weiteren Plätze die Pokale abgeholt werden können. Man mußte sich auf der Ergebnisliste selbst über die Reihung informieren. Eine derartige Veranstaltung hätten wir leicht auf die Beine stellen können, meine ich.



Wachauer Berglaufcup

Offizieller Teil:

Die Gesamtsieger des Wachauer Berglaufcup 2009 sind die Felserin Veronika Limberger und der ULC-Horn Läufer Wolfgang Lachmayr. Beide konnten im letzten Bewerb auf die Fessl Hütte noch einen Sieg feiern. Nicht ohne Grund ist die Wachau Weltkulturerbe und es hat viele Sehenswürdigkeiten und einige Berge mit tollen Aussichten zu bieten. Davon konnten sich die Teilnehmer der Laufserie überzeugen. Es wurden die besten 5 Ergebnisse aus 10 Stationen gewertet, Lauf zum Stift Göttweig, Seekopf bei Rossatz, Schwarzalm-Krems, Jauerling, Ruine Aggstein, Hollenburger Wetterkreuz, Donauwarthe-Krems, Sandl, Hoher Stein und Fessl Hütte bei Dürnstein.

Die Gesamtsieger konnten sich bei der abschließenden Siegerehrung über eine neue Laufbekleidung der Fa. Asics freuen bzw. wurden alle Klassensieger ebenfalls würdig geehrt und mit einer Wachauer Marathon Uhr ausgestattet.

Inoffizieller Teil:

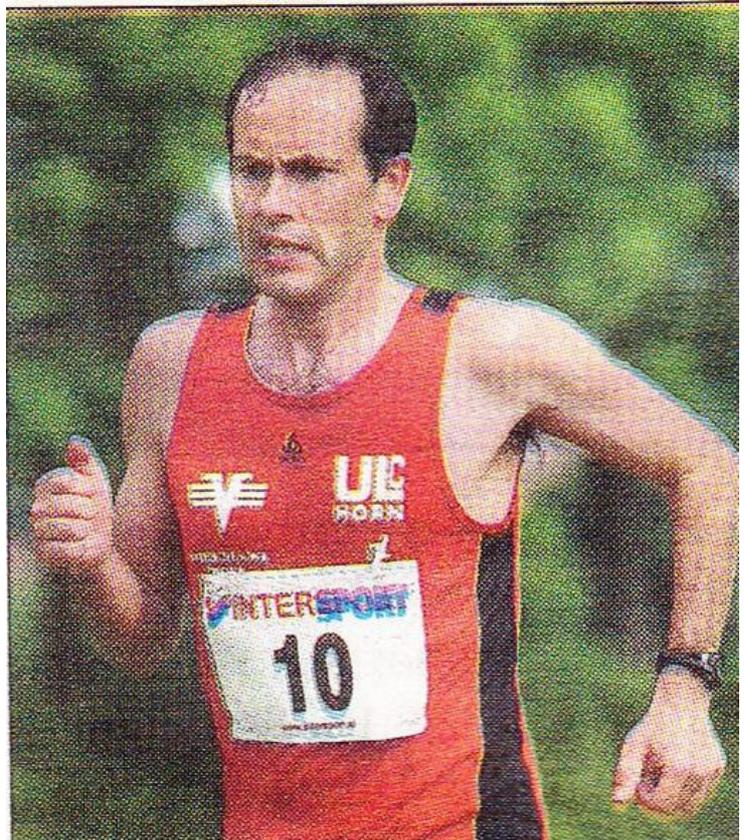
Schade, dass nicht mehr Teilnehmer an den Veranstaltungen mitmachten. Ich finde, dass die Strecken und Zielpunkte durchaus die wunderschöne Landschaft zeigten. Die meisten Teilnehmer sind beim Jauerlinglauf und dieser zählt auch unter anderem zum österr. Berglaufcup. Der Hohe Stein wurde von uns dann im Anschluss des Rennens gemeinsam bestiegen. Bei dem Lauf auf den Sandl sind wir dann alle miteinander über einen Umweg „die Alm“ heruntergelaufen. Bei der Ruine Aggstein sahen wir den Bergsteigerprofis beim Klettern zu. Beim Lauf zur Donauwarthe hatten wir sicher mehr Zuschauer und Beifall als bei so manch größeren Stadtläufen, da auf dieser Strecke enorm viele Wanderer unterwegs waren.

Außerdem finde ich, dass die Gesamtpreise durchaus mit anderen Veranstaltungen mithalten können. Über Konkurrenz durfte ich mich auch nicht beklagen, da mit Rolf Majcen, der 7. in der M40 von der Masters WM in Kroatien 2009, und der mehrfache Berglaufsieger dieser Saison Harald Frühwirth (2. Plz. beim Int. Kahlenberglauf 2009) am Start waren.

Klar ist natürlich schon, dass man mit Walter Zugriegel als Veranstalter durchaus auf Überraschungen gefasst sein muss und man sich daher genau im Internet auf seiner Homepage über Datum und Lage der Läufe erkundigen muss.

Wer aber gerne einmal nicht im Kreis bei Stadtläufen seine Runden dreht, sondern ein Naturerlebnis sucht, ist hier gut aufgehoben. Die Strecken liegen zwischen 3,5 und 8 km. Der beste Lauf ist mir sicherlich von Weißenkirchen auf den 750 m hohen Sandl gelungen. Hier wurde die Strecke mehrmals von Bergläufern besichtigt und eine Zeit über 30 Minuten prognostiziert, nur ein Alois Redl könnte hier unter der 30-er Marke bleiben, hieß es. Als ich dann einen neuen Rekord mit 29:06 Minuten aufstellte, mit ca. 3 Min. Vorsprung auf den Zweiten, staunten einige nicht schlecht.

Wenn es sich zeitlich ausgeht, kann ich mir durchaus vorstellen, nächstes Jahr wieder dabei zu sein.



Tour de Tirol

Vom 9. bis 11. Oktober fand die 4. Auflage der Tour de Tirol statt. Tour de Tirol steht für 73 km und 2200 hm. D.h. drei Tage Laufgenuss rund um das traumhafte Kaiser Gebirge. Die Tour wird in den 3 klassischen Distanzen 10 km, BergMarathon 42,198 km (zugleich heuer Berglauf-Langdistanz WM 2009) und Halbmarathon 21,098 km durchgeführt. Mit dabei **Christian Wagerer** der von 258 Startern mit Platz 181 und einer Gesamtlauzeit von 8 Std. 22 Minuten und 48 Sekunden finishte. Die Zeiten der einzelnen Distanzen: 10 km 47:55 Min. / M 5:44:21 Std. / HM 1:50:31 Std.; Detailbericht folgt

Lauf Rund um den Wolfgangsee

Seitens des ULC Horn wurde auch dieses Jahr wiederum eine Fahrt zum Wolfgangsee organisiert, an welcher auch Freunde und Bekannte des ULC Horn teilnehmen konnten. Einige Läufer des LC Waldviertels reisten privat an und traf man sich in dem vorbestellten Hotel. So wie in den vergangenen Jahren wollten auch diesmal einige Läufer die Laufstrecke rund um den Wolfgangsee mit der Bergwertung „dem Falkenstein“ bestreiten. Neben der klassischen 27km Laufstrecke standen auch ein 10km und 5,2km Lauf zur Verfügung. Die drei Läufe zusammen ergaben eine Laufdistanz von 42,2km = Marathonlänge und schuf man aus diesem Grunde einen neuen Bewerb und zwar den Teammarathon, wobei auf jeder Distanz ein Teammitglied gewertet wurde. Dass das Wetter an diesem Wochenende war grenzwertig, konnte man auch vom Waldviertel aus erahnen: In der Nacht vor dem Lafevent schüttete es noch kräftig. Am Lauftag selbst hatte es beim Start 4 Grad und es gab keinen Regen, so dass eigentlich ein gutes Laufwetter herrschte. Befürchtete man vorerst, dass am Falkenstein Schnee liegen würde, so konnte man schließlich



feststellen, dass dies nicht der Fall war. Die Laufstrecke selbst war gegenüber den vorhergehenden Jahren stark verändert worden. So hatte man die gesamte Laufstrecke über den Falkenstein eingeebnet und geschottert, so dass man auch mit einem Fahrzeug die Strecke benutzen könnte.



Der Hauptlauf war fest in Afrikanischer Hand, zumindest was den Männerbewerb anbelangte: Es siegte Toei HOSSA aus Kenia vor einem Tansanier, 3. und bester Europäer der

Pole Jakob BURGHART, bester Österreicher Franz ELLMAUER als 7. Im Frauenbewerb

konnten sich die "Afrikanischen Gazellen" nicht auf die Strecke einstellen und so gewann die Russin Tatiana VILISOVA klar.

Gerhard STITZ war wieder einmal der stärkste Waldviertler mit einer Zeit von 1:50:42 belegte er den 37. Platz, was in der M50 den 2. Platz bedeutete.

Knapp über 2 Stunden blieben Christian KREINDL und Alois AMSÜß. Beste Frau aus

unserer Truppe war Monika SILBERBAUER (2:32:18)

Über 10km belegten Ulrike PESCHEL, Erich SCHARF, und Elfriede AMON Stockerlplätze in den Altersklassen.

Über 5,2 km konnte Andrea SCHIFFER einen Stockerlplatz erlaufen. Die 3 LCW4 - Männer STITZ, SCHARF und MÖDLAGL belegten in der Teamwertung den undankbaren 4. Platz die 3 Frauen SILBERBAUER, PESCHEL und SCHIFFER den 5.



Alle Ergebnisse der Waldviertler:

27km: 959 gewertete Herrn

Rg	Name	Zeit	KIRg		Rg	Name	Zeit	KIRg
36	Gerhard STITZ	1:50:42	(1.M50)		588	Stephan SPRUNG	2:35:09	(102.M35)
110	Christian KREINDL	2:02:16	(14.M45)		609	Friedrich HIRSCHBÖCK	2:36:10	(5.M65)
118	Alois AMSÜSS	2:02:51	(17.M45)		634	Alexander HEILI	2:37:59	(105.M35)
148	Michael SCHIFFER	2:06:33	(34.M40)		635	Christian KRAUS	2:37:59	(106.M35)
301	Hans BÖHM	2:17:26	(61.M45)					

27km: 215 gewertete Damen

50	Monika SILBERBAUER	2:32:18	(7.W50)		200	Monika DITTMANN	3:22:39	(39.W45)
----	--------------------	---------	---------	--	-----	-----------------	---------	----------

10km: Herrn

16	Erich SCHARF	36:40	(2.M35)		109	Franz AMON	44:59	(6.M55)
98	Erwin HANDL	44:26	(7.M50)					

10km: Damen

6	Ulrike PESCHEL	44:23	(1.W40)		103	Elfriede AMON	59:49	(2.W55)
23	Susanne WECHTL	47:56	(7.W45)					

5,2km: 97 gewertete Herrn

4	Joachim MÖDLAGL	18:25	(2.M30)		30	Franz EIDHER	23:10	(5.M50)
---	-----------------	-------	---------	--	----	--------------	-------	---------

5,2km: 136 gewertete Damen

8	Andrea SCHIFFER	23:10	(1.W50)					
---	-----------------	-------	---------	--	--	--	--	--

Gastkommentar zum Thema Gesundheit

Das Verlangen nach Bewegung in der frischen Luft, ob Laufen, Nordic Walking oder ein Spaziergang, ist ein völlig natürlicher Vorgang. Laufen ist für viele die vermeintlich einfachste und billigste Form sich körperlich zu betätigen, wird allerdings oftmals mit großer Anstrengung in Verbindung gebracht, bei der sich der von vielen gepriesene Spaß nicht, oder nur sehr spät einstellt. Dies liegt zweifellos auch daran, dass Laufen erstens nicht für alle Menschen das optimale Fitnessstraining darstellt und zweitens oftmals vergessen wird, dass auch beim Laufen eigene Regeln eingehalten werden müssen. Laufen stärkt unser Herz-Kreislauf-System. Das Kernstück des Körpers ist das Herz. Es ist der Schlüssel zu Gesundheit und Fitness und kann trainiert werden. Laufen oder auch Walking, wie es auch beim Benefizlauf in Horn angeboten wurde, ist in jedem Lebensabschnitt möglich. Die Menschen sind nie zu alt, um mit dem Laufen zu beginnen und ein regelmäßiges Training auszuüben. Wer unter chronischen Krankheiten leidet oder Fehlhaltungen am Körper hat, sollte jedoch zunächst seinen Gesundheitszustand von einem Arzt überprüfen lassen.

Laufen und Nordic Walking ist immer und überall möglich. Walking wirkt sich auch günstig auf die Senkung der Blutdruckwerte aus, die Muskulatur wird gestärkt und durch den verstärkten Arm- und Oberkörpereinsatz wird die gesamte Rumpfmuskulatur in Anspruch genommen, was sich stabilisierend auf die Stellung der Wirbelsäule auswirkt.

Bei kälteren Temperaturen verringern Sie die Geschwindigkeit und die Intensität des Trainings.

Genießen Sie die Natur und kommen Sie gesund und fit durch den Winter, denn in dieser Jahreszeit wird die Grundlagenausdauer für den Körper gelegt. Vergessen Sie aber nicht, die Freude an der Bewegung ist das Wichtigste.

5. Horner Benefizlauf am Nationalfeiertag



Das Hospiz ist ein Platz für Menschen, die ihre letzte Lebensphase - warum auch immer - nicht zu Hause verbringen, aus dem Akutbereich eines Krankenhauses entlassen werden und für deren physische Erkrankung keine Heilung mehr möglich ist. Der Pflege, Betreuung und Begleitung gilt dabei das Hauptaugenmerk. Schwerpunkt ist nicht hochtechnisierte Medizin, sondern Sicherheit und Geborgenheit auf dem letzten Lebensweg zu geben, diesen so angenehm und individuell wie möglich zu gestalten.

Dass diese Menschlichkeit bei allem persönlichen Engagement auch einiges an Kosten mit sich führt, im Normalfall weit mehr, als die Betroffenen beizutragen imstande sind, ist klar. Die Finanzierung erfolgt aus verschiedenen Quellen, einen kleinen Beitrag dazu leisteten Läufer und Nordic Walker zum bereits 5. Mal im Rahmen des Horner Benefizlaufes am Nationalfeiertag. Das Wetter spielte nicht ganz mit, es wurden aber 165 Startnummern für alle Bewerber ausgegeben, die Infrastruktur der Horner Sporthalle bildete einen perfekten Rahmen und auch an Goodies und Verpflegung wurde nicht gespart.



Tagesschnellste waren Bettina ZELENIKA (vor Uli PESCHEL und Barbara GRABNER) und Gerhard PERNERSDORFER (vor Rudi CERNY und Daniel PFEIFFER).