

JAHRESRÜCKBLICK 2019

SPARKASSE
Langenlois

Ein guter Boden
LANGENLOIS

Ursin Haus
Langenlois

pixelweise.at
die webagentur

Vorwort

von Obmann Johann Teufelhart

Von Laufstrecke zu Laufstrecke, allein, mit der Familie oder mit Freunden, nur an einem Tag oder über mehrere Tage, von 400 m auf der Laufbahn bis zum Ultramarathon über die höchsten Gipfel von Österreich - das zeigt wie vielseitig unser Verein ist. Der nun vorliegende Jahresbericht soll darüber informieren, auf welchen Strecken und Orten unsere Athleten und Athletinnen unterwegs waren.

An dieser Stelle möchte ich im Vorwort die Gelegenheit nutzen all jenen zu danken, die durch ihre persönliche Unterstützung zum Gelingen unserer gemeinsamen Veranstaltungen beigetragen haben.

Des Weiteren danke ich allen unseren Sponsoren, der Stadtgemeinde Langenlois und dem Vorsitzenden des Gesamtsportvereins für die Unterstützung.

Für das Jahr 2020 wünsche ich alles Gute und dass die sportlichen Ziele erreicht werden!

Neuzugänge 2019

Im Jahr 2019 durften wir 2 neue Vereinsmitglieder begrüßen:

Athur Olbrich

und

Michaela Metze

Wettkampfstatistik 2019

75 besuchte Wettkämpfe

dabei 108 Podestplätze erzielt

ULC Vereinsmeisterschaft 2019

Von Andreas Hoidn

Gesamt sind 41 Läufer (3 mehr als 2018) und 14 Läuferinnen (3 mehr als 2018) mit Ergebnissen bei erstmals 11 verschiedenen Laufbewerben in die Wertung gekommen.

Die ULC-Vereinsmeisterschaft war so wie 2018 dominiert durch 2 junge Lauftalente. Magdalena Taudes wurde am Ende souverän Vereinsmeisterin 2019. Rang 2 holte sich Julia Almeder vor Tanja Schmidt. Herzliche Glückwünsche!

Bei den Herren hat sich Simon Gumpinger ganz knapp den Vereinsmeistertitel 2019 gesichert. Rang 2 holte sich Philipp Gintenstorfer vor Christian Straub. Herzliche Glückwünsche!

Seit heuer gibt es auch eine Übersicht zu den Bestleistungen über die Distanzen der ULC-Vereinsmeisterschaften für Damen und Herren:



ULC-Bestleistungen 2019 Damen - Endstand



über die Distanzen der ULC-Vereinsmeisterschaften 2019

Distanz	Name	Zeit	Ort
400m	Almeder Julia	01:19,70	Langenlois
800m	Taudes Magdalena	02:42,60	Wien
1500m	Taudes Magdalena	05:34,58	Wien
3000m	Taudes Magdalena	12:31,05	Wien
5000m	Taudes Magdalena	21:10,44	Linz
Verfolgungslauf Theiß	Traude Hartl	26:09,00	Theiß
10000m / Weinstadtlauf	Taudes Magdalena	43:59,00	St. Pölten
Berglauf (Sturm auf die Warte)	Taudes Magdalena	10:04,00	Zöbing
Halbmarathon	Almeder Julia	1:44:34	Wien
Marathon	Almeder Julia	3:54:57	Boston



ULC-Bestleistungen 2019 Herren - Endstand



über die Distanzen der ULC-Vereinsmeisterschaften 2019

Distanz	Name	Zeit	Ort
400m	Gumpinger Simon	00:56,88	Wien
800m	Gumpinger Simon	02:08,12	Wien
1500m	Gumpinger Simon	04:23,53	Wien
3000m	Gumpinger Simon	09:53,29	Wien
5000m	Gintenstorfer Philipp	16:55,20	Langenlois
Verfolgungslauf Theiß	Kirby Daniel	22:36,00	Theiß
10000m / Weinstadtlauf	Gintenstorfer Philipp	34:06,00	Langenlois
Berglauf (Sturm auf die Warte)	Gintenstorfer Philipp	08:04,80	Zöbing
Halbmarathon	Kirby Daniel	1:19:13	Wien
Marathon	Kirby Daniel	2:38:47	Berlin

Wir freuen uns schon auf eure Teilnahme bei ULC-Läufen im Jahre 2020!

Endstand ULC Vereinspyramide 2019



ULC Hall of Fame 2019

Alle Gesamtplätze 1-3, sowie Altersklassenplätze 1-3 bei Meisterschaften

Sa, 8.12.2018	Philipp Gintenstorfer	1. Platz Ruppersthaler Mammut Crosslauf
Sa, 15.12.2018	Magdalena Taudes	3. Platz Klosterneuburger Adventlauf (Volkslauf)
Sa, 15.12.2018	Philipp Gintenstorfer	3. Platz Klosterneuburger Adventlauf (Hauptlauf)
So, 16.12.2018	Simon Gumpinger	1. Platz Grafenegger Adventlauf (Fun Run)
So, 16.12.2018	Philipp Gintenstorfer	2. Platz Grafenegger Adventlauf (Volkslauf)
So, 6.1.2019	Simon Gumpinger	3. Platz Maissauer Headlightchallenge
Sa, 12.1.2019	Magdalena Taudes	2. Platz NÖLM 3.000m Halle (12:31min)
Sa, 23.2.2019	Tanja Schmidt	3. Platz Schottergrubenlauf Neustift
Sa, 23.2.2019	Philipp Gintenstorfer	1. Platz Schottergrubenlauf Neustift
So, 24.2.2019	Julia Almeder	2. Platz W40 MASTERS NÖLM Crosslauf (Kurzdistanz)
So, 24.2.2019	Philipp Gintenstorfer, Simon Gumpinger, Christian Straub	3. Platz NÖLM Crosslauf (Kurzdistanz Team)
So, 10.3.2019	Simon Gumpinger	10. Platz U23 ÖM Crosslauf (Kurzdistanz)
Sa, 23.3.2019	Peter Schimatschek	2. Platz M60 MASTERS NÖLM Halbmarathon
Sa, 23.3.2019	Bernhard Gintenstorfer	3. Platz M60 MASTERS NÖLM Halbmarathon
Mo, 22.4.2019	Daniel Kirby	3. Platz Ziersdorfer Osterlauf (Hauptlauf)
Fr, 26.4.2019	Simon Gumpinger	1. Platz Cityrun Krems (Fun Run)
Fr, 26.4.2019	Daniel Kirby	3. Platz Cityrun Krems (Hauptlauf)
Sa, 27.4.2019	Philipp Gintenstorfer	1. Platz Maissauer Panoramalauf (Hauptlauf)
Mi, 1.5.2019	Philipp Gintenstorfer	1. Platz Sierndorfer 1.-Mai-Lauf (Hauptlauf)
Sa, 4.5.2019	Philipp Gintenstorfer	2. Platz Leitzersdorfer Waschberg Crosslauf (Hauptlauf)
So, 5.5.2019	Simon Gumpinger	1. Platz Garser Straßenlauf (Hobbylauf)
Fr, 18.5.2019	Simon Gumpinger	2. Platz U23 ÖM 3000m Hindernislauf
Sa, 19.5.2019	Philipp Gintenstorfer	1. Platz Absdorfer Wagramlauf (Hauptlauf)
Mo, 10.6.2019	Philipp Gintenstorfer	1. Platz Ottensteiner Seelauf (Hauptlauf)
Sa, 22.6.2019	Philipp Gintenstorfer	2. Platz Zwettler Stadtlauf (Hauptlauf)
So, 23.6.2019	Philipp Gintenstorfer	3. Platz Ruppersthaler Weintraubenlauf (Hauptlauf)
Sa, 29.6.2019	Simon Gumpinger	3. Platz U23 ÖM 5.000m
Fr, 16.8.2019	Philipp Gintenstorfer	1. Platz Moonlightrun Gmünd (Hauptlauf)
Mi, 7.8.2019	Simon Gumpinger	3. Platz WLV Sommermeeting (800m)
Sa, 17.8.2019	Peter Schimatschek	2. Platz M60 MASTERS NÖLM 200m

Sa, 17.8.2019	Peter Schimatschek	2. Platz M60 MASTERS NÖLM 800m
Sa, 17.8.2019	Peter Schimatschek	2. Platz M60 MASTERS NÖLM 5.000m
Sa, 24.8.2019	Daniel Kirby	1. Platz Veltlinerlauf Neustift im Felde (Hobbylauf)
Sa, 24.8.2019	Philipp Gintenstorfer	2. Platz Veltlinerlauf Neustift im Felde (Hauptlauf)
Sa, 31.8.2019	Philipp Gintenstorfer	3. Platz Langenloiser Weinstadtlauf (Hauptlauf)
So, 1.9.2019	Philipp Gintenstorfer	1. Platz Ravelsbacher Marktlauf (Hauptlauf)
So, 1.9.2019	Christian Straub	3. Platz Ravelsbacher Marktlauf (Hauptlauf)
Sa, 6.10.2019	Philipp Gintenstorfer	2. Platz Hollabrunner Kellergassenlauf (Hauptlauf)
Sa, 6.10.2019	Christian Straub	3. Platz Hollabrunner Kellergassenlauf (Hauptlauf)
Fr, 12.10.2019	Philipp Gintenstorfer	2. Platz Gesamt – Schmidtaler Laufcup
Fr, 12.10.2019	Christian Straub	3. Platz Gesamt – Schmidtaler Laufcup
Sa, 26.10.2019	Philipp Gintenstorfer	1. Platz Donaulauf Untermühl (Volkslauf)
Sa, 2.11.2019	Magdalena Taudes	1. Platz Sturm auf die Warte
Sa, 2.11.2019	Philipp Gintenstorfer	2. Platz Sturm auf die Warte

ULC Meisterschaftsbilanz

Starter: 9 (Magdalena, Simon, Julia, Christian Straub, Philipp, Christian Almeder, Bernhard, Peter, Daniel)

Medaillen

1x ÖM Silber

1x ÖM Bronze

1x LM Gold

6x LM Silber

4x LM Bronze

Damen

Österr. Meisterschaften

8. Pl. U23 5000m Magdalena Taudes

Landesmeisterschaften

2. Pl. AKW 3000m Halle Magdalena Taudes

2. Pl. W40 Cross Julia Almeder

4. Pl. W40 10k Julia Almeder

Herren

Österr. Meisterschaften

2. Pl. U23 3000m Hindernis Simon Gumpinger

3. Pl. U23 5000m Simon Gumpinger

7. Pl. AK 3000m Hindernis Simon Gumpinger

5. Pl. M60 Berglauf Peter Schimatschek

Landesmeisterschaften

1. Pl. AK 3000m Hindernis Simon Gumpinger
3. Pl. Cross kurz Mannschaft (Gumpinger, Gintenstorfer Ph., Straub)
4. Pl. 10k Mannschaft (Gintenstorfer, Kirby, Almeder)
5. Pl. AK 1500m Simon Gumpinger
5. Pl. AK 10k Philipp Gintenstorfer
2. Pl. M60 Halbmarathon Peter Schimatschek
4. Pl. M60 Halbmarathon Stefan Lindner
3. Pl. M60 Halbmarathon Bernhard Gintenstorfer
1. Pl. M60 Marathon Peter Schimatschek
2. Pl. M60 5000m Peter Schimatschek
2. Pl. M60 800m Peter Schimatschek
2. Pl. M60 200m Peter Schimatschek
3. Pl. M35 10k Daniel Kirby
3. Pl. M60 10k Peter Schimatschek
4. Pl. M60 Halbmarathon Peter Schimatschek
4. Pl. M60 Berglauf Peter Schimatschek
5. Pl. M45 10k Christian Almeder

ULC Abroad

Peter Schimatschek

London Marathon

So, 28.4.2019

3:27:03



Artur Olbrich

PKO Nocny Wrocław Półmaraton

Sa, 15.6.2019

1:26:24

Artur Olbrich

X Rybnicki Półmaraton Księżycowy

Sa, 29.6.2019

1:24:10



Julia Almeder

Boston Marathon

Mo, 15.4.2019

3:54:57



Daniel Kirby

Berlin Marathon

So, 29.9.2019

2:38:47



Artur Olbrich

Maraton Opolski 2019

Sa, 11.5.2019

3:29:25

1. Vereinsfokuslauf: Schottergrubenlauf Neustift

Sa, 23.2.2019

Von Philipp Gintenstorfer

Sonniger Winternachmittag, paar Plusgrade, wolkenfreier Himmel. Ideale Laufbedingungen herrschten beim ersten Vereinsfokuslauf des ULC Sparkasse Langenlois beim Schottergrubenlauf in Neustift im Felde!

Ein netter, gut organisierter Lauf des SC Neustift im Felde, eine Runde mit 6,9km, großteils Feldwege bis Trampelpfade, eine echte Crosslaufstrecke – aber witterungsbedingt immerhin fester Untergrund ohne viel Gatsch.

Aus Vereinssicht lief die Veranstaltung optimal, wir konnten nicht nur die Einzelwertung der Männer (Philipp Gintenstorfer), sondern auch die Teamwertung (Philipp Gintenstorfer, Christian Straub, Othmar Wandl) sowie die Wertung des größten Teams (13 Voranmeldungen) für uns entscheiden! Außerdem ein 3. Gesamtplatz bei den Damen (Tanja Schmidt), 5. Gesamtplatz bei den Herren (Christian Straub) sowie mehrere Altersklassensiege (Traude Hartl in der W60, Gertraud Plank in der W50, Tanja Schmidt in der W20, Othmar Wandl in der M50, Philipp Gintenstorfer in der W20) und Altersklassenplatzierungen (Christian Straub 2. M30, Bernhard Gintenstorfer 3. M60)!

Wie auch der Veltlinerlauf im Sommer ist der vom SC Neustift im Felde organisierte Schottergrubenlauf eine wirklich empfehlenswerte, familiäre Veranstaltung, nett gemacht und durchdacht, von der abwechslungsreichen Strecke bis hin zu den selbstgemachten Trophäen (Pokale mit Schottersteinen). Großes Lob an den Veranstalter!

Schottergrubenlauf (6,9 km, 100 Finisher):

Platz	Name	Gesamtzeit	min/km	AK	Platz AK
1.	Philipp Gintenstorfer	24:38	3:34	M20	1.
5.	Christian Straub	27:03	3:55	M30	2.
12.	Othmar Wandl	29:03	4:13	M50	1.
23.	Andreas Hoidn	30:36	4:26	M40	10.
30.	Bernhard Gintenstorfer	31:33	4:34	M60	3.
38.	Tanja Schmidt	33:47	4:54	W20	1.
39.	Gertraud Plank	33:49	4:54	W50	1.
45.	Edeltraud Hartl	34:11	4:57	W60	1.
49.	Richard Plank	35:20	5:07	M50	9.
54.	Herbert Zaussinger	36:27	5:17	M50	10.
55.	Christoph Lehr	36:31	5:18	M30	13.

Teamwertung (3x 6,9km, 19 Finiherstaffeln):

Platz	Staffelname	Teilnehmer	Gesamtzeit
1.	ULC Sparkasse Langenlois Speed Team	Philipp Gintenstorfer, Christian Straub, Othmar Wandi	1:20:44
9.	ULC Sparkasse Langenlois Advanced Team	Bernhard Gintenstorfer, Gertraud Plank, Richard Plank	1:40:42
10.	ULC Sparkasse Langenlois Achievement Team	Andreas Hoidn, Edeltraud Hartl, Barbara Tremel	1:41:05
13.	ULC Sparkasse Langenlois Progress Team	Tanja Schmidt, Herbert Zaussinger, Christoph Lehr	1:46:45

Schottergrubenchallenge (Größte Gruppe):

Platz	Gruppe	Teilnehmer
1.	ULC Sparkasse Langenlois	13



Loisbachlauf

So, 24.3.2019

Von Johann Teufelhart

Das war er also der LOISBACHLAUF 2019. Bei traumhaftem Wetter starteten 13 Läufer des ULC um 8.30 Uhr in Gföhl (Garser-Straße) und machten sich auf den Weg Richtung Langenlois. Während des Laufes wurden wir von Leopold Gwiß aus der mobilen Verpflegungsstation betreut, auf der Ruine Kronsegg wartete bereits Sonja Panlehner auf uns mit einem Sportlerbuffet.

Danke an die beiden Betreuer, Sonja und Leopold.

Danke an die Väter von Tanja und Andreas, welche uns zum Ausgangspunkt gebracht haben.



1. Langenloiser Bahnmeeting

Fr, 10.5.2019

Von Bernhard Gintenstorfer

VMS 3.000m MÄNNER / 8 Finisher:

Platz	Name	Gesamtzeit	min/km
1	Philipp Gintenstorfer	10:13,2	3:24
2	Christian Straub	11:02,5	3:41
3	Markus Klopff	11:07,0	3:42
4	Christian Almeder	11:28,0	3:49
5	Stefan Lindner	13:38,1	4:32
6	Andreas Hoidn	13:47,5	4:35
7	Bernhard Gintenstorfer	14:02,0	4:40
8	Günther Agath	15:54,5	5:18

VMS 3.000m FRAUEN / 4 Finisherinnen:

Platz	Name	Gesamtzeit	min/km
1	Julia Almeder	13:42,7	4:34
2	Gertraud Plank	13:42,8	4:34
3	Tanja Schmidt	13:47,2	4:35
4	Edeltraud Hartl	13:52,4	4:37

VMS 800m MÄNNER / 9 Finisher:

Platz	Name	Gesamtzeit	min/km
1	Philipp Gintenstorfer	2:24,8	3:01
2	Christian Straub	2:29,8	3:07
3	Markus Klopff	2:32,8	3:11
4	Christian Almeder	2:36,7	3:16
5	Peter Schimatschek	2:49,2	3:31
6	Stefan Lindner	3:09,7	3:58
7	Richard Plank	3:12,0	4:00
8	Andreas Hoidn	3:15,8	4:05
9	Günther Agath	3:53,9	4:53

VMS 800m FRAUEN / 4 Finisherinnen:

Platz	Name	Gesamtzeit	min/km
1	Julia Almeder	3:12,5	4:00
2	Tanja Schmidt	3:17,6	4:07
3	Gertraud Plank	3:18,9	4:09
4	Edeltraud Hartl	3:35,8	4:30





2. Vereinsfokuslauf: Ottensteiner Seelauf

Mo, 10.6.2019

Von Philipp Gintenstorfer

Nach der Premiere im Februar in Neustift im Felde führte uns unser 2. Vereinsfokuslauf nach Rastenfeld. Außergewöhnlich heiße Temperaturen jenseits der 20 Grad machten den Klassiker im Waldviertel zu einer besonderen Herausforderung!

Ich musste schon am Start feststellen, dass die Konkurrenz so stark war wie selten zuvor beim Ottensteiner Seelauf – allen voran Simon Kugler und Martin Hofbauer, gegen die ich mir nur überschaubare Chancen ausrechnete – Kugler hat mir einige Monate zuvor in Litschau immerhin noch 2 Minuten abgenommen. Trotzdem fühlte ich mich ganz gut und freute mich auf ein spannendes Rennen.

Also gings um 10.15 Uhr am Hauptplatz in Rastenfeld los – das Tempo war von Anfang an sehr hoch, viele Läufer waren rasch und schnell vorne weg – und auch wenn ich mich nach den ersten Bergabpassagen hinunter Richtung See auf Platz 4 vorarbeiten konnte – das Führungstrio aus Hofbauer, Kugler und Marecek war bereits nach einem Kilometer rund 15 Sekunden vor mir.

Und auch unten am See liefen die drei ein sehr flottes Rennen weiter, nach den ersten der typischen Waldwegkuppen unten beim See zählte ich bereits 25 Sekunden Rückstand – und das, obwohl mein eigenes Tempo eigentlich sehr flott war.

Hier waren wir etwa bei Kilometer 3, und schon bald merkte ich: Da geht wieder was! Gefühl kam ich dem Führungstrio wieder etwas näher, und tatsächlich wurde der Vorsprung etwas geringer – 20 Sekunden – 15 Sekunden – 10 Sekunden. Kurz vor der Wallnerbucht, wo die Steigung nach Ottenstein beginnt, kann ich schließlich an die drei anschließen und Marecek überholen!

Dann die Bergaufpassage – ich ging es gemäßigt an, ließ Kugler und Hofbauer etwas ziehen, konnte letzteren aber bald darauf im Ort Ottenstein überholen und etwas Vorsprung herausarbeiten. Hätte ich kurz zuvor noch nicht gedacht – ich war damit auf Platz 2!

Kugler als starker Bergläufer hatte sich mittlerweile wieder rund 10 bis 15 Sekunden Vorsprung herausgearbeitet, wobei ich gegen Ende der Steigung, beim markanten Kirschenbaum, wieder etwas näher an ihn herankommen konnte. Von hier waren es noch knapp 2 Kilometer bis ins Ziel in Rastenfeld. Ich wusste, dass Kugler in Reichweite ist, und holte nochmals meine letzten Reserven aus mir heraus. Es war hart, aber zahlte sich aus – schon bald konnte ich an Kugler aufschließen und ihn überholen!

Hier folgte vermutlich noch der härteste Part des Rennens – am letzten Kilometer den Platz 1 absichern. Ein ausreichend hohes Tempo einschlagen, um klar zu stellen, dass ich mich nicht mehr überholen lasse. Und das nach einem ohnehin schon sehr fordernden Rennen und bei starker Hitze. Aber es gelang mir, und vor dem Bogen hinein nach Rastenfeld konnte ich mich die ersten Sekunden von Kugler absetzen – und diesen Vorsprung bis zum Hauptplatz auch noch etwas ausbauen. Nach 31:32 min erreichte ich als Erstplatzierter das Ziel, 16 Sekunden vor Kugler, 49 Sekunden vor Hofbauer, und 1 Minute 49 Sekunden vor Marecek. Ein sehr schöner Sieg, der mir lange in Erinnerung bleiben wird!

Den Sprung in die Top 10 schaffte auch Christian Straub, der mit 35:40 ebenfalls eine tolle Zeit ins Ziel brachte. Für ihn bedeutete die Zeit auch den Sieg in der Altersklasse W35.

Drittbeste ULC-Zeit lief Andreas Hoidn, mit 41:32 schaffte er den 56. Gesamtplatz. Dahinter sicherte sich Peter Schimatschek mit 42:27 den 3. Platz in der stark besetzten M60. Bernhard Gintenstorfer lief nach 44:35 ins Ziel ein. Gertraud Plank schaffte den 10. Damenrang, und mit 45:17 den Sieg in der W50.

Einen weiteren Podestplatz für den ULC sicherte sich Tanja Schmidt, mit einer Zeit von 46:45 den 2. Platz in der W20. Dahinter kam Franz Gerstbauer ins Ziel, seine Zeit exakt 48 Minuten. Traude Hartl sorgte für einen weiteren Altersklassenplatz, sie siegte in der W60 mit einer Zeit von 48:24 Minuten. Wolfgang Lechner lief nach 51:31 ins Ziel ein, und Herbert Zaussinger trotzte der Hitze 52:06 Minuten lang, bis er das Ziel in Rastefeld erreichte.

Hauptlauf (9 km, ca. 150 Höhenmeter, 241 Finisher):

Platz	Name	Gesamtzeit	min/km	AK	Platz AK
1.	Philipp Gintenstorfer	31:32	3:30	M20	1.
10	Christian Straub	35:40	3:58	M35	1.
56.	Andreas Hoidn	41:32	4:37	M45	14.
65.	Peter Schimatschek	42:27	4:43	M60	3.
87.	Bernhard Gintenstorfer	44:35	4:57	M60	6.
98. (10. Dame)	Gertraud Plank	45:17	5:02	W50	1.
112. (14. Dame)	Tanja Schmidt	46:45	5:12	W20	2.
136.	Franz Gerstbauer	48:00	5:20	M60	9.
180. (16. Dame)	Edeltraud Hartl	48:24	5:23	W60	1.
167.	Wolfgang Lechner	50:31	5:37	M40	19.
185.	Herbert Zaussinger	52:06	5:47	M55	15.



Ottensteiner Seelauf



Mozart 100

Mozart 100

Sa, 15.6.2019

Von Edwin Klinglhuber

05:00 Uhr Start. Normalerweise ist es um diese Zeit noch etwas frisch, oder zumindest kühl. Nicht aber am 15. Juni 2019. Bei schwülen 26 Grad machen wir uns auf den Weg, es warten 110 Kilometer und etwa 5.000 Höhenmeter. Die 550 Läufer aus 63 Nationen (ca. 100 Starten kommen aus Österreich) nehmen gleich eine ordentliche Pace in Angriff. Ich befinde mich irgendwo im Mittelfeld, wo unter 5:30 gelaufen wird. „Na bumm“, denke ich, „da schaffe ich doch keine 110 km!“ Da der Mozart 100 zur Ultra-Trail World Tour gehört, sind echte Größen der internationalen Trailrunning Szene im Starterfeld.

Bis zur 2. Labstelle in Fuschl, die etwa bei Kilometer 31 wartet, verläuft die Strecke unspektakulär, aber schön. Das erste Highlight ist der Fuschlsee, der Türkis in der Morgensonne schimmert. Nach einer kurzen Pause mache ich mich dann wieder auf den Weg in Richtung Schafberg, vorbei am Plombergstein, über Winkel hinauf über etwa 700hm. Die Hitze erreicht schön langsam ihren Höhepunkt, die Sonne knallt beinhart herunter. Und eine echte Challenge sind die Labstellen, die gerade in diesem Abschnitt relativ weit auseinanderliegen. Zum ersten Mal geht mein Flüssigkeitsvorrat zu Ende, ich muss dosieren. An dieser Stelle muss ich auch erwähnen, dass es mir aufgrund der Hitze nicht möglich ist, feste Nahrung aufzunehmen, ich bringe einfach nichts hinunter. Also stelle ich auf reine flüssige Ernährung um: Red Bull Cola und ISO Drinks. Bis zu diesem Zeitpunkt habe ich Red Bull Cola ziemlich grauslich gefunden, aber da hat es wirklich gemundet. Gesamte Flüssigkeitsaufnahme während des Rennens hochgerechnet 15 Liter. (Und ich war nur 2 Mal pinkeln :-)).

Oben am Schafberg angekommen lege ich mich kurz für 2 Minuten ins Gras und genieße den Tag. Dann geht es aber auch schon wieder hinunter Richtung St. Gilgen, wobei mein rechtes Knie nicht so ganz mitspielen will. Ein stechender Schmerz verhindert, dass ich zügig bergab rennen kann. Bergauf bin ich allerdings schmerzfrei. Bevor es nach St. Gilgen geht, wartet noch der Falkentein. Diejenigen, die schon den Wolfgangsee Lauf gelaufen sind, kennen ihn bestimmt. Das ist DIE Erhebung. Nicht an diesem Tag, da kommt er mir nur wie ein kleiner Hügel vor ...

Endlich in Sankt Gilgen angekommen, wartet wieder eine tolle Verpflegungsstation. Diese ist, so wie übrigens alle anderen auch, toll bestückt und von extrem freundlichen Leuten organisiert. Und da verdunkelt sich der Himmel. Es wird gemunkelt, dass die Läufer möglicherweise nicht weiterdürften, da nun das Zwölferhorn wartet und bei Gewitter niemand auf den Berg gelassen wird. Bevor da etwas Offizielles verkündet werden kann, bin ich auch schon aus der Labe draußen und Richtung Zwölferhorn unterwegs. Am Fuße des Berges lese ich die Zeitangabe für Wanderer: 2 Stunden. Es warten durchgehend etwa 1.000 Höhenmeter steiler Anstieg. Nach 1 Stunden und 15 Minuten bin ich am Gipfel. Der Wettergott ist hier gnädig, es hat zugezogen, etwas gedonnert, aber kein Gewitter in den Bergen. Dann schnell wieder runter und zurück nach Fuschl. Aber 2 Kilometer vor Fuschl „platzt“ der Himmel. Plötzlich hagelt es 2cm große Hagelkörner. Ohne entsprechende Schutzausrüstung schmerzt das ordentlich. Zu dieser Zeit ist mein Begleiter ein Läufer aus der Türkei. Der weiß gar nicht, wie ihm geschieht, er meint nur, wir rennen schnell nach Fuschl. In meinem international sattelfesten Englisch kann ich ihm irgendwie erklären, dass das keine gute Idee ist, er sich mit mir da jetzt gefälligst wo unterstellen soll, denn das ist nur eine Geschichte von wenigen Minuten. Nach dem Hagel folgt dann der Wolkenbruch, der uns allerdings nicht mehr vor dem Weiterlaufen abhalten kann. Kein Problem, da in Fuschl mein Drop Bag mit trockenem Wechselgewand auf mich wartet.

So, nun bin ich schon so weit gekommen und irgendwie doch recht verwundert, dass ich mich immer noch so frisch fühle. Also, keinen Moment ans Aufhören gedacht. Außerdem bin ich ganz

gut in der Zeit und deutlich unter der Cut Off. Neben den trockenen Sachen nehme ich noch die Stirnlampe aus meinem Drop Bag und weiter geht's zurück nach Salzburg. Nach der Labstelle in Lebach wartete dann die Labstelle vor dem Nockstein, dem letzten nennenswerten „Berge“. Jetzt ist es schon etwas kühler und ich halte mich nur kurz auf. Dann geht's hinauf. Oben angekommen wartet als Geschenk ein Blick über die Stadt Salzburg bei Nacht. Ein wunderschönes Lichtermeer, das diesen Tag an unglaublichen Bildern abschließt. Runter und nochmals rauf auf den Kapuzinerberg über zahlreiche Stufen, dann sind die knapp 5.000 Höhenmeter geschafft. Nach 19 Stunden und 20 Minuten erreiche ich vollgepumpt mit Adrenalin und Endorphinen das Ziel vor dem Salzburger Dom, wo mich meine liebe Frau Felicitas mit einem Kuss erwartet. Es ist geschafft, es war „leider geil“, und es war mein erster Ultra Marathon, aber ganz bestimmt nicht mein Letzter!

Ich habe mich auch sehr darüber gefreut, dass wir vom ULC Langenlois mit einer großen Delegation teilgenommen haben:

Mozart Halbmarathon

Platz	Name	Gesamtzeit
W15.	Felicitas Klinglhuber	3:10:46
W24.	Eva Gubitzer	3:17:52
W51.	Christina Grillhofer	4:22:08

Mozart Marathon

Platz	Name	Gesamtzeit	Platz AK
11.	Manuel Kitzler	5:53:09	13.
46.	Leopold Groß	5:53:09	13.
65.	Didi Grillhofer	6:22:02	19.
W25.	Monika Brunner	6:34:09	1.

Mozart 100

Platz	Name	Gesamtzeit	Platz AK
173.	Edwin Klinglhuber	19:20:38	68.

2. Langenloiser Bahnmeeting

Fr, 28.6.2019

Von Bernhard Gintenstorfer

Spannung pur bei allen vier Läufen der heurigen Vereinsmeisterschaft über 1.500m und 400m (je 2 Läufe pro Bewerb – Einteilung nach Leistungsstärke) und den 4 neuen Vereinsmeistern 2019: Julia Almeder und Simon Bogner (400m) sowie Tanja Schmidt und Philipp Gintenstorfer (1.500m).

Jeweils 3 hitzebeständige Frauen und 10 ebensolche Männer traten in beiden Bewerben an dieem Freitag ab 19.00 Uhr am Loiser Sportplatz an.

Auch die Organisation war TOP – Herzlichen Dank an alle Helfer von heute.

Die ULC-Familie ließ den netten (Lauf-)Abend beim gemütlichen Get-together ausklingen – für Speis und Trank war ja allerbestens gesorgt. Zur stimmungsvollen Siegerehrung, die wieder Obmann Johann Teufelhart übernahm, konnten wir Ehrenobmann RegR. Erich Thaler und Vizebürgermeister Ing. Leopold Groiss begrüßen.

1.500m

Pl.	Name	Gesamtzeit	Runde 1*	Runde 2	Runde 3	Runde 4
1.	Philipp Gintenstorfer	0:04:42.1	0:01:16.8	0:01:07.4	0:01:08.3	0:01:09.5
2.	Christian Straub	0:05:01.5	0:01:23.7	0:01:13.7	0:01:13.8	0:01:10.2
3.	Simon Bogner	0:05:12.9	0:01:30.6	0:01:21.0	0:01:17.2	0:01:03.9
4.	Christian Almeder	0:05:22.9	0:01:29.0	0:01:20.0	0:01:20.0	0:01:13.7
5.	Andreas Hoidn	0:05:48.5	0:01:30.8	0:01:21.0	0:01:27.6	0:01:28.9
6.	Peter Schimatschek	0:05:58.8	0:01:32.2	0:01:27.3	0:01:31.2	0:01:28.0
7.	Tanja Schmidt	0:06:07.5	0:01:44.3	0:01:30.1	0:01:29.7	0:01:23.2
8.	Julia Almeder	0:06:19.1	0:01:44.6	0:01:33.4	0:01:32.5	0:01:28.5
9.	Bernhard Gintenstorfer	0:06:24.0	0:01:50.3	0:01:33.7	0:01:31.1	0:01:28.8
10.	Michael Korner	0:06:46.2	0:01:56.9	0:01:40.4	0:01:39.9	0:01:28.9
11.	Traude Hartl	0:06:49.7	0:01:56.6	0:01:40.4	0:01:39.7	0:01:32.9
12.	Günther Agath	0:06:51.7	0:01:57.1	0:01:40.4	0:01:39.9	0:01:34.2

* Abweichende Länge

400m

Platz	Name	Gesamtzeit	Runde 1*
1.	Simon Bogner	0:00:59.0	0:00:59.0
2.	Christian Straub	0:01:03.4	0:01:03.4
3.	Philipp Gintenstorfer	0:01:06.0	0:01:06.0
4.	Christian Almeder	0:01:10.3	0:01:10.3
5.	Bernhard Gintenstorfer	0:01:16.2	0:01:16.2
6.	Andreas Hoidn	0:01:16.5	0:01:16.5
7.	Michael Korner	0:01:18.1	0:01:18.1
8.	Peter Schimatschek	0:01:19.3	0:01:19.3
9.	Julia Almeder	0:01:19.7	0:01:19.7
10.	Tanja Schmidt	0:01:20.0	0:01:20.0
11.	Günther Agath	0:01:32.1	0:01:32.1
12.	Traude Hartl	0:01:33.6	0:01:33.6

* Abweichende Länge



Verfolgungslauf in Theiß

Fr, 16.7.2019

Von Edeltraud Hartl

Heuer heizte uns der Sommer ordentlich ein. Weit über 30 Grad im Schatten zeigte das Thermometer.

Trotzdem waren 26 Teilnehmer am Start. Davon nur 7 ULC -ler.

Gestaffelt nach dem Alter mit einigen Sekunden Vorsprung gings los.

Alle liefen der Temperatur angepasst und kamen gut ins Ziel. Viele kühlten sich anschließend in der Donau ab.

Bei den Gästen Damen siegte Regina Stangl in 22:48 vor Eva Holzer 25:14 und Herta Schaupp mit 23:08 belegte den 3.Platz

Martin Hofbauer erreichte mit 16:48 den 1.Platz vor Franz Langthaler 20:11 und Alexander Bichl landete mit 18:11 am 3.Platz

Bei den ULC – Herrn ging der Sieg an Daniel Kirby mit einer Zeit von 17:27 gefolgt von Christian Straub mit 18:23

dahinter mit einer super Zeit 21:49 lief Peter Schimatschek auf den 3.Platz.

Gemütlicher Abschluß und Siegerehrung fand im EVN Gebäude statt. Mit Getränken und Obst bestens versorgt von der EVN

dazu Brot und selbstgemachte Aufstriche und Kuchen rundeten das Buffet ab.

Herzlichen Dank an Martin Friess der bis zum Schluß ausharren mußte.



Vereinsausflug: Marchtrenker Stadtgrandprix

Sa, 17.8.2019

Von Bernhard Gintenstorfer

Abfahrt um 5.30 pünktlich mit 2 Privat-PKW Richtung Bahnhof St.Pölten – 10 ULC-Mitglieder (Eva Gubitzer, Traude Hartl, Tanja Schmidt, Christian Straub, Werner Leuthner, Philipp Gintenstorfer, Andi Hoidn, Otmar Wandl, Leopold Groiss und ich) treten die heurige Reise nach Marchtrenk in Oberösterreich an. Nach einer rund 90minütigen Bahnfahrt mit Umsteigen in Linz erreichen wir um 8.30 Marchtrenk und gehen 15 Minuten zum Startbereich. Unterlagen abholen, umkleiden, aufwärmen – das übliche Procedere, alles sehr gemütlich, und um 10 Uhr geht es los – mit Superstimmung schon beim Start.

Markenzeichen dieses Laufbewerbes: es wird nicht in KM, sondern in MEILEN gerechnet – gelaufen werden die Mitteldistanz 1 Meile sowie 5 und 10 Meilen sowie ein Staffelbewerb auf der 10M-Distanz und diverse Kinderläufe.

Unsere Damen zeigen im 5-Meilen-Bewerb mächtig auf: Tanja und Traude werden jeweils 2., Eva 5. ihrer AK und gemeinsam gewinnen sie souverän die Frauen-Teamwertung. Philipp wird bei stärkster Konkurrenz Gesamt 4. und freut sich auf ein Wiedersehen mit dem oberösterreichischen Lauf-Ass Anita Baierl. Otmar und Leopold sind mit ihren Ergebnissen nach längerer Wettkampfpause sehr zufrieden und laufen fast gleichauf die 5 Meilen ins Ziel. Für mich ist es ein weiterer Testlauf für die kommenden Bewerbe mit einer höchst zufriedenstellenden Pace.

Im 10-Meilen-Bewerb setzt Christian die gute Form der Pyhrn-Priel-Trophy fort und belegt den 9.Gesamt- sowie 5.AK-Rang. Andreas läuft die ersten 5 Meilen mit Tanja, um sich danach auf dem 2.Teil bereits für den am nächsten Tag stattfindenden Moonlightrun in Gmünd zu schonen.

Werner mußte leider bereits nach wenigen Kilometern aufgrund einer leichten Muskelverletzung aufgeben.

Nach einer kurzen Regenerationsphase (duschen/umziehen) verbringen wir noch einige Zeit im Zielbereich bei bester Stimmung/Wetter/Verpflegung. Während der Siegerehrung fachsimpeln wir über den Lauf – Traude “verhandelt” mit Co-Kommentator Günther Weidlinger über einen weiteren Langenlois-Besuch – und wir sind uns einig: Marchtrenk ist und war eine Reise wert; beste Organisation und eine tolle Verpflegung (herrliches Strudelbuffet!)

Bestens gelaunt verlassen wir am frühen Nachmittag den Zielbereich wieder Richtung Bahnhof und lassen den Vereinsausflug beim Nastl-Heurigen ausklingen.



34. Langenloiser Weinstadtlauf

Sa, 31.8.2019

Von Bernhard Gintenstorfer

Der Spätsommer war noch deutlich zu spüren – der Weinstadtlauf erlebte wieder einmal eine wahre Hitzeschlacht, ganz zum Unterschied zum Vorjahr. Tolle Stimmung im Stadion – großen Dank an unseren Ulli Swoboda, der wieder professionell durch den Nachmittag moderiert hat.

Der Weinstadtlauf war der vorletzte Bewerb des heurigen Waldviertelcups, ehe es am 21. September zum Finale nach Litschau zum Herrenseelauf geht.

Mit 18 Sportlern (3 Läuferinnen und 15 Läufern) stellte der ULC Sparkasse Langenlois – so wie es sich für ein Heimrennen gehört, wie schon in den Vorjahren, auch heuer wieder die meisten Teilnehmer des Weinstadtlaufes. Dazu gesellten sich noch 10 (3/7) ULClers beim Hobbylauf und natürlich viele Kinder unserer Mitglieder bei den diversen Nachwuchsläufen.

Der österreichische Marathon-Rekordhalter, Lemawork Ketema, landete – nicht ganz unerwartet – einen souveränen Start-Ziel-Sieg und pulverisierte damit den Streckenrekord aus dem Vorjahr (Christoph Laister) von 33:07,8 auf 30:56,3 (NEUE Strecke 10.000m seit 2017).

Bei den Damen holte sich Annabelle Konczer von LV Marswiese den Weinstadtlaufsieg mit 37:19,3 (ebenfalls neuer Streckenrekord).

Philipp Gintenstorfer erreichte als Schnellster des Vereins mit 35:54,3 den 3. Platz und wurde mit diesem Ergebnis Langenloiser Vize-Stadtmeister 2019 hinter Martin Hofbauer.

Schnellste Frau unseres Vereins und damit Langenloiser Stadtmeisterin 2019 (7. Gesamt, W20 3.) wurde Tanja Schmidt in 47:43,7.

Siegerin des 5km-Hobbylaufes wurde Magdalena Taudes (ULC) in 21:36,8, bei den Herren gewinnt Erich Hahn vom LT Grafnegg in 19:17,2.

Einige Mitglieder unseres Vereins, die Andi Kompek noch persönlich kannten, liefen wieder gemeinsam in einer von insgesamt vier „Andi Kompek Gedenkteam“-Staffeln: Bernhard und Philipp Gintenstorfer, Markus Kompek und Richard Plank.

Einen ganz speziellen Auftritt hatte, wie schon im Vorjahr, Andi Hoidn als SPAREFROH.

3. Vereinsfokuslauf: Hollabrunner 4Kellergassenlauf

So, 6.10.2019

Von Philipp Gintenstorfer

Der landschaftlich tolle Hollabrunner 4Kellergassenlauf war unser 3. Vereinsfokuslauf heuer. Insgesamt standen 8 ULCler am Start dieser letzten Station des Schmidtaler Laufcups – 2 beim Hobbylauf über 4,8km und 6 beim Hauptlauf über 10,3km – jeweils mit einigen bissigen Höhenmetern.

Über 5km sicherte sich Peter Schimatschek mit einer Zeit von 21:50 und dem Tagessieg in der M60 auch den Gesamtsieg in dieser Klasse im Cup. Silke Spieß schaffte bei ihrem zweitem 5er-Wettkampf nach dem Laufcomeback 29:07min.

Beim Hauptlauf gleich zwei Gesamtplatzierungen bei den Herren für den ULC: Ich lief eine Minute hinter einem weiterhin sehr starken Gerhard Steinböck auf Gesamtplatz 2 ein (37:32), Christian Straub auf Platz 3 (39:47). Er entschied außerdem die M35 für sich.

Den 2. Platz in der M60 schaffte mein Papa mit 50:18. Franz Gerstbauer landete in derselben Altersklasse mit 55:01 auf dem 6. Platz.

Bei den Damen erreichte Tanja Schmid Platz 10 Gesamt bei den Damen, sowie den 2. Platz in der W20. Ihre Zeit war 51:26. Mit 53:30 siegte Traude Hartl in der W60.

Hobbylauf (4,8 km, ca. 150hm, 190 Finisher):

Platz	Name	Gesamtzeit	min/km	AK	Platz AK
M23.	Peter Schimatschek	21:50	4:32	M60	1.
W41.	Silke Spieß	29:07	6:04	W30	10.

Hauptlauf (10,3 km, ca 250hm, 146 Finisher):

Platz	Name	Gesamtzeit	min/km	AK	Platz AK
W10.	Tanja Schmidt	51:26	4:59	W20	2.
W13.	Edeltraud Hartl	53:30	5:11	W60	1.
M2.	Philipp Gintenstorfer	37:32	3:38	M20	1.
M3.	Christian Straub	39:47	3:51	M30	1.
M42.	Bernhard Gintenstorfer	50:18	5:13	M60	2.
M70.	Franz Gerstbauer	55:01	5:20	M60	6.

4. Vereinsfokuslauf: Cityrun St. Pölten

Sa, 12.11.2019

Von Bernhard Gintenstorfer

Samstag, 12.Oktober, Start (19.15) und Ziel Rathausplatz: Niederösterreichische Landesmeisterschaften im 10KM-Straßenlauf im Rahmen des St.Pöltner NV-Citylaufes – 8 ULCLer (2w/6m) waren dabei. Dazu noch weitere 3m beim Citylauf, entweder 5 oder 10km.

Die ULC-Familie nimmt herausragende, persönliche Leistungen und 2 Bronzemedailien mit nach Hause. Unser Einser-Team mit Christian Almeder, Daniel Kirby und Philipp Gintenstorfer schrammt um 40sec. an Bronze vorbei und belegte den großartigen 4.Rang!

Leider wurde diese an sich schöne Veranstaltung mit vielen Zuschauern durch unliebsame Zwischenfälle, die allesamt in die Kategorie Streckenabspernung und Beleuchtung fallen, getrübt. Gottlob verliefen diese Hoppalas glimpflich, dennoch ist der Veranstalter hier künftig extrem gefordert.

FRAUEN 10km-LM:

10.Magdalena Taudes 43:59

18.Julia Almeder 47:49 (W40 4.)

MÄNNER 10km-LM:

5.Philipp Gintenstorfer 34:06

9.Daniel Kirby 35:03 (M35 3.)

43.Christian Almeder 41:45 (M45 5.)

47.Peter Schimatschek 44:22 (M60 3.)

53.Bernhard Gintenstorfer 47:26 (M60 6.)

58.Stefan Lindner 50:19 (M60 7.)

TEAM 10km-LM:

4. ULCLangenlois 1 (Almeder, Kirby, Gintenstorfer) 1:50,54

10. ULCLangenlois 2 (Schimatschek, Lindner, Gintenstorfer) 2:22,07

5KM-Ford-Blum-Lauf:

59.Franz Schneider 23:53 (M40 18.)

106.Ludwig Lehr 27:53 (M60 5.)

10km-NV-Citylauf:

38.Andreas Hoidn 47:16 (M40 18.)

2. Sturm auf die Warte

Sa, 2.11.2019

Von Philipp Gintenstorfer

Der Sturm auf die Warte ging in die zweite Runde! 56 Teilnehmer – 14 Damen und 42 Herren – nahmen die Herausforderung erfolgreich an und bezwangen bei leichten Plusgraden und herbstlichem Wetter den Heiligenstein und die Warte. Unter den 56 Startern waren 20 Vereinsmitglieder und 36 Gästeläufer.

Gestartet wurde in vier Blöcken von jeweils knapp 15 Personen. Die Strecke blieb unverändert zum Vorjahr, ein Kilometer einigermaßen flach, und anschließend steil hinauf auf den Heiligenstein, auf dem schließlich auch die Warte bis hinauf zur Aussichtsplattform zu bezwingen war.

Bei den Herren siegte mit überlegenem Vorsprung und neuem Streckenrekord Wolfgang Hiller vom team2run. Für ihn war es der erste Lauf nach anderthalb Jahren verletzungsbedingter Pause, die er sich aber kaum noch anmerken ließ: Nach 7:49min erreichte er das Plateau der Warte. Dahinter erreichte Philipp Gintenstorfer vom ULC Sparkasse Langenlois den 2. Platz in 8:04min, gefolgt von Vereinskollegen Christian Straub in 8:23min.

Bei den Damen konnte Magdalena Taudes vom ULC Sparkasse Langenlois mit einer starken Leistung am Bergstück den Lauf für sich entscheiden, etwas schneller als im Vorjahr mit 10:04min. Sophia Holzmann vom SC Zwickl Zwettl lag in der Flachpassage noch in Führung, musste Magdalena dann aber ziehen lassen und erreichte hinter ihr den zweiten Platz, mit einer Zeit von 10:29min. Und der 3. Platz ging an Jennifer Anna Maria Straub von Vision Run, mit 10:42min.

Äußerst Spannend war auch die Wertung für die beste Steigerung gegenüber dem Vorjahr ("Beat 2018" Challenge). Bei den Damen gab es wirklich ordentliche Steigerungen: Hier siegte Tanja Schmidt mit einer Steigerung von 59sec vor Laura Hennebichler (-50sec) und Susanne Möslinger (-41sec). Bei den Herren ging der Sieg in der Wertung an Jochen Primmer (-46sec) vor Raphael Sprung (-34sec) und Herbert Zaussinger (-16sec).

Altersklassenwertungen gab es drei – die W/MAK für alle Unter-35-Jährigen, die W/M35 für alle bis 50, sowie die W/M50 für LäuferInnen über 50 Jahre. Bei der W-AK setzte sich Gesamtsiegerin Magdalena Taudes (10:04min) vor Sophia Holzmann (10:29min) und Jennifer Anna Maria Straub (10:48min) durch – daher ident zum Gesamtpodest. Bei den Herren siegte in der M-AK Philipp Gintenstorfer (8:04min) vor Christian Straub (8:23min) und dem spanischen Gastläufer Martí Torrallardona Raventos (9:05min).

Die W35 entschied Silvia Bernhofer (11:12min) vor Kati Szondy (12:11min) und Tanja Braun (12:14min) für sich. In der M35 siegte Gesamtsieger Wolfgang Hiller (7:49min) vor Manuel Kitzler (9:22min) und Erwin Heider (9:36min).

Tolle Ergebnisse auch in der W50: Hier siegte Maria Feiner (11:46min) vor Doris Reich-Rohrwig (13:35min) und Willis Haiderer-Pils (15:17min). Bei den Herren holte sich Herwig Zeiler-Müllner den Sieg in 9:34min, gefolgt von Othmar Wandl (9:55min) und Peter Schimatschek (10:35min).

Auch die ULC-Vereinsmeisterschaften im Berglauf wurden in diesem Rahmen ausgetragen: Hier siegte bei den Damen Magdalena Taudes (10:04min) vor Susanne Möslinger (11:30min) und Tanja Schmidt (12:07min). Bei den Herren ging der Sieg an Philipp Gintenstorfer (8:04min) vor Christian Straub (8:23min) und Manuel Kitzler (9:22min).

Wie bei Vereinsmeisterschaften üblich, gab es auch hier eine Gästewertung: Hier siegte Sophia Holzmann (10:29min) vor Jennifer Anna Maria Straub (10:48min) und Silvia Bernhofer (11:12min),

sowie bei den Herren Wolfgang Hiller (7:49min) vor Martí Torrellardona Raventos (9:05min) und Bernhard Harm (9:08min).

Bei der Warte gab es für die Läuferinnen und Läufer dann noch ein umfangreiches Finisherbuffet mit heißem Tee, Aufstrichbrot und Kuchen.

Wir hoffen, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auch heuer wieder einen interessanten Lauf geboten zu haben! Die Resonanz war jedenfalls sehr positiv, und viele Läufer hatten angekündigt, auch kommendes Jahr wieder am Start sein zu wollen.

Und nachdem die Motivation so hoch war fürs kommende Jahr, ist die Anmeldung für den Sturm auf die Warte 2020 bereits geöffnet! Wir freuen uns!



4. RunTaktik: ULC Langenlois – LC Kapelln – ULC Klosterneuburg

So, 10.11.2019

Von Bernhard Gintenstorfer

sonnig, windstill, kalt

ULC Langenlois mit Julia und Christian Almeder, Kathi Szondy und Franz Schneider, Jan Schiebl, Otmar Wandl, Peter Schimatschek, Markus Klopff, Günter Steiner

Sportliche Leitung Günther Mistelbauer, Assistenz Bernhard Gintenstorfer

Die Laufteams aus Kapelln (mit einem überragenden Bernd Jüptner) und Klosterneuburg waren mit einer bärenstarken Delegation im Landessportzentrum und waren voll konzentriert bei der Sache, als es bei Dauer- und Distanzbewerben um die Punkte ging. Dem ULC gelangen der Sieg im 400m-Lauf (Jan Schiebl) sowie ein herausragender Dauer-Staffelbewerb mit einem Schnitt von 3:40/km: nach etwa 60min und doch schon deutlichem Rückstand konnte der ULC konstant aufholen und sogar die Führung übernehmen. Kapelln setzte danach aber mit Bernd Jüptner ihren stärksten Läufer ein, zog Klosterneuburg mit und Langenlois wird schließlich mit der Einser-Staffel nach tollem Fight Dritter.

Endergebnis:

1. LC Kapelln 274 Punkte
2. ULC Klosterneuburg RR 196
3. ULC Langenlois 160

Ein großes DANKESCHÖN an den mitveranstaltenden "Hausherrn" LC Kapelln für Zeitnehmung und Verpflegung (Topfenstrudel, genial)



ULC Training

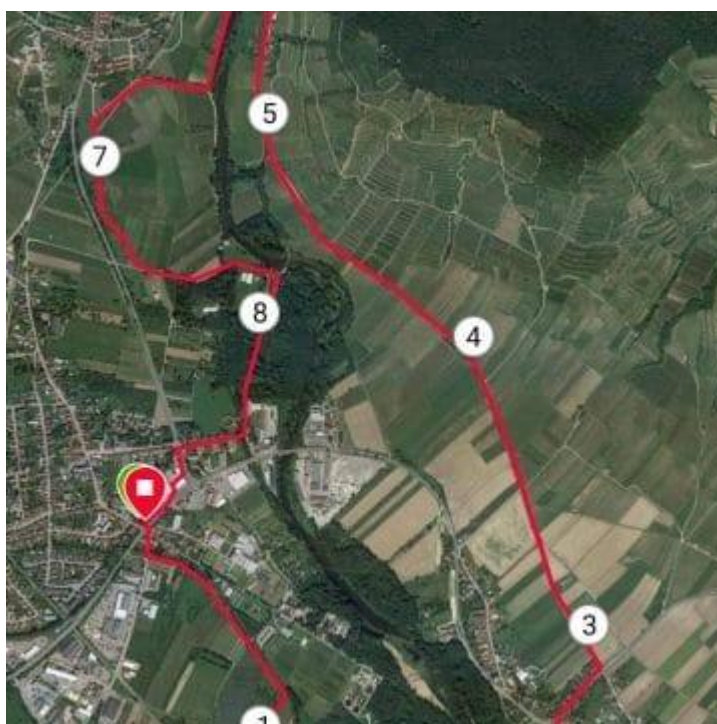
Von Bernhard Gintenstorfer

Das Dienstags- Bahntraining wird von durchschnittlich 5 ULClern genutzt, wobei entweder auf ein auf der Vereinshomepage vorgeschlagenes oder individuelles Trainingsprogramm zurückgegriffen werden kann.

Nach einem 15minütigem Warmup startet das Trainingsprogramm, zumeist Intervalle, und schließt mit einem Auslaufen ab. Der sozial- gesellschaftliche Aspekt ist ein wesentlicher Grund, aufs gemeinsame Training zu kommen, der Erfahrungsaustausch ist bei den Teilnehmern sehr beliebt.

Zusätzlich zum gemeinsamen Dienstagstraining gibt es Sonntags die Langsamlaufgruppe unter der Leitung von Herbert Zaussinger.





Runde der Sonntagslaufgruppe vom 28.4.2019

NÖN Woche 19/2019 Sport-



Philipp Gintensorfer und Bernhard Gintensorfer (v. l.) erzielten beim Schmidateler Laufcup an zwei Tagen Podestplätze. Peter Schimatschek nahm in Leitzersdorf ebenfalls mit von der Partie.
Foto: privat

Mit Biss zum Erfolg

Laufen | Beim Schmidateler Laufcup holte sich Philipp Gintensorfer vom ULC Langenlois an zwei Lauftagen gleich zwei Podestplätze.

Von Sandra Müllner

Im Rahmen des Schmidateler Laufcups gingen drei Athleten vom ULC Langenlois an den Start. An zwei Tagen liefen die Athleten bei den Bewerbungen. Philipp Gintensorfer zeigte dabei am ersten Lauftag in Sierndorf eine Top-Leistung und Durchhaltevermögen. Kurz vor dem Ziel überholte er noch seinen Verfolger und holte sich den Sieg beim Hauptbewerb über 10 Kilometer. Sein Teamkollege Bernhard Gintensorfer erreichte den dritten Platz in der Altersklasse M60. Drei Tage später ging es mit dem nächsten Bewerb weiter: In Leitzersdorf ging dann auch der Dritte im Bunde, Peter Schimatschek, an den Start. Philipp Gintensorfer sah in dem Lauf mit 240 Höhenmetern eine große Herausforderung, die er schließlich mit dem zweiten Platz beendete. Er verlor dabei gegen den Topfavoriten Michael Steinböck (Loosdorf). „Ich konnte an den Flach- und Bergabpassagen mit ihm mithalten. Am Berg habe ich derzeit gegen ihn keine Chance“, erklärte Gintensorfer. Mit dem zweiten Platz hat er gute Chancen auf den zweiten Rang in der Gesamtwertung. Sein Kollege Bernhard Gintensorfer erreichte den Sieg in der Altersklasse M60. Mit dieser Leistung übernimmt er die AK60-Gesamtwertung des Schmidateler Laufcups nach vier von acht Bewerbungen. Der nächste Lauf ist der Ruppersthaler Weintraubenlauf.

IN KÜRZE

LAUFSPORT
Comeback. Daniel Kirby vom ULC Langenlois ist wieder zurück. Beim Berlinmarathon finishte er als vierbester Österreicher mit einer Zeit von 2:38:47 Stunden unter 47.000 Läufern. Ganze zwei Jahre kämpfte sich der Athlet nach doppeltem Bandscheibenvorfall und Achillessehnenentzündung wieder zurück. Nach 3.000 Trainingskilometern nahm seine Form im Sommer wieder stetig zu, gute Voraussetzungen für Berlin. Er unterbot seine alte Bestzeit sogar um neun Minuten.

Läufer küren ihre Vereinsmeister

LAUFEN | Bei tropischen Temperaturen trug der ULC Langenlois seine Vereinsmeisterschaften aus. Jeweils drei hitzebeständige Frauen und zehn Männer traten zu den Läufen über 400 und 1.500 Meter an. Den Sieg über die Stadionrunde krallten sich Julia Almeder und Simon Bogner, über die Mittelstrecke waren Tanja Schmidt und Philipp Gintensorfer nicht zu biegen. Die Siegerehrung nahm standesgemäß Vizebürgermeister Leopold Groß – selbst begeisterter Läufer – vor. Das zweite Bahnmeeting auf der Sportanlage Langenlois, in dessen Rahmen die Vereinsmeisterschaften stattfanden, war noch nicht das letzte. Im Herbst nehmen die Athleten die 5.000 Meter in Angriff.

IN KÜRZE

LAUFSPORT
Neue Bestleistung. Simon Gumpinger vom ULC Sparkasse Langenlois ist in Bestform. Das stellte das Laufass beim 3. WLVSommermeeting im LAZ Wien unter Beweis. Eine Zeit von 4:23,53 Minuten über die 1.500 Meter bedeuteten eine neue persönliche Bestleistung und den starken dritten Platz. Nur eine Stunde später wagte sich Gumpinger dann auch noch an die Stadionrunde. 56,88 Sekunden brachten ihn auch über die 400 Meter auf Platz drei.

MI	3:54:01	1062	3831	Rochette, Susan, 57, CAN	3:54:54	129	3901	Haverhall, Frederique
CA	3:54:02	353	3832	Simpson, Jill, 48, MA	3:54:55	750	3902	Krust-Graichen, Gina
WI	3:54:03	3380	3833	Schachter, Amanda, 47, NY	3:54:55	751	3903	Morris, Hillary, 50, GA
IL	3:54:04	1063	3834	Hevy, Debra, 60, MA	3:54:55	42	3904	Edwards, Bunny, 39, H
NY	3:54:04	354	3836	Gottisman, Tonya, 40, NV	3:54:55	1083	3905	Lam, Siu Fong, 47, TX
IL	3:54:04	731	3837	Tapley, Sabrina, 40, VA	3:54:56	1084	3906	Piazza, Micaela, 49, MA
NY	3:54:04	355	3838	Chandler, Megan, 37, IN	3:54:56	3415	3907	Cropp, Kelly, 55, OH
NY	3:54:05	3381	3839	Hopkins, Victoria, 38, W	3:54:56	3419	3908	Foster, Keil, 45, UT
NY	3:54:05	1064	3840	Burch, Carol, 33, MO	3:54:56	3420	3909	Ryan, Deb, 46, VA
CAN	3:54:05	36					3910	Loosle, Lisa, 52, UT
	3:54:06	732					3911	Washburn, Elizabeth, 4
	3:54:06	356					3912	Beland, Karrie, 54, TX
	3:54:07	3382					3913	Purks, Susan, 51, OH
	3:54:07	257					3914	Baker, Marina, 25, VA
5, AR	3:54:07	733					3915	Furphy, Jean, 48, AUS
MA	3:54:07	3383					3916	Savage, Holly, 32, NY
UI	3:54:08	3384					3917	Stambaugh, Jessica, 31
7, WI	3:54:08	3385					3918	McCreery, Pat, 60, NM
	3:54:08	3386					3919	Bergenske, Lanore, 61
A	3:54:08	358					3920	Mao, Sophia, 26, CA
R	3:54:09	3387					3921	Gerardi, Emily, 25, WA
	3:54:09	359					3922	Gauthier, Marie-Sophie
	3:54:09	37					3923	Sandgaard, Matilde, 25
	3:54:11	3388					3924	Hastings, Rachel, 27, M
	3:54:11	734					3925	Ebertz, Joy, 34, CA
	3:54:12	3389					3926	Newcomb, Caroline, 27
	3:54:12	151					3927	Kelly, Colleen, 26, PA
	3:54:13	735					3928	Spaulding, Rachel, 23
	3:54:14	152					3929	Tran, Karen, 47, CA
	3:54:15	3390					3930	Martin, Katherine, 48, V
	3:54:15	3391					3931	Boyer, Lauren, 30, WA
	3:54:15	38					3932	Gutches, Terrie, 55, OR
NY	3:54:17	3392					3933	Via, Jie, 46, TX
	3:54:17	1065					3934	Brenes, Tatiana, 50, CB
	3:54:17	1066					3935	McCurdy, Kerri, 41, TX
	3:54:18	1067					3936	Goody, Cinara, 46, BRA
FL	3:54:18	3393	3841	Almeder, Julia, 40, AUT	3:54:57	1085	3937	Ridgeway, Nicole, 49, G
	3:54:18	153	3842	Sinha, Carina, 44, CAN	3:54:59	1086	3938	Frank, Margaret, 33, NY
CA	3:54:18	3394	3843	Sigorn, Megan, 33, CO	3:55:00	3421	3939	Huener, Kristen, 41, OH
GA	3:54:19	39	3844	Feldman, Alyson, 33, CO	3:55:00	3422	3940	Depena, Whitney, 33, M
	3:54:20	3395	3845	Fransen, Kirsti, 51, CAN	3:55:01	377	3941	Hyte, Emily, 38, UT
	3:54:20	1068	3846	Gibbs, Nicole, 46, NY	3:55:01	752	3942	Grace, Maureen, 60, CA
	3:54:20	40	3847	Meyers, Jessica, 33, MN	3:55:01	3423	3943	
	3:54:21	736	3848	Ferguson, Mackenzie, 30, WI	3:55:01	3424	3944	
	3:54:21	3396	3849	Yager, Julia, 30, CO	3:55:01	3424	3945	



Julia Almeder, Vienna, AUT ▶ 3:54:57

NÖN Woche 09/2019

Sport

Trio in Höchstform

Laufsport | Das starke Team Straub, Gumpinger und Gintensterfer bewies ausgezeichnete Teamleistung und krönte diese mit Bronze.

Von Sandra Müllner

Die Läufer des ULC Sparkasse Langenlois freuen sich gleich mehrfach. Beim Schottergrubenlauf in Neustift erzielten die Athleten mehrere Erfolge. Die Kamptaler holten sich sowohl die Staffwertung als auch die Wertung des größten Teams. Ein herausragender Philipp Gintensterfer erreichte den Gesamtsieg bei den Herren mit einer Zeit von 24:38 Minuten. Bei den Damen freute sich Tanja Schmidt über den dritten Platz.

Die Erfolgsserie setzte sich bei den Crosslauf-Landesmeisterschaften in Hirtenberg fort. Christian Straub, Simon Gumpinger und Philipp Gintensterfer holten sich in der Kurzdis-



Spitzenleistungen. Die erfolgreichen Athleten des ULC Langenlois: Philipp Gintensterfer, Simon Gumpinger, Christian Almeder, Julia Almeder, Christian Straub (v. l.). Foto: privat

tanz mit einer herausragenden Teamleistung Bronze. Simon und ich sind das ganze Rennen miteinander gelaufen, haben uns in der Führungsarbeit gut abgewechselt und vor allem nach hinten abgesichert", so

Gintensterfer. Das Aushängeschild des ULC möchte heuer den Fokus wieder verstärkt auf die längeren Distanzen richten. Ziele sind der Viertelemarathon in Linz im April und der Halbmarathon in Salzburg im Mai.

NÖN Woche 20/2019

Spo

Lauftreffen in Lois

Laufen | Die Athleten des ULC Langenlois trainierten gemeinsam beim ersten Langenloiser Bahnmeeting auf zwei verschiedenen Distanzen.



Philipp Gintensterfer entschied beide Bewerbe für sich.

Von Sandra Müllner

Auf der Laufbahn der Sportanlage fand das erste Langenloiser Bahnmeeting statt. Insgesamt 14 Mitglieder des ULC Langenlois nahmen an diesem Bewerb teil. Dabei gab es zwei Distanzen zu bewältigen: zum einen eine Strecke von 3.000 Metern und



Mit vollem Einsatz trainieren 14 Athleten des ULC auf der Laufbahn der Sportanlage in Langenlois. Das nächste Bahnmeeting findet bereits Ende Juni am selben Ort statt. Fotos: Bert Bauer

die andere kürzere Variante mit 800 Metern.

Philipp Gintensterfer entschied dabei beide Bewerbe für sich. Bei der längeren Distanz legte er eine Zeit von 10:13 Minuten vor. Damit lag er ganze 20 Sekunden hinter dem Hallen-Landesmeister-Rekord seines Kollegen Simon Gumpinger. Bei

den Frauen war Julia Almeder nicht zu schlagen – sie setzte sich ebenfalls auf beiden Distanzen als Beste durch.

Das zweite Langenloiser Bahnmeeting findet am 28. Juni um 19 Uhr statt. Anmeldungen können auf der Vereinsseite des ULC Langenlois vorgenommen werden.



Linz-Marathon: Peter Schimatschek vom ULC Langenlois (Zweiter von rechts) holte sich trotz eines Sturzes zwei Kilometer vor dem Ziel mit seiner drittschnellsten Marathonzeit den Landesmeistertitel in den Masters 60. Jürgen Eder (Lauftreff Grafenegg), Felicitas Klinghuber, Bernhard Gintenstorfer und Markus Kompek (alle ULC Langenlois) traten ebenfalls beim Viertel- und Halbmarathon in Linz an.

Foto: privat

Gintenstorfer schlägt zum zweiten Mal zu

Laufsport | Mit einem zweiten Platz beim Abschlussbewerb des Waldviertel-Cups holte sich Philipp Gintenstorfer den Gesamtsieg.

Von Sandra Müllner

Philipp Gintenstorfer vom ULC Langenlois war erfolgreich beim letzten Lauf des Waldviertler Laufcups. Dabei galt es für die Läufer zwei Runden zu je 4,4 Kilometer zu bewältigen. Gintenstorfer ergatterte hinter Martin Hofbauer den zweiten Platz mit einer Zeit von 31:17,4 Minuten. Mit diesem Ergebnis krallte er sich zum zweiten Mal den Gesamtsieg bei diesem Event. Bereits im Jahr 2013 hatte er als noch relativ unbekannter heimischer Läufer den Sieg nach Langenlois geholt. Insgesamt räumte er bei dem gesamten Laufevent drei Tagessiege in Maissau, beim Ottensteiner Seelauf und in Gmünd ab.

„Ich bin überglücklich, das noch einmal geschafft zu haben. Ich bin nicht unbedingt



Philipp Gintenstorfer holte sich den Gesamtsieg beim Waldviertel-Cup bereits zum zweiten Mal. Foto: privat

auf den Gesamtsieg gelaufen, es ist einfach passiert“, kommentierte Gintenstorfer seine hervorragende Leistung. Sein größ-

ter Konkurrent an diesem Tag, Martin Hofbauer (team2run), holte sich bei dem Abschlussbewerb den Tagessieg. Aufgrund einer langwierigen Verletzung war für Hofbauer der Gesamtsieg beim Waldviertel-Cup nicht mehr möglich. Von den dazu notwendigen sechs Läufen hatte er lediglich vier absolviert. Philipp Gintenstorfer war dabei ein harter Gegner, Hofbauer konnte seinen Vorsprung auf ihn allerdings kontinuierlich ausbauen und siegte schlussendlich mit einer Zeit von 30:29,9 Minuten.

„Ich habe mich heute von Beginn an sehr gut gefühlt, und darum habe ich auf taktische Spielereien verzichtet und versucht, von Beginn an meine Konkurrenten unter Druck zu setzen bzw. abzuschütteln“, meinte Hofbauer zu seinem Erfolg.

Aktueller Vorstand

Obmann Johann Teufelhart

Obmann Stv. Eva Gubitzer

Schriftführer Philipp Gintenstorfer

Schriftführer Stv. Philipp Naber

Tanja Schmidt

Kassier Günther Mistelbauer

Kassier Stv. Andreas Hoidn

Bernhard Gintenstorfer

Beiräte Edeltraud Hartl

Sonja Pamlehner

Werner Leuthner

Christian Straub

Unsere Unterstützer

Wir bedanken uns für die Unterstützung
bei Bürgermeister Mag. Harald Leopold,
bei Vizebürgermeister Ing. Leopold Groß
sowie bei den Gemeinderäten:

Andrea Berner

Gerald Eder

Harald Groll

Manfred Haindl

Josef Hausmann

Rudolf Hoffmann

Michael Jager

Christian Kittenberger

Birgit Meinhard

Alexander Nastl

Ing. Stefan Nastl

Ing. Thomas Redl

DI Georg Samek

Thomas Taschler

Raimund Vesselsky

Harald Zeller

Unsere Sponsoren



ULC Jahresrückblick 2019

Redaktion:

Philipp Gintenstorfer

mit Beiträgen von:

Bernhard Gintenstorfer

Simon Gumpinger

Andreas Hoidn

Johann Teufelhart