

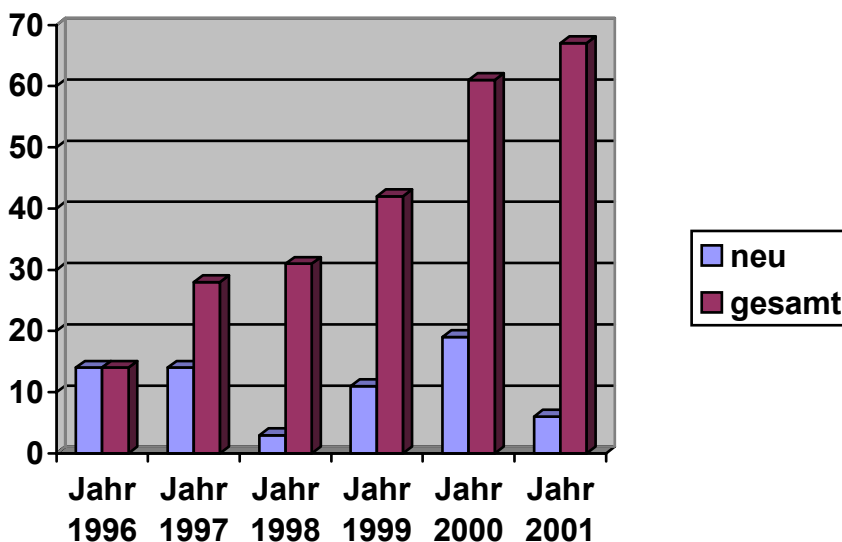
Union **LAUFCLUB** SPARKASSE LANGENLOIS

Obmann: **Ing. Erich Thaler**  
3492 Walkersdorf, Am Mühlkamp 85, Tel.: 02735/5781,  
eMail: [erich.thaler@aon.at](mailto:erich.thaler@aon.at)

Schriftführer: **Erich Pernicka**  
3550 Langenlois, Michael Zwickl Zeile 7, Tel.: 02734/2996

## JAHRESBERICHT 2000

Stark steigende Mitgliederzahlen  
**67 Mitglieder**



**Hauptsponsoren:** **Sparkasse Langenlois**  
**K&K Kamptal - Klassik**  
**Tourismusverein Langenlois**

**Expert Redl**  
**Koch - Schuhe**

**Vorstand:**

Obmann	Ing. Thaler Erich
Obmann-Stv	Binder Johann
Schriftführer	Pernicka Erich
Schriftführer-Stv	Tiefenbacher Erich
Kassier	Holzer Josef
Kassier-Stv	Röglperger Erwin
Beiräte	Flöck Richard, Hartl Traude, Lehr Ludwig, Rotter Kurt, Waidbacher Gerhard



## Training

Im Winter 1999/2000 wurde von November bis März regelmäßig 2x wöchentlich ein Krafttraining im Turnsaal der Gartenbauschule durchgeführt. Jeden Sonntag Vormittag absolvierten wir einen langen langsamen Dauerlauf über ca. 2 Stunden.

Das restliche Aufbauprogramm wurde von jedem einzelnen Athleten aufgrund seiner gesteckten Ziele (Marathon oder Kurzstrecken) alleine durchgeführt (3 bis 5 mal in der Woche Training). Ab April trafen wir uns regelmäßig einmal in der Woche auf der Laufbahn, um ein Intervalltraining durchzuführen. Nach 3 wöchiger Trainingspause im Oktober, begann ab Anfang November unser neuerliches Aufbautraining für das Jahr 2001. 2 x wöchentlich wird im Turnsaal der Gartenbauschule ein Zirkeltraining und am Sonntag ein langer Dauerlauf zur Vorbereitung auf die kommende Saison absolviert.

## Wettkampf (noch nicht fertig)

Von Jänner an nahmen unsere Athleten an verschiedenen Wettkämpfen, vom Crosslauf über Stadtläufe bis zu verschiedenen Marathons und Halbmarathons teil. Weiters gingen einige Läufer bei Landesmeisterschaften an den Start

Es wurden **... Laufveranstaltungen in 4 Bundesländern sowie der London-Marathon und New York Marathon besucht**

... Landesmeisterschaften  
... Marathons 42,2 km  
.. Halbmarathons 21,1 km  
Wolfgangseelauf 27,2 km  
Stadtläufe  
Bahnwettkämpfe

gingen **42 Athleten an diverse Starts**

erreichten **die Athleten folgende Plazierungen**

London-Marathon 2h48`55“ von Redl Andreas  
1 Platz der Bezirkswertung AK - Wachau Halbmarathon  
1 Platz bei Bezirkswertung M 45- Wachau Halbmarathon  
Finisher beim Jungfrau-Marathon (Bergmarathon mit 1823 Höhenmetern)  
4 Platz bei Landesmeisterschaften Junioren 800m  
4 Platz bei Landesmeisterschaften M 45 Berg  
6 Platz bei Landesmeisterschaften M 35 Cross  
19 Siege  
25 weitere Stockerlplätze

nahmen **Athleten von 16 bis 64 Jahren am Training teil**



### **Langsamlaufftreff**

Auch im Jahr 2000 haben wir einen Langsam Laufftreff organisiert. Die Laufanfänger und Langsamläufer konnten mittels Trainingsanleitung und eines 10 Wochenprogrammes am Ende dieser 10 Wochen ruhig 45 Minuten in einem Laufen. Diese Läufer treffen sich noch immer regelmäßig zum gemeinsamen Laufen, und einige haben auch schon an 10 km Wettkämpfen teilgenommen.

### **Österreichischer Frauenlauf in Wien**

Am Sonntag den 18. Juni sind wir gemeinsam mit einem Autobus zum Österreichischen Frauenlauf nach Wien gefahren. Bei diesem Lauffest sind ca. 5000 Frauen an den Start gegangen, wobei die Frauen eine Strecke von 3,0 km oder 5,0 km im Prater zu laufen hatten. Unser Club war mit 14 Damen vertreten, die alle die 5,0 km lange Strecke mit Bravour und Begeisterung bewältigten.

### **5000 m Bahnmeisterschaften**

Am Freitag den 25. August fanden abends bei ausgezeichneten Wetterbedingungen auf der Sportanlage unsere 5000m Bahnmeisterschaften statt. Mit den Gästen konnten wir einen neuen Teilnehmerrekord mit 45 Startern verzeichnen.

Langenloiser Wertung (Herren): Rauscher Ewald (18:12)  
vor Neumann Norbert und Gwiss Leopold

Langenloiser Wertung (Damen): Neumann Sabine (21:52)  
vor Hartl Traude und Paradeiser Ilse

### **Stadtlauf 2000**

Der am 9. September durchgeführte Stadtlauf war ein voller Erfolg, bei dem ca. 480 Läufer (301 im Hauptlauf über 9,6 km und ca. 180 bei den Kinderläufen) teilnahmen. Der Stadtlauf konnte bei Sonnenschein durchgeführt werden, womit auch viele Zuschauer anwesend waren, und die Läufer begeistert anfeuerten.

Der Gesamtsieg ging an Redl Alois vom LCC Wien in 31:21. Die Langenloiserwertung der Herren entschied Redl Andreas (34:38) vor Rauscher Ewald und Lehr Ludwig. Die Langenloiserwertung der Damen gewann Weilguni Patricia (43:05) vor Neumann Sabine und Hartl Traude.

Für die Bewirtung der Läufer sorgte neben dem GH Hartl der Verein mit selbstgebackenen Kuchen, Torten und gutem Kaffee. Alle Organisationsbereiche mit ihren Leitern und insgesamt ca.35 freiwilligen Helfern haben mit ihrem Einsatz für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung beigetragen.

### **Wachau Marathon**

Teilnahme und Verpflegungsstand mit 16 Helfern, die ca. 1500 Marathonläufer je zweimal versorgten. 25 Läufer nahmen am Lauf teil (grossteil beim Halbmarathon)

### **Vortrag „Wintertraining für Läufer“**

Am 17.November haben wir einen Vortrag über „Wintertraining für Läufer“ von Mag. Wilhelm Lilge (Leiter des IMSB in Wien) mit ca. 100 begeisterten Zuhörern im Vereinsaal veranstaltet.



## **Öffentlichkeitsarbeit**

Mit den guten Ergebnissen der Athleten, diversen Veranstaltungen, Anschaffung der Trainingsanzüge und natürlich dem Stadtlauf war der ULC-Sparkasse Langenlois oftmals mit Berichten in der NÖN. Der Kurier berichtete auch im Vorfeld vom Langenloiser Stadtlauf. Im Bezug auf den Stadtlauf gab es Werbeeinschaltungen im Runner`s World und im Laufsportmagazin, sowie die Verteilung von ca. 3000 Stk Ausschreibungen. Mit unserer Ausschreibung und den Ergebnissen waren wir auch im Internet unter [www.laufsport.at](http://www.laufsport.at) vertreten.

## **Aktivitäten**

Im Frühjahr wurde der Verein mit Unterstützung der Sparkasse Langenlois, Expert Redl und der Firma Koch-Schuhe mit Trainingsanzügen neu eingekleidet. Die Läufer konnten sich somit bei sämtlichen Veranstaltungen gut und schön präsentieren.

Jeden ersten Dienstag im Monat wurde nach dem Training ein Stammtisch abgehalten.

## **Verstärkungen für die nächste Saison**

Letzte New`s: Auf Grund der guten und soliden Arbeit beim Verein sind gegen Ende der Saison einige sehr gute Läufer auf eigenen Wunsch, und ohne finanzielle Sonderstellung dem ULC-Sparkasse Langenlois beigetreten, wie zum Beispiel

- ✓ Rauscher Ewald (Langenlois) – Marathonbestzeit 2000 mit 2h47`, und Zweiter in der Langenloiser Stadtwertung anlässlich des Stadtlaufes
- ✓ Schönanger Karl (Krems/Egelsee) – In der Klasse M 50 einer der Stärksten bei den Landesmeisterschaften. Wechselte vom HSV Melk zu uns.
- ✓ Peceny Emanuel (Wien) – Neuzugang in Langenlois aus beruflichem Grunde. Weist Bestzeiten über dem Halbmarathon in 1h15` und über die Marathondistanz von 2h44` auf. Sucht bei uns in Zukunft eine neue sportliche Herausforderung und will sich verstärkt dem Laufen widmen.