



Union **LAUFCLUB** SPARKASSE LANGENLOIS

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

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

NEU: www.ulc-langenlois.at

JAHRESBERICHT 2001



Neue Laufbekleidung

Eigene Homepage
www.ulc-langenlois.at

Marathonrekord 2h47'04"

Frauenlauf in Wien

Erfolgreicher Stadtlauf

Fahrt zum Berlin Marathon

Rauscher Ewald beim Langenloiser Stadtlauf

Wir danken unseren Sponsoren:

Hauptsponsoren:

Sparkasse Langenlois

Expert Redl

K&K Kamptal – Klassik

Koch - Schuhe

Ursin Haus – Vinothek u. Tourismusservice



Neue Laufbekleidung Im Frühjahr wurde der Verein mit Unterstützung der Sparkasse Langenlois, Expert Redl und der Firma Koch-Schuhe mit neuen einheitlichen Laufdresen ausgestattet. Die Läufer/innen erscheinen somit im New Look in der kräftigen Farbe Orange, und waren somit eindeutig als „Langenloiser“ bei den diversen Wettkämpfen zu erkennen.

Neu: Homepage www.ulc-langenlois.at Um den Vereinsmitgliedern ein Service zu bieten, und unseren Verein optimal zu präsentieren, haben wir uns entschlossen eine eigene Homepage zu erstellen. Wochenlang wurden Konzepte erstellt, und Daten gesammelt. Die Erstellung der neuen HP erfolgte in hervorragender Weise von Erich Tiefenbacher.

Training/ Trainingsbetreuung Wie bereits seit einigen Jahren erfolgreich durchgeführt trainierten wir wieder ganzjährig. Das Wintertraining erfolgte in der Halle und das Sommertraining absolvierten wir auf der Laufbahn.

Hallentraining: Im Winter wurde von November bis März regelmäßig 2x wöchentlich ein Krafttraining im Turnsaal der Gartenbauschule durchgeführt. Jeden Sonntag Vormittag liefen wir einen langen langsamen Dauerlauf über ca. 2 Std. Das restliche Aufbauprogramm wurde von jedem einzelnen Athleten alleine durchgeführt.

Bahntraining: Ab April trafen wir uns regelmäßig einmal in der Woche auf der Laufbahn, um ein gemeinsames Intervalltraining durchzuführen. Nach Aufwärmen und Laufschule wurde in diversen Leistungsgruppen ein Intervalltraining mit Läufen von 300 m bis 3.000 m absolviert.

Trainingsbetreuung: Mehrmals wurde zur Trainingssteuerung ein „Conconi-Test“ durchgeführt. Dies ist ein Service des Vereines und dient als Formüberprüfung zur Ermittlung der trainingswirksamen Herzfrequenz (Ähnlich dem Laktat-Test). Tipps, Trainingspläne und -beratungen erfolgten je nach Wunsch.

Marathon in 2h47'04“ 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. Dabei wurden persönliche Bestleistungen erzielt, und Spitzenplätze erreicht. Aufgrund der vielen Topplätze gibt es hier nur einen kleinen Auszug:

- Ewald Rauscher stellte beim Herbstmarathon in Graz einen neuen Vereinsrekord mit 2h47'04“ über die 42,2 km lange Strecke auf. Einige Wochen zuvor absolvierte er beim Wachau-Halbmarathon die Distanz in 1h17'10“ und belegte damit den zweiten Platz in der Bezirkswertung.
- Franz Gerstbauer bewältigte seine ersten Marathons in Wien und Krems mit Zeiten von 3h34' bzw. 3h20'.
- Hans Himetzberger kam bei seinem ersten Marathon in Wien in einer Zeit von 3h29' ins Ziel.
- Werner Gartner lief in Hamburg den Marathon in einer Zeit von 3h29'. Weiters kam er beim Wachau-Marathon erstmals unter 1h30' ins Ziel.
- Kurt Rotter wurde in der Seniorenklasse M60 bei den Österreichischen und bei den NÖ-Landesmeisterschaften im Crosslauf jeweils Zweiter.
- Beim Staffellauf in Tulln siegte unsere Staffel mit Thaler, Gwiss und Schönanger.
- Andreas Redl lief ebenso wie Emanuel Peceny den Halbmarathon in diesem Jahr in einer Zeit von 1h18'.
- Der 1. Firmenlauf in Krems fand mit ca. 400 Staffeln zu je 3 Läufer/innen und damit ca. 1.200 Athleten einen enormen Zuspruch. Unter dem Beifall von vielen Zusehern siegte unsere Staffel vom ULC-Sparkasse Langenlois mit Emanuel Peceny, Erich Thaler und Andreas Redl.
- Helga Vogl blieb beim Wien-Marathon mit 3h54' deutlich unter 4 Stunden.
- Leopold Gwiss finishte bei seinem ersten Marathon in Berlin mit 3h30'.
- Ernst Vogl erreichte in 1h27' das Ziel beim Halbmarathon in Krems.



- Auch viele andere nicht erwähnte Läufer/innen haben persönliche Bestleistungen und gute Plazierungen geschafft, oder gingen regelmäßig der Gesundheit wegen laufen.

Österreichischer Frauenlauf in Wien Am Sonntag den 10. Juni fuhren wir gemeinsam mit einem Autobus zum Österreichischen Frauenlauf nach Wien. Bei diesem Lauffest gingen ca. 5000 Frauen an den Start, wobei die Frauen eine Strecke von 5,0 km im Prater zu laufen hatten. Unser Club war mit 14 Damen vertreten. Die schnellsten Langenloiserin waren Sabine Neumann (22:02), Traude Hartl (22:10) und Barbara Gromes (22:20).

5000 m Bahnmeisterschaften Am Freitag den 24. 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): Thomas Reischer (17:22)
vor Andreas Redl (17:41), Ewald Rauscher (17:49),
Norbert Neumann und Leopold Gwiss

Langenloiser Wertung (Damen): Traude Hartl (22:07)
vor Cornelia Danninger (26:45) und Eva Schmid (27:33)

Stadtlauf 2001



Stadträte Mag. Rudi Aschauer und Ing. Leopold Groß

Der am 8. September durchgeführte Stadtlauf war ein voller Erfolg, bei dem ca. 430 Läufer (250 im Hauptlauf über 9,6 km und ca. 180 bei den Kinderläufen) teilnahmen. Der Stadtlauf konnte bei trockenem Wetter durchgeführt werden, womit auch viele Zuschauer anwesend waren, und die Läufer begeistert anfeuerten. Der Gesamtsieg ging an Jiri Hnlicka aus Tschechien in 29:53, damit wurde der Streckenrekord knapp verpasst. Die

Langenloiser Wertung der Herren entschied Ewald Rauscher in 34:40 vor Thomas Reischer, Erwin Heider und Karl Holzer. Die Langenloiser Wertung der Damen gewann wie im Vorjahr Patricia Weilguni (42:08) vor Tanja Hanel und Helga Vogl.

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.40 freiwilligen Helfern haben mit ihrem Einsatz für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung beigetragen.

Anhand einer internen Statistik wurde ermittelt, dass sich alle Läufer/innen bei unserem Stadtlauf um bis zu 10 Minuten in den letzten 3 Jahren gesteigert haben.

Generalversammlung Am 23. März wurde die Generalversammlung abgehalten, bei der, der angeführte Vorstand einstimmig gewählt wurde. Neu in diesem Vorstand ist Cornelia Urach, anstelle von Ludwig Lehr.

Wachau Marathon Aktive Teilnahme und Verpflegungsstand mit 14 Helfern, die ca. 2000 Marathonläufer bei km 37 versorgten. 25 Läufer des ULC-Sparkasse Langenlois nahmen am Lauf teil (größteil beim Halbmarathon).



Teilnahme am Berlin Marathon



Seitens des Vereines wurde eine Zugfahrt zum Berlinmarathon organisiert. Insgesamt sind 13 Läufer und 7 Begleitpersonen bei diesem Marathonklassiker dabeigewesen. Wie jedes Jahr gingen auch diesmal wieder ca. 30.000 Läufer/innen an den Start, um die 42,2 km lange Strecke zu bewältigen.

„Gastläufer“ Günther Lemp erreichte in 2h53` das Ziel. Kurt Rotter schaffte die Strecke mit seinen 65 Jahren in der tollen Zeit von 4h20`.



Öffentlichkeitsarbeit Mit den guten Ergebnissen der Athleten, diversen Veranstaltungen, Anschaffung der Laufdresen, Berlin-Marathon und natürlich dem Stadtlauf war der ULC-Sparkasse Langenlois oftmals mit Berichten und Fotos in der NÖN vertreten. Der Kurier berichtete auch im Vorfeld vom Langenloiser Stadtlauf. Für den Stadtlauf wurden 3.000 Stk Ausschreibungen verteilt. Mit unserer neuen Vereinshomepage www.ulc-langenlois.at konnten wir auch viel zur weiteren Popularität beitragen.

Saisonabschlussfeier Am Freitag den 23. November hatten wir unsere erste Saisonabschlussfeier beim Heurigen der Familie Kroneder. In gemütlicher Atmosphäre durfte der Obmann des Laufvereines Herrn Vize Bürgermeister Erich Kroneder, Herrn Sportstadtrat Mag. Rudi Aschauer, Herrn Dir. Harrer von der Spark. Langenlois, Herrn Prof. Leopold Eibl als Obmann des allg. Sportvereines, Herrn Alfred Redl von Expert Redl, von der NÖN Herrn Bert Bauer und natürlich die Mitglieder recht herzlich begrüßen.

Vortrag „Ernährung und Gesundheitstraining“ von Mag. Erik Fischer

Am 21. November haben wir einen Vortrag über „Ernährung und Gesundheitstraining“ von Mag. Erik Fischer (Sportwissenschaftler u. Ernährungstrainer) im Vereinssaal veranstaltet. Dieser Vortrag erfolgte im Zuge des Langenloiser Herbstes. Das Interesse war mit 35 Zuhörern etwas gering.

Neue Mitglieder Mit Stolz dürfen wir weitere Vereinsmitglieder beim ULC-Sparkasse Langenlois begrüßen. Ab 2002 laufen für den ULC-Sparkasse Langenlois Sepp Doppler, Mag. Martina Weiß, Martin Starkl, Günther Nastl, und Franz Eichinger

Somit beträgt unser derzeitiger Mitgliederstand 81.

10. März 2002 NÖ Cross Landesmeisterschaften Unserem Verein wurde seitens des NÖ-Leichtathletikverbandes das Vertrauen geschenkt, die NÖ-LMS im Crosslauf in Langenlois auszutragen. Als Strecke wurden die Wege um Schloß Haindorf gewählt, wobei der Start und das Ziel sich jeweils im Schlosspark befinden. Zu diesem Lauf werden 400 Spitzenläufer aus ganz Niederösterreich vom Schüler bis zum Senior erwartet.

Ein Crossprobelauf wird auf der gleichen Strecke am 26. Jänner 2002 ausgetragen. Bei diesem Lauf sind auch Läufer ohne Startpass des NÖLV und ohne Vereinszugehörigkeit startberechtigt.

Vorstand:	Obmann	Ing. Erich Thaler	Obmann-Stv	Johann Binder
	Schriftführer	Erich Pernicka	Schriftführer-Stv	Erich Tiefenbacher
	Kassier	Josef Holzer	Kassier-Stv	Erwin Röglsperger
	Beiräte	Richard Flöck, Traude Hartl, Cornelia Urach, Kurt Rotter, Gerhard Waidbacher		