



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  
[www.ulc-langenlois.at](http://www.ulc-langenlois.at)

# JAHRESBERICHT 2002



NÖ - Landesmeisterschaften im  
Crosslauf



Wien – Marathon



Absage des Stadtlaufes wegen Hochwasser



Training

**Wir danken unseren Sponsoren:**

**Hauptsponsoren:**

**SPARKASSE LANGENLOIS**



**Expert Redl**

**K&K Kamptal – Klassik**

**Koch - Schuhe**

**Ursin Haus – Vinothek u. Tourismusservice**



## Training/ Trainingsbetreuung

Auch im Jahr 2002 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 jeden Dienstag 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.

## NÖ – Landesmeisterschaften im Crosslauf

Der NÖ Leichtathletikverband betraute uns erstmalig mit der Durchführung der NÖ Landesmeisterschaften im Crosslauf. Am 10. März nahmen die besten Läufer/innen aus ganz Niederösterreich an dieser Veranstaltung teil. Der Präsident des NÖ Leichtathletikverbandes und seine erfahrenen Sportfunktionäre, sowie viele Teilnehmer bedankten sich am Ende der Veranstaltung bei unserem Team für die hervorragende Durchführung der Titelkämpfe. Eine tolle Kulisse beim Schloss Haindorf und ideales Wetter sorgten für den entsprechenden Rahmen.



Unter die besten 6 Läufer kamen vom ULC in der Klasse M 35 Ewald Rauscher als Zweiter sowie Andreas Redl als Fünfter.

In der Klasse M 65 wurde ausgezeichnete Vierter Kurt Rotter.

## Tagesausflug nach Altaussee



Ende Mai unternahmen wir einen Tagesausflug zum Lauf in das Ausseerland. Mit dem vollbesetzten Bus ging es bei strahlendem Wetter in die Bergwelt. Die Laufstrecke führte rund um den See. Sämtliche Teilnehmer waren restlos begeistert, so dass für 2003 wieder eine ähnliche Reise geplant ist.



## Erfolgreiche Wettkämpfe

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:

- **Wien Marathon** - große Teilnehmerzahl der ULC Läufer u. viele persönliche Bestleistungen
 

Ewald Rauscher	2:44:09 h	Vereinsrekord	Franz Gerstbauer	3:25:04 h	
Ernest Vogl	3:12:22 h	persl. Bestleistung	Jürgen Eder	3:42:11 h	persl. Bestleistung
J. Hiemetzberger	3:14:42 h	persl. Bestleistung	Herbert Starkl	3:46:42 h	persl. Bestleistung
Andreas Redl	3:18:03 h	Trainingslauf	Hartl Josef	3:50:51 h	persl. Bestleistung
Gerhard Zögl	3:19:52 h	persl. Bestleistung	Traude Hartl	4:16:28 h	persl. Bestleistung
- **NÖ Landesmeisterschaft** - Ewald Rauscher holte in Amstetten den Landesmeistertitel über 5000 Meter in der Klasse M35, mit einer persönliche Bestleistung von 16:51 Minuten
- **Wels Halbmarathon**, Vereinsrekord von Ewald Rauscher mit einer Zeit von 1:16,20
- **Kremser Firmenlauf**, 5,9 km, Staffellauf, Sabine Neumann erreichte gemeinsam mit Jürgen Eder und Herbert Starkl den 3. Platz in der Mixwertung.
- **Österreichischer Frauenlauf**, Wien, 5 km, Sabine Neumann belegte den 8. Platz AK W30 in 21:32
- **Großglocknerlauf** über 12,8 km und 1300m Höhendifferenz. Schnellster UIC-Sparkasse Läufer war Leopold Gwiss in 1:26.34, vor Erich Thaler in 1:30:42, Franz Gwiss 1:34:33 und Franz Gerstbauer in 1:40:00
- **Pyhra 2. Sommerabendlauf** Ewald Rauscher erzielte eine Zeit von 17: 41 min und belegte damit den 3. Platz in der M30, Leopold Gwiss wurde mit einer Zeit von 19:02 min 5. in der M30.
- **Ziersdorfer Kellergassenlauf** Richard Flöck erreichte den zweiten Platz der Klasse M 40 in einer Zeit von 18:10 min über 5 km
- **Beim Wolfgangseelauf** belegte Ewald Rauscher in einer Laufzeit von 1:52:55 Stunden den 21. Platz in der M 35, Karl Holzer erzielte persönliche Bestleistung in 2:01:52 Stunden ( M 40 der 43. Rang)
- **Silvesterläufe** Tolle Leistungen bei den Silvesterläufen in Schrems (5.Platz Ewald Rauscher), Krems und Arnsdorf (Sieg von Andreas Redl)
- **Auch viele andere nicht erwähnte Läufer/innen haben persönliche Bestleistungen und gute Platzierungen geschafft, oder gingen regelmäßig der Gesundheit wegen laufen.**

### Großglocknerlauf



Franz und Leopold Gwiss,  
Franz Gerstbauer, Erich Thaler

### Berlin Marathon



Helga und Ernest Vogl  
Helga verbesserte ihre Marathonzeit auf 3:50:45. Ernest beendete den Marathon in 3:15:00



## Hochwasser im August 2002 - Absage von Stadtlauf

Das Hochwasser im August veranlasste uns zu der Absage des Langenloiser Stadtlaufes und der 5000m Vereinsmeisterschaften. Viele unserer Mitglieder waren selber betroffen, bzw. wurden dringend bei Aufräumarbeiten benötigt. Vielen Dank für die Solidarität und guten Lauf für 2003.

## Verpflegungsstand - Wachau-marathon



Verpflegungsstand mit neuen Vereinspoloshirts

Wie jedes Jahr betreuten auch diesmal wieder fleißige Vereinsmitglieder die durstigen Marathonläufer in der Wachau.

Bester Läufer des ULC Sparkasse Langenlois war Norbert Neumann mit pers. Bestleistung beim Marathon von 3:09:03 h.

Beim Halbmarathon erzielte Holzer Karl pers. Bestleistung in 1:22:55 h ( 3.Rang in der Bezirkswertung). Sabine Neumann erreichte mit 1:39:32 den 2. Rang bei der Kremser Bezirksmeisterschaft (p. B.)

## Öffentlichkeitsarbeit - Homepage [www.ulc-langenlois.at](http://www.ulc-langenlois.at)

Unsere Homepage wurde nach der Erstellung im Jahre 2001 zu einem absoluten Hit in der Laufszenen. Viele Lauffreunde von nah und fern bestätigten immer wieder, dass sie uns auf unserer Seite besucht haben. Ein besonderer Dank gebührt Ewald Rauscher für die Aktualisierung und Verwaltung der Homepage. Dank auch an die NÖN, die immer wieder über unser Vereinsleben und Ergebnisse berichteten.

**Neue Poloshirts** Alle Mitglieder wurden mit neuen, einheitlichen, marineblauen Poloshirts ausgestattet. Somit werden wir uns nächstes Jahr neben der sportlichen Seite auch wieder optisch von der besten Seite zeigen, und somit unseren Verein auch weiterhin im Lande positiv präsentieren.

Die Helfer des Verpflegungsstandes führten die neuen Poloshirts beim Wachau-marathon zum ersten Mal aus.

**Mitgliederstand** Der hohe Mitgliederstand von derzeit 85 Mitgliedern ist gegenüber dem Vorjahr fast gleich geblieben. 3 Läufer/innen haben aus privaten bzw. beruflichen Gründen die Mitgliedschaft gekündigt. Sie sind jedoch auch weiterhin dem Verein positiv gestimmt und auch gerne wieder in der Lauffamilie willkommen. Neu im Verein sind ab 2002 Margot Pfeiffer, Alfred Kirchberger, Franz Hörmann und der erst 22-jährige, hoffnungsvolle Thomas Starkl.

**Ein besonderer Dank gilt allen freiwilligen Helfern, die bei den diversen Veranstaltungen, Vorbereitungen, Trainingsgestaltungen sowie bei der Sanierung der Laufbahn fleißig mitgeholfen haben.**

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