



ULC Sparkasse Langenlois Jahresrückblick

Aktuelle Informationen aus unserem Vereinsleben

Neuer Vorstand bei der Generalversammlung im Jänner



Bei der Generalversammlung des ULC Sparkasse Langenlois am 28. Jänner 2011 wurde ein neuer Vorstand gewählt. Obmann: Ing. Johann Hiemetzberger, Obmann Stv.: Franz Ettenauer, Schriftführer: Ing. Rainer Egretzberger, Schriftführer Stv.: Doris Floh, Kassier: Sonja Hofbauer, Kassier Stv.: Eva Gubitzer Beiräte: Doris Brauner, Traude Hartl, Günther Lemp, Werner Leuthner, Ernest Vogl.

Ing. Erich Thaler wurde im Zuge der GV zum Ehrenobmann gewählt.

Auch die Stadtgemeinde Langenlois würdigte seine Verdienste für den Verein und die Stadt Langenlois.

Bürgermeister Hubert Meisl überreichte Erich Thaler das Sportehrenabzeichen in Gold der Stadtgemeinde Langenlois.

Erich Pernicka, Erwin Röglspurger und Gerhard Waidbacher wurden ebenfalls für ihre langjährigen Dienste für den Verein zu Ehrenmitgliedern ernannt.

EIN GUTER BODEN
LANGENLOIS

Lageraum im Bahnhofsgebäude

Ein Großteil des vorhandenen Inventars des Vereins, hauptsächlich Gegenstände für den Stadtlauf, wurden in den letzten Jahren im Gebäude der Straßenverwaltung Langenlois gelagert. Da die Räumlichkeiten von der Straßenverwaltung dringend für einen anderen Zweck benötigt werden war Handlungsbedarf gegeben.

Es konnten für die Lagerung 2 Räume im Bahnhofsgebäude Langenlois von ÖBB Immobilien angemietet werden. Es handelt sich um 2 Lagerräume mit den Größen 11,40 und 8,60 m², die von außen jederzeit zugänglich sind.

Die erste Bewährungsprobe hat unser neues Lager bereits beim Stadtlauf positiv bestanden. Vor allem der Zugang, der uns zu jederzeit möglich ist, ist von großem Vorteil.

Laufbahnsanierung am Sportplatz

So wie jedes Jahr wurde am 03. April eine Sanierung der Laufbahn am Langenloiser Sportplatz durch die Mitglieder des ULC durchgeführt.

In Zuge dieser Ausbesserungsarbeiten werden Gras- und Unkrautbewuchs entfernt und Unebenheiten auf der Bahn mit Sand ausgeglichen.

Der Sand wird wie auch ein Großteil der Gerätschaften, wie in den letzten Jahren, vom Tennisverein Langenlois zur Verfügung gestellt.

Geplant ist im nächsten Jahr eine größere Sanierung bei der Untergrund vorher verdichtet wird und anschließend etwas mehr Sand aufgetragen wird.

Langenloiser Gesundheitstage am 07. Mai

Im Rahmen der ersten „Langenloiser Gesundheitstage“ war der ULC Sparkasse Langenlois mit einem Informationsstand dabei um interessierte Langenloiser über den Verein und über den gesunden Ausdauersport „Laufen“ im Allgemeinen zu informieren



Die Veranstaltung wurde sehr gut angenommen, auch der ULC-Info-Stand fand großen Zuspruch.

Vereinsausflug am 11. Mai zum Welschlauf und Besichtigung Maribor

Das Ziel des Vereinsausflug 2011 war der Welschlauf in der Südsteiermark. Der Lauf über die Marathondistanz wurde heuer in Ehrenhausen gestartet mit Ziel in Wies. Wir gingen erst ab der Halbmarathondistanz in Eichberg-Trautenburg auf die Strecke. Wer Lust auf einen Viertelmarathon hatte, konnte ab St. Johann im Saggautal am Lauf teilnehmen. Der Streckenverlauf war geländebedingt sehr anspruchsvoll, die Veranstaltung bestens organisiert. Am Abend fand der Tag der mit einem Läuferfrühstück im Autobus begann beim Heurigen in Gamlitz seinen Ausklang.

Insgesamt nahmen an diesem Vereinsausflug 34 Läufer und Walker teil.

Zum Abschluss am Sonntag wurde die slowenische Stadt Maribor besichtigt.

Die Kosten für den Transfer mit dem Autobus wurden vom Verein übernommen, die Nächtigung und die Startgelder von jedem Mitglied selbst bezahlt.



Kamptalmarathon am 14. März

Alle Jahre wieder bewältigten unsere ambitionierten Läufer zu Frühlingsbeginn die Marathondistanz von Wegscheid nach Langenlois. Dieses Jahr waren um die zwanzig Läufer rechtzeitig vom Winterschlaf erwacht und genossen das angenehme Wetter und die herrliche Landschaft entlang des Kampflusses.

Tipp

Stöbert doch einmal auf unserer Homepage im Zeitungsarchiv, wir haben heuer bereits an die 60 Zeitungsberichte gesannt!

Vereinsmeisterschaften



1.500m (29. April 2011)

Optimale Laufbedingungen beim diesjährigen Lauf über 1500m. Insgesamt liefen 20 LäuferInnen am Freitagabend die Kurzstrecke. Allgemein sah man, dass sich das harte Training für Halbmarathon und Marathon vieler Athleten auch positiv auf die kurze Strecke auswirkte. Vor allem bei den Damen gab es einige persönliche Bestleistungen.

Schnellste Langenloiserin war Monika Brunner in 5:49,69 vor Doris Floh (6:01,92) und Pfeifer Margot (6:11,37).

Schnellster Langenloiser war Thomas Weber in 4:54,30 vor Erich Hahn (5:01,92) und Gastläufer Michael Harrer (5:08,01).

800m und 400m (10. Juni 2011)

Heuer wurden erstmals die 800m Läufe vor den 400m durchgeführt. Trotz Verhinderung einiger Laufkollegen nahmen 17 LäuferInnen über die 800m und 16 LäuferInnen über die 400m teil.

Schnellste Langenloiserin über die 800m war Monika Brunner in 2:55,23 vor Traude Hartl (3:02,00) und Dagmar Pfadenhauer (3:02,46). Schnellster Langenloiser über 800m war Norbert Lechner in 2:16,22 vor Thomas Weber (2:19,93) und Erwin Heider (2:23,67).

Schnellste Langenloiserin über die 400m war Monika Brunner in 1:15,79 vor Dagmar Pfadenhauer (1:16,75) und Gubitzer Doris (1:22,20). Schnellster Langenloiser über 400m war Thomas Weber in 1:00,37 vor Erwin Heider (1:01,43) und Franz Ettenauer (1:02,57).

5.000m (19. August 2011)

Die Vorverlegung des Termines auf August hat sich bewährt. Insgesamt 24 LäuferInnen nahmen an dieser Laufveranstaltung teil.

Schnellste Langenloiserin über die 5000m Distanz war Pfeiffer Margot in 22:43,40 vor Dagmar Pfadenhauer (22:45,32) und Monika Brunner (22:47,57).



5.000m Verfolgungslauf Theiß (5. August 2011)

Beim zweiten Anlauf konnte der Verfolgungslauf über 5000m in Theiß durchgeführt werden. Aus Krankheit musste der geplante Termin leider abgesagt werden. Gesamtsieger wurde Hiller Wolfgang vom ULV Krems vor Schwarz Anton Union Traismauer und Teichtmeister Jürgen vom ULC Sparkasse Langenlois. Gesamtsiegerin bei den Damen wurde Schmieder Sieglinde vom LC Strasshof vor Hartl Traude und Plank Gertraud.

Der Ausklang fand wie immer in Kraftwerk Theiß statt. Dabei stellte die EVN allen LäuferInnen wie immer die Getränke GRATIS zur Verfügung. Kurt Rotter feierte seinen "75. Geburtstag" und übernahm das Catering.





Vereinsmeisterschaften

Bei den durchgeführten Vereinsmeisterschaften nahmen insgesamt 48 LäuferInnen teil. (18 Damen /30 Herren). Bei den Damen siegte wie im Vorjahr Monika Brunner. Die männliche Wertung gewann heuer erstmals Jürgen Teichtmeister.

Vereinsmeisterin: (1. Brunner Monika, 2. Margot Pfeiffer, 3. Traude Hartl)
 Vereinsmeister: (1. Jürgen Teichtmeister, 2. Gerald Zögl, 3. Franz Ettenauer)

Vereinsmeisterschaften 2011 Endergebnis Frauen									
Damen	Jg	Punkte	400m	800m	1500m	5000m	Stadtlauf	Halbmarathon	Marathon
1 Brunner Monika	67	2607	01:15,79	2:55,23	05:49,69	22:47,57	47:41,00	1:47:39	3:47:42
2 Pfeiffer Margot	75	2426			06:11,37	22:43,40	46:49,00	1:47:18	4:00:35
3 Hartl Traude	58	2408	01:22,57	3:02,00	06:12,60	23:00,60	49:37,00	1:46:39	3:47:02
4 Pfadenhauer Dagmar	75	2253	01:16,75	3:02,46	06:12,05	22:45,32	47:48,00	1:51:16	4:10:48
5 Gubitzler Eva	67	1607	01:24,95	3:17,71	06:49,59	25:29,66	51:59,00	1:50:32	
6 Floh Doris	87	1155			06:01,92		44:02,00		
7 Justl Martina	66	1110					49:06,00		3:41:27
8 Gubitzler Doris	64	1092	01:22,20	3:09,25	06:37,64	00:00,00	00:00,00	1:55:39	
9 Plank Gertraud	66	569						1:46:37	
10 Schweizer Verena	82	411					52:23,00		
11 Thaler Franziska	62	369						1:59:28	
12 Habersberger Ursula	70	329						2:02:04	
13 Hofbauer Sonja	77	329						2:02:03	
14 Gerstbauer Ernestine	58	279						2:05:17	
15 Fanningner Carina	90	225					59:37,00		
16 Metze Michaela	58	189						2:11:02	
17 Brezina Andrea	62	113						2:15:57	
18 Weidenauer Maria	62	97						2:17:00	

Vereinsmeisterschaften 2011 Endergebnis Herren									
Herren	Jg	Punkte	400m	800m	1500m	5000m	Stadtlauf	Halbmarathon	Marathon
1 Teichtmeister Jürgen	73	3417				16:55,94	34:28,00	1:17:42	2:44:34
2 Zögl Gerald	69	3412			05:00,34	18:51,59	37:39,00	1:25:18	2:59:48
3 Ettenauer Franz	67	2911	01:02,57	2:24,68	05:10,99	19:31,79	39:05,00	1:37:36	3:40:37
4 Hiemetzberger Johann	68	2778			05:18,96	19:51,08	41:18,00	1:30:00	3:33:23
5 Weber Thomas	73	2748	01:00,37	2:19,93	04:54,30	18:40,66	38:59,00		
6 Heider Erwin	71	2383	01:01,43	2:23,67	05:09,32	19:49,26	41:17,00		
7 Holzer Karl	59	2036	01:10,71	2:46,18	05:37,11	21:40,51	41:40,00	1:44:18	
8 Egretzberger Rainer	77	1956	01:09,33	2:42,68	05:39,37	20:39,62		1:30:06	
9 Groß Leopold	70	1840				19:42,38	38:58,00	1:27:57	
10 Mistelbauer Günther	84	1776	01:09,35	2:32,56	05:20,86	20:58,16	45:01,00		
11 Gerstbauer Franz	55	1473						1:30:52	3:17:13
12 Plank Richard	65	1314	01:21,51	3:02,89	06:18,94	23:59,54	48:22,00	1:47:26	
13 Leuthner Werner	58	1185		24:00,00		00:00,00	44:13,00	1:38:03	
14 Purker Günter	75	1097	01:18,68	3:03,96	06:09,09	24:56,21	51:44,00	1:55:29	
15 Weichselbaum Wolfgang	65	1095	01:05,94	2:37,78	05:20,52				
16 Hahn Erich	75	1087			05:01,92	18:22,55			
17 Lunzer Heinz	52	855					47:11,00	1:47:14	
18 Gwiß Leopold	63	801			05:21,40	20:16,49			
19 Lenz Matthias	80	780						1:51:42	4:17:45
20 Thaler Erich	60	726				23:01,67		1:43:34	
21 Lechner Norbert	83	651		2:16,22					
22 Röck Martin	81	607					52:24,00	1:54:34	
23 Nastl Günther	59	453					49:03,00		4:42:03
24 Hartl Josef	58	393						1:55:52	
25 Eder Ernst	54	303						2:25:40	4:29:09
26 Lehr Ludwig	54	257					50:02,00		
27 Metze Richard	59	238						2:06:45	
28 Rotter Kurt	36	208						2:08:51	
29 Burger Erich	53	184					52:56,00		
30 Gschmeidler Markus	75	181						2:10:47	

Schnellste Langenloiserin

400m	Monika Brunner	1:15,79
800m	Monika Brunner	2:55,23
1500m	Monika Brunner	5:49,69
5000m	Margot Pfeiffer	22:43,40
Stadtlauf	Doris Floh	44:02,00

Schnellster Langenloiser

400m	Thomas Weber	1:00,37
800m	Norbert Lechner	2:16,22
1500m	Thomas Weber	4:54,30
5000m	Jürgen Teichtmeister	16:55,94
Stadtlauf	Jürgen Teichtmeister	34:28,00





Langenloiser Stadtlauf 2011

Der diesjährige 26te Stadtlauf wurde erstmal unter der Leitung des neuen Obmanns Johann Hiemetzberger durchgeführt und war auch dieses Jahr ein voller Erfolg. Insgesamt gingen 404 Läufer/innen bei diversen Kinderläufen, dem Staffellauf, sowie dem Hobby- und Hauptlauf an Start. Die Laufbedingungen waren gut, jedoch wurden aufgrund der hohen Temperaturen die Zeiten des Vorjahres nicht ganz erreicht. Die erstmalige Teilnahme am Österreichischen Volkslaufcup brachte viele neue Gesichter nach Langenlois und wird nächste Jahr fortgesetzt.

Besonders das Rekordteilnehmerfeld beim Staffellauf (3x1,4km) sorgte für Aufsehen. Der Spaß stand bei den teilweise maskierten Staffeln sichtbar im Vordergrund. Die Meisten der gesamt 41 Staffeln gingen beim Herren Bewerb an den Start. Den Sieg holte sich hier die Staffel ÖAMTC, vor Cool Runnings und der VHS Krems 4. Bei den Damen siegte die Staffel Drei Siedlungsflitzer fürs Kamptalerchen vor den Drei flotten Bienen für Kamptalerchen und der StaffelWagrain4ever Staff2. Schnellste Mix-Staffel war hier die Staffel sportevents4all, vor VHS Krems 02 und Justizsportverein Göllersdorf II.

Vor den Staffeln durfte der Laufnachwuchs sein Können unter Beweis stellen. In insgesamt 6 Läufen über Distanzen von 400 bis 1400m gingen Kinder und Jugendliche bis zu einem Alter von 16 Jahren an den Start. Besonders erfreulich ist, dass hier mit 86 Teilnehmern das Niveau des Vorjahres gehalten werden konnte. Alle waren topmotiviert und gaben ihr Bestes. Für die schnellsten 6 Buben und Mädchen gab es direkt im Anschluss an den jeweiligen Bewerb Pokale und Medaillen. Wie jedes Jahr war der Start gratis, da das Startgeld von unseren Sponsoren übernommen wurde.

195 Teilnehmern nahmen am Hobby- (3,8km) und Hauptlauf (9,6km) teil. Beim Hobbylauf siegte Stefan Leopold in 13:29 (Sportunion Stockerau), vor Erich Hahn in 13:34 (ULC Sparkasse Langenlois) und Michael Harrer in 13:52. Siegerin der Damenwertung wurde Monika Hochstätter in 17:03 (Laufftreff Göllersdorf), dicht verfolgt von Beatrix Hecke in 17:05. Rang drei belegte Stephanie Schrötter aus Pfaffstätten in 17:18.

Beim Hauptlauf setzte sich Favorit Wolfgang Hiller (ULV Krems) ab der zweiten Runde vom Rest des Feldes ab und siegte souverän mit einer Zeit von 33:47min. Ungefährdeter Zweiter wurde in 34:28 Jürgen Teichtmeister (ULC Sparkasse Langenlois) vor Wolfgang Steininger (SV Lurs Maissau) mit einer Zeit von 34:42. Um Rang vier wurde während des gesamten Rennens hart gefightet. Letztendlich setzte sich hier der Langenloiser Daniel Kirby (URC Sparkasse Renner Langenlois), vor Jürgen Schweigl (www.kaba.at) und Roland Grammel (ASK Ortner Loosdorf) durch.

Bei den Damen setzte sich die 6fache Volkslaufcupsiegerin Dr. Sabine Hofer (LAC Salzburg) vom Start weg an die Spitze und lief in 37:15 ungefährdet zum Sieg. Zweite wurde die Deutsche Eva Trost (ASV Piding) in 38:25 mit deutlichem Abstand vor der Vorjahressiegerin Eva Stauber (Run for GOGA) in 42:40.

Die Langenloiswertung gewann erstmals Jürgen Teichtmeister (ULC Sparkasse Langenlois), vor Daniel Kirby (URC Spk. Renner Langenlois) in 35:41 und dem Vorjahressieger Philipp Gintenstorfer in 36:14. Bei den Damen siegte erstmals Doris Floh (ULC Sparkasse Langenlois) mit einer Zeit von 44:02. Mit etwas Abstand folgten Margot Pfeiffer in 46:49 und Monika Brunner in 47:41 (beide ULC Sparkasse Langenlois).



Heuer erhielten alle Klassensieger anstelle von Pokalen handgemachte Trophäen des Psychosoziales Zentrums der Caritas Schloss Schiltern. Die beiden Gesamtsieger des Hauptlaufes wurden traditionellerweise mit bestem Langenloiser Wein aufgewogen. Zum letzten Mal wurde der Lauf von Langzeitsprecher Ulrich Swoboda moderiert, der sich in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Auf diesem Wege nochmals vielen Dank für die lange, sehr gute Zusammenarbeit!

Abschließend auch an dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön an alle unsere Sponsoren und Helfer, ohne die eine solche Veranstaltung nicht durchführbar wäre!

Der nächste Stadtlauf findet am 1. September 2012 statt und die ersten Vorbereitungen laufen bereits. So wird unter anderem daran gearbeitet den Lauf für die Zuseher noch attraktiver zu gestalten, die Staffelübergabe- und Zieleinlaufzone neu gestaltet, und an vielen weiteren Details gearbeitet. Die größte Änderung wurde Anfang November beschlossen. Unser Stadtlauf wird im nächsten Jahr neben dem Volkslaufcup auch einer von 13 Läufen des Waldviertelcups sein. Dadurch wird unser Lauf weiter aufgewertet und wir erwarten uns ein topbesetztes Starterfeld!





Laufteilnahmen 2011

Auch im Jahr 2011 waren unsere Mitglieder nahezu auf der ganzen Welt unterwegs um an diversen Läufen teilzunehmen. Im Laufe des Jahres nahmen die LäuferInnen des ULC Sparkasse Langenlois an ca. 100 Läufen teil und erzielten dabei 45 Podestplätze. So wurden unzählige Pokale und Trophäen nach Langenlois geholt.

Detaillierte Laufberichte gab und gibt es immer topaktuell auf www.ulc-langenlois.at, daher hier nur ein kleiner Auszug aus dem Wettkampfgeschehen des vergangenen Jahres.

Ingesamt wurde an 7 Marathons teilgenommen. Hervorragend schlug sich unser Neuzugang Jürgen Teichtmeister in Frankfurt. Bei seinem ersten Marathon überquerte er nach 2:44:34 die Ziellinie in der Messehalle und war verständlicherweise sehr zufrieden mit seiner Leistung. Für nächstes Jahr ist die Teilnahme am Treviso Marathon geplant und man darf gespannt sein, ob die ULC Bestzeit unseres Topläufers Ewald Rauscher halten wird.

Auch heuer machte sich wieder eine große ULC Abordnung auf den Weg nach Berlin, um mit den beiden Weltrekordhaltern Haile Gebrselassie und Paule Radcliffe, sowie weiteren 40.000 Startern die 42,195km in Angriff zu nehmen. Das wochenlange, harte Training wurde belohnt und viele unserer Athleten erzielten persönliche Bestzeiten. Die Gerüchteküche besagt, dass auch die After-Marathon-Party im Hotel marathonähnliche Ausmaße hatte und annähernd so anstrengend gewesen sein soll wie der Lauf selbst.



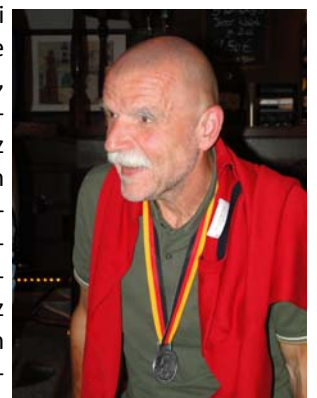
Weitere Marathon- und Halbmarathonteilnahmen gab es in Linz, Graz, Wien, Klagenfurt, Stinatz, Rotterdam, München, beim Schilcherlauf, beim Welschlauf und natürlich beim Heimspiel in der Wachau. Besonders auffallend ist, dass nun auch unsere Damen dem Marathonfieber verfallen sind. So gingen heuer 7 der gesamt 16 Starts auf das Konto unserer Läuferinnen, wobei jede Einzelne auch sehr gute Zeiten erzielte!

Dieses Jahr entdeckten auch einige Mitglieder das Berglaufen als durchaus abwechslungsreiche Variante des Laufsports. Speziell Erwin Heider nahm an unzähligen Läufen sowohl in der Umgebung, als auch in anderen Bundesländern teil. So holte er sich auch bereits 2 Läufe vor Ende des Wachauer-Berglaufcups den Altersklassensieg und nahm unter anderem am Kitzbühlerhornlauf, am Großglocknerberglauf und am Schneeberglauf teil. Sowohl am Großglockner, als auch beim Schneeberglauf waren aber auch zahlreiche weitere ULC'ler am Start. So wie's aussieht wird die Farbe Orange auch nächstes Jahr wieder auf vielen Bergen Österreichs vertreten sein.



Unser Treppenläufer Norbert Lechner war heuer ebenfalls sehr aktiv und nahm an vielen internationalen Läufen teil. Dabei erreichte er neben einigen Siegen in Österreich auch immer wieder Spitzenplätze im Ausland. Verstärkung sowohl beim Training, als auch bei einigen Wettkämpfen gab's durch Erwin Heider und zuletzt schnupperte auch Heinz Lunzer Treppenhausluft.

Gestartet wurde natürlich auch bei diversen Cup-bewerben wie Volkslauf-, Waldviertel-, Weinviertel-, Schmidatal- und 4-Städte Crosslaufcup. So erzielten Franz Gerstbauer (Rang 2), Erich Hahn (Rang 3) und Wolfgang Weichselbaum (Rang 2) Altersklassenpodestplätze in der Gesamtwertung des Schmidatalcups. Franz wurde darüber hinaus auch noch Altersklassensieger des Waldviertelcups. Angetrieben durch Ihren

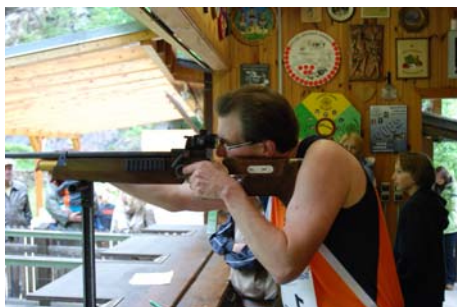


„neuen „Manager“ absolvierte Eva Gubitzer heuer ein Monsterwettkampfprogramm und holte sich so im Finish den Altersklassensieg im Österreichischen Volkslaufcup. Leopold Groß erreichte hier den 3. Rang in seiner Alterklasse.

Soweit ein kurzer stichpunktartiger Auszug aus dem Wettkampfgeschehen 2011. Man könnte an dieser Stelle noch über unzählige Teilnahmen und persönliche Erfolgserlebnisse bei Landesmeisterschaften, Frauenläufen, Night & Charity-Runs, sowie Cross- und Städteläufen berichten.



Sommerbiathlon Schützenverein Straß 17.Mai



Heuer fand zum 5. Mal in Straß beim Schützenhaus der Sommerbiathlon statt. Insgesamt 25 LäuferInnen nahmen an dem sehr herausfordernden Lauf teil.

Die Athleten mussten insgesamt 3x1100m laufen und 2x je 5 Schüsse stehend auf Scheiben in einer Entfernung von 10m abgeben. Für jeden Fehlschuss musste man eine Strafrunde von ca. 70m laufen.

Bei den Damen siegte Traude Hartl mit 2 Fehlschüssen vor Claudia Kienastberger ebenfalls mit 2 Fehlschüssen und vor Sonja Hofbauer mit 4 Fehlschüssen.



Bei den Herren siegte Gerald Zögl mit 3 Fehlschüssen vor Günther Mistelbauer mit 3 Fehlschüssen und Karl Holzer mit insgesamt 2 Fehlschüssen.

In der Gästewertung siegte bei den Damen Martina Zögl mit insgesamt 4 Fehlschüssen. Bei den Herren gewann Andreas Maly vor Thomas Preßlmeyer.

Die Jugendwertung gewann Alexander Rauscher vor Rainer Leopold und vor Gabriel Rauscher.

Ein besonderes Dankeschön an die USV Handball Jungs die mit insgesamt 11 Läufern

Sommertraining auf der Laufbahn

Auch heuer wurde beim Sommer-Bahntraining auf der Laufbahn am Sportplatz, die leider schon etwas in die Jahre gekommen ist, fleißig trainiert. Der Schwerpunkt des Trainings liegt dabei, wie jeden Sommer, beim Intervalltraining, das auf einem soliden Sockel des Grundlagenausdauertrainings aufsetzt. Durch ein gezieltes Bahntraining werden optimale Voraussetzungen für einen schnellen Wettkampf geschaffen.

Trainiert wurde von Beginn der Sommerzeit bis Ende September.

Kamptalmarathon im Herbst

Über 30 Läufer starteten am 30. Oktober beim traditionellen Kamptallauf von Wegscheid nach Langenlois. Für alle Läufer gab es verschiedene Ein- und Ausstiegsmöglichkeiten, je nachdem, wie die eigene Kondition und Ausdauer eingeschätzt wurde. In Oberplank erwartete das Läuferfeld, das sich vom Tempo auf die Schwächeren im Team rücksichtsvoll einstellte, eine tolle Verpflegung, die von Leopold Gwiss bestens organisiert wurde.

Da es die bewährte Zugverbindung nach Gars, die einen optimalen Zeitverlauf des Laufes ermöglichte, nicht mehr gibt, wurde zum ersten Mal ein Kleinbus für den Transport von Leopold Groß und Eva Gubitzer organisiert. Danke für alle Organisatoren!!

Wintertraining für starke Rumpfmuskeln

Wer Lust und Laune hat kommt in den Wintermonaten von Anfang November bis Ende Februar jeden Dienstag in den Turnsaal der Gartenbauschule zum alljährlichen Hallentraining. Geführt wird das Training, das sich aus Dehn-, Kraft- und Koordinationsübungen zusammen setzt, wie schon im Vorjahr, von Gubitzer Doris.

Dieses Training, das auch von Gästen sehr gerne angenommen wird, dient hauptsächlich zum Verbessern der Stabilität, Koordination und Rumpfkraft, die ein Läufer unbedingt haben sollte.

Wettkampfsaison 2012

Die Wettkampfsaison 2012 ist bereits in voller Planung. So wurden bereits die Teilnahmen am Halbmarathon in Prag, am Parismarathon, sowie an diversen Läufen zu VLC und Waldviertelcup fixiert. Man kann daher davon ausgehen, dass im nächsten Jahr an mindest so vielen Wettkämpfen wie heuer teilgenommen wird und „die Orangen“ von einigen Podesten lachen werden.

Wir wünschen allen Sportlern des ULC Sparkasse Langenlois ein erfolgreiches und vor allem verletzungsfreies Wettkampfsjahr 2012!



Statistiken über Podestplätze:

Gesamt 101 Podestplätze (inkl. Vereinsmeisterschaft)

Damen

1. Traude Hartl (11 Podestplätze)
2. Eva Gubitzer (7)
3. Margot Pfeiffer (6)

1. Plätze

Damen

1. Traude Hartl (5)
2. Monika Brunner (3)
3. Margot Pfeiffer (2)

2. Plätze

Damen

1. Traude Hartl (5)
2. Eva Gubitzer, Dagmar Pfadenhauer, Margot Pfeiffer (2)

3. Plätze

Damen

1. Eva Gubitzer (4)
2. Gertraud Plank (3)
3. Margot Pfeiffer, Monika Brunner (2)

Herren

1. Erwin Heider (10)
2. Erich Hahn (9)
3. Kurt Rotter (7)

Herren

1. Erwin Heider (4)
2. Kurt Rotter und Franz Gerstbauer (3)

Herren

1. Erwin Heider, Erich Hahn (4)
3. Norbert Lechner (3)

Herren

1. Erich Hahn (4)
2. Leopold Groiß (3)
3. Kurt Rotter, Erwin Heider (2)



Die besten Kamptaler
zum Mitnehmen.

Spitzen-Weine zu Ab-Hof-Preisen.



Vinothek | Tourismusinformation | Café- und Weinbar
A-3550 Langenlois, Kamptalstraße 3, T: +43 2734 2000-0
E-Mail: info@ursinhaus.at, www.ursinhaus.at



Herzlichen Dank an unsere Sponsoren

adlerapotheke Langenlois
A-3550 Langenlois, Holzplatz 1
Tel +43 (0)2734-24 45
office@apotheke.langenlois.at
www.apotheke.langenlois.at

bp Reifen BAUER
LANGENLOIS - Tel.: 02734/4643

Birngruber
Krems • Tulln • Langenlois

DOLEJSCHI
Fabren lernen!
KREMS: Rechte Kremszelle 6 • A-3500 Krems • Tel.: 02732/83231 • www.dolejschi.at
ZWETTU: Industriestraße 6 • A-3910 Zwettl • Tel.: 02822/52516 • www.dolejschi-zwettl.at

Design Studio Schwartz
Werbemittelherstellung
www.designundwerbung.at

GLANTSCHNIG
RAD & FREIZEIT
3550 LANGENLOIS, RUDOLFSTRASSE 46
Räder - Zubehör - Service
www.glantschnig.com

OPTIKER DWORSCHAK
A-3550 LANGENLOIS
RATHAUSSTRASSE 12
Tel.: 02734/ 3537

HELD & FRANCKE
Baugesellschaft m.b.H. & Co KG
A-4030 Linz, Kotzinastraße 4
Tel +43 (0) 732 / 389 05-0
office@h-f.at
www.h-f.at

TRAXLER GOTTFRIED
Ges.m.b.H.
Karosserie- und Lackierfachbetrieb
3531 Brand 63, Tel. 02826 678

EP:Zierlinger
ElectronicPartner
TV - Video - HiFi - Telecom - PC/Multimedia
Elektroinstallationen - Blitzschutz - Fachwerkstätte
Service macht den Unterschied!

kausl
energiesysteme + badesign
für mensch und umwelt
3622 mühldorf tel. 02713/8424
3550 langenlois tel. 02734/3070
e-mail:kausl@kausl.com www.kausl.com

MIERKA DONAUHAFEN
KREMS

Kamptal Apotheke
Hartberggasse 2, 3550 Langenlois, Tel.: 02734 / 22721
lebenslangapotheke.at, www.kamptalapotheke.at

bauen ist vertrauen
LECHNER
Ing. Hermann Lechner GmbH A-3564 Plank/Kamp
Tel.: +43 (0)2985/82 27 | www.lechner-bau.at

Müller Glas & Co
Ihr Partner für Glas und so
GLASFLASCHEN,
VERPACKUNGEN &
VERSCHLÜSSE
www.thm.at
GÖTTLESBRUNN • LANGENLOIS

Weinbau – Gästezimmer
KRONEDER
Erich U. Karin Kroneder
A-3550 Langenlois
Gföhler Straße 28
Tel. 02734/3617
www.kroneder.at

MURTH
POSCHARNIG KG
BUCHHANDLUNG
PAPIERWAREN
BÜROBEDARF
SPORT- und SPIELWAREN
3550 Langenlois, Wiener Str. 1
Telefon 0 27 34 / 22 38

BAUSPARKASSE

Leitschutz GmbH
Straßensicherheitssysteme
Verkehrsführung, Markierung
Mietservice
Mitterweg 1, 3484 Grafenwörth
Tel. 02730/770 60 - Fax: DW 60
office@leitschutz.com www.leitschutz.com

RENNER
Glas - Metallbau

müller
FENSTER, TÜR & TOR.
LANGENLOIS - WWW.KURT-MUELLER.AT

Qualität - Design - Holz
TISCHLEREI
maglock
3550 Langenlois, Gewerbestraße 16
Tel.: 02734 - 2028 www.tischlerei-maglock.at

VolksLaufCup
www.volkslaufcup.com
BAUSPARKASSE

skinfit
Skinfit Showroom Krems

GÄRTNEREI - FLORASTUDIO
Zöchmeister
Wiener Straße 23, 3550 Langenlois
Telefon und Fax: 02734/2351

LOI SIU M
weinwelt

KAMP KLASSIK
Krenner

Wahr in Bewegung
sportevents 4 all
Gang in Bewegung!
LAUFEN BRAUCHT MEHR
PIRKO-SCHÄPT
Tel. 0 27 32 / 72 8 17

WIRTSCHAFTS- UND VERKEHRSSCHULE
INTERSPORT
Krems • Horn • St. Pölten