

### Langenloiser Weinstadtlauf



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



EIN GUTER BODEN  
**LANGENLOIS**



## Crosslauf Krems

Bei leichten Plusgraden ging der heurige Crosslauf in Krems über die Bühne. Es waren 3 Runden zu je 2 km zu absolvieren.

Es waren wieder einige ULCLer am Start die die schneebedeckte Strecke in der Kremser Au bewältigten. Super organisiert von Team2Run und Tri Team Krems erwartete uns nach dem Lauf eine tolle Zielverpflegung.



## Wien Energie Halbmarathon

Bei kühlen und windigen Wetter waren einige ULCLer bei unterschiedlichen Distanzen in Wien am Start.



## Vereinsausflug zum Vulkanlandlauf

Am Samstag, dem 19. März 2016, fand unser heuriger Vereinsausflug in die Südsteiermark zum Vulkanlandlauf statt. Schon um 7 h morgens war Abfahrt in Langenlois. In Leitersdorf an der Raab herrschte optimales Laufwetter, es war sonnig und nicht zu warm (10-15° C).

Der 4,2 km lange Rundkurs war sehr abwechslungsreich und anspruchsvoll. Neben unterschiedlichen

Untergrund (Asphalt, Schotter, Wiese) ging es durch Siedlungen, vorbei an Bauernhöfen, durch ein Waldstück und schließlich hatten die Läufer einen Anstieg von ca. 60 hm / Runde zu bewältigen.

Von den 32 Teilnehmern des Ausfluges nahmen 6 Läufer am Hobbylauf (1 Runde, 4,2 km), 8 Läufer am Volkslauf (2 Runden, 8,4 km), 4 Läufer am Halbmarathon (5 Runden, 21,2 km) und eine Mixed Staffel zu 5 Runden teil.



Dabei waren die Mitglieder des ULC Langenlois sehr erfolgreich und belegten wieder zahlreiche Stockerlplätze. Beim Halbmarathon siegte Gertraud Plank in ihrer Klasse W50 und Traude Hartl errang den 3. Platz. Monika Brunner belegte in der Klasse W40 ebenfalls den 3. Platz. Der ULC Sparkasse Langenlois setzte sich in der Mixed Staffel unter 13 Teams als Sieger durch. Othmar Wandl belegte beim Volkslauf in seiner Klasse (W55) den 3. Platz.



Den Abend ließen wir gut gelaunt am Kulmberghof ausklingen.

Am Sonntagmorgen ging es sehr gemütlich zu. Nach einem ausgiebigen Frühstück und Sonnenbad vor der Pension besichtigten wir die Fromagerie, eine Käsemanufaktur in der Nähe der Riegersburg, wo wir unterschiedlichste Käsesorten verkosteten und einiges über die Käseproduktion erfuhren, bevor wir den Rückweg nach Langenlois antraten.

### 33. Vienna City Marathon

9:00 Reichsbrücke. Start für 42.500 Laufbegeisterte beim größten Laufevent Österreichs. Auch heuer waren wieder zahlreiche Athleten des ULC Sparkasse Langenlois mit am Start, sowohl beim Halbmarathon, als auch beim Marathon und der Marathon-Staffel.

Ich wollte versuchen, erstmals eine 1:12er-Zeit am Halbmarathon zu schaffen - wie auch schon eine Woche zuvor in Linz, wo ich mit 1:13:36 leider deutlich darüber blieb. Ich wusste, dass das durch den starken Nordwestwind eine Herausforderung werden würde, weil weite Teile des Halbmarathons, insbesondere die Schüttelstraße, aber auch das Wiental stadtauswärts, gegen den Wind zu bewältigen waren.



Ich kann mich beim Start gut im vorderen Bereich des ersten Blocks positionieren. Kurz nach dem Startschuss, im Gedränge der ersten Meter, wird mir vom Ellenbogen eines anderen Läufers meine Stoppuhr vom Arm geschlagen und fällt auf den Boden - zum Glück nur ein sehr günstiges Exemplar, weil an ein Zurückholen ist aufgrund der nachkommenden Läufermasse nicht zu denken. Allerdings muss ich den Lauf ohne Kilometerzeiten und Zwischenergebnisse bestreiten.

Nachdem sich eine schnellere Gruppe schon auf der Lasallestraße absetzen kann, laufe ich entlang der Hauptallee weitgehend alleine, kann dann allerdings auf eine Zweiergruppe auflaufen, in deren Windschatten ich die 3km-Gegenwindstrecke der Schüttelstraße bewältige. Knapp hinter uns immer die schnellste Damengruppe des Marathons.

Im Bereich der 10km-Marke am Ring überholt mich das Leader Car der Damen, und auf dessen Zeitanzeige sehe ich erstmals, dass ich ganz gut unterwegs bin - 34:04 nach 10km, das ist knapp schneller als ein 3:25er-Schnitt, mit welchem sich eine 1:12er-Zeit ausgehen würde. Vom Karlsplatz wird ins Wiental hineingelaufen - ich versuche, möglichst lange vor der Damengruppe zu bleiben, welche immer näher auf mich zu kommt und bei etwa km12 auf mich aufschließt. Bis Schönbrunn (km16) kann ich im Windschatten der Gruppe laufen.

Staffelübergabe in Schönbrunn, ich übergebe an meinen Cousin und laufe den Halbmarathon weiter. Leider kann ich mit dem Tempo der schnellsten Damen nicht mithalten und falle entlang der Mariahilfer Straße, gemeinsam mit einem anderen Läufer aus der Gruppe, etwas zurück. Dennoch bleibt die Gruppe und auch das Leader Car mit der Zeitanzeige immer in Sichtweite. Mein Pace fällt auf etwa 3:30 herab, dennoch werde ich mit jedem Kilometer zuversichtlicher, dass sich die 1:12er-Zeit ausgeht.

Nach Ende der Mariahilfer Straße ist, entsprechend der neuen Streckenführung, noch ein knapper Kilometer entlang des Rings zu bewältigen - die Stimmung ist großartig, und ich laufe dem neuen Ziel beim Burgtheater und meiner ersten 1:12er-Zeit entgegen. Schließlich werden es 1:12:52, ein Pace von 3:27, 9. Gesamtplatz, drittbester Österreicher und Sieger der akademischen Meisterschaften in der Wertung Unisport (das sind Studenten unter 35 Jahren).

Die ersten 16km des Halbmarathons bin ich auch als erster Staffelläufer gelaufen. Gemeinsam mit meinem Cousin Andreas Fries, meinem Papa und Markus Kompek erreicht das Andi Kompek Gedenkteam eine Zeit von 3:07:17. Mit der Zeit sind wir jedenfalls sehr zufrieden, nachdem wir unter 3:10 bleiben

wollten und alle unsere zeitlichen Ziele erreichen konnten.

Fast genauso schnell, allerdings im Alleingang, ist Erwin Heider, der den Marathon in einer tollen Zeit von 3:07:49 finisht. Knapp danach läuft Gerald Zögl nach 3:16:29 ins Ziel ein.

Tolle Ergebnisse auch bei den ULC-Damen: Monika Brunner kommt nach 3:43:19 ins Ziel, Gertraud Plank nach 3:49:47 und Eva Gubitzer in einer Zeit von 4:26:52.

Beim Halbmarathon ist auch Daniel Kirby erfolgreich als Pacemaker am Start. Franz Gerstbauer erreicht eine Zeit von 1:52:28, und Johanna Brunner läuft mit einer Zeit von 2:45:26 ins Ziel ein.

## Salzburg Halbmarathon

Am Sonntag, den 01.05.2016 starteten Moni Brunner und ich beim Salzburg Halbmarathon. Für mich war es ein "Freunde-Ausflug" - denn gemeinsam mit mir gingen meine Freundin Inge, Katharina und Patrick - mit den unterschiedlichsten Zielen - an den Start. Alexandra, Karin und Christian feuerten uns entlang der Strecke an.



Es waren 7.283 LäuferInnen aus 77 Nationen am Start. Der Start um 09.00 Uhr war mitten in der Stadt am Rudolfskai und führte Richtung Schloß Hellbrunn, weiter Richtung Schloß Leopoldskron, über den Leopoldskroner Weiher und die Moosstraße wieder Richtung Stadtzentrum, vorbei an Schloß Mirabell und über die Staatsbrücke zum Ziel auf den Residenzplatz. Kurzum eine wunderschöne Laufstrecke durch die Stadt Salzburg und auch mitten durch die Natur.

Am Samstag, dem Anreisetag, strahlte die Sonne bei sommerlichen 22 Grad und wir konnten einen wunderschönen Nachmittag in der Stadt Salzburg verbringen. Die Wettervorhersage für den Sonntag hörte sich dann nicht so toll an. Regen und Abkühlung waren angesagt. Am Sonntag in der Früh war es bewölkt und gefühlte 8 Grad warm/kalt. Ideales Laufwetter. Der Regen sollte ab 12 Uhr einsetzen und so hatte auch ich die Chance trocken ins Ziel zu kommen ;-)) Wie wir wissen, haben die Wetterfrösche ja nicht immer recht - und ich lief ca. ab KM 16 im Regen. Egal, es war ein wunderschönes Lauferlebnis und ich bin lachend (und um 8 Min. schneller als in der Wachau Herbst 2014) ins Ziel gelaufen. Salzburg - ich komme wieder !

## 15. Ottensteiner Seelauf

Sechs ULC-Läufer waren heuer in Rastendorf am Start, bei der dritten Station des Waldviertelcups, dem Ottensteiner Seelauf. Das Wetter war sehr abwechslungsreich, am Start war es noch bedeckt, bei kühlen 8 Grad, frischem Wind und Regen, beim Zieleinlauf ist es dagegen sonnig und angenehm.

Für mich wird es, wie schon in Maissau und Gars, ein zweiter Platz hinter Christoph Laister. Aber diesmal kann ich immerhin bis km5 an Laister dranbleiben - erst bei der Steigung in Peygarten kann er sich einige Sekunden von mir absetzen, und diesen Vorsprung auch ins Ziel bringen. Für mich wird es immerhin eine persönliche Ottensteiner-Seelauf-Bestzeit mit 30:48, 13 Sekunden schneller als letztes Jahr und 21 Sekunden hinter Laister, der mit 30:27 ebenfalls persönliche Bestzeit läuft. Platz 3 belegt Jürgen Hable mit 31:32.



Andreas Hoidn läuft bei seiner Premiere in Rastendorf eine beachtliche Zeit von 42:31, und kommt als 105. ins Ziel.

Knapp dahinter schafft Gertraud Plank mit 43:02 den 12. Platz bei den Damen und den 2. Platz in der Altersklasse W50 - nach einem 2. und 1. Platz in dieser Klasse in Maissau und Gars.

Franz Gerstbauer läuft 44:32 und erreicht damit den 4. Platz in der M60.

Philipp Naber kommt nach 50:33 ins Ziel, und Richard Plank läuft eine Zeit von 53:59.

## 16. Ruppersthaler Weintraubenlauf

Auch heuer standen bei idealen Wetterbedingungen beim 16. Ruppersthaler Weintraubenlauf wieder ein paar ULC Läufer am Start. Der perfekt organisierte Lauf konnte mit fast 800 Läufern einen Teilnehmerrekord verzeichnen. Manuela Mietschnig ging bei den 5 km an den Start. Plank Gertraud, Plank Richard, Kitzler Manuel, Hoidn Andreas und Gerstbauer Franz, bestritten den 10 km Lauf. Herzliche Gratulation an Gertraud zum Stockerlplatz in ihrer Altersklasse.



## Milleniumtower Run up

Es war wieder so weit. Am Samstag warteten auf mich 2529 Stufen beim Tower Run up in der Millenium City in Wien.

Es ging dreimal mit je 843 Stufen bis in den 48. Stock ins Ziel auf die Terrasse des Millenium Towers. Zwischen den einzelnen Durchgängen war immer 15 Min. Pause. Die drei Zeiten wurden am Ende dann addiert. Um fast 37 Sec. schneller als im Vorjahr wurde ich Gesamt 9. ( M-40 3. Platz ).



## Verfolgungslauf Theiß

Heuer nahmen bei heißem Wetter und sommerlichen Temperaturen von ca. 30° C insgesamt 24 Läufer am Verfolgungslauf beim Kraftwerk in Theiß teil. 13 Mitglieder des ULC Sparkasse und 11 Gäste hatten ihren Spaß bei diesem ungewöhnlichen Lauf, bei dem die ältesten Teilnehmer zuerst starten und die jüngeren Läufer mit einem Abstand von 7–10 Sekunden pro Lebensjahr die Verfolgung aufnehmen.

Als erster kam Alexander Bichl vom SC Zwickl Zwettl ins Ziel vor Markus Haidinger vom Lauftreff Grafenegg, der als jünster Teilnehmer das Feld von hinten aufrollte, und Gerald Treipl aus Steinabrückl. Die Langenlois-Wertung gewann Ehrenmitglied Erich Thaler vor Othmar Wandl und Franz Gerstbauer, der sich als ältester Teilnehmer nur von wenigen Läufern einholen ließ.



Bei den Damen erreichte Gertraud Plank als schnellste Langenloiserin das Ziel vor Dagmar Pfadenauer und Traude Hartl. Die Gästewertung wurde Eva Holzer vom Lauftreff Grafenegg als einziger Dame bestritten und gewonnen.

Einige Läufer kühlten sich danach in der Donau ab. Alle Teilnehmer und Helfer genossen im Anschluss den lauen Abend im Kraftwerk Theiß. Ein herzliches Dankeschön an die EVN und die Sparkasse Langenlois, die Getränke und Verpflegung zur Verfügung stellten.

## 31. Langenloiser Weinstadtlauf am 3.9.2016

Am Samstag, 03.09.2016 fand der Langenloiser Weinstadtlauf zum 31. Mal statt. Bei heißem und sonnigem Wetter gingen insgesamt 441 Athleten an den Start, wobei der Hobbylauf mit 86 Teilnehmern heuer besonders beliebt war. Organisation und Stimmung waren wie gewohnt sehr gut und aufgrund des schönen, aber nicht extrem heißem Wetters feuerten zahlreiche Zuschauer entlang der Strecke die Läufer an und sorgten so für gute Stimmung.



Um 13:30 h fiel der Startschuss für die Kinder- und Jugendbewerbe über Distanzen von 400 m bis 1400 m. Insgesamt nahmen 71 Buben und 52 Mädchen im Alter von 2 bis 17 Jahren an den Läufen teil. Das Startgeld für die Kinder- und Jugendläufe wurde von den Sponsoren des ULC Sparkasse Langenlois übernommen. Die Siegerehrungen fanden im Anschluss an die Läufe statt und jedes Kind erhielt eine Medaille.



Am Staffellauf, der über eine Distanz von 3 x 1400 m ging, nahmen heuer 23 Staffeln teil, wobei je 3 Läufern ein Staffelteam bildeten. Bei den Herren siegte das Team des „Lauftreff Grafenegg“ vor dem „SC Leogang Buam“ aus Salzburg und dem „Andi Kompek Gedenkteam 1“ aus Langenlois. Bei den Damen errang das Team „Übafoi“, bestehend aus drei Mädchen im Alter von 12-14 Jahren, den ersten Platz vor dem Team „Weingut Heuriger Nastl“ und „Adler Apotheke Langenlois“. Die Mixed Wertung ging an den LC St. Pölten vor den „Kirchzer“ und den „Lauforangen“. Der Kirchzer stellte das jüngste Team, mit Loris (2003), Juri (2005) und Mia (2007!).



Am 9,6 km langen Hauptlauf über 5 Runden, der auch zum Waldviertelcup und zum Volkslaufcup zählt, nahmen 169 Athleten teil. Von Anfang an setzte sich Christoph Laister vom ULC Horn an die Spitze. Er konnte seinen Vorsprung kontinuierlich ausbauen und siegte vor Lokalmatador Philipp Gintendorfer (ULC Sparkasse Langenlois) und vor Jürgen Hable vom LC Werbeprofi. Diese Reihenfolge entspricht exakt dem Zwischenstand im Waldviertelcup, wo die ersten drei Plätze bereits vor dem Finale in Groß Siegharts fest vergeben sind.

Ganz anders verlief das Rennen bei den Damen, wo Cornelia Krapfenbauer von SC Zwickl Zwettl nur knapp vor Christina Oberndorfer vom LG Innviertel siegte. Sie konnte sich erst im Zielsprint absetzen und entschied das Rennen um wenige Sekunden für sich. Den 3. Platz belegte mit deutlichem Abstand Justina Streibl vom Kolland Topsport Gaal.

In der Langenloiswertung der Herren ging der Sieg wie im Vorjahr an Philipp Gintendorfer vor Rainer Egretzberger und Leopold Groß (alle ULC Sparkasse Langenlois). Bei den Damen siegte Dagmar Pfadenauer vor Gertraud Plank und Katharina Rauscher (alle ULC Sparkasse Langenlois).



Zeitgleich mit dem Hauptlauf starteten auch 86 Teilnehmer zum Hobbylauf über 3,8 km. Dabei blieben die Spitzenplätze fest in Langenloiser Hand. Es siegte wie im Vorjahr Daniel Kirby (ULC Sparkasse Langenlois) vor Andreas Bichl (SC Zwickl Zwettl) und Christian Braun (URC Sparkasse Renner Langenlois). Siegerin der Damenwertung wurde die 16jährige Andrea Schön aus Langenlois vor Daniela Sontag (Triteam Krems) und Lina Neuhold (SC Neustift im Felde).

Die Gäste des LG Innviertel, die wie bereits im Vorjahr mit einer vielköpfigen Delegation an den Läufen teilnahmen, schnitten nicht nur bei den Damen im Hauptlauf erfolgreich ab, sondern konnten auch zahlreiche Stockerlplätze in den Klassenwertungen belegen und sorgten überdies für gute Stimmung bei der Siegerehrung.

Die abschließende Siegerehrung führten Vizebürgermeister Ing. Leopold Groiss und ULC Obmann Mag. Edwin Klinghuber durch. Es moderierte Ulrich Swoboda. Die Klassensieger erhielten handgemachte Trophäen des Psychosozialen Zentrums der Caritas Schloss Schiltern und wie schon traditionell üblich wurden die beiden Gesamtsieger mit bestem Langenloiser Wein aufgewogen.

Ein Dank gebührt allen Sponsoren und vielen freiwilligen Helfern, die den Weinstadtlauf in gewohnter Weise zu einer gelungenen Veranstaltung machten.

**Wir sehen uns am 02.09.2017 beim 32. Langenloiser Weinstadtlauf - Keep on Running!**



## Waldviertelcup 2016

4 ULCLer haben es heuer in die Endwertung des Waldviertelcups geschafft, für die man bei 6 von mittlerweile nur noch 10 Läufen teilzunehmen hat.



## 19. Int. WACHAUmarathon

Auch heuer waren wieder viele ULC-Athletinnen und -Athleten beim Wachau-marathon am Start - jeweils sieben beim Viertelmarathon und beim Halbmarathon - und haben tolle Ergebnisse erzielt!

Der Start für den Viertelmarathon war, wie schon im Vorjahr, in Achleiten, und führte wieder direkt und ohne Schleifen zum Ziel im Kremser Stadtpark - allerdings ist die Strecke dadurch 11km und nicht mehr 10,5km lang.

Für mich wars ein ganz besonderes Erlebnis, den Viertelmarathon heuer erstmals gewinnen zu können! Nach drei 2. Plätzen und einem 3. Platz in dem letzten Jahren, hab ich heuer einen wirklich starken Lauf hingelegt, und mit einem Start-Ziel-Sieg und persönlicher Bestzeit von 36:34 gewonnen - den Schnitt von 3:19 bin ich nicht einmal gelaufen, wie die Strecke "nur" 10,5km lang war.

Etwas Glück hatte ich auch mit der Konkurrenz - als einziger mit mir mithalten konnte Thomas Reischer, der ein starkes Rennen lief und meinen Schnitt bis etwa Kilometer 6 mithielt, dann aber zunehmend abriss und mit einer Minute Rückstand ins Ziel kam.

Auch sehr stark lief Günther Mistelbauer, der inzwischen wieder voll ins Lauftraining eingestiegen ist, und mit seiner Zeit von 45:14 den 34. Gesamtplatz belegte.

Mein Papa schaffte sein Ziel, den Viertelmarathon im bzw. unter dem geplanten HM-Tempo zu bewältigen, und lief einen Schnitt von 4:53 und eine Zeit von 53:52.

Richard Plank kam nach 55:56 ins Ziel.

Markus Kompek hat sich beim Aufwärmen leider eine Verletzung zugezogen. Er bestreite das Rennen aber dennoch, wenn auch nicht so schnell wie geplant, in 1:03:12.

Angelika Weigl kam nach 1:08:30 ins Ziel, Sonja Kinastberger bewältigte die Strecke in 1:14:38.

Auch tolle ULC-Ergebnisse gab es beim Halbmarathon von Spitz nach Krems.

Othmar Wandl war der schnellste Teilnehmer des ULC, er erreicht das Ziel nach 1:32:46.

Wenige Sekunden dahinter kommt Manuel Kitzler ins Ziel, er erreicht eine Zeit von 1:33:05.

Flott unterwegs ist auch Katharina Rauscher, sie schafft bei ihrem erst zweiten Halbmarathon eine Zeit von 1:40:05!

Gertraud Plank schafft mit 1:42:31 ebenfalls eine sehr starke Zeit, und erreicht damit auch den 1. Platz in der Altersklasse W-50!

Auch Traude Hartl ist in ihrer Altersklasse ganz vorn dabei mit Platz 8 und ihrer Zeit von 1:54:46.

Philipp Naber erreicht nach 2:07:31 erfolgreich das Ziel.

Und Barbara Zach läuft den Halbmarathon in einer Zeit von 2:11:22.



## Neue Laufbahn Langenlois - Premierentraining

Am 20.09.2016 wurde die neue Laufbahn von 17 begeisterten ULClern erfolgreich eingeweiht.



### 31. München Marathon

Voller Zuversicht, eine neue persönliche Bestzeit bei einem Marathon aufzustellen, bin ich letzten Freitag mit meiner Familie (Anna und Felicitas) mit dem Zug nach München gereist. Endlich wollte ich einmal die 3:30er Marke knacken. Es gab absolut keine Ausreden: das Wetter war perfekt (sogar etwas besser als in Graz :-)), die Stimmung war ein Wahnsinn, und ich hab mich richtig gut gefühlt.

Um 10:00 fiel der Startschuss und etwa 6000 Marathonis liefen aus dem Olympia Park hinaus in Richtung englischer Garten. Dieser erste Abschnitt bis circa km15 war wunderschön. Ich hatte meine Pace gefunden und genoss den Lauf in vollen Zügen. Dann wurde die Strecke etwas wellig - damit hatte ich nicht ganz gerechnet, aber egal, die HM Marke passierte ich in 1:40:25. Aber dann ... Bei km 32 kam das, was dich mental immer fordert: eine Schleife mit Gegenverkehr, da kommen dir Läufer entgegen, die schon 4 Kilometer weiter sind. Und da kam mir auch schon der Pacemaker für 3:15 entgegen. Pfuh! Schon etwas angeschlagen quälte ich mich bis km 41, kurz vor dem Einlauf ins Stadion, wo der Sprecher die Läufer für den letzten Kilometer begrüßte und motivierte. Und da sagt er plötzlich: ...UND HIER KOMMT AUCH SCHON DER 3:30 PACEMAKER ... Ich dreh mich erst gar nicht um, nehme meine Füße in die Hände, und laufe noch was das Zeug hält - geschafft!



## 4 Kellergassenlauf Hollabrunn

Bei perfekten Bedingungen nahmen auf einer sehr anspruchsvollen hügeligen Strecke insgesamt acht Läuferinnen und Läufer des ULC am 4 Kellergassenlauf in Hollabrunn teil. In den jeweiligen Altersklassen konnten tolle Erfolge erzielt werden. Gertraud Plank gelang der Sieg, Traude Hartl, Franz Gerstbauer und Othmar Wandl belegten jeweils den dritten Platz.



## Graz Marathon

Drei ULC-Athleten waren beim heurigen Graz-Marathon am Start, mein Papa und ich beim Halbmarathon und Herbert Zaussinger am Marathon. Die Strecke verläuft größtenteils sehr abwechslungsreich durch die Stadt, nur mit einer langen Geraden zu Beginn der Strecke in Richtung Norden, die beim Halbmarathon einmal und beim Marathon zweimal zu laufen ist. Das Wetter schien anfangs perfekt zu sein, am Start sonnig bei etwa 8 Grad. Und für den Halbmarathon ist es auch so schön geblieben, während es für die Marathonläufer etwas ungemütlicher wurde, nachdem etwa drei Stunden nach dem Start stärkerer Regen und Graupelschauer einsetzten.

Zu den Leistungen aus ULC-Sicht:

Für mich ist schon am Start klar, dass ich die 1:12:52 vom heurigen Vienna City Marathon nicht wiederholen kann, dazu waren die Umfänge im Sommer einfach zu gering. Also nehme ich mir einen 3:30er-Schnitt vor (was eine Zeit von 1:13:51 bedeutet), und kann diesen sehr gut und konstant durchhalten, auf den letzten zwei Kilometern kann ich die Pace sogar noch auf etwa 3:25 erhöhen, und damit eine Gesamtzeit von 1:13:42 erreichen. Platzierungsmäßig bin ich damit nach dem Start etwa auf Platz 10 gelegen, kann mich dann auf den ersten Kilometern auf Platz 5 vorarbeiten, und noch einen weiteren Läufer etwa bei Kilometer 13 überholen - insgesamt wird es also der 4. Gesamtplatz, und Platz 2 in der Altersklasse.

Auch mein Papa hat nicht mit einer persönlichen Bestzeit gerechnet, die seit 2014 bei 1:42:26 liegt. Sein Ziel ist eine Zeit unter 1:50, und dafür ist er ganz gut unterwegs, bis Kilometer 17 kann er seinen Pace von etwa 5:07 noch gut halten, was eine Zielzeit von 1:48 bedeuten würde. Allerdings verlässt ihn ausgerechnet auf den letzten Kilometern die Kraft, und er muss diese deutlich langsamer laufen. Nach 1:52:00 kommt er schließlich ins Ziel. Und auch wenn er seine Zielzeit etwas verfehlt hat - bis Kilometer 17 war es ein gutes Rennen, und in zwei Wochen in Untermühl gibt es die nächste Chance für die 1:50 am Halbmarathon!

Für Herbert Zaussinger ist es das allererste Rennen auf der Marathon-Volldistanz. Das Ziel ist eine Zeit von 4:15 bis 4:30. Die ersten Kilometer laufen gut, die Halbmarathon-Durchgangszeit von 1:56:50 ist hier

jedenfalls sehr vielversprechend! Als Pacemakerin auf der zweiten Hälfte steht ihm Kathrin Scheder zur Verfügung. Und so kann Herbert sein Ziel erfolgreich erreichen, die zweite Hälfte etwas langsamer als die erste, erreicht er das Ziel nach 4:23:36.

Ein nettes Event, leider ist nicht jeder Kilometer kilometriert, bzw. die Kilometermarken sind oft offensichtlich falsch positioniert - auch wenn die Gesamtdistanz dann wieder exakt stimmt. Ansonsten hat eigentlich alles gut funktioniert, die Strecke ist abwechslungsreich, fast auf der gesamten Strecke gibt es Zuschauer. Hervorzuheben ist jedenfalls der Verzicht auf Preisgelder, wie schon im Vorjahr, weshalb auch österreichische Athleten eine Chance auf das Siegespodest haben - sowohl beim Marathon, als auch beim Halbmarathon kamen die Siegerin und der Sieger aus Österreich.



## IVV Wandertag Langenlois – Der ULC laufend unterwegs

17 ULCler waren am 06.11.2016 beim IVV Wandertag in Langenlois laufend vertreten. Der Wettergott meinte es am Vormittag noch gut mit uns und so wurden gemeinsam mit Start um ca. 08.30 Uhr bei der Gartenbauschule Langenlois, entlang der Weinstraße NÖ über Reith zurück nach Langenlois ca. 19 km absolviert.



## Vereinseintritte 2016

Der ULC Sparkasse Langenlois freut sich über 7 Neuzugänge im heurigen Jahr.  
Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder recht herzlich

### 2016

---

Baritsch Matthias	Bretschkastraße 12, 3550 Langenlois	1975
Honeder Stefan Mag.	Schumanngasse 53/14, 1170 Wien	1985
Kirby Daniel	Sonnenstraße 17/3/6, 3550 Langenlois	1984
Köppen Bärbel	Teichgasse 400, 3511 Furht/Göttweig	1987
Naber Philipp	Missongasse 12, 3550 Langenlois	1982
Schmidt Tanja	Zwettler Straße 8, 3550 Langenlois	1994
Urbanek Christoph Mag.	Loisiumalle 9/8, 3550 Langenlois	1976

---

Anzahl: 7

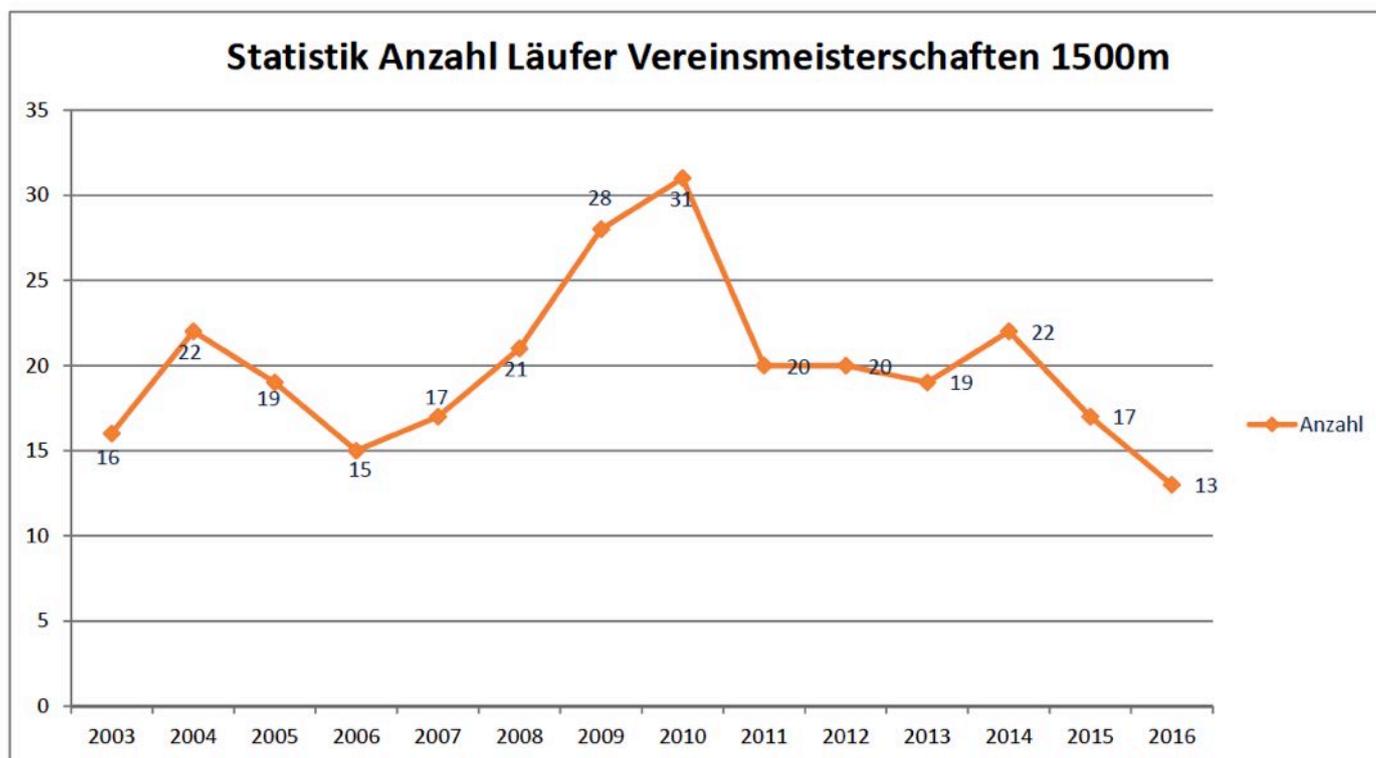
Gesamt: 97

## Vereinsmeisterschaften 1500 m

### ULC Sparkasse Langenlois Vereinsmeisterschaften 1500m 17.05.2016

Platz	Nr	Name	Verein	M/W	Jahr	Klasse	Rang	km	Zeit
1	1	Haidinger Markus	Lauftreff Grafenegg	M	1990	M-Gast	1	3:13	0:04:48,51
2	3	Egretzberger Rainer Ing.	ULC Sparkasse Langenlois	M	1977	M-30	1	3:24	0:05:06,16
3	8	Nigl Peter	Lauftreff Grafenegg	M	1981	M-Gast	2	3:34	0:05:20,47
4	16	Klinglhuber Edwin Mag.	ULC Sparkasse Langenlois	M	1975	M-40	1	3:50	0:05:45,29
5	2	Ulzer Markus	Lauftreff Grafenegg	M	1979	M-Gast	3	3:50	0:05:45,73
6	13	Hoidn Andreas Ing.	ULC Sparkasse Langenlois	M	1970	M-40	2	3:51	0:05:46,70
7	14	Kitzler Manuel	ULC Sparkasse Langenlois	M	1977	M-30	2	3:52	0:05:47,25
8	9	Nigl Tanja	Lauftreff Grafenegg	W	1978	W-Gast	1	3:53	0:05:48,94
9	10	Wandl Othmar	ULC Sparkasse Langenlois	M	1961	M-50	1	4:01	0:06:02,20
10	6	Pfadenhauer Dagmar Mag.(FH)	ULC Sparkasse Langenlois	W	1975	W-40	1	4:02	0:06:02,41
11	18	Plank Gertraud	ULC Sparkasse Langenlois	W	1966	W-50	1	4:08	0:06:12,23
12	7	Wokoun Christoph	Run4Fun Krems	M	1968	M-Gast	4	4:16	0:06:23,94
13	15	Naber Philipp	ULC Sparkasse Langenlois	M	1982	M-30	3	4:26	0:06:39,62

13 LäuferInnen haben teilgenommen.



## Vereinsmeisterschaften 400 m

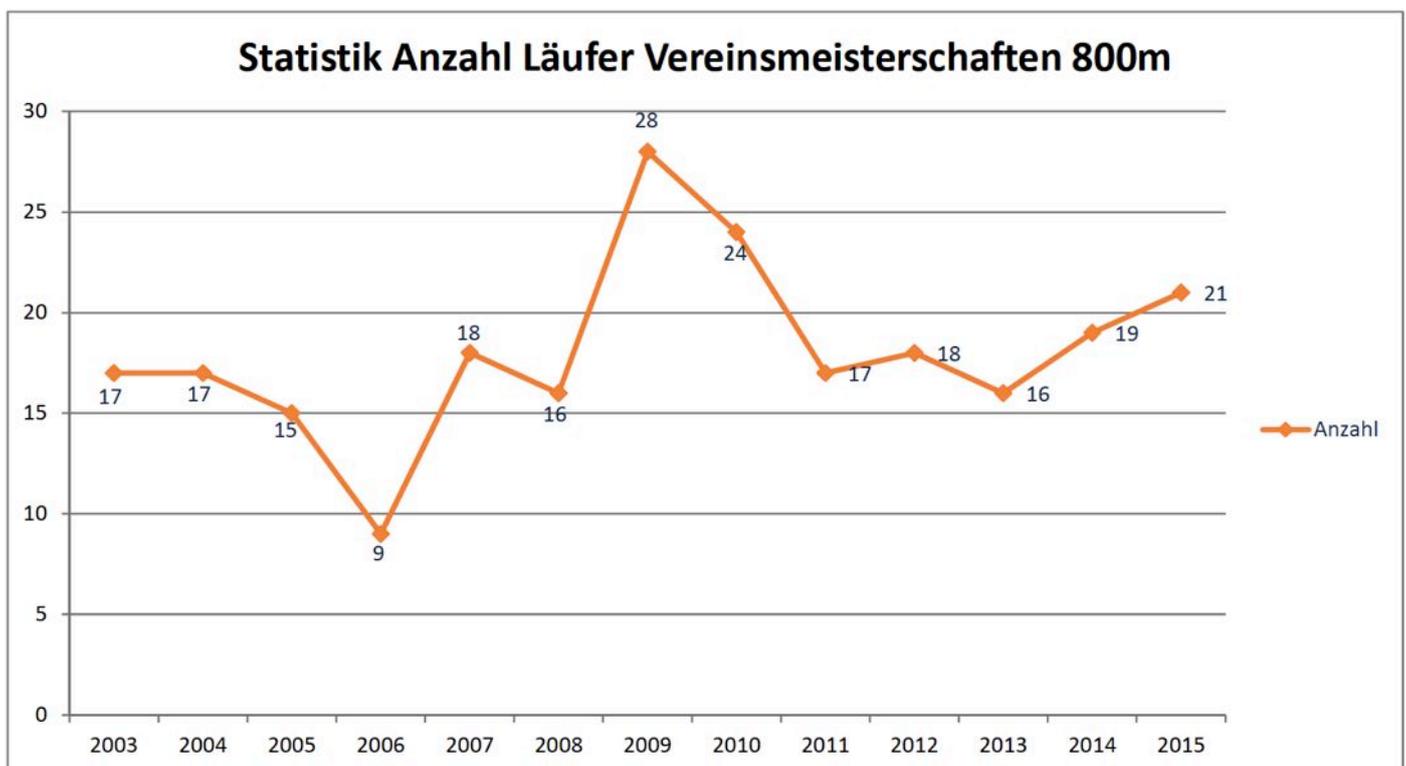
Gesamt Rang	Kategorie Rang	Start Nr.	Name	Verein / Ort	Jahrgang	Kategorie	Zeit			Schnitt
							300m	700m	1.100m	
1	1	6	HEIDER Erwin	ULC Sparkasse Langenlois	1971	M40	00:01:04.22	+00:00:00.00		2:40 min/km 00:01:04.22
2	2	7	HOIDN Andreas	ULC Sparkasse Langenlois	1970	M40	00:01:07.88	+00:00:03.65		2:49 min/km 00:01:07.88
3	3	21	KLINGLHUBER Edwin	ULC Sparkasse Langenlois	1975	M40	00:01:09.02	+00:00:04.80		2:52 min/km 00:01:09.02
4	1	1	EGRETZBERGER Rainer	ULC Sparkasse Langenlois	1977	M30	00:01:10.33	+00:00:06.10		2:55 min/km 00:01:10.33
5	2	10	MISTELBAUER Günther	ULC Sparkasse Langenlois	1984	M30	00:01:11.14	+00:00:06.91		2:57 min/km 00:01:11.14
6	1	18	GWISS Leopold	ULC Sparkasse Langenlois	1963	M50	00:01:12.29	+00:00:08.07		3:00 min/km 00:01:12.29
7	2	14	WANDL Othmar	ULC Sparkasse Langenlois	1961	M50	00:01:16.56	+00:00:12.33		3:11 min/km 00:01:16.56
8	3	16	GINTENSTORFER Berhard	ULC Sparkasse Langenlois	1958	M50	00:01:19.70	+00:00:15.48		3:19 min/km 00:01:19.70
9	1	13	PFADENHAUER Dagmar	ULC Sparkasse Langenlois	1975	W40	00:01:21.97	+00:00:17.74		3:24 min/km 00:01:21.97
10	2	15	BRUNNER Monika	ULC Sparkasse Langenlois	1967	W40	00:01:27.03	+00:00:22.81		3:37 min/km 00:01:27.03
11	4	3	PLANK Richard	ULC Sparkasse Langenlois	1965	M50	00:01:29.98	+00:00:25.75		3:44 min/km 00:01:29.98
12	5	8	ZAUSSINGER Herbert	ULC Sparkasse Langenlois	1961	M50	00:01:31.26	+00:00:27.04		3:48 min/km 00:01:31.26
13	1	9	HARTL Traude	ULC Sparkasse Langenlois	1958	W50	00:01:37.06	+00:00:32.83		4:02 min/km 00:01:37.06
14	2	2	DIRR Ulrike	ULC Sparkasse Langenlois	1965	W50	00:01:46.06	+00:00:41.83		4:25 min/km 00:01:46.06

### Statistik Anzahl Läufer Vereinsmeisterschaften 400m



## Vereinsmeisterschaften 800 m

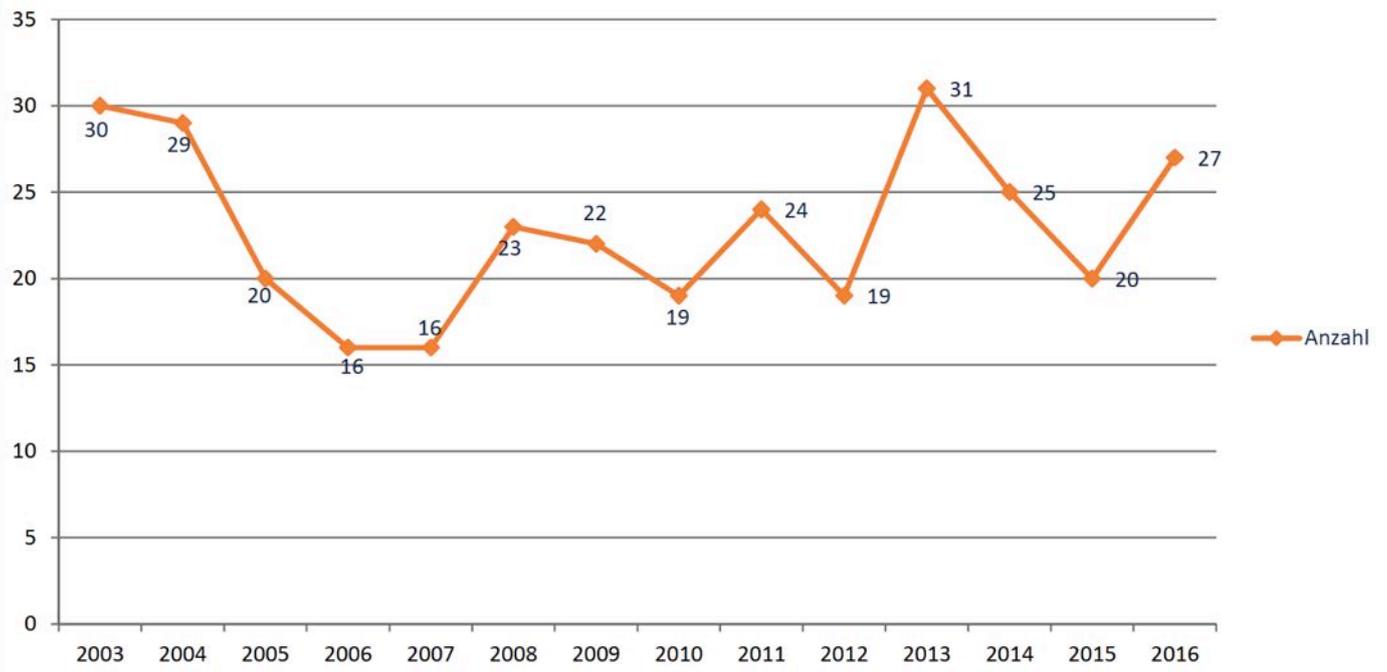
Gesamt Rang	KATEG. Rang	Start Nr.	Name	Verein / Ort	Jahr-gang	Kategorie	Zeit		Schnitt
							400m	800m	
1	1	6	HEIDER Erwin	ULC Sparkasse Langenlois	1971	M40	00:02:29.08	+00:00:00.00	3:06 min/km
							00:01:12.92	00:02:29.08	
2	1	1	EGRETZBERGER Rainer	ULC Sparkasse Langenlois	1977	M30	00:02:33.68	+00:00:04.59	3:12 min/km
							00:01:12.80	00:02:33.68	
3	2	10	MISTELBAUER Günther	ULC Sparkasse Langenlois	1984	M30	00:02:42.11	+00:00:13.02	3:22 min/km
							00:01:20.52	00:02:42.11	
4	2	7	HOIDN Andreas	ULC Sparkasse Langenlois	1970	M40	00:02:42.86	+00:00:13.78	3:23 min/km
							00:01:20.12	00:02:42.86	
5	3	21	KLINGLHUBER Edwin	ULC Sparkasse Langenlois	1975	M40	00:02:43.49	+00:00:14.40	3:24 min/km
							00:01:19.25	00:02:43.49	
6	1	18	GWISS Leopold	ULC Sparkasse Langenlois	1963	M50	00:02:55.12	+00:00:26.04	3:38 min/km
							00:01:33.67	00:02:55.12	
7	2	14	WANDL Othmar	ULC Sparkasse Langenlois	1961	M50	00:02:56.54	+00:00:27.45	3:40 min/km
							00:01:21.66	00:02:56.54	
8	1	13	PFADENHAUER Dagmar	ULC Sparkasse Langenlois	1975	W40	00:02:58.88	+00:00:29.79	3:43 min/km
							00:01:23.14	00:02:58.88	
9	2	15	BRUNNER Monika	ULC Sparkasse Langenlois	1967	W40	00:03:03.68	+00:00:34.59	3:49 min/km
							00:01:29.27	00:03:03.68	
10	3	8	ZAUSSINGER Herbert	ULC Sparkasse Langenlois	1961	M50	00:03:17.58	+00:00:48.49	4:06 min/km
							00:01:30.00	00:03:17.58	
11	4	3	PLANK Richard	ULC Sparkasse Langenlois	1965	M50	00:03:28.13	+00:00:59.04	4:20 min/km
							00:01:45.99	00:03:28.13	
12	1	9	HARTL Traude	ULC Sparkasse Langenlois	1958	W50	00:03:32.62	+00:01:03.53	4:25 min/km
							00:01:46.17	00:03:32.62	
13	5	16	GINTENSTORFER Berhard	ULC Sparkasse Langenlois	1958	M50	00:03:34.82	+00:01:05.74	4:28 min/km
							00:01:46.52	00:03:34.82	
14	2	2	DIRR Ulrike	ULC Sparkasse Langenlois	1965	W50	00:04:02.10	+00:01:33.02	5:02 min/km
							00:01:57.58	00:04:02.10	



## Vereinsmeisterschaften 5000 m

Gesamt Rang	Kateg. Rang	Start Nr.	Name	Verein / Ort	Jahrgang	Kategorie	Zeit	Schnitt
1	1	38	GINTENSTORFER Philipp	ULC Sparkasse Langenlois	1990	M30	00:16:18.58 +00:00:00.00	3:15 min/km
2	1	6	BICHL Alexander	SC Zwickl Zwettl	1979	GÄSTEm	00:17:37.10 +00:01:18.52	3:31 min/km
3	2	21	EGRETZBERGER Rainer	ULC Sparkasse Langenlois	1977	M30	00:18:12.04 +00:01:53.46	3:38 min/km
4	2	3	HADINGER Markus	Lauftreff Grafenegg	1990	GÄSTEm	00:18:31.73 +00:02:13.14	3:42 min/km
5	3	2	WESELY Michael	SC Zwickl Zwettl	1978	GÄSTEm	00:18:36.99 +00:02:18.40	3:43 min/km
6	4	1	HAHN Erich	Lauftreff Grafenegg	1975	GÄSTEm	00:18:41.66 +00:02:23.07	3:44 min/km
7	5	29	TREIPL Gerald	Steinabrückl	1975	GÄSTEm	00:19:27.04 +00:03:08.45	3:53 min/km
8	1	32	GROISS Leopold	ULC Sparkasse Langenlois	1970	M40	00:20:03.76 +00:03:45.17	4:00 min/km
9	6	9	KIRSCHNER Andreas		1980	GÄSTEm	00:20:12.35 +00:03:53.77	4:02 min/km
10	3	30	MISTELBAUER Günther	ULC Sparkasse Langenlois	1984	M30	00:20:37.50 +00:04:18.91	4:07 min/km
11	7	10	REINHOLD Philipp	SC Zwickl Zwettl	1983	GÄSTEm	00:20:46.09 +00:04:27.51	4:09 min/km
12	2	34	KLINGLHUBER Edwin	ULC Sparkasse Langenlois	1975	M40	00:21:06.91 +00:04:48.32	4:13 min/km
13	8	13	PURKER Günter	Lauftreff Grafenegg	1975	GÄSTEm	00:21:08.14 +00:04:49.55	4:13 min/km
14	1	22	WANDL Othmar	ULC Sparkasse Langenlois	1961	M50	00:21:11.27 +00:04:52.68	4:14 min/km
15	9	14	ULZER Markus	Lauftreff Grafenegg	1979	GÄSTEm	00:21:37.07 +00:05:18.48	4:19 min/km
16	2	25	THALER Erich	ULC Sparkasse Langenlois	1960	M50	00:21:49.65 +00:05:31.06	4:21 min/km
17	1	17	PFADENHAUER Dagmar	ULC Sparkasse Langenlois	1975	W40	00:21:55.64 +00:05:37.05	4:23 min/km
18	1	16	PLANK Gertraud	ULC Sparkasse Langenlois	1966	W50	00:22:28.61 +00:06:10.03	4:29 min/km
19	1	7	JAKSCH Marlene	Lauftreff Grafenegg	1980	GÄSTew	00:22:33.23 +00:06:14.64	4:30 min/km
20	1	15	SCHEDER Kathrin	ULC Sparkasse Langenlois	1980	W30	00:23:20.93 +00:07:02.34	4:40 min/km
21	3	28	BARITSCH Matthias	ULC Sparkasse Langenlois	1975	M40	00:23:44.03 +00:07:25.44	4:44 min/km
22	3	23	ZAUSSINGER Herbert	ULC Sparkasse Langenlois	1961	M50	00:23:46.33 +00:07:27.74	4:45 min/km
23	4	38	GINTENSTORFER Berhard	ULC Sparkasse Langenlois	1958	M50	00:23:49.72 +00:07:31.14	4:45 min/km
24	4	28	HOIDN Andreas	ULC Sparkasse Langenlois	1970	M40	00:24:10.98 +00:07:52.39	4:50 min/km
25	5	19	PLANK Richard	ULC Sparkasse Langenlois	1965	M50	00:24:18.56 +00:07:59.97	4:51 min/km
26	2	18	HARTL Traude	ULC Sparkasse Langenlois	1958	W50	00:24:26.27 +00:08:07.69	4:53 min/km
27	2	8	STROBL Barbara	Lauftreff Grafenegg	1985	GÄSTew	00:26:24.53 +00:10:05.94	5:16 min/km

## Statistik Anzahl Läufer Vereinsmeisterschaften 5000m



## Vereinsmeisterschaften Zwischenstand - Herren 2016

Herren	Jg	Punkte	400 m		800 m		1500 m		5000 m		Stadttauf		21,1 km		NÖLV / ÖLV / WM / Bahnmitg Streichresultate									
			Zeit	Platz	Zeit	Platz	Zeit	Platz	Zeit	Platz	Zeit	Platz	Zeit	Platz	Zeit	Platz								
1	Gintenstrofer Philipp	90	3426																					
2	Heider Erwin	71	2939	01:04,22	64,22	281	02:23,08	149,08	503	04:32,09	272,09	731	16:18,58	978,58	771	32:54,40	1974,40	921	1:12:52	72,87	1003			
3	Klinghuber Edwin	75	3001	01:09,02	69,02	159	02:43,49	163,49	358	05:45,29	345,29	328	21:06,91	1266,91	290	41:11,40	2471,40	551	1:26:00	86,00	817			
4	Egretzberger Rainer	77	2424	01:10,33	70,33	131	02:33,68	153,68	454	06:06,16	306,16	525	18:12,04	1092,04	557	36:20,20	2180,20	757	1:32:26	92,43	725			
5	Wandl Othmer	61	2131	01:17,00	77,00	50	02:56,54	176,54	247	06:02,20	362,20	256	21:11,27	1271,27	284	40:38,30	2438,30	573	1:32:46	92,77	721			
6	Kitzler Manuel	77	1550							05:47,25	347,25	319				42:08,50	2528,50	515	1:33:05	93,08	716			
7	Zaussinger Herbert	61	1344	01:31,06	91,06	50	03:17,58	197,58	108				23:46,33	1428,33	118	48:06,20	2886,20	312	1:50:39	110,65	467			
8	Mistelbauer Günther	84	1285	01:11,14	71,14	115	02:42,11	162,11	371				20:37,50	1237,50	329	43:21,30	2601,30	470						
9	Hoidt Andreas	70	1251	01:07,88	67,88	185	02:42,86	162,86	364	05:46,70	346,70	321	24:10,98	1450,98	97	49:03,30	2943,30	284						
10	Groß Leopold	70	979										20:03,76	1203,76	377	39:55,50	2395,50	602						
11	Gerstbauer Franz	55	781													47:12,00	2832,00	340	1:52:28	112,47	441			
12	Zogl Gerald	69	730																					
13	Gintenstorfer Bernhard	58	683	01:19,70	79,70	50	03:34,82	214,82	50				23:49,72	1429,72	115				1:52:00	112,00	448			
14	Hiemetzberger Johann	68	580													40:27,60	2427,60	580						
15	Kirby Daniel	84	549																1:44:52	104,87	549			
16	Weber Alexander	68	542																1:45:20	105,33	542			
17	Klopf Markus	75	526													41:50,70	2510,70	526						
18	Barritsch Mathias	75	358										23:44,03	1424,03	119	50:41,40	3041,40	239						
19	Naber Philipp	82	353							06:39,62	399,62	126							2:07:31	127,52	227			
20	Gwiß Leopold	63	352	01:12,28	72,28	94	02:55,12	175,12	258															
21	Thaler Erich	60	237										21:49,65	1309,65	237									
22	Plank Richard	65	200	01:29,88	89,88	50	03:28,13	208,13	59				24:18,56	1458,56	91									
23	Lehr Martin	78	200													52:15,10	3135,10	200						
24	Lehr Ludwig	54	169													53:33,60	3213,60	169						
25	Burger Erich	53	151													54:24,60	3264,60	151						
26	Eder Ernst	54	50																			5:19,31	319,52	50

## Vereinsmeisterschaften Endstand - Damen 2016

NÖLV / ÖLV / WM / Bahnmittg Streichresultate																								
Damen	Jg	Punkte	400 m	800 m	1500 m	5000 m	Stadtlauf	21,1 km	42,2 km															
1	Pfeidenhauer Dagmar	75	2698	01:21,70	81,70	87	02:58,88	176,88	376	06:02,41	362,41	463	21:55,64	1315,64	461	43:46,80	2626,80	699	1:38:14	98,23	699	3:49:47	229,78	539
2	Plank Gertraud	66	2650							06:12,23	372,23	415	22:28,61	1348,61	415	45:22,20	2722,20	641	1:42:03	102,05	640	3:43:19	223,32	584
3	Brunner Monika	67	2162	01:27,03	87,03	50	03:03,68	183,68	332							47:12,10	2832,10	576	1:43:20	103,33	620	3:23:33	203,55	722
4	Koppen Birbel	87	1440																1:37:00	97,00	718			
5	Rauscher Katharina	95	1305																1:40:05	100,08	670			
6	Hartl Traude	58	1291	01:37,06	97,06	50	03:32,62	212,62	123				24:26,27	1466,27	269	52:30,70	3150,70	407	1:54:46	114,77	442			
7	Scheder Kathrin	80	943										23:20,93	1400,93	346	46:35,30	2795,30	597						
8	Pfeiffer Margot	75	576													47:12,20	2832,20	576						
9	Schmidt Tanja	94	420																					
10	Gubitzer Eva	67	281																					
11	Zach Barbara	76	184																					
12	Brunner Johanna	92	126																2:11:22	131,37	184			
13	Dirr Ulrike	65	100	01:46,06	106,06	50	04:02,1	242,10	50										2:15:05	135,08	126			
14	Seeböck Waltraud	65	73																2:18:31	138,52	73			

# Herzlichen Dank an unsere Sponsoren

