

2009

LTC-Seewinkel news

LTC Seewinkel
Lauf und Triathlon



Neusiedl bis zum Nordkap

Von einem der eine Pause einlegt und doch nicht stillhalten will. Robert Lang nach Wöran

Langlaufstrecken

Rudolf Tobler läuft zwei Spitzenzeiten beim Welschlauf und in der Wachau und beim Veitscher Bergmarathon

Staatsmeister IM

auf der Langstrecke in Podersdorf wieder die Silberne: Rainer Fuhrmann

Burgenländische Meisterschaften

ganz oben auf dem Podest: Rainer, Franz, Markus u.v.a.

Homepage endlich on line

Max mausert sich zum System-Administrator

Marathon Wien, Güssing und Venedig

einige zieht es auf die 42,2 km: Anton Strommer, Raimund Sack, Michael Gumpinger ...

Ironman Kärnten

Großaufgebot von sieben angemeldeten aber nur drei finishen
1 DNS + 3 DNFs



Wieder Triumph auf Langdistanz ÖM&BM Rainer Vizestaatsmeister

Toller Wiederholungserfolg trotz schlechtem Wetter und trotz mehr als gelungener Generalprobe unter Kärntens Sonne.

Rainer hat sich wieder gründlichst auf die Staatsmeisterschaft vorbereitet und hat es geschafft. Wie gründlich kann man in seinem Blog nachlesen mit all den Statistiken und Auswertungen.

Zweiter bei Österreichischen Meisterschaften und die Burgenländischen gewonnen. Und um dem Ganzen noch die Krone aufzusetzen eine Woche später noch die Halb-Ironman Meisterschaft in Königsdorf eingefahren. Ja und dann war er noch in Kärnten Dreißigster beim IM und den dann als Trainingswettkampf zu bezeichnen ist wohl „Understatement“.

Gottseidank ist Rainer schon wieder am Trainieren seit dem 11.11. um 11h11.



Einmal mehr muss sich einer opfern.

Max mit Joomla kein Kona

Wenn man im Herbst bei der Mutter aller Ironmans antritt und dann einen Bock auf die nächste Qualivorbereitung haben soll, so kann man schon mal ins Grübeln verfallen.

Man kann das einfach nicht immer durchziehen: Frühjahr Qualifikation in Neuseeland, Sommer volles Rohr in Podersdorf um im Herbst dann gute Figur auf Kona zu machen. Also ein Jahr Pause und man findet in der gewonnen Zeit Freude zum Arbeiten an einer neuen Homepage für den Verein. Max ist nur mehr mit seinem Apple Notebook unterwegs und wälzt dicke Bücher über Joomla. Der Christoph Gesperger darf sich auch reinhängen und wir alle haben plötzlich die verdammte Pflicht auch Beiträge und Blogs zu schreiben. Zugegeben es ist um einiges einfacher wie bisher etwas online zu stellen, aber hinsetzen und schreiben muss man sich.

Versucht mal eine Aufzählung unserer Mitglieder ohne einen zu vergessen

Viele bringens noch...

Wenn man denkt noch härter zu trainieren kann man schon mal nachlassen und es ruhiger angehen.

Der *Franz Taferner* hat trotz seiner Tennisambitionen Zeit genug auf möglichst allen Kurz- und Sprintdistanzen auf seinem Rad alles klarzumachen. Schön für ihn, dass sich dabei auch jede Menge Stockerlplätze und BM-Medaillen einstellen.

Christoph Gesperger hat sich, wie heuer viele andere unserer Triathleten, für den Kärntner IM als Hauptwettkampf entschieden und musste sich wie viele andere der Hitze geschlagen geben. Unsere Ausfallsquote: 50%. Hat also dort noch eine Rechnung offen bei deren Begleichung ihn (so Gott will) *Robert Skocek* begleiten wird. Der hat bei seinem 12ten IM das erste Mal das Handtuch geworfen. Aber wir gehens langsam an 2011.

Zwei sichere Ironmänner sind der *Weigel Markus*, der zwar alle Stadien des Leidens beim Kärntner Event durchmacht aber die Ziellinie quert. Und der andere, *Jackie Messermayer*, bringt wieder seinen Ironman mit solider Laufleistung heim, obwohl ihm einer in der Wechselzone die Schaltkranzeln in den Fuß bohrt.

Einige Läufer zieht es versuchsweise zu Kurztriathlons. So der *Gerhard Enz*, den ich manchmal so in Neufeld kurz beim 2ten Wechsel sehe um ihn dann beim Lauf abzischen zu sehen. Dasselbe bringt auch der *Fritz Reindl* in Fürstenfeld.

Einige haben nicht so viel Glück sondern ziemliches Pech. Wie der *Thomas Grasi*, den tritt im ohnehin aufgewühlten Neusiedlersee beim Austriathlon Langdistanz ein Mitschwimmer so gegen den Brustkorb, dass er Glück hat, nur mit Prellungen aufhören zu können. Oder wegen Verletzungen wie der *Werner Schnitzer* der im Vorfeld vom Kärntner IM deshalb auf den Startplatz verzichtet.

Neue Gesichter ziehen ein und versuchen sich mit Erfolg an der Halbdistanz, so wie der *Thomas Koller* unter anderem beim IM St. Pölten. Oder gehen gleich ohne Kompromisse an die Langdistanz vor der Haustüre, wie der *Christian Romero* und das mit Erfolg.

Andere wechseln ins sportliche Ausgedinge oder tun bloß so um dann irgendwo wieder mit Zeiten aufhören zu lassen. So unser Grillmeister vom TripleTri der *Karl Enz* oder dann der *Christoph Spindler* der immer gut ist irgendwo bei einem „Extreme Event“

mitzumachen und wo ich noch nicht herausgefunden habe ob er es heuer bei der 40er Feier unseres Vorsitzenden belassen hat.

Unser Obmann *Robert Lang*, den im Vorjahr die Faulheit packte und der nach anderen Herausforderungen strebte, reizt noch immer kein Wettkampf. Er möchte unbedingt etwas über den Sinn des Lebens herausfinden. Als echter Triat mit etwas extremen Ansätzen. Zuerst probiert er im „Woman“ nach der Frau fürs Leben zu suchen und vor lauter Verzweiflung versucht er dann sich mit dem Rad umzubringen—zuerst Passau-Weiden nonstop mit dem *Heinz Enz*. Als das nichts nutzt fährt er allein von Neusiedl ans Nordkap. Trainiert wieder und ist noch zu haben—glaub ich zumindest.

Mit Superlaufleistungen bei den 7er Eisbären und mit Ambitionen die 40er Grenze beim 10er zu knacken beginnt der *Wolfgang Gisch* sein Jahr um im Juni sportlich zurückzustecken und im Sommer ist er sowieso auf Stress-Endorfin/Adrenalin um den Podersdorfer IM klarzumachen. Mittlerweile knabbert er wieder an der 50 Grenze.

Unser emsiger Kassier der *Michael Gumpinger* reißt wieder einen Marathon nieder, in Venedig und arbeitet wie üblich an seinem BMI und Blog. Und steht uns in Kärnten bei.

Der *Binder Gerhard*, der gar sein Triarad verkaufte und den einige Flaxn in seinen Haxn zwicken und der in seiner Verzweiflung vom Ikea-Schaukelstuhl fällt um sich dabei auch noch die Niere zu prellen, muss wieder nachmotiviert werden. Hausbau ist vorbei.

Dann sind da wieder Radprofis wie *Lotte* und *Georg Vincenz* die sich heuer doch, aber auf viel weniger Radmarathons matchen. Weil ein Fitnessraum wird gebaut und nächstes Jahr geht's zum Öztaler!

Der *Rudolf Tobler* ist sportlich weiterhin für sehr schnelle Marathonzeiten gut, belässt es nicht bei einem im Jahr, was zu Navigationschwierigkeiten führt, und er erst bei einem Bergmarathon über 56km seinen Weg findet.

Aber auch andere Läufer wie der *Walter Müller*, der immer echt gute Zeiten bei den 50+ läuft.

Ein LTC-Läufer, nämlich der *Anton Strommer* läßt sich mit dem Vienna City Marathon ein.

Der *Raimund Sack* kann nicht vom Welschlauf lassen und war wieder dort beim Halbmarathon und liebäugelt mit der 42er Distanz und mehr. Nach dem er just for fun den Güssinger Marathon heimläuft muss er sein geplantes Highlight 6 Stundenlauf wegen Verletzung absagen.

© RoSki



Wer bringt mir Schwimmen bei?

Setze mein Preisgeld von 1000€

Nachdem ich zum ersten Mal vor einem Ironman richtig geschlafen habe (?dank Aqua-Titan T-Shirt?), hat mich ein Gewitter um 4:30 geweckt. Sturmböen, Blitz, Donner und strömender Regen, um 6:00 Uhr war ich mental schon fix auf einen Duathlon eingestellt.

Bei diesen Bedingungen einen Triathlon zu starten war sehr "mutig" von der Wettkampfleitung. Als ich nach "unendlichen" 1:16 wieder festen Boden unter den Füßen hatte, war ich froh, nicht ertrinken zu sein. Mein Navigator Max war sicher einige Male versucht mich retten zu müssen und ist bestens gerüstet für seinen neuen "Job" als Lifeguard in Australien.

Nachdem die "Gatschschlacht" in der Wechselzone überstanden war ging's in die erste Radrunde, die auch nicht wesentlich trockener war als der See selbst. In der zweiten Runde sollte es noch schlimmer kommen, wieder starker Regen und Sturmböen. Runde drei war unspektakulär, habe es geschafft keinen einzigen zu überholen (haben alle aufgehört?). Auf der letzten Runde habe ich noch einige überholt, unter anderem in Illmitz einen bekannten Biobauern (so schlecht kann ich nicht liegen).

Die T2-Wechselzone war noch immer unter Wasser, und ich habe mich kurzfristig entschlossen barfuß aus der Wechselzone zu laufen und die

Schuhe erst auf der Strecke anzuziehen. Zum Lauf gibt es eigentlich nicht viel zu sagen, dieser war fast optimal bis auf starkes Seitenstechen Ende 2.te Anfang 3.te Runde. Getrieben durch den Biobauern hinter mir und der Hoffnung, dass der Fuchs nach dieser Radleistung irgendwann einbricht, lief ich um mein Leben. Bei km 38 dann noch den Dänen Moller Bjarne überholt, als 100m vor dem Ziel die Uhr auf 9:00:00 umsprang musste ich nur noch lachen!

Fazit: Ziel nicht erreicht und trotzdem sehr zufrieden. Hätt ich, wär ich, könnte ich schwimmen... Besonders danken möchte ich Max für seine nicht nur "mentale" Unterstützung und Eva für ihre Toleranz!

11.11 um 11:11 ist nicht nur Faschingsbeginn...

sondern auch Saisonstart 2010 für mich!

Ausgangsdaten:

Gewicht: 81,5kg auf 172cm BMI 27,72 => starkes Übergewicht!!!

Rad: and der Schwelle ca 240W sagenhafte 2,9 W/kg

Laufen: ca. 4:10 an der Schwelle

Schwimmen: Test folgt noch, aber wird eher nicht unter 1:50/100m sein

Aber ich seh's positiv, es ist durchaus Verbesserungspotential vorhanden



22. Int. Austria-Triathlon 2009

Ergebnisliste Langdistanz-Einzel - 3,8k / 180k / 42k - nach Zeit sortiert

2009-08-29

Seite 1

Rang	Stnr	Name	Al	Nat.	Verein/Ort	Klasse	KRg.	Swim/Rg.	T1	Bike/Rg.	T2	Run/Rg.	Scale	Gesamt
1	4	Fuchs Andreas	75	AUT	detriathlon.com / Untersfeld	M30-34	1	1:08.07/13	0:08	4:34.43/3	0:20	3:06.40/7		08.53.04
2	3	Fuhrmann Rainer	71	AUT	LTC Seewinkel	M35-39	1	1:16.20/48	0:29	4:44.48/5	0:37	2:55.09/2		09.00.28
3	5	Moller Bjarne	79	DEN		M30-34	2	1:00.14/4	0:27	4:46.00/6	0:31	3:07.40/4		09.03.40
4	1	Frühwirth Alexander	69	AUT	URC Spk Renner Langenlois	M40-44	1	0:59.40/3	0:08	5:04.22/14	0:39	2:57.12/5		09.07.09
5	6	Wihlidal Nikolaus	61	AUT	Die Erste Triathlon Schule	M25-29	1	1:04.06/7	0:37	4:54.14/8	0:32	3:07.46/5		09.07.15
6	21	Binggruber Christian, Mag.	83	AUT	RLC Elmer Reichart	M25-29	2	1:06.38/9	0:00	4:51.27/7	0:34	3:14.09/13		09.15.59
7	2	Swoboda Georg	78	AUT	WHC Vösendorf	M30-34	3			4:59.22/11	0:40	3:16.37/16		09.25.02
8	197	Rosenberger Johannes	67	GER	Eintracht Frankfurt F.V.	M40-44	1	1:10.00/19	0:18	4:55.56/9	0:37	3:10.00/15		09.27.02
9	265	Froschauer Christian	67	AUT	Team Zinner Fohn	M40-44	2	1:00.49/15	0:19	5:04.49/16	0:37	3:15.00/14		09.33.00
10	172	Perold Daniel	61	AUT	Die Erste Triathlon Schule	M25-29	3	1:10.40/21	0:28	5:02.15/13	0:36	3:20.00/23		09.43.39
11	192	Rieser Herbert	79	AUT	ALRO SPORTSBEREITUNG I MATHIE	M30-34	4	1:23.11/73	0:29	5:00.09/19	0:41	3:00.09/6		09.43.54
12	107	Rahn Alfred	76	GER	CLB Amberg	M30-34	5	1:14.38/39	0:38	5:15.16/21	0:37	3:10.59/17		09.52.25

Generalprobe

Heute noch mal nach zwei Tagen Regeneration einen 2/3 Ironman absolviert. Startgeld: unschlagbare 0€, Gegner: Wind, Hitze und der innere Schweinehund.

Plantschen 2,5km ca. 43min

Radln: 2x60km IM-Tempo Pause 5min

1.60km Power 234W, Hf 145, 39.7 km/hf

2.60km Power 237W, Hf 144, 39.5 km/h

Lockeres Auslaufen: 2x14km Pause 5min

1. 14km 4:07-4:12min/km Hf150-155

2. 14km 4:05-4:10min/km Hf152-160 Autsch!!

Für Podersdorf "könnten" 8:43-8:50 drin sein, schauen wir mal

Ich habe fertig. Die Arbeit ist getan...

die Testwettkämpfe waren ok, Schlaining-Radmarathon, Thermentri Fürstentfeld, Pötsching Tri. mit 3. Gesamtrang und zweitbesten Laufzeit nach einer 160km Laufwoche stimmen mich zuversichtlich für Podersdorf.

Ziele für Podersdorf

min. 8:59:59

sub max. 8:56:59 (Burgenländischer Rekord)

optimal 8:42:00 (Swim 1:03 T1: 1:30 Bike 4:35 T2: 2:00 Run 3:00!!)

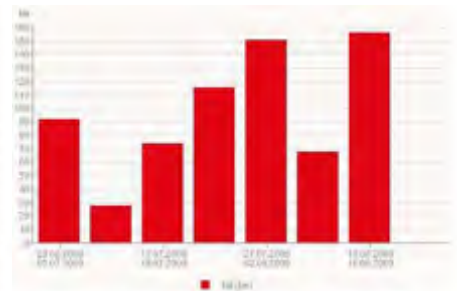
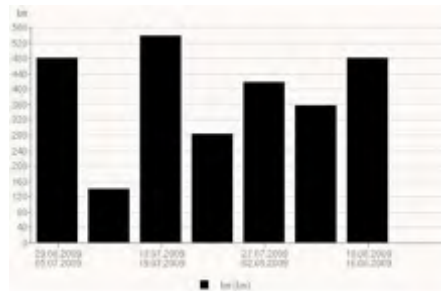
Training seit Kärnten:

Rad: IM Durchschnitts-Watt: 240 W bei ~ 142 Puls / Laktat: 1.4mmol

Laufen: IM Speed ca. 4:10-4:15 bei 145-148 Puls / Laktat 0.9-1.2

Schwimmen: so um die 12km pro Woche, aber reden wir nicht drüber ;-)

Bitte um lautstarke Unterstützung der LTC'ler in Podersdorf für Rainer



Tag des Schmerzes

Da das ewige Herumeiern und trainieren mit IM- "Speed" schön langsam fad wird, habe ich den heutigen Tag zum Tag der maximalen Sauerstoffaufnahme erklärt. Die **maximale Sauerstoffaufnahme** (VO_2max) gibt an, wieviel Milliliter Sauerstoff der Körper im Zustand der **Ausbelastung** maximal pro Minute verwerten kann. Hört sich lustig an ist es aber nicht...

9:30 Schwimmen 6x250m in 3:40-3:35 (1:28-1:30/100m) Pause 2:30 und ja ich weiß das ist langsam

14:00 Joggen 6x1000m in 3:17-3:21/km Pause 3:00

18:00 Radln 5x3:30 mit 342-362W Pause 3:00 siehe SRM-File

Bringt zwar für den IM genau gar nix aber schön war's und jetzt gute Nacht.

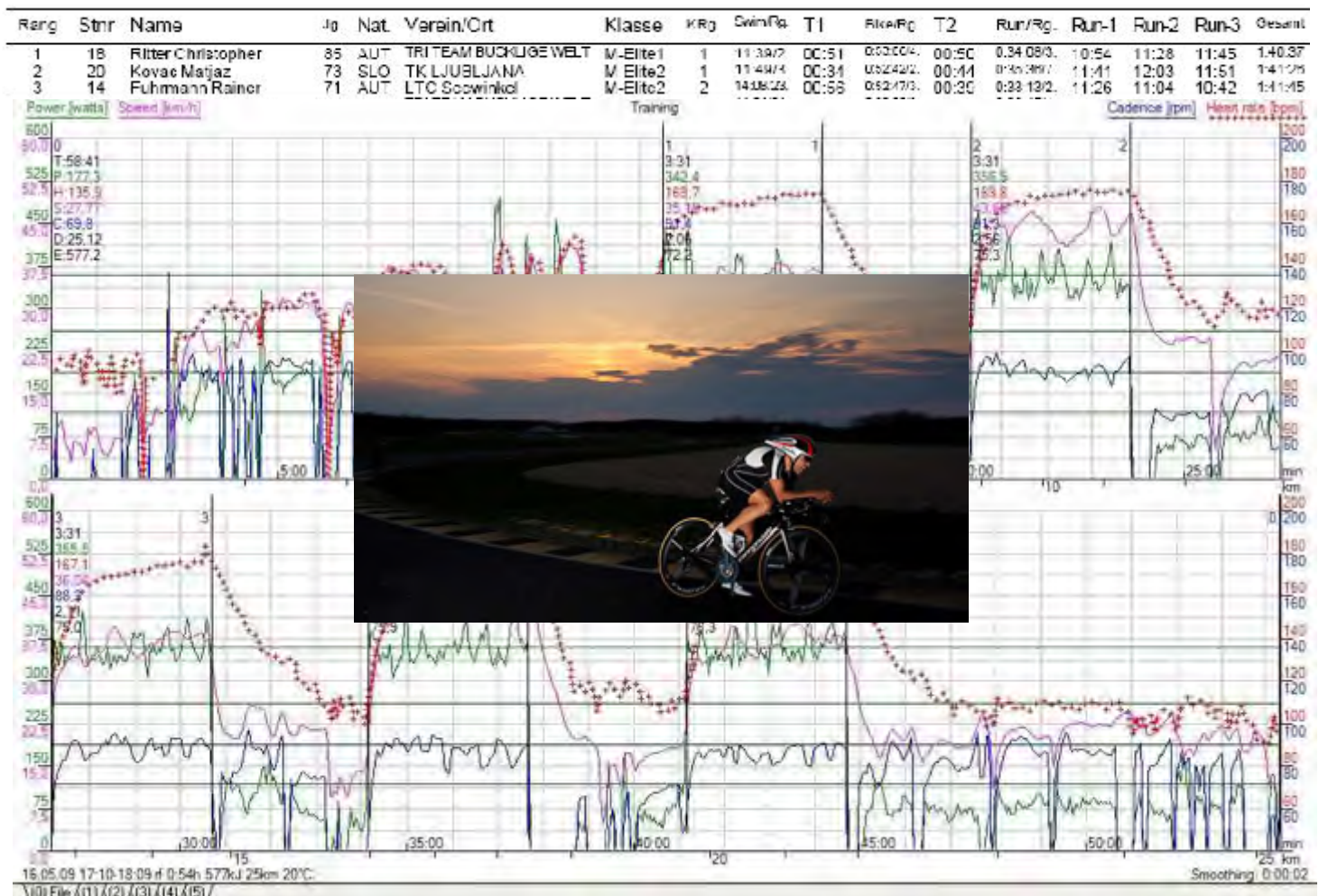
MA 35 m									
Rang	Stnr	Name	Age	Nat	Verein	Klasse	K/Rg	Swim/Rg	T1
1	305	Fuhrmann Rainer	35	AUT	LTC-Schwinke	M-Elite1	1	11:39/7	00:51
2	234	Isar Christian	35	AUT	Velodrom.at	M-Elite2	1	11:49/4	00:34
3	211	Gemander Gerald	35	AUT	TRI TEAM BUCKLIGE WELT	M-Elite2	2	14:08/23	00:58

18. Naturfreunde Triathlon Pötsching

Ergebnisliste Einzelbewerb - 800m / 36k / 8,6k - nach Zeit sortiert

2009-08-15

Seite 1





Mit besorgten Blick wartet Organisator Wolfgang Gisch ob auch alle aus dem aufgewühlten See herauskommen, während sich andere wie der Markus Weigel auf der Halbdistanz vergnügen. Aber alle egal ob Zuschauer oder Teilnehmer werden ordentlich eingewaschelt.



Christian Romero neues Mitglied beim LTC beim ersten Mal in Podersdorf Langdistanz am Start und bei diesen Bedingungen 85ter in 11:23



NEWS

Andi Fuchs neuer Langdistanz Staatsmeister

AM 29.08.2009

Der Organisator des Sprinttriathlons in Großsteinbach gewann seinen ersten Langdistanzstaatsmeistertitel bei schwierigen ausseren Bedingungen in Podersdorf

Trotz unwirtlicher Wetterbedingungen und wütendem Neusiedlersee nahmen am 29.8. um 7.30 Uhr über 1000 Triathleten entweder die 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer auf dem Rad und den anschließenden Marathonlauf in Angriff bzw. versuchten sich auf der ebenfalls angebotenen Halbdistanz. Nachdem kurzfristig über ein Verschieben des Starts nachgedacht wurde, entschlossen sich Veranstalter Kurt Mitschko und sein Team doch dafür, pünktlich zu starten.

Erst nachdem der erste Schwimmer, Favorit Alexander Frühwirth, den Schwimmbewerb knapp unter einer Stunde bewältigt hatte, beruhigte sich zumindest der Regen, Wind und Wolken erschwerten nach wie vor den Bewerb, was jedoch kaum einen der Athleten davon abhielt, sich auf die 180 Radkilometer zu machen. Frühwirth musste seine Führung relativ bald an den jungen Nikolaus Winlidal abgeben, der sich lange Zeit auch an dieser Position behaupten konnte, nach etwas mehr als der Hälfte der Distanz jedoch vom späteren Sieger Andreas Fuchs abgelöst wurde.

Fuchs beeindruckte durch eine nahezu unglaubliche Radleistung, Trotz stürmischem Wind absolvierte er die 180 Kilometer in 4:34 Stunden und sorgte damit bei den unzähligen Zuschauern für Begeisterung. Lokalmatador Rainer Fuhrmann rollte derweil das Feld von hinten auf. Nach einer eher mäßigen Schwimmleistung von 1:16 Stunde gelang es ihm aufgrund des zweitbesten Radsplits, schon vor dem Marathon den Grundstein für seinen späteren zweiten Gesamtrang zu legen. Einzig der Däne Bjarne Møller konnte sich unter die starken Österreicher mischen.

Die Entscheidung sollte auf die Laufstrecke vertagt werden. Rainer Fuhrmann lieferte eine packende Aufholjagd und kam bis auf 7 Minuten an den Steirer Fuchs heran. Trotz schnellstem Marathon in 2:55 Stunden konnte er Sieger Fuchs (8:53 Stunden) nicht mehr einholen, belegte aber am Ende den zweiten Platz. Nikolaus Winlidal kämpfte tapfer und finishte schließlich als Gesamtfünfter in 9:07 Stunden. Damit verlor er Platz drei in der Österreichischen Staatsmeisterschaft an Alexander Frühwirth, der mit der zweitbesten Marathonzeit seine für ihn eher dürftige Radleistung wettmachen konnte.

Bei den Damen siegte die Österreicherin Bettina Zelenka in 10:33 Stunden, 11 Minuten vor Constance Mochar, ebenfalls aus Österreich. Dritte wurde die Slowakin Kristina Lapinova. Zelenka und Mochar lieferten sich bis zum Schluss ein ausgeglichenes Duell um die Staatsmeisterschaft, das erst auf der Laufstrecke zugunsten von Zelenka entschieden werden konnte.



AUSTRIA
TRIATHLON
PODERSDORF

2 Fuhrmann Rainer M35-39 1 1:16:20/46. 4:44:48/5. 2:55:09/2. 9:00:26

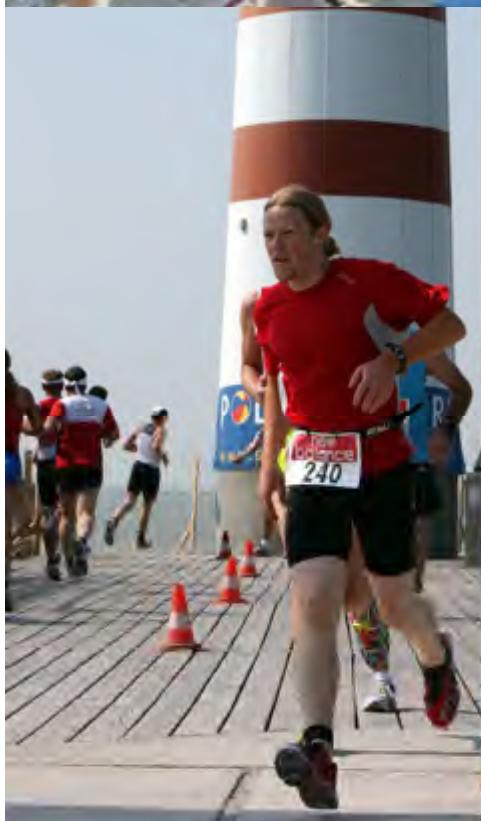


2. LeuchtturmLAUF

am Montag 13. April 2009 um 10:30 Uhr



Anmeldung: www.leuchtturm Lauf.at	
Veranstaltungsort:	PODD-See Podersdorf am See, Nordstrand
Termin:	Montag, 13. April 2009 Start Kinderlauf 10:30 Uhr Start Hängelauf 11:00 Uhr
Anmeldung:	Online-Anmeldung: Anmeldung per Fax: mittels ausgefülltem Anmeldeformular an +43 (2177) 2227
Namenschluss:	10. April 2009
Nachnennung:	bis 10 Uhr am Wettkampftag
Startgeld:	Kinderlauf: gratis Medaille u. Startackert für jedes Kind. Hauptlauf: € 10,- 1 Fl. Nationalparkwein für jeden Starter Nachnennungsbüro: € 3,-
Überweisung des Startgeldes:	LTC – Seewinkel KtoNr. 134-001194 / BIC: SWK1333 / BLZ 17000 Bitte bringen Sie die Einzahlungsbetätigung zur Startnennungsabgabe mit.
Altersklassen Frauen/	Kinderlauf:





einfach nur Laufen und da sind da noch die Läufer

Bei den aktuellen Laufveranstaltungen sind uns folgende Ergebnisse von den LTC'ern aufgefallen:

Beim Brucker Citylauf am Samstag konnte Rudi Tobler mit einer 38er Zeit auf den zehn Kilometern den insgesamt 6. Platz erringen. In seiner (40er) Klasse war sogar der zweite Platz drinnen. Jacky Messermayer der, nach eigenen Angaben, einen Tempolauf hinlegte (Wettkampf ist also kein Tempolauf...), konnte eine 44er Zeit erlaufen. 29. Platz und in der zweiten Runde (von zwei) um 1 Minute schneller als in der ersten - also doch Tempolauf... Sieger ein ungarischer Gastläufer mit einer 34er...



Zweiter Schauplatz Oberpullendorf. Wolfi Gisch und Christian Achs in trauter Zweisamkeit eine 42er Zeit auf die 10 Kilometer. Wolfgang, der sich nach eigenen Angaben am Donnerstag mit 10x1000 "abgestochen" hat (nach 3 Wochen Nulltraining) bewies wieder einmal, dass man mit Nichttraining einfach das bessere Aufwand/Leistungsverhältnis hat. Wichtig sind die BCAAs Placebos vom Herrn Peer - die wirken beim Wolfgang Wunder! Beide

vom Weg abgekommen

Bericht über die Irrwege eines 47-jährigen LTC-Läufers

Heuer bin ich zweimal grandios gescheitert. Das ist so passiert:

Welschlauf 2009 (Marathon): Gemeinsam mit einem sehr coolen

Steirerbuam lief ich bis km 21 als Dritter/Vierter bei aufbrausenden Applaus über den Halbmarathonstart (wo sich mehr als 1000 LäuferInnen auf ihren eigenen Start vorbereiteten) mit 4:00-Schnitt im Flachen und noch viel Kraft. Bis km 27 sollte die Strecke laut Streckenprofil gemütlich abfallen, um dann längere Zeit flach zu verlaufen vor einem wilden Anstieg bei km 31.

Als ich meinen Steirerbuben bei km 22 (auf einer Kreuzung mit immerhin drei Möglichkeiten) fragte, wie es denn weitergehe, empfahl dieser einen durchaus reizvollen Bergablauf in den Wald, der den einzigen Nachteil hatte, dass er nicht zur Laufstrecke gehörte. Über einen breiten Forstweg, auf dem uns ein ambitionierter Nachwuchs-Rallyefahrer fast in den Straßengraben zwang, erreichten wir die City of Großklein, dass wir von der Strecke abgekommen waren, war uns inzwischen klar geworden. Wir jagten dann mit noch immer großem Tempo die Bundesstraße aus Großklein hinaus, bis uns per Autostopp ein zweiter freundlicher Steirerbub zur Strecke zurückbrachte (verloren hatten wir wohl gut 10 Minuten). Ohne dass uns der Dritte und Vierte im Ziel je überholt hätten, liefen wir als Sechster (ich) und Siebter (der Steirer) ins Ziel, dies mit reinem Gewissen, weil wir weiter gelaufen waren als alle anderen.

Noch grandioser scheiterte ich beim *Wachau-Marathon*.

Der war zwar besser organisiert als in den Vorjahren, bei den Streckenposten und bei den Absperrungen wurde aber extrem gespart. Bei km 32 (ich war zu dieser Zeit Fünfter) war die Wachauer Bundesstraße gesperrt, quer über die Straße und in eine nach rechts abzweigende Nebenstraße waren Zäune aufgestellt. Ich umlief diese Zäune korrekt und kehrte wieder auf die Bundesstraße zurück, weil ich nicht gerochen habe (die anderen waren da offensichtlich besser), dass 100m weiter eine Labestation mit Läuferteppich versteckt worden war. Durch das Ziel lief ich als Vierter und landete disqualifiziert am Ende der Wertung.

Nachbemerkung: Beim *Veitscher Grenzstaffellauf* habe ich 56km lang die Strecke gefunden, obwohl dieser regen- und baumschlägerungsbedingt teilweise der Weg abhanden gekommen war (nicht aber die farbige Markierung).

Rudolf Tobler

Kommentar: Was gebe ich dafür mit solchen Zeiten zu "scheitern" zu können!

Wer viele viele Triathleten auf einmal versammelt sehen will, sollte sich an eine Ironman Veranstaltung wagen. Wem dabei die Originaldistanz zu steil ist, für den gibt's die Ironmen „light“ Version 70.3.

Es war wieder einmal soweit und in St.Pölten ging das Tri Angle Spektakel wohlorganisiert vom Stapel. Mit absoluter Prominenz am Start: Chris McCormack schlägt Marino Vanhoenacker in einem Zielsprint mit neuem Streckenrekord von 3:54:14.

Die vielen Starter lassen den Race-Marschalls auf der Radstrecke zeitweise keine Chance Windschattenfahren zu verhindern. Ein zartes Pfeifen neben einem 50er Packl kann absolut nichts bewirken, wohl aber der zweite Anstieg und das abschließende Auf und Ab bis zur Wechselzone.

Das Wetter passt, das Wasser ist mit 17°C etwas kalt und es gibt am Start keine Drängereien. Das Rad ein- und auschecken ist dank neuer Technologie, jeder hat einen Chip am Rad und Handgelenk und Verdoppelung des Personals, keine ewig lange Warterei wie im Vorjahr. Wohl aber könnte man eingepfercht beim Abholen der RaceBags kollabieren.

Rosko

70.3 triangled in NÖ

Bericht vom Ironman 70.3 Austria

gut und kam ganz gemütlich mit 5:02 ins Ziel. Mit meiner ersten Halbdistanz bin ich somit sehr zufrieden.

Rang	Stnr	Name	Jg.	Klasse	KRg.	Swim/Rg.	Bike/Rg.	Run/Rg.	Gesamt
239	378	Weigl Markus	81	M-25	34	0:29:04/120	2:37:08/295	1:36:25/482	04:47:08
500	275	Koller Thomas	82	M-25	64	0:32:35/327	2:44:29/649	1:40:29/660	05:02:51
1138	1106	Skocek Robert	54	M-55	8	0:40:11/1315	2:51:46/994	1:51:10/1164	05:33:05
1329	530	Grasi Thomas	79	M-30	228	0:37:38/999	2:56:44/1209	2:02:38/1534	05:44:03

Bericht vom Waldviertler Eisenmann

Der *WEM* wurde heuer unter blauem Himmel ausgetragen und passte nach einer 3-wöchigen „Zwangspause“ im Juni weniger gut ins Konzept. Teilnehmer wie Normann Stadler, Daniel Niederreiter, Norbert Langbrandtner, Frühwirt

Alexander waren mit von der Partie und haben in dieser Reihenfolge auch Platz 1 bis 4 belegt. Mir gings leider nicht ganz so gut. Nach einer Schwimmzeit von 37min auf 2300m gings mir anfangs recht gut am Rad. Die 88km aufm Rad, die auf 3 Runden aufgeteilt waren und 1200 Höhenmeter hatten ließen mich nach 2Std 52min nicht mehr so frisch auf die auch sehr hügelige Laufstrecke gehen. Die 22km waren noch nie so lang für mich und ich rette mich nach 5:40:04 ins Ziel. Schöne Kulisse und sehr gut organisierter Wettkampf aber nichts für Flachländer

Thomas Koller



ERGEBNISSE TRI-NEUFELD

KURZ-TRIATHLON

	1.00:11 Minuten
1. Michael Weiss	0:02:53
2. Christoph Kuhn	0:05:52
3. Gerny Schuster	0:07:24
4. Daniel Frenn	0:07:51
5. Matthias Ruck	0:08:32
6. Philipp Breyer (LTC Seewinkel)	0:08:39
7. Rainer Fuhrmann (LTC Seewinkel)	0:09:06
8. Marek Ciolek	0:09:33
9. Berndt Sauer	0:10:22
10. Max Kornhofer (LTC Seewinkel)	0:10:32
11. Markus Ruck (HSG Kallmehle)	0:10:37
12. Franz Taferner (LTC Seewinkel)	0:10:37
13. Thomas Bruchmann (HSG Kallmehle)	0:10:37
14. Markus Ruck (LTC Seewinkel)	0:10:37
15. Thomas Bruchmann (LTC Seewinkel)	0:10:37
16. Markus Ruck (LTC Seewinkel)	0:10:37
17. Markus Ruck (LTC Seewinkel)	0:10:37
18. Markus Ruck (LTC Seewinkel)	0:10:37
19. Markus Ruck (LTC Seewinkel)	0:10:37
20. Markus Ruck (LTC Seewinkel)	0:10:37

SPRINT-TRIATHLON

	1:07:28
1. Michael Weiss	1:07:28
2. Christoph Kuhn	1:07:28
3. Gerny Schuster	1:07:28
4. Daniel Frenn	1:07:28
5. Matthias Ruck	1:07:28
6. Philipp Breyer (LTC Seewinkel)	1:07:28
7. Rainer Fuhrmann (LTC Seewinkel)	1:07:28
8. Marek Ciolek	1:07:28
9. Berndt Sauer	1:07:28
10. Max Kornhofer (LTC Seewinkel)	1:07:28
11. Markus Ruck (HSG Kallmehle)	1:07:28
12. Franz Taferner (LTC Seewinkel)	1:07:28
13. Thomas Bruchmann (HSG Kallmehle)	1:07:28
14. Markus Ruck (LTC Seewinkel)	1:07:28
15. Thomas Bruchmann (LTC Seewinkel)	1:07:28
16. Markus Ruck (LTC Seewinkel)	1:07:28
17. Markus Ruck (LTC Seewinkel)	1:07:28
18. Markus Ruck (LTC Seewinkel)	1:07:28
19. Markus Ruck (LTC Seewinkel)	1:07:28
20. Markus Ruck (LTC Seewinkel)	1:07:28

TEAMWERTUNG KURZ

1. LTC Seewinkel (Rainer Fuhrmann, Franz Taferner, Max Kornhofer)	0:30:01 Stunden
2. HSG Kallmehle (Thomas Bruchmann, Philipp Breyer)	0:30:01 Stunden
3. LTC Seewinkel (Rainer Fuhrmann, Franz Taferner, Max Kornhofer)	0:30:01 Stunden
4. HSG Kallmehle (Thomas Bruchmann, Philipp Breyer)	0:30:01 Stunden
5. LTC Seewinkel (Rainer Fuhrmann, Franz Taferner, Max Kornhofer)	0:30:01 Stunden
6. HSG Kallmehle (Thomas Bruchmann, Philipp Breyer)	0:30:01 Stunden
7. LTC Seewinkel (Rainer Fuhrmann, Franz Taferner, Max Kornhofer)	0:30:01 Stunden
8. HSG Kallmehle (Thomas Bruchmann, Philipp Breyer)	0:30:01 Stunden
9. LTC Seewinkel (Rainer Fuhrmann, Franz Taferner, Max Kornhofer)	0:30:01 Stunden
10. HSG Kallmehle (Thomas Bruchmann, Philipp Breyer)	0:30:01 Stunden

TEAMWERTUNG SPRINT

1. LTC Seewinkel (Rainer Fuhrmann, Franz Taferner, Max Kornhofer)	0:30:01 Stunden
2. HSG Kallmehle (Thomas Bruchmann, Philipp Breyer)	0:30:01 Stunden
3. LTC Seewinkel (Rainer Fuhrmann, Franz Taferner, Max Kornhofer)	0:30:01 Stunden
4. HSG Kallmehle (Thomas Bruchmann, Philipp Breyer)	0:30:01 Stunden
5. LTC Seewinkel (Rainer Fuhrmann, Franz Taferner, Max Kornhofer)	0:30:01 Stunden
6. HSG Kallmehle (Thomas Bruchmann, Philipp Breyer)	0:30:01 Stunden
7. LTC Seewinkel (Rainer Fuhrmann, Franz Taferner, Max Kornhofer)	0:30:01 Stunden
8. HSG Kallmehle (Thomas Bruchmann, Philipp Breyer)	0:30:01 Stunden
9. LTC Seewinkel (Rainer Fuhrmann, Franz Taferner, Max Kornhofer)	0:30:01 Stunden
10. HSG Kallmehle (Thomas Bruchmann, Philipp Breyer)	0:30:01 Stunden



Massenstart. Über 470 Teilnehmer starteten am 25. Neufelder Triathlon mit 15 Gold-KM-Wasser, um die 1,5 Kilometer lange Schwimmstrecke in Angriff zu nehmen. FOTO: HELLER

Rekordzahl beim Neufelder Triathlon

TRIATHLON / 480 Athleten nahmen am Triathlon am Neufelder See teil und sorgten somit für eine neue Rekordzahl.

VON MARTIN VANDER

Bei angenehmen Temperaturen (ca. 20 Grad) am Sonntag 480 Sportler für eine neue Rekordzahl am Neufelder Triathlon. Mit großem Einsatz schaffte es das Triathlon-Team Burgundland unter der Leitung von Peter Binger wieder, eine tolle Veranstaltung auf die Beine zu stellen.

Neuer Streckenrekord Kurz-Distanz

Am Sonntag standen unter dem Motto 'Sprintbewerbs' Michael Weiss Kurzstrecken eine und setzte sich ein Neufelder-Bestzeit am Kurztriathlon. 11 Stunden be-

nötigte Weiss, um das Exter über die Ziellinie zu gelangen. Mehr als sechs Minuten (betrug letztlich sein Vorsprung auf den Zweiten Christoph Kuhn). Philipp Breyer vom UTTB wurde als Sechster hinter Burgundland. 11. Bestzeit für die 1,5 Kilometer Schwimmstrecke. 40 Kilometer Radfahren und 10,5 Kilometer Laufen eine Zeit von 2:00:22 Stunden. Die beiden LTC Seewinkel-Altkamer Rainer Fuhrmann und Max Kornhofer landeten auf dem Fünften und zehnten. Der Schwimmer Martin Dietel vom HSV Kaisersteinbruch wurde Zweiter.

Im Sprintbewerb waren neben 750 Metern Schwimmen noch 20 Kilometer am Rad sowie 5,1 Kilometer Laufen zu bewältigen. Der Schnellste dabei war Nikolai Wihlidal. Er

erreichte das Ziel in einer Zeit von 1:01:25 Stunden. Knapp eine Minute länger brauchte der Drittplatzierte Rainer Fuhrmann. Als Zweitplatzierte Markus Schuster vom Union Triathlon Team Burgundland wurde als Vierter hinter Burgundland. Vertreter des Bezirks Neusiedl am See waren keine am Start.

LTC Seewinkel holte sich den Sieg im Teambewerb

Im Teambewerb über die Kurzstrecke war das Team des LTC Seewinkel nicht zu schlagen. Rainer Fuhrmann, Franz Taferner und Max Kornhofer konnten einen Vorsprung von knapp acht Minuten herausnehmen. Das HSV Kaisersteinbruch wurde Dritter.

Max Blog: History repeating

Es war Neufeld vergangenen Jahres, die ersten Teilnehmer des Kurztriathlons kommen soeben nach der ersten Radrunde wieder beim Start-Zielbereich vorbei, als etliche Sprintdistanzler aus der Wechselzone kommen, links, rechts, Chaos. Doch Peter verspricht: nächstes Jahr wird alles besser! Gleicher Ort ein Jahr später, das gleiche Chaos, zum Glück fällt mangels gutem Wetter der Faktor Badgästeverkehr weg, und niemandem fällt was auf, also doch nächstes Jahr wieder so? Was ist, wenn wieder hunderte wegen gutem Wetter zum See wollen und die noralgische Kreuzung eh schon mit den Triathleten überlastet ist? ... Ich möchte ja nicht sagen: "i hobs jo gsogt"

Max

Spannender Tag in Neufeld

Gleich zwei Bewerbe hielten etliche Triathleten auf Trab, die olympische, sowie die Sprintdistanz. Die LTCler waren ausschließlich auf der längeren Distanz unterwegs, wo wir mit Rainer Fuhrmann auf Platz 7, Max Kornhofer auf Platz 10 und Franz Taferner auf dem 14. Platz die Teamwertung gewinnen konnten. In der burgundländischen Meisterschaft hat uns ein Neuzugang beim UTTB, Philip Breyer, den Titel vor der Nase weggesschnappt...



Rudi Rasztovics Gedenktriathlon

Ein Triathlon zum Gedenken an unseren verstorbenen Freund Rudi wurde in Oberpullendorf/Ritzinger See vom Polizeisportverein organisiert. Auch Wolfgang Gisch und Rainer Fuhrmann waren dazu eingeladen. Rainer gewann diesen Sprintbewerb ganz über-



Lit-schau wurde in den Herbst verschoben, St. Pölten ist zu teuer, Linz ist zu knapp vor Klagenfurt, die Donauinsel ist mir zu langweilig, also habe ich mich heuer entschlossen, die Halbdistanz in Graz als Vorbereitung für den Ironman Austria in Angriff zu nehmen. Die Distanzen, die es im und rund um den Schwarzsee zu bewältigen galt, waren 2,1km Schwimmen, 77km Radfahren und 20km Laufen. Im Teilnehmerfeld waren heuer aufgrund der Staatsmeisterschaften mehr Topathleten zu finden, als in den Jahren davor. Meine schlimmsten Befürchtungen, dass der See eiskalt ist, bestätigten sich gottseidank nicht. Nach ein paar Minuten war es recht angenehm zu schwimmen. Das Teilnehmerfeld zog sich bereits von Beginn an auf der 2,1km Runde auseinander. Ich konnte nach rund 37 Minuten meinen ersten Ausflug ins Freiwasser heuer beenden. Nicht überragend, aber für einen Nichtschwimmer, wie mich, ok. Also ab aufs Rad. Ich hatte mir die Radstrecke am Tag davor bereits angesehen, was aufgrund der recht winkligen und hügeligen Strecke kein Fehler war. Das erste Drittel der Radstrecke weg vom Seegelände war flach, das zweite Drittel eher anspruchsvoll mit vielen kurzen, steilen Rampen, und der Rest wieder flach. Ich versuchte, mich möglichst genau nach den Watt Zahlen, die ich mir vorgenommen hatte zu treten zu richten, was mir auch zumindest auf den flachen Abschnitten gut gelang. So kam ich nach zwei Runden mit einer Zeit von 02:17



70.3 frisch steirisch Mitteldistanz in Graz

wieder in die Wechselzone. Das abschließende Laufen mit 4 Runden zu 5km rund um den Schwarzsee lief dann von Anfang an ziemlich flüssig, was sich nicht unangenehm, aber doch neu anfühlte. Die Laufzeit von 01:27 war dann für mich doch die Bestätigung, dass es Sinn macht, sich auf dem Rad ein paar Körner fürs Laufen zu sparen. Alles zusammen ergibt das dann eine für mich mehr als zufriedenstellende Endzeit von 04:25 und den 104. Gesamtrang. Den Gesamtsieg holte sich Frederic Kohl vor Bernhard Hiebl und dem Italiener Massimo Cigana, welcher im Vorjahr den 70.3 Bewerb in St.Pölten gewinnen konnte. Alle Ergebnisse auf www.pentek-timing.at

Der Wettkampf in Graz ist es auf alle Fälle, aufgrund der, wie ich finde, sehr gelungenen und selektiven Streckenführung, wert besucht zu werden. Wie ich jedoch schon von einigen Leuten vor dem Wettkampf gehört hatte, mangelt es etwas an der Organisation der Verpflegungsstellen. Plastikbecher mit Iso und Wasser in zugeschraubten Flaschen sind halt beim Radfahren nicht das Gelbe vom Ei. Dann lieber nur Wasser und dafür in Radflaschen. Aber anscheinend sind die Veranstalter nicht besonders lernwillig. Als nächstes stehen der Duathlon in Parndorf und der Leithaberg Radmarathon auf dem Programm. Mal sehen wie es da läuft :))

christoph

Weinvierterlmann mit Rekordbeteiligung

Wie heutzutage bei vielen Wettkämpfen gilt es, sich ein Monat davor anzumelden um überhaupt mitmachen zu können. Es gibt einige gefragte Events und der Achtelmann ist so einer. Auch deshalb weil er etwas anders abläuft, sozusagen mit einem entschärften Schwimmstart. Es wird nämlich in einem Pool geschwommen und die Starter werden einzeln alle 20 sec ins Becken gelassen. Begonnen wird mit den Langsamsten nach Selbsteinschätzung. Das 1/8 bedeutet zweierlei: ist es doch fast ein Achtel vom Ironman und, man kann das eine oder andere Achterl konsumieren.

Also massig Teilnehmer, viel Neueinsteiger und zwei vom LTC. Und wir haben beide ein gutes Rennen, beide mit einem 2ten Platz in der Altersklasse wobei der Taferner Franz noch schnellste Radzeit overall fährt. Da ist es dann egal, dass es bei der Siegerehrung regnet. Den Rest der Woche ist leider auch Regen angesagt und man kann nur noch hoffen, dass wir nächste Woche in Klagenfurt beim Radfahren nicht wegschwimmen.



Pötsching ausverkauft

Die Veranstaltung hier in Pötsching hat schon Tradition und Stil, angefangen von den Distanzen, welche weder Sprint und noch nicht Kurzstrecke sind. Das Schwimmen ist gewöhnungsbedürftig, da undefinierbare grüne Dinge im Wasser treiben – also Natur pur. Die Radstrecke hat zwar nicht viele Höhenmeter, ist aber nie flach oder eintönig und trotzdem sehr schnell. Bei der Laufstrecke geht's zuerst rauf, dass einmal die Luft ausgeht, um dann nach einem langen Straßenstück bergab über einen ruppigen Feldweg wieder in den Ort zu führen. Man rennt dann wieder bergauf, zweimal vorbei am Ziel und darf erst beim drittenmal ins Ziel stolpern. Also, man kennt die Strecke danach ganz genau und jede Wasserlache persönlich.

Der Pötschinger Tria Verein ist nicht zu übersehen mit den roten Renn-dressen und ihrem Zeichen drauf. Wir vom LTC haben das mit dem einheitlichen Outfit wieder einmal vermässelt. Aber dafür schlägt unser Aushängeschild der Rainer zu mit dem 3. Platz overall und das bei einem Wochenpensum von 165km – Laufen wohlgemerkt. Der Weigl Markus darf ebenfalls aufs Podest und freut sich dementsprechend, nachdem er nicht damit gerechnet hat. Mir bleibt wieder mal die Luft beim Schwimmen weg und ich brusthundskrabble und keuche und komme als einer der letzten, erschöpft, nach 800m Schwimmen aus dem Wasser.

Rosko (Was tu ich da?!)

Sprinttrias bitte anstellen





30. Fuhrmann Rainer M-PRO 18 1:03:28/367. 4:44:58/45. 3:13:37/39. 9:07:26



KÄRNTEN
IRONMAN
austria



553 Weigl Markus M-25 61 1:02:12/255. 5:04:12/362 4:28:08/1075. 10:43:K



KÄRNTEN
IRONMAN
austria

Der Ironman Austria hinterlässt heuer gemischte Gefühle bei den LTC Sportlern. Während Rainer Fuhrmann mit einem "gemütlichen" Trainingswettkampf den 18. Platz bei den Profis ergattert und für Podersdorf die Gegner zittern lässt, kämpft sich Markus Weigl nach 10:43 ins Ziel. Christoph Gesperger, Robert Skocek und Max Kornhofer müssen schon auf der Laufstrecke das Rennen beenden, nähere "Analysen" gibt es sicher in den diversen LTC Blogs der nächsten Tage...



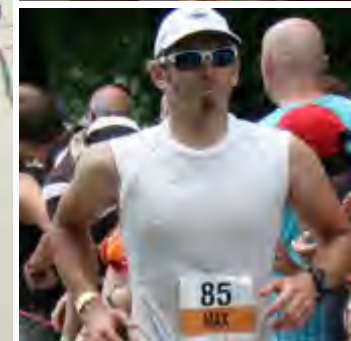
606. Messermayer Johannes M-35 139 1:16:12/1343. 5:17:17/586. 4:08:19/734. 10:49:02



KÄRNTEN
IRONMAN
austria



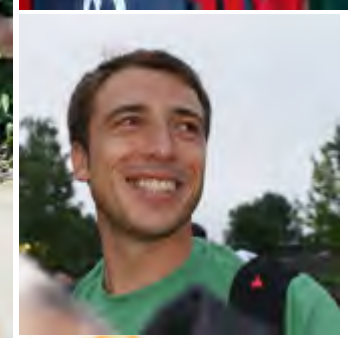
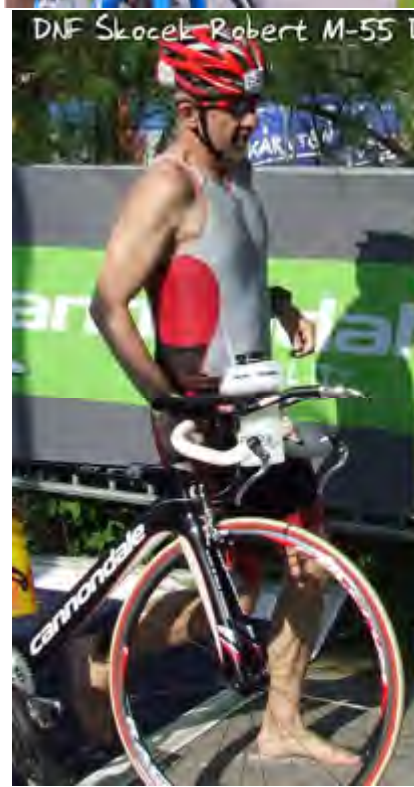
DNF Kornhofer Max M-30 DNF 0:54:00/23, 4:34:51/134, (06:54:11)



DNF Gesperger Christoph M-25 DNF 1:11:40/231, 5:12:59/422, (07:45:11)



DNF Skocek Robert M-55 DNF 1:34:02/2032, 6:05:09/1615, (10:30:25)





Die Veranstalter in Mondsee haben es endlich geschafft die Radstrecke um den See genehmigt zu bekommen. Der Franz fährt hierher, weil er hier seine bisher beste Zeit auf der Kurzdistanz hatte und vor zwei Jahren keine Chance bekam diese zu verbessern, da mit einer bergigen Radstrecke aufgewartet wurde. Jetzt endlich wieder flach und schnell, ganze 200 Höhenmeter nur, aber einige rechtwinkelige Kurven und ein langer Tunnel.

Das Laufen ist mit 4 Runden über den Hauptplatz zu absolvieren.

1,5-40-10 racing
Rennstrecke in Mondsee

Triathlon dürfte

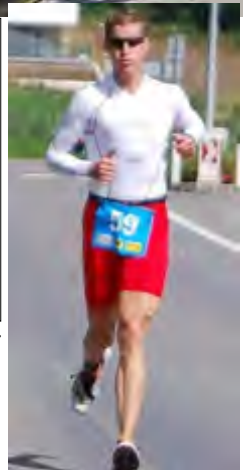
wohl auch hier bei den Stadtvätern Gefallen gefunden haben, denn das letzte Mal sind wir noch durch die Siedlung ins Hinterland gelaufen.

Wieder mal sind drei LTCLer im Salzburgerland am Start und zwei davon kommen auch ins Ziel und das mit Superzeiten. Der Franz fährt sich mit seinem feuerroten Renngeschoss in die Reihen der Pros und läuft danach den 10er in 37:47. Der Christoph ist auch bestens drauf und wird mit 2:14:58 von den 450 Startern.

Das Schwimmen wird über einen Landgang nach ca 1km unterbrochen mit Sprung vom Bootsteg. Das erweist sich für mich als ganz praktisch, weil ich hier das Handtuch werfe, um mich endgültig als Nichtschwimmer zu outen. Um es positiv zu sehen, ich kann einmal bei den Leiden der Trias zusehen. Die Pros fahren beim Schuheausziehen kurz vor der Wechselzone für meinen Geschmack zu schnell. Um dann mit beiden Beinen auf einer Radseite stehend, knapp vorm Balken abzuspringen – schaut leicht aus, aber wenn man es selbst probiert, ist es mir unerkklärlich, wie die das machen! Einer mit rotem Specializedrenner schert seinen Radschuh am Asphalt als kleines Hoppala für uns

Zuschauer, doch leider kostet ihn das die 2 sec um unter eine Stunde zu kommen. Rosko

Wer von uns hat es heuer geschafft die meisten Rennen auf der Kurzstrecke zu absolvieren? Der Franz Taferner versucht sich mit Superzeiten auf allen Strecken im näheren und weiteren Umkreis. Und hat seine Höhepunkt in Mondsee und beim Matchen mit dem Rainer in Königsdorf.



Rennstrecke in Mürzzuschlag

Am Samstag, den 25.7.2009 stand die Uranifreizeitanlage in Neuberg an der Mürz ganz im Zeichen des Triathlons. Hauptbewerb waren die

steirischen Meisterschaften über die Kurzdistanz (1,5/40/10).

Ihm Rahmenprogramm wurden für die Kinder Aquathlons mit Distanzen (je nach Alter) von 50m Schwimmen und 600m Laufen bis 300m Schwimmen und 1800m Laufen durchgeführt. Und für die Sprinter, Einsteiger sowie die nicht ganz so fiten gab es den Hobby-Triathlon (0,2/12/3).

Mein Rennen über die olympische Distanz verlief dann überraschend erfolgreich. Beim Schwimmen ging es vom Start bis zur 2. Boje ziemlich heftig zu. Danach hat sich das Feld aber auseinandergezogen und ich konnte in Ruhe mein Tempo und meinen Rhythmus schwimmen. In die Wechselzone bin ich bei 24:49 gekommen. Was für mich ok war. Das anschließende Radfahren war dann die Basis für meine gute Gesamtzeit. Mit 59:09 (viertbeste Radzeit!) bin ich die 40km trotz Wind, Regen und über 250 Höhenmeter erstmals unter einer Stunde gefahren. Als ich diese Zeit auf meiner Uhr gesehen habe, konnte ich es eigentlich nicht glauben. Durch den Wechsel zum Laufen, hatte ich aber gar keine Zeit viel darüber nachzudenken. Auch nicht, was das für dieses Rennen und meine Gesamtzeit bedeutete. Erst als ich nach etwa 5km, die einzelnen km waren leider nicht markiert, bei 1:46 in der Zeit lag, habe ich eine grobe Hochrechnung für eine mögliche Gesamtzeit angestellt. Für die restlichen 5km hatte ich also noch 24 Minuten für eine Zeit von unter 2:10 – mein erklärtes Ziel für die heurige Saison. Das ist sich dann auch ganz locker ausgegangen. Gefinisht habe ich mit einer Gesamtzeit von 2:07:13!

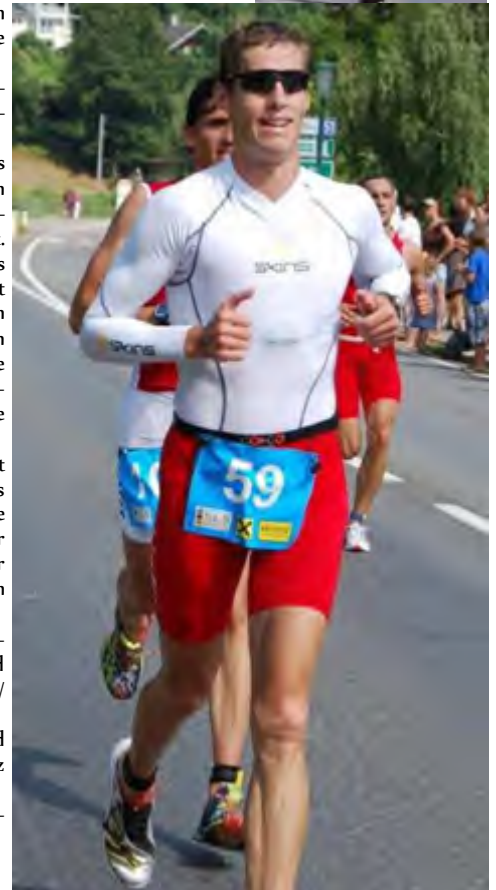
Geil!!! Mit der Zeit habe ich in diesem Rennen nie gerechnet. Schon gar nicht, als wir um 10 Uhr vor Ort waren. Von wegen da ist es immer windstill – hahaha!!! Der Wind war eigentlich schon ein Sturm und blies genau aus der Richtung in welche die Radstrecke ging. Das hieß 20km bergauf und Gegenwind!!! Und die Laufstrecke. Im Vorjahr flach und asphaltiert entlang der Hauptstraße. Heuer, etwa 100 Höhenmeter, quer über ein Feld und der Rest auf Wald- und Wiesenwegen. Nach den Regenfällen in den letzten Tagen super angenehm zu laufen. :-(((Trotzdem habe ich es geschafft. Vielleicht auch deshalb, weil der Wind dann etwas nachgelassen hat und die Laufstrecke nicht wirklich 10km lang war. Aber genaues weiß ich nicht. :-))) In der Gesamtwertung habe ich damit den 18. Platz bei 138 Finishern, sowie den 4. Platz in meiner Altersklassen belegt. Gewonnen hat der Nikolaus Wihldal (1:55:25) vor dem Alexander Frühwirth (1:57:23) und dem Christoph Kullnig (1:57:42). Weitere Infos und Ergebnisse findet ihr unter <http://www.fun-sports.at/bzw.www.pentek-timing.at>.

Am Start beim Hobby-Triathlon einige Bekannte des ATSV TRI Ternitz wie Gerhard Weichselbaum und Freundin Barbara, Friedrich Schwarz und Sohn Christian sowie nach fast zweijähriger Pause Susanne Prinz und der "vereinslose" Alexander Roggenbauer aus Wilflinsdorf.

Seinen ersten Triathlon über die Kurzdistanz bestritt Bernhard Beck aus Gols in einer Zeit von 2:39:12. Verein: ???

Mein nächster Einsatz: schon diesen Samstag in Krems

Lg Franz





Die Unendlichkeit einer Webseite

wie einige ja wissen, war i zu blöd, total desinteressiert und abwesend zu schau'n, als die Frage kam, wer macht die Webseite...

nun, ziemlich genau ein Jahr später, nimmt diese schön lang-sam Form an, wenn auch in mühevoller Kleinstarbeit.

Was ich bisher gelernt hab:

- Browser ist nicht gleich Browser
- HTML und CSS sind a Hund
- verlass di nicht auf andere (dann bist verlassen)
- wennst was im Internet suchst, findest (fast) nix, was dir

weiterhilft

und... warum es so teuer is, wenn ma a Webpage bauen lässt

Also wart i immer noch auf diverse Grafiken und Artikel, und hab die Illusion aufgegeben, das beim Start der Webseite alles auf

allen Browsern funktionieren wird. also dann, viel Spass auf der Seitr!!!

Gut Ding braucht Weile

aber dann freut man sich umso mehr!!!!

Vor allem, wenn man so viel Arbeit in ein Projekt gesteckt hat.

aber: es gibt noch viel zu tun, und ohne Beiträge ist unsere Seite sowieso wertlos, also:

bitte fleißig schreiben und uploaden!

... auf und davon

..wer kanns dem Robert verübeln, dass er sich ins Abenteuer stürzt?? Nach zuverlässigen Angaben war der Rücklauf nach der Woman Aktion eher traurig, und der Legende nach hat jedes Land, das er bereist, schönere Frauen als alle anderen!

Auch Rainer Fuhrmann hält es zuhaus nicht aus... jedes letzte Korn Energie wird bei den wochenendlichen Wettkämpfen verschossen, alles für ein Ziel: Podersdorf am 29. August. Alles Gute, aber Wettkampfberichte würden die Homepagebesucher auch freun!!!



Joomla! [ˈjuːmla], Eigenschreibweise: Joomla!, ist ein populäres, volldynamisches freies Content-Management-System (CMS), das aus dem Open-Source-Projekt Mambo hervorgegangen ist und inzwischen in den unterschiedlichsten Anwendungsbereichen weltweit zum Einsatz kommt.

In der Basisversion ist Joomla! 1.0 zunächst vor allem ein Redaktionssystem, das es einem oder mehreren Autoren erlaubt, Texte und Bilder mithilfe von Upload- und Editierwerkzeugen online zu stellen. Die eingegebenen Daten werden dabei zunächst in einer Datenbank gespeichert und bei einem Seitenaufruf mittels der Skriptsprache PHP dynamisch zusammengesetzt.

Der Name Joomla! (englische Lautumschreibung) leitet sich von dem Wort „Jumla“ aus der Swahili-Sprache ab und kommt ursprünglich aus dem Arabischen. Es bedeutet soviel wie „das Ganze“ oder auch „als ganzes“ und betont damit die Rolle der Entwickler-Gemeinschaft (Community).

endlich online

Max und unsere neue Homepage



Im Vorjahr bei einer Vorstandssitzung: sind sich alle einig: wir brauchen eine neue Homepage. Max hat uns dabei eröffnet, dass wir wenn ja, diese nur in Joomla erstellen sollten. Keiner von uns anderen wusste was er meinte und er hatte sich augenblicklich dafür qualifiziert. Glück für uns und wir danken ihm dafür. Weiters versprechen wir uns an seine Anweisungen zu halten. Somit werden wir viel schreiben und das Passwort nicht vergessen! THX MAX

feeling da, wenn man wen die Palani raufbiegen sieht (für alle nichtkundigen: ziemlich fieses steiles Stück). Also, falls es vor Weihnachten hoffentlich wieder im Fernsehen ist: Backrohr voll aufdrehen, Tür offenlassen und auf der Walze die Berichterstattung erleben!!!!

Max

Zeit zum Erwachsen werden

nachdem ich ja vor einem Jahr ziemlich blauäugig die Webseite angegangen bin, hat meine Lernkurve steil nach oben gezeigt, doch mit dem Launch des neuen LTC-Webauftritts war dann ein bisschen die Luft draußen, jedenfalls was die "Innereien" der Webseite betrifft. Doch etwas webweiser und wieder motiviert gehts nun ans Optimieren unter der Motorhaube, einen ersten Fortschritt könnt ihr jetzt schon in eurer Adressleiste sehen: keine lange Superwurst von ?\$% usw, sondern kurze URLs, (übrigens gut zum Verlinken ;) Weiter gehts nun mit dem Optimieren der Ladezeiten, hoffe, es fällt euch bald auf, dass das Laden etwas schneller geht, ich bin jedenfalls am werken!

Mythos Kona

...ja dieses ominöse Rennen im Pazifik hat scho was... obwohl die ganze Eiermashow ja einiges an Peinlichkeit zu bieten hat (kann mir z.B. wer erklären, warum man als 15-Stunden-Finisher Stützstrümpf braucht?), ist es immer wieder faszinierend, wie die Cracks über den Asphalt ziehen, als wärs windstill und 15 Grad Celsius. und den Brablern (wo i mi auch dazuzähl) wird gnadenlos aufgezeigt, wo der Bartl den Most holt.

obwohl i nur ein paar Minuten über Livestream und Update Ticker mitbekam, war trotzdem dieses Gänsehaut-





...1:15 unser Chaffeur (der übrigens persönlicher Motorradchaffeur von Oberchewett-kampfrichter Peter Biegert bei den Triathlonwettkämpfen ist) ist pünktlich, und wir fahren los Richtung Passau...

27.7.2009 06:59 Pünktlich starten wir in Passau. Es ist noch dunkel und ziemlich huschi (10 Grad) ...aber voll motiviert natürlich

27.07.2009 11:00 Sind jetzt in St. Georgen an der Gusen und haben 115km in den Beinen. Der Schnitt nachwievor bei 30 km/h

27.07.2009 13:51 Haben 180 km und einen Schnitt von knapp 30....wir sind beide doch etwas übermüdet und müde (aupeckt hoid). Aktuell machen wir eine Pause im Sidamo Nostalgiekaffee. Zuviel Zeit dürfen wir aber nicht verplempern, sonst geht sich das ganze vor Sonnenuntergang nicht aus. Aber derzeit sind wir im Plan.

27.07.2009 17:06 250km hamma schon, und jetzt

auf a Eis in d Lobau Passeu Weiden nonstop



samma schon wieda a bissal anpeckt.....aber wir sind im Zeitplan. Der Schnitt fällt auf unter 28....aber alles palletti. Noch ca 70 km nach Wien. Jetzt haun wir uns eine Burenwurst rein....

27.07.2009 20:35 Mir san bei de Nockadn in der Lobau... auf a Eis ...aktuell 330km und mehr als 11 h reine Fahrzeit.

27.07.2009 23:33 Es ist vollbracht. Wir sind 401 km gefahren (haben uns 1x auf der Donauinsel 8km verfahren), reine Fahrzeit 13:45 Stunden. Unterwegs von 5:00 bis 21:30 Uhr (16:30 Stunden), Schnitt 28,9 km/h; und sehr froh, das positiv erledigt zu haben. Ich hoffe die Berichterstattung war interessant für Euch. Heinz und Robert sagen tschüss!

gebloggt und getwittert mitn Blachkberry

Robert Lang und Enzo

11.08.2009 09:16 Los geht's...

11.08.2009 11:01 Noch in Neusiedl. Traf ich 2 Deutsche, die von Athen nach Bremen seit April unterwegs sind...ka Lercherlsch....

11.08.2009 17:08 Nochmals Übernachtung in Öschiland – Rabensburg ...nach 120km – Dauerregen war Begleiter

fehlende Tage nachzulesen

<http://www.robertlang.at/>

27.08.2009 20:13 Die gestrige und heutige Fahrt war nicht von so aufregenden Naturschönheiten umgeben. Es ist brettleben, und wenn man Glück hat (wie gestern) hilft der Rückenwind. Heute war teilweise Gegenwind. Ein Problem bei meinem Rad hat sich aufgetan: Das Hinterrad weist einen gewaltigen 8er auf-der unbedingt repariert gehört. Also ein Tagesprogramm von morgen. Wie bereits geschrieben, habe ich Riga gestrichen. Die Städteinfahrten sind brandgefährlich-und da Tallin und Helsinki im Doppelpack zu befahren und besichtigen sind, erspar ich mir eben Riga. Da ich W-LAN habe, machte ich mal mittels Google Maps (darauf habe ich ja meine Reisevorplanung gemacht) einen Rück- bzw. Vorblick. Und ein bisserl war ich not amüsed....Die Distanzen in Maps mit meinen Distanzen differieren um mind. 10%!!!(zu meinen Ungunsten) und die Vorausschau zeigt, dass ich mir die Lofoten in Norw. in die Haar schmieren kann – geht sich nicht aus. Denn ich muss damit rechnen, dass das Wetter nicht immer so toll wie jetzt ist. Aber das kann ich mir noch immer überlegen. Ich fahr einmal via Helsinki nach Vaasa – und dann schauen wir ob wir direkt oder mit Lofoten fahren

28.08.2009 09:37 Ich muss jetzt bis 11 warten bis der Radshop da aufsperrt. Ein anderer konnte mir nicht helfen da Chef nix da. Wenn der mir nicht helfen kann muss ich selbst probieren – an ein Weiterfahren ist nicht zu denken, da der Reifen bereits am Rahmen streift! Ein Traum...was sollte ich denn sonst an einem sonnigen und warmen Tag hier tun??

28.08.2009 11:04 Statt jetzt Burgen, Schlösser und Höhlen zu besichtigen, fahr ich mit dem Bus nach Riga, um mein Hinterrad reparieren zu lassen oder neu zu kaufen.

28.08.2009 14:58 Da ich bis 18 Uhr auf die Reparatur warten muss-was tun? Na dann schau ich mir doch Rigas Altstadt an. Und ich bin nicht einer der mit Superlativen um sich wirft, aber hier ist es angebracht. Anfangs wusste ich nicht wo ich zuerst hinschauen oder hingehen soll, denn das was ich sehe ist faszinierend. Tolle Gebäude, supergemütliche Cafes, internationale Ausrichtung und...die schönsten Frauen-mit Abstand-auf meiner Reise. Do hauts da die Gucker durch!!!!

28.08.2009 18:18 Hab jetzt wieder eine neue Felge! Die alte ist auf der ganzen Länge gebrochen gewesen!!!!

29.08.2009 09:03 10:00 täglich grüßt das Murmeltier. Mach mich auf Richtung Estnische Grenze. Es ist bewölkt und windig – noch kein Regen

I warad daun do

Neusiedl–Nordkap per Rad



29.08.2009 14:06 Während sich die Trias in Podo bei Sturm und Regen abquälen, fahr ich bei Rückenwind und trockenem Wetter zur Ostsee

29.08.2009 14:06 Salacgriva an der Baltischen See. Ich steuere einen Campingplatz in ca. 25 km an. Muss da aber auf einer Lkw Transitstraße fahren

29.08.2009 16:53 Stolz kann der LTC wieder auf den neuen/alten Vizestaatsmeister Rainer sein!!! Super gemacht und endlich den Lutschmeister in die Schran ...

29.08.2009 17:53 Estland ist angeblich voll W-LAN – schau ma mal. Neben dem Campingplatz gibt's auch ein Hotel wo ich mir jetzt ein Abendessen gönne. Heutige Etappe war flach und ohne größere Sehenswürdigkeiten, doch es ging flott voran und es geht mir gut. 140km konnte ich wieder ohne Probleme fahren. Nach Tallin sind's noch ca 160km. Das erste bei der Grenze war ein beschilderter Radweg. Estland ist angeblich von Radwegen durchzogen. Schauen wir mal

ob das auch auf meiner Strecke was bringt. Rad funktioniert einwandfrei, und das Wetter hat gehalten.

30.08.2009 19:33 Also das mit der LAN Penetration in Estland stimmt. Sitz grad in einem englischen Pub in der Provinz und trink-natürlich-estnisches Bier! Vielen Dank für die vielen Glückwünsche zu meinem 40er. Ich freu mich wirklich immer Kommentare auf meiner Website zu lesen-so

ist die Welt ein Dorf und Freunde nicht weit weg. Estland ist wirklich eine andere Welt ggü den anderen bisher befahrenen Ländern. Hier hat man nicht das Gefühl einen ehemaligen Ost-blockstaat zu befahren. Die Leute sind aufgeschlossen und hilfsbereit, die Straßen, Radwege und die Infrastruktur westlich und man hat kein mulmiges Gefühl wenn man durch die Straßen einer Kleinstadt geht. Ich habe heute die 2000km Marke durchbrochen-d.h. die Hälfte der Fahrt dürfte hinter mir sein. Morgen ein Katzensprung nach Tallinn. Dann geht's ins einzige "Euro-Land" Finnland.

31.08.2009 11:07 Bin 5km vor Tallinn in einer Bushaltestelle – es hat gerade zu regnen angefangen. Wie damals in Vilnius...

31.08.2009 14:06 Hab mich in Tallinn verkoffert und dann war der anvisierte Campingplatz geschlossen...jetzt Hotel direkt am Meer

31.08.2009 18:36 Es ist die "mittelalterliche" Stadt. Tolle Häuser und Millionen Wirtshäuser und Souvenirläden. Aber es zählt sich aus sich das anzusehen. Gerne hätte ich mir noch div. Museen angesehen, doch die schließen alle um 18 Uhr

01.09.2009 09:16 Eigentlich wollte ich mit der LindaLine einem schnellen Booterl über den Finnischen Meerbusen düsen, doch die haben alle Fahrten bis 15 Uhr wegen stürmischer See abgesagt (Schluck!). Jetzt bin ich an Bord der Tallink Superstar die um 11 Uhr ablegt und um 13 Uhr in Helsinki sein soll.

01.09.2009 14:21 Bin in Helsinki und am Campingplatz gelandet. Dieser ist 10km außerhalb der City-aber die U-Bahn geht vorbei

01.09.2009 18:05 1 Krügerl 5,70 Euronen-wann geht die nächste Fähre retour???



01.09.2009 19:15 Wer schon die ganze Welt kennt....der kann sich dann auch zur Vervollständigung der Sammlung auch Helsinki anschauen. Sonst finde ich ist da nicht viel zu bestaunen. Extra hinfahren muss man nicht unbedingt – finde ich....bin morgen auch noch da-vielleicht tut sich ja noch was auf...

02.09.2009 10:11 Wolkenlos und warm ist's in Helsinki – wär ideal zum radeln – doch heute noch Schonung und Sightseeing

02.09.2009 15:56 Bei Sonnenschein ist Helsinki ja doch ganz nett, besonders die Meerlage und die vielen Inseln machen das ganze gemütlich

03.09.2009 09:04 Guten Morgen! Es ist 10:10 und los geht's. Die nächsten 5 Tage fahre ich auf der Radroute 'via finlandia' – 596km

03.09.2009 16:38 Nach 130 km toller Fahrt nun Camping am See. Wie man sich Finnland vorstellt-so ist es jetzt bei mir

03.09.2009 16:42 Bin in der Nähe des Städtchens Hattula

04.09.2009 09:16 In der Nacht hat es wieder geregnet. Jetzt ist es bewölkt aber rel. warm. Regenkleidung in Griffweite geht's los nach Nokia.

04.09.2009 19:28 Hob an Computa. Jetzt sitz ich am Campingplatz von Nokia und hab einen Computer zur Verfügung (mit englischer Tastatur...). Der heutige Tag war fuer mich etwas muhevoll. Ein paar Kilometer nach dem Start ging es gleich ein paar Kilometer auf einem Waldweg (nicht asphaltiert)...dieser war durch den nachteiligen Regen ziemlich aufgeweicht und dirty. Ich musste also ziemlich druecken um vorwärts zu kommen. Auch dann weiter musste ich echt fest in die Pedale treten, da die Strecke wirklich nicht leicht war. Andauernd galt es kleine Huegel zu "bezwingen". Es ging laufend auf und ab. Ohne Gepäck wuerde man das vielleicht gar nicht merken, doch muss ich ja ungefähr 120 kg durch die Gegend manövrieren. Ich hoffe da kommen nicht noch wirkliche Berge. Jedesmal wenn ich in Kontakt mit den Einheimischen komme frage ich danach. Aber auch im Norden duerfte sich das in Grenzen halten. Ein wenig fuer den Kopf gab es wieder in einer Stadt. In Tampere, der 3-grössten Stadt von Finnland, hab ich mich wieder ein wenig verfahren – trotz Stadtplan...und da waren doch einige Huegel zusätzlich zu bewältigen – das ist mir dann wirklich schon auf den Keks gegangen. Dauernd herumgeeierte und nix weitergebracht – das sind so die kleinen Nachteile der "via finlandia"....die schauen halt, dass man jedes Rentnierenmuseum anschaut – und da ist dann eine ziemlich umständliche Streckenführung die Folge. Aber ich bekomme das in den Griff. Sonst bin ich aber nachwievor gut in der Zeit (schätz ich halt)...werde am Montag in Vaasa sein und dann nach Schweden ueberstellen.

05.09.2009 10:18 Guten Morgen! Heut erst um 10:30 weggefahren. Sonne und Südwind – was will ich mehr? Weniger Hügel heute bitte!

05.09.2009 14:19 92km gefahren – ausschließlich bergauf (8km/h) bergab (45km/h)...gestern war nur der Prolog

05.09.2009 16:04 Bin in Koskue auf einem Campingplatz wo niemand ist...egal werde hier mein Zelt aufschlagen

06.09.2009 08:02 Über Nacht ist es empfindlich kälter geworden. Jetzt ist wohl Ende mit kurzer Hose und Dress...

06.09.2009 08:14 Statistik nach 26 Tagen: 2545km; 109 Std reine Fahrzeit; 23,34 Schmitt

06.09.2009 15:25 Bin in Vaasa nicht bei Mac Donalds sondern bei Hesperburger. Fähre geht um 20 Uhr.

07.09.2009 12:04 Heute Studentenbude. Hallo liebe Bloggemeinde! Gestern habe ich noch die Fähre nach Umea um 20:00 bestiegen mit dem Unwissen der Übernachtung dort. Denn erst bei der Abreise habe ich erfahren, dass der Hafen ca. 20 km von Umea entfernt liegt....das hatte ich nicht bedacht...Auf der Überfahrt habe ich einen jungen Finnen (Hannu) kennengelernt, der das gleiche Problem hatte. Er wird in Umea 3 Monate studieren, und kann seine Studentenbude erst morgen (heute) beziehen. Er erklärte mir, dass er sich eine Tankstelle suchen wird, und die Nacht dort verbringen wird (herumlehnerweise). Als wir dann um 23:30 in Umea angekommen sind, packte er seinen Koffer, Riesenrucksack und Laptoptasche auf ein Flohmarktrad und wir fuhren Richtung Umea. Nach etwa 5 km gaben wir das Vorhaben auf und suchten uns einen Platz für mein Zelt – worauf ich ihn auch dann einlud, bei mir zu schlafen. Ja das haben wir dann so umgesetzt und heute in der Früh sind wir dann nach Umea in seine Studentenwohnung, wo ich auch die nächste Nacht verbringen werde. Nächster Start also am Dienstag!

08.09.2009 09:24 Schweden nordwärts ...heute etwas früher gehe ich auf die Reise in den Norden. Gestern noch ein bisschen in Umea herumgeschlendert. Jetzt ist das Wetter wieder ausgezeichnet und ich freue mich auf eine schöne Tour. Ich nehme aber an, dass ich wieder wild campen werden müssen, da die meisten Campingplätze bereits geschlossen sind.

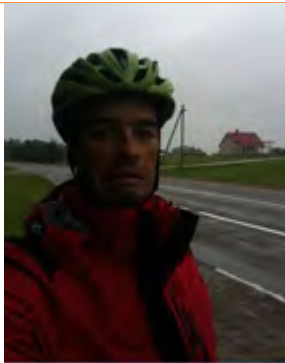
08.09.2009 17:26 Jetzt bin ich doch nach 151km am Campingplatz von Skelleftea gelandet. Tolle Tour heute!

08.09.2009 18:20 Das war Hannu - danke für die Gastfreundschaft. Am ersten Foto ist leider nicht sein High Tec Bike zu sehen. Aber mit all dem Gepäck ist er etliche Kilometer gefahren

08.09.2009 22:38 das kann ich bis dato sagen. Die heute erfahrene Landschaft ist sensationell, die Häuser und Dörfer schnuckelig, die Wegführung gut gewählt und die Leute sehr freundlich und offen. Und die ganze Sache ist auch wieder leistbar. Mein Bierpreisindex sagt: ca 1 Euro für 0,5l Budweiser (ok die schwedischen Marken weiß ich jetzt noch nicht). Und bitte ich strenge nicht nur die Muckis an, sondern ich habe auch schon mein 2. Buch gelesen!!! "die Vermessung der Welt" ist zwar nicht so schlecht, doch "Spielplatz der Helden" ist großartig – ja das war die heutige Buchbesprechung (danke übrigens Cousinchen für die Beratung bei Morawa) so und jetzt werde ich den nächsten Level bei "Need for Speed Underground" erfahren und wünsche eine gute Nacht!

09.09.2009 10:16 Weida geht's. In der Nacht hat es wieder geregnet, jetzt ist es tw. bewölkt und es geht starker Wind. Ich hoffe, wieder Rückenwind – kann es noch nicht ausmachen. Heute fahre ich Richtung Lulea – ist die selbe Situation wie gestern. Auf der Straße ca 135 km – auf der Radroute?? Schaun wir mal...

09.09.2009 16:16 Übernachtung in Pitea nachdem ich mich saublöd verfahren hab, und keine Lust auf weiterfahren...



09.09.2009 17:30 Der Tag begann mit traumhaften Wetter und sehr warmen Temperaturen. Nach 30km wird der Himmel plötzlich schwarz und es fängt zu regnen an. Hier machte ich praktischerweise eine Pause. Da es stark abkühlte, benutzte ich erstmals meine Regen Hose. Dann 19km aufgerissene Straße, die durch den Regen auch nicht besser zu befahren war. Später wieder Sonne – wieder ausdirmeln. Schließlich bei der Durchfahrt durch Pitea dachte ich mir ob der – immer starke – Wind plötzlich gedreht hat? Hat er nicht – denn ich fuhr 10km in die falsche Richtung wo sich – als ich es bemerkte ein Campingplatz eröffnete. Da Motivation am Gefrierpunkt und Beine heute müde sind habe ich die Gelegenheit wahrgenommen. Morgen ist ja auch noch ein Tag...

10.09.2009 17:30 Ab nach Schwedisch-Lapland. Ziel wäre heute Töre. Muss mir aber vorher noch Karten besorgen.

10.09.2009 18:01 Äußerst mühsame Fahrt in Töre beendet. Vielleicht heute noch Details

10.09.2009 20:02 Seiten- und Gegenwind, tw. stark befahrene Straßen und immer hügelig dahin – heut war's nicht leicht.

11.09.2009 10:42 Nach 4 Grad in der Nacht habe ich jetzt prachtvollen Sonnenschein, warme Temperaturen und keinen Wind! Auf geht's ..

11.09.2009 13:50 Heute will ich nur so 90 km fahren. Jetzt Pause in Överkalix mit Schwammerlmaij

11.09.2009 14:23 Bin grad bei der TouristenInfo im Grand Arctic Hotel in Överkalix. Und muss natürlich gleich W-LAN ausnutzen. Es wird jetzt ziemlich einsam auf meiner Route zum Nordkap. Jetzt hatte ich 30 km keine Ansiedlung. Das Wetter ist schön aber es ist doch huschi – vor allem wenn die Sonne weg ist. Aber kein Wunder überquere ich doch in ein paar Kilometern den Polarkreis. Heute mach ich nur eine kurze Etappe, da die letzten beiden Tage ohnehin anstrengend waren. Ziel ist heute Lockfall wo sich neben dem Wasserfall ein Campingplatz befinden soll. Ja und da fahr ich jetzt hin – 30km noch.

11.09.2009 18:09 Bin ganz alleine am Campingplatz mit der Attraktion von Jakfall – einem Wasserfall – sonst ist hier ein Anglerparadies

12.09.2009 10:08 Die Nacht über hat es wieder geregnet doch, jetzt scheint die Sonne. Nachdem mich ein Jehova fast gewonnen hat fahr ich weit

12.09.2009 14:17 Bin jetzt 82km durchgefahren nach Pajala. Super Landschaft!!! Fahre noch 30-40km dann Camping

12.09.2009 16:25 Heute übernachtete ich auf einem Rastplatz bei Aareavaara neben Fluss. Gegenüber ist Finnland.

12.09.2009 18:04 580km noch zum Nordkap. Bei Lagerfeuer, Spaghetti Carbonara und Carlsberg 3,5% hält man es gut aus!

13.09.2009 08:33 Die Nacht war schon empfindlich kalt. Heute fahr ich mit der Winteruniform weg. Es ist bewölkt, kein Wind.

13.09.2009 14:44 Back to Finland! Nach einem Kaffeekränzchen bei einer netten schwedischen Familie noch ein HotDog bei Shell

13.09.2009 17:34 Bei Sonkamutoka schlage ich in der Finnischen Pampas mein Zelt auf. Heut gibt's Reis mit Oriental Chili Sauce

13.09.2009 18:52 Nach 34 Tagen bin ich 3537km mit durchschnittlich 23,8 km/h gefahren. Noch 460km zum NK

14.09.2009 09:52 10:50 finnischer Zeit fahre ich bei rel. warmen Temperaturen, mittlerem Wind und tw. Sonne Richtung norw. Grenze

14.09.2009 13:21 WLAN in der Einöde .. bin jetzt bei Paljärvi, 10km vor der norweg. Grenze. Hier ist nichts außer einer Raststation mit W-LAN. Ich steuere heute die Stadt Kautokeino an wo sich ein Campingplatz befinden soll. Muss nach 2 Tagen wieder duschen. So und jetzt muss ich mein Wienerleike (Wienerschnitzel) essen

14.09.2009 14:34 Norwegen: 8.Land, 8.Sprache, 8.Währung

14.09.2009 17:37 Also 80km nur Landschaft ist dann auch eintönig. Bin in Kautokeino alleine am Campingplatz

14.09.2009 19:23 Vom Hochpreisland Fin ins Superhochpreisland Norw. Ein 0,5l Bier im Supermarkt 3 Euro! Das geht gar nicht

14.09.2009 19:25 Lustig ist auch, dass das Bier im Supermarkt hinter einem Vorhang ist. Logisch, alles Versteckte ist natürlich uninteressant...

15.09.2009 10:17 Abfahrt nach Ala mit Rückenwind und 10 Grad. 130 km ohne größere Ansiedlung warten auf mich...

15.09.2009 13:59 80km nur Rückenwind aber hügelig- es geht flott voran

15.09.2009 17:08 Eine Landschaftlich sehr tolle und abwechslungsreiche Tour ging zu Ende. 126 km in 5:10 Stunden. Anfangs flache und fast baumlose Landschaft, dann sogar ein "Berg" (der erste nach 3800km) und dann felsiges Gebiet – und die letzten 20km fast nur bergab und Wälder! Traumhaft trotzdem sich die Sonne nicht blicken hat lassen. Leider ist der iPhone Fotoapparat von so miserabler Qualität, dass dies in keiner Weise zur Geltung kommt-aber habe heute viele tolle Bilder mit der Lumix geschossen. Befürchte aber dass es morgen wieder das ganze bergauf gibt.

16.9.2009 09:45 Guten Morgen. Der voraussichtlich vorletzte Trettag steht vor mir. Das Wetter ist sonnig bei ca 12 Grad. Das Wetter am Nordkap ist kalt und grauslich und wird kälter und grauslicher. Angesagt für Freitag sind neben dem üblichen Regen 5 Grad als Höchsttemperatur. Ja und eine Planänderung gibt es noch: Ich habe meine Flüge umbuchen lassen und komme bereits am Montag heim. Grund sind die mir einfach zu hohen Preise für Mietwagen oder Alternativen. Die Lofoten werd ich mir sicher ansehen, aber halt nicht jetzt. € 550,- für 10 Tage in einem Kleinstwagen sind mir das, neben den anderen hohen Kosten nicht wert.

16.9.2009 17:15 In Olderfjord planmäßig angekommen. Sehr bergige aber naturmäßig wieder sensationelle Etappe.

17.9.2009 09:26 Heute Nordkappwetter: Regen, Wind, kalt...fahre heute ca.35km vor NK – morgen dann Endprolog

17.9.2009 04:24 Heute war der schwierigste Tag der Tour: Dauerregen, 4 Grad und Sturm aus allen Richtungen. 96km nach Honningsvåg gefahren. 30km morgen noch.

18.9.2009 08:36 Sturm aber noch kein Regen-auf zum Nordkap!

18.9.2009 11:15 1 warad daun do! Nach 30km Horrorfahrt mit Sturm,Schnee,Regen,2Grad und x-Höhenmeter

18.9.2009 18:17 Die Rückfahrt war dann nicht mehr so schlimm. Hatte oft Rückensturm.

Ausserdem gabs da noch
SMS Hilfesätze:
Hi Robert hier das wichtigste
in

Čeština - Tschechisch

dobry den - guten Tag
dekuji - danke
pivo prosim - ein Bier bitte
dalsi pivo - noch ein Bier



Polsky—Polnisch

do widzenia - guten Tag
dziękuję - danke
Dobranoc - gute Nacht
Dzień dobry - guten Morgen
piwo proszę - ein Bier bitte
jeszcze jedno piwo proszę -
noch ein Bier bitte
jestem w pełni - ich bin voll
boli mnie w dupę
sorry das letzte heisst: mein
Hintern tut weh



Danke-immer auf das we-
sentliche konzentrieren:-)

Lietuva - Litauen

taip - ja
ne - nein
ačiū - danke
alus prašom - ein Bier bitte
labas rytas - guten Morgen
labanakt - gute Nacht
as tave myliu - ich liebe dich
tu esi graži - du bist hübsch
esu alkanas ir ištroškęs - ich
bin hungrig und durstig



Latvija - Lettland

jā - ja
nē - nein
lūdzu - bitte
paldies - danke
alu lūdzu - ein Bier bitte
labrīt - guten Morgen
ar labunakti - gute Nacht
es mīlu tevi - ich liebe dich
tu esi diezgan - du bist
hübsch
es esmu izsalcis un izslāpis -
ich bin hungrig und durstig



Esti - Estland

jah - Ja
ei - nein
palun - bitte
aitäh - danke
õlu palun - ein Bier bitte
tere homnikust - guten Mor-
gen
head ööd - gute Nacht
ma armastan sind - ich liebe
dich
sa oled ilus - du bist hübsch
ma olen nälgane ja janune -
ich bin hungrig und durstig



Hi Robert Fahr ned so schnell
sonst bin ich mit dem Über-
setzen zu langsam - ich hoffe
du kannst alles auch brau-
chen. Wenn du vielleicht ein
schönes Mägdlein am Stras-
senrand siehst...
lg rosko

Hi Rosko! Mit meinem
Schmalspurhirn merk ich mir
das nicht in der Zeit wo ich im
Land bin. Könnst jetzt mit
Schwedisch anfan-
gen...Danke jedenfalls ro

suomen - finnisch

kyllä - ja
ei - nein
pyydän - bitte
kiitos - danke
hyvää huomenta - guten
Morgen
hyvää iltaa - guten Abend
olen nälkäinen ja janoinen -
ich bin hungrig und durstig
kaunis tyttö, minä rakastan
sinua - schönes Mädchen ich
liebe dich
olut, kiitos - Bier bitte
minun ass sattuu -ein Arsch
tut weh
näkemisiin - auf Wiedersehen
Fahr nicht so schnell sonst
komm ich mit den Sprachen
nicht nach
lg Robert heut san die Jungs
in Königsdorf am Start



Burschi-bin heut in der
Nacht schon in Schweden!
Also bitte Schwedisch und
für Lappland glaub I Sami
oder so... ro

svenska - schwedisch

ja-ja
nej - nein
snälla - bitte
god morgon - guten Morgen
hej - guten Tag
god kväll - guten Abend
en öl, tack - ein Bier bitte
jag älskar dig - ich liebe dich
du är vacker kvinna - du bist
eine schöne Frau
hejdå - auf Wiedersehen
das mit Finnland ging aber
besonders schnell



Rosko morgen wär ich dann
in Norwegen - danke!

norsk - norwegisch

ja - ja
nei - nein
vær så snill - bitte
takk - danke
en øl behage - bitte ein Bier
god morgen - guten Morgen
god kveld - guten Abend
jeg er sulten og tørst - ich
habe Hunger und Durst
det er kaldt - es ist kalt
det er bjørn og ulv - gibt es
hier Bären oder Wölfe
det er vakre jenter - gibt es
hier schöne Mädchen



hi verfolge deinen blogg vor
dem schlafengehen und freu
mich dann immer dass ich im
Bett zu Hause bin :) - gesell-
schaftlich ist wohl nicht viel
los in der Gegend. Und bitte
sämisch kann ich im google
nicht finden - einen schönen
Sonntag Abend - lg RoSko

I warad daun do! - ro

Bravissimo zu Hause alle
grosses Stolz. Komm gut
wieder ham du Nario - lg
rosko

Von meinem iPhone gesendet
Robert Skocek
0676 4171042



WAS MAN ERNST MEINT, SAGT MAN AM BESTEN IM SPASS (W.BUSCH)

WER KONNTE SICH VOM LTC-SEEWINKEL HEUER WIRKLICH IN SZENE SETZEN? RAINER ALS
ABERMALIGER VIZESTAATSMEISTER AUF DER LANGOISTANZ AUF ALLE FÄLLE, MIT 38 JAHREN
NOCH EINE NACHWUCHSHOFFNUNG IN SACHEN RADFAHREN: FRANZI TAIFERNER. ZU VIELE ANDERE
MACHTEN HEUER EIN PAUSENJAHR.

MIT 19 WETTKÄMPFEN IN EINEM JAHR KONNTE JACKY MESSERMAYER EINMAL BILANZIEREN. DIE
ZEITEN SIND VORERST VORBEI. EINE ERLEDIGTE ARCHILLESSEHNE ZWINGT UNSEREN
GOTTESBRUNNER BETTENSCHACHERER ZU FUSSBALL UND ÜBERTRIEBENEN NIERGENUSS.

KEIN REVOLUTIONÄR MIT SEINER HAAR- UND BARTPRACHT - UNSER
MAX(OPERSCHENKEL) KORNHOFFER BEIM LTC-SEEWINKEL. DOCH KANN MAN SICH DEN JUNGEN (...)
MANN SO IN EINER PILOTENPIAJER VORSTELLEN? DEM AUTOR FEHLT DIE VORSTELLUNGSKRAFT.

IST DIE NATURMETHODE ALS ALTERNATIVE TRAININGSMETHODE ERFOLGREICH? WÄGERL
SCHIEREN, MILUPA WARMEN, WINDEL WECHSELN, STRAMPELANZUG WECHSELN MIT
ANSCHLIESSENDEM LOCKEREN DAUERLAUF. CHRISTOPH SPINDLER WIRD DEN BEWEIS ANTRETEN.

HAT KEIN MITGLIED LUST EINE FUNKTION IM VEREIN ZU ÜBERNEHMEN? IM NÄCHSTEN JAHR
FINDEN NEBEN DER RELATIV UNBEDEUTENDEN BUNDESPRÄSIDENTENWAHL, WIEDER WAHLEN FÜR
EINEN NEUEN LTC-VORSTAND STATT. DIE KANDIDATEN HABEN EINEN FAIREN WAHLKAMPF
VERSprochen.

HERZLICH WENIG HAT HEUER UNSER STRESSMAN - WOLFGANG GISCH - SPORTLICH
VORZUWEISEN. HIN UND WIEDER DIE HAUPTALLEE IN WIEN DURCHFLÜGT - DAS WAR'S DANN. ABER
BEI DEM ARBEITSPOTENTIAL KEIN WUNDER. GISCHI MACH MAL HALBGAS - ES HABEN DICH
TROTZDEM ALLE LIEB!

WER MIT 40 MAL EINE PAUSE EINLEGT UND NOCHMAL'S DURCHSTARTET, DAS KANN NUR
UNSER PAPA SEIN. KARLI (PAPA) ENZ GIBT ERSTE LEHENSZEICHEN IM HALBMARATHON, UND WIR
FREUEN UNS AUF EINE FORTSETZUNG IM JAHR 2010. EBENSO EINE WIEDERAUFERSTEHUNG (ABER
NOCH KEINE 40) VON RAINER BITTERHOF.

IMMER WIEDER NEUZUGÄNGE AUCH IN DIESEM JAHR. WIR BEGRÜßEN MARIO WEISHAPL,
INGMAR MOLLNER, CHRISTIAN ROMERO UND BERNHARD RECK.

NOCH IMMER WARTEN WIR AUF WEITERE MITGLIEDERZUGÄNGE AUS DER KATEGORIE „FRAU“.
NICHT NUR DAS PERSÖNLICHE INTERESSE DES AUTORS SPIEGELT DIESEN UMSTAND WIEDER,
SONDERN AUCH DIE KATASTROPHALE PILANZ UNSERER VERHIEBENEN MÄDELS. ES GIBT KEINEN
EINZIGEN BURGENLÄNDISCHEN TITEL. ALSO BIRGIT, MARIA, MARGIT UND IRINA - MACHT'S WAS!

EIN REVOLUTIONÄR HAT'S OFT SCHWER. ROSKO - UNSER SPORTGROSSVATI - MUSSTE
HEUER WIEDER FESTSTELLEN, DASS WASSER ZWAR ZUM WASCHEN DA IST, ABER NICHT ZUM
SCHWIMMEN. TIPP: SCHWELCHTER SCHWIMMAD UM 19 UHR -
TRIATHLONSTARTSIMULATIONSSCHWIMMTRAINING - 20 PERSONEN TEILEN SICH EINE BAHN.

IST DER BMI VON GUMPI NOCH ZU TOPPEN? MIT UNGLAUBLICHER ZUVERSICHT BEWEGT SICH
UNSER KASSIER IN RICHTUNG - GEHT GAR NICHT! SEIT IRONMAN KLAGENFURT 2008 NUR MEHR
ELENDSLANGE BLOGROMANE FÜR UNSERE HOMEPAGE VERFASST UND NIX TRAINIERT - WIR
SOLLTEN DA UNSERE AUSSCHLUSSBEDINGUNGEN ÜBERPRÜFEN. KEIN VORBILD FÜR DIE JUGEND!

HAT DER SCHURLI VINCENTZ HEUER NIX GEMACHT UND SICH AUF DEN AUSTRALISCHEN
LORBEEREN AUSGERÜHT? ABER HALT - ER IST BEIM LEUCHTTURMLAUF GESTARTET UND BEIM
ADVENTLAUF IN PODERSDORF. ZWAR NUR ALS BEGLEITFÜHRUNGSFAHRER - ABER IMMERHIN...

KEINEN VERSTAND ZU HABEN BEI SO EINEM WETTER WIE BEI LANGOISTANZ IN
PODERSDORF ZU STARTEN, DAS HABEN SICH SICHER FAST ALLE GEDACHT DIE AM START WAREN.
DER THOMAS GRASI IST IM WASSER GLEICH EINMAL ABGESOFFEN, DER CHRISTIAN ROMERO HAT
EINEN MEHR ALS PASSABLEN ERST-IRONMAN ABGELEGT UND DER RAINER F. HAT DEN
BURGENLÄNDISCHEN REKORD WIEDER NICHT GESCHAFFT.

Neusiedl - Nordkap 11.August - 18.September 2009



...Viel Gepäck war es...



...bei der Verabschiedung am 11.8.2009...



...dem Wunsch von Rückenwind...



...mit Iso Getränken unterstützt...



...erwarteten mich neben herrlicher Landschaft...



...Atomkraftwerken...



...einsamen Landstrichen...



...umständliche Duschzugänge...



...Kurzfreundschaften...



...oft unzumutbaren Straßen...



...liebe Tierchen...



...neue Verkehrszeichen



...und selbstgehochte Gaumenfreuden...



...aber auch einsame Straßen...



...Dreckarbeit...



...Polarkreis ankünder...



...und dauernd Selbstporträts...



...Doch am Ende der Welt...



...wo noch keine Melonen wachsen...



...und weit weg von der Dreckarbeit...



...freut man sich am Anblick...



...und der Gewissheit ein Ziel erreicht zu haben.

39 Tage Fahrt; 4.100 km; 17th Fahrzeit: 23,5 km/h Schnitt
Danke an: Max (Web); Rosko (Translation); Gumpi (Finnews)



"Wenn ich jetzt umdrehe und zurücklaufe - hab ich auch 10km in den Beinen"

das waren meine Gedanken nach 5km des Schneeberglaufes. Aber beginnen wir von vorne.

Vor 2 Wochen bei einer Familienwanderung auf den Schneeberg reifte in mir die Idee erstmals an diesem Berglauf teilzunehmen. Schon vor zwei Jahren hat mir Rosko den Mund wässrig gemacht. Also Rosko angerufen und am letzten Samstag ging es gemeinsam los nach Payerbach. Läuft es bei mir bei flachen Trainingsläufen bereits

wieder sehr flott, setzte ich mir ein herausforderndes Ziel. Ging es die ersten paar Kilometer noch ganz gut, begann für mich der Kampf ab km5 - bei 5,5km überholt mich Rosko, der in einem eigenartigen Watschelangang bei mir vorbeizieht und mir bis ins Ziel noch 6:02 Minuten abnimmt. Ich beginne ab 6,5 zumindest die steileren Abschnitte zu gehen - ist wesentlich schneller als das langsame Laufen. Und nur die wenigsten laufen jetzt noch. Die letzten

auffi muas i ... aufn Schneeberg

Gumpi's Waterloo und Rosko's Auferstehung

Warum der eine glaubt sein Waterloo erlebt zu haben ist klar, aber warum der andere eine Auferstehung erlebt haben soll ist nicht so eindeutig. Beiden gemeinsam ist, dass ihnen dabei ganz schön die Luft ausgeht!

zwei Kilometer haben es dann endgültig in sich und ich zähle die Meter

bis ins Ziel. Schlussendlich laufe ich nach 1:32:08 erschöpft aber froh oben angekommen zu sein durchs Ziel. Dort erwartet mich ein bereits warm eingepackter Rosko mit einem dicken Lächeln im Gesicht und "i hab da jo gsogt, dass du des ganze unterschätzt" - danke Watschelente, aber trotzdem herzliche Gratulation an Rosko für die gezeigten Kämpferqualitäten.

Hab jedenfalls eine Lehrstunde erhalten und ziehe für kommendes Jahr meine Schlüsse. Bei nochmaligem Antreten zumindest 10kg leichter als jetzt und mit einer konservativeren Taktik, das Rennen angehen.

Zurück bleibt die Erinnerung an einen tollen Wettkampftag und einen strahlenden Rosko, der mich erstmals im Laufen schlagen konnte. Nächstes Jahr folgt die Revanche.



Ergebnisse der letzten Tage

Da die folgenden Personen nicht zu den fleißigsten Berichterstatlern gehören, hier die doch bemerkenswerten Ergebnisse von LTC-Athleten:

Wolfgangseelauf 18.10.2009: Rudi Tobler wurde in seiner Klasse (M45) Gesamt 5. und insgesamt hervorragender 43. mit einer Nettozeit von 1:52 für 27 schwierige Kilometer

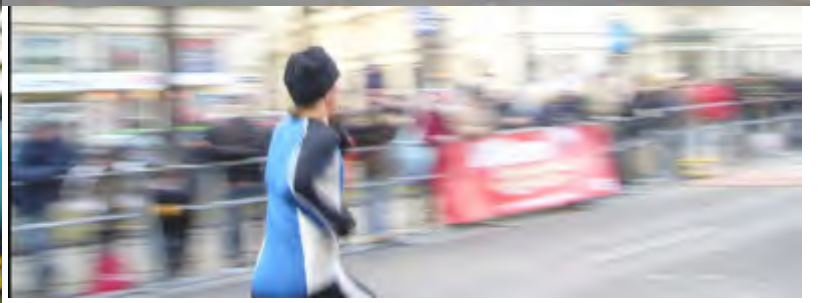
Venedig Marathon 25.10.2009: Gumpi 3:33 - Bericht folgt

LCC-Herbst(Halb)

Marathon: Papa is back!!!!

Auch einige Profiamateure matchen sich auf der Sprintstrecke in Mödling—gottseidank der Obmann kann noch laufen.

Und dann gibt's da noch einige Neuzugänge wie den **Ingmar Mollnar** siehe rechts



** Um meinen faulen Hintern nach einem 3/4 Jahr Nichtstun endlich wieder zu heben, hab ich mich vor drei Monaten für den Venedig Marathon angemeldet. Mit meinem Höchstgewicht ever starte ich in das Training, rasch fallen die ersten Kilos und auch die Kilometerzeiten im Training. Anfang Oktober entschieße ich mich, als Test, den Obstgartenlauf über 6km zu absolvieren. Im Vorfeld zeichnet sich leider ab, dass meine Schuhwahl im Training nicht die Richtige war - kann ab Mitte September nur mehr mit Schmerzen im Unterschenkelbereich trainieren. Und so starte ich dementsprechend in die „Obstgartenlauf“ genannte "Rindenmulchchallenge" von Wallern. Mit einer Endzeit von 25:07 (4:11/km) schaffe ich diese Tortur und bewundere im Anschluss Gerhard Enz der in phantastischen 45:43 beim Hauptlauf den 6. Gesamtrang erkämpft. Mit einer klugen Renneinteilung konnte Gerhard sukzessive seine Platzierung verbessern und sich auf der letzten Runde als einer von Wenigen noch steigern. Als Belohnung steht der 3. Platz in der M30 zu Buche - nochmals Gratulation von dieser Seite.

Für mich hat diese Tempobolzerei zur Folge, dass ich meinen am nächsten Tag folgenden Longjog nur unter großen Schmerzen absolvieren kann. Wieder unter 5:00/km für eine Gesamtdistanz von 27,5km stimmen mich aber für den Venedig-Marathon zuversichtlich. Ab da hieß es nur mehr - Schmerzproblem klären und behandeln. Glücklicherweise gab mir eine Arbeitskollegin den Tipp es bei "Body Wellness" -Anna Kast zu versuchen. Frau Kast ist eine Heilmasseurin aus Neusiedl die rasch eine klare Analyse meines Problems zur Hand hat und mich positiv stimmt bis zum Marathon wieder schmerzfrei laufen zu können. Im Endeffekt handelte es sich um extreme Muskelverspannungen die durch die falsche Schuhwahl entstanden. Wie blöd muss man eigentlich sein, dass man nach 24 Jahren Marathonlauf Erfahrung immer noch solche Fehler macht? Durch den Hinweis auf dieses Muskelproblem ging es gleich nach Frauenkirchen und Helmut Brettl - www.runfitfun.at - hat wieder mal sein goldenes Händchen bewiesen, Brooks Trance9 war die perfekte Lösung. Konnte meine restlichen Trainingsläufe fast schmerzfrei absolvieren und die letzte Massage drei Tage vor dem Marathon half mir endlich wirklich schmerzfrei zu sein.

So ging es nun positiv gestimmt am 24.10. ab nach Venedig. Kannte ich diesen Wettkampf aus dem Jahre 1990 als eher chaotischen, mit italienischer Lässigkeit organisierten Lauf, überraschten mich die Venezianer mit deutscher Gründlichkeit die aber wesentlich sympathischer rüberkam: Ausreichend Parkplätze bei der Startnummernausgabe, rasche Ausgabe der

Ende gut - alles gut

Michi Gumpinger beim Venedig-Marathon

Startunterlagen und eine Marathonmesse die diesen Ausdruck wirklich verdient. Hier wird nicht einfach der alte Ramsch abverkauft, sondern perfekte Produktpräsentation geboten, bei der auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Auch der soziale Aspekt wird groß geschrieben - so wird insbesondere für das Projekt "Wasser für die Welt" geworben und Geld gesammelt bzw. hat Alessandro Zanardi (beinamputierter ehem. Formel 1 Racer) gemeinsam mit Oscar Pistorius (3x Gold bei den Paralympics 2008) die Schirmherrschaft für ein Projekt zur Prothesenfinanzierung für finanziell schwächer gestellte übernommen.

Anschließend bezogen wir unser Quartier auf einem Campingplatz der ca. bei km 15 der Marathonstrecke liegt. Anschließend ging es für meine Familie und mich mit dem Bus rein nach Venedig, zu einer gemütlichen Bootsfahrt nach Burano. Jeder der Burano kennt weiß um das besondere Flair dieser zu Venedig gehörenden Insel. Das Farbenspiel der Häuser, die wesentlich geringeren Touristenmassen und auch am Hauptplatz erschwingliches Essen führen zur totalen Entspannung und perfekten Einstimmung auf den kommenden Tag.

Marathontag: nach dem Frühstück stoppe ich einfach einen der Busse die, die Athleten aus Venedig und Mestre zum Startort Stra bringen auf der Straße vor dem Campingplatz und zittere um mein Leben. In jeder Linkskurve schleifen die Reifen des überfüllten Busses am Radkasten - den Busfahrer aber nicht aus der Ruhe und er bremst mit ca. durch die 50er Zonen - angekommen denke ich der Marathon wird nun spiel. Hier kommt die positive Überraschung bezüglich Organisation - alles gut ausgeschildert, genügend Toiletten, Tee wird ausgeschenkt und es gibt ein ausreichend großes Umkleidezelt. Dank meiner speziellen Startnummer (hab eine Spende fürs Projekt von Zanardi gegeben) kann ich mir den Startblock frei wählen. Meiner Zielzeit entsprechend eingeordnet ging es wegen RA13 (die übertrugen den gesamten Marathon live) mit etwas Verspätung um 9:33 endlich los. Bei idealen Wetterbedingungen - leicht bewölkt und ca. 15°C - geht es nun durch das fantastische Brentatal, an beeindruckenden Herrschaftsbauten und durch stimmungsvolle Ortschaften Richtung Venedig. In jeder Ortschaft spielt eine andere tolle Band und bei km 10 höre ich einen meiner Lieblingssongs von Jamiroquai - für mich Motivation pur. Ab km 14 versuche ich zu forcieren - die Hängebrücke bei km29 bringt mir die Seekrankheit und ich brauche bis zu km30 um wieder klar im Kopf zu werden. Hab noch nie eine solch stark schwankende Brücke erlebt - einfach crazy. Ab km 35 wird es dann wirklich hart. Mittlerweile hat es deutlich über 20°C und die noch vor mir liegenden Rampen und 14 Brücken treiben mir den Schweiß auf die Stirn. Endlich in Venedig angekommen geht es die letzten drei Kilometer durch ein Menschengespinnst und ich schaue nun nicht mehr auf die Zeit sondern genieße die Stimmung. 14,13,12,11,.....3,2,"letzte Brücke" hier umarme ich noch rasch meine Familie und laufe nach einer Nettozeit von 3:33:13 ins Ziel. Zufrieden mein Plansoll 3:30 bis 3:35 erreicht zu haben genieße ich jetzt die Sonne und das tolle Service der mehr als ausreichenden Anzahl an Helfern im Zielbereich. Jeder bekommt sein prall gefülltes Lunchpaket und einen Gutschein für eine ausgezeichnete Pasta. Treff mich dann mit meiner Familie beim Arsenal, nimm rasch eine Dusche und genieße nun den Rest des Tages bei einem Bummel durch Venedig. Bin nächstes Jahr sicherlich wieder hier dabei - perfekte Organisation gepaart mit ital. Freundlichkeit und der beste Kaffee der Welt zwingen mich einfach wieder zu einem Start.



www.venicemarathon.it , www.campingserenissima.it (das ideale kostengünstige Quartier, Mobilheime mit Heizung, Küche, Bad/WC um € 80,-/Nacht für 4 Personen - für den Großraum Venedig eine Occasion, Bus nach Venedig und zum Startort Stra direkt beim Campingplatz)

Wie geht's nun weiter: letztes Jahr war ich um diese Zeit einfach ausgebrannt und verfiel in einen tiefen Winterschlaf, den ich erst heuer im Juli beendete. Diesmal soll es anders werden. Jetzt heißt es mal aktiv regenerieren, natürlich den Adventlauf in Podersdorf absolvieren und die Eisbärenläufe werden bis Mitte März zeigen, welche sportliche Ziele nächstes Jahr angegangen werden. Bin jedenfalls wieder bis in die Haarspitzen motiviert. See you am 13.12. in Podersdorf



RoSkos Zeitlupe

Altersvorsorge und Gesundheitsuntersuchung

„Zeitlupe“ kommt meiner Leistung heuer sehr nahe und zwar verlangsamt sich die Zeit immer gleich zu Beginn der Rennen, also wenn es ans Schwimmen geht. Zugegeben, meine Zeiten waren nie sehr schnell, aber als Spätkarrierer muss das wohl so sein dachte ich immer. Ich lehnte es bis zu meinem 35ten Geburtstag ab, Sport zu betreiben – weder Fußball, noch Laufen, noch Tennis, selbst Schifahren war lange lange her. Nach einem Ersticken-Anfall, vorbereitet durch jahrelanges ungehemmtes Rauchen und während eines Heiterkeitsausbruchs, beschloss ich, das Rauchen freiwillig zu lassen. Um eine Sucht durch eine andere zu ersetzen kam ich damals aufs Laufen und im Winter, weil, welcher Irre geht im Winter schon Laufen, aufs Schwimmen im Hallenbad. Das erste Jahr war mühsamst und ich erinnere mich, dass mir bei einem 8 Minutenschnitt die Schläfenadern auf Fingerdicke anschwellen. Mein Tempo hatte damals auch etwas mit Zeitlupe zu tun.

Um Euch jetzt etwas anzujammern möchte ich einige Erlebnisse aus meinem vergangenen Jahr schildern: Also, ich schwimme weg und krieg plötzlich immer weniger Luft, im Wasser steigert sich das soweit, dass ich nach einigen 100 Metern Wassertreten muss und in einen Erschöpfungszustand falle. Bisher dachte ich, dass diese Zustände etwas mit Allergie zu tun haben und bin dann dort, wo es passiert ist, einfach nicht mehr angetreten (Krems und Mürzzuschlag). Gutgemeinte Ratschläge wie „da musst drüber bis du Sternchen siehst“ helfen noch bei leichten Beklemmungen. Aber nachdem die Beschwerden immer schlimmer werden und ich dann mittlerweile in Rennen alles ausprobiert hab, von intensivstem Aufwärmen über völlig relax ins Rennen zu gehen, neuen Neo, Googles mit Dioptrien und aber schon gar nichts davon wirklich hilft, war der Gang zum Arzt die logische Konsequenz.

Die Hausärztin überwies mich auf die Pulmologie, war sich aber ziemlich sicher, dass Asthmaspray und Vorsorgeasthmapillen helfen würden. Habe mich dann ohne Untersuchung nicht getraut, diese Mittel bei Wettkämpfen anzuwenden. Beim Training hatte ich diese Zustände natürlich auch, wie bei den Rennen, aber das ging mir erst viel später auf, weil das Laufen ja immer weh tut am Anfang. Und in der Schwimmhalle hat sich das Ganze durch Pausen nach den Runden nicht so krass bemerkbar gemacht. Nach der Saison war dann der längst fällige Termin beim Pulmologen.

Um es vorwegzunehmen, ich bewege mich gesundheitlich in Richtung B.I.A. (zu gut deutsch belastungsinduziertes Asthma), besser noch auf englisch: E.I.A. (Exercise Induced Asthma), vom Lungenfacharzt diagnostiziert und behandelt. Und liebe Freunde, man ist dabei in guter Gesellschaft, weil z.B. bei vergangenen Olympiaden bis zu 60% der Athleten B.I.A. meldeten. Das kann zweierlei bedeuten: 1.) intensiver Sport macht einem zum Asthmatiker, und/oder 2.) alle diese Athleten wollen einfach nur dopen. Weil nämlich die erlaubten Behandlungsmittel auf der Dopingliste stehen. Aber es ist echt nicht lustig, wenn der Effekt beim Schwimmen auftritt – man ist dem hilflos ausgeliefert. Die Ursachen können vielfältig sein, angefangen von Allergien (z.B. gegen rote Mückenlarven, die sich in den meisten Gewässern befinden), durch Nasenpolypen verursachte ständige Atmung durch den Mund, früheres exzessives Rauchen, genetisch bedingte Anfälligkeit.....

Es ergibt sich daher zwangsläufig die Frage, kein Sport mehr? – Natürlich nein! Sport gehört zur Behandlung bei Asthma. Vor allem Ausdauersport wird in der Asthmatherapie angewendet. Leute die an B.I.A. leiden, müssen weder ganz mit Sport aufhören, noch die Anstrengungen limitieren, noch den Wettkampfsport aufgeben. Neuesten Forschungen zufolge kann man bei richtiger Behandlung weiterhin nicht nur aktiv sein, sondern auch die Anstrengungen eines Wettkampfes meistern. Hört sich ja gut an, aber wie steht es mit mir? Noch einmal als letzter aus dem Wasser wie beim Pötschinger Sprint und ich gebe auf. Ein alter Zausel weniger im Altersklassenranking. Mit fortschreitendem Alter geht es bei den Teilnehmern sowieso zu wie in diesem politisch unkorrekten Reim „10 kleine N...lein“ – schlechtes Beispiel, also „10 alte Knacker sprangen ins Wasser reu, einem ging die Luft aus, da waren's nur noch neun, usw....“.

Einerseits hab ich mich total drauf gefreut in der

55+ zu starten (größere Chancen auf vordere Plätze!) und dann das! Ich hab endgültig mitgekriegt, dass da ein Hammer, auch beim Laufen, bedrohlich über mir schwingt. Zuletzt als ich im Flachen beim Schneeberglauf

alle an mir vorbeiziehen lassen musste, weil es mir die Luft abgeschnürt hat. Und mit allen meine ich auch alle mithumpelnden gebrechlichen Greise und auch die, welche sich besser fürs Nordic Walken interessieren sollten. Als es dann ab 3 km steiler wurde, war das schlechte Gefühl auf einmal weg, warum auch immer, und es ging ans Überholen, was alles wieder wettmachte! Muss mich noch beim Gumpi entschuldigen, dass ich ihn auch überholt habe. Ich habe die Anweisungen seines Energetikers, oder soll ich besser sagen die Gebete seines Schamanen, zunichte gemacht. Vorm Lauf hab ich nach einem

Gewichtvergleich nur bemerkt, dass es für mich auch sehr schwer wäre mit 10kg mehr da raufzulaufen. Ist wahrscheinlich so, als ob man einen Sack Fliesenkleber mitschleppt! Mittlerweile ist er aber wieder aufgeladen und voll Energie und hat eine ziemlich gute Marathonzeit in Venedig hingelegt. Außerdem ist es mir ein Rätsel wie er es schafft, trotz des Fliesenklebers, so schnell zu sein. Vielleicht sollte ich doch lieber mit Golf beginnen, oder segeln, oder Bauernschnapsen.

Das Ende vom Lied ist, ich darf jetzt Medikamente vor den Wettkämpfen einspritzen, die Ihr nicht dürft. Hab irgendwo einen Artikel über „gedopte“ Altersathleten gelesen und Youngsters, die Probleme mit der Dopingliste haben. Da schilderte einer, der mit 90 noch irgendwelche Altersklassenrekorde aufgestellt hat (mein Vorbild!), dass ein Profi in der NBL für die gleichen eingenommenen Mittel für 50 Spiele gesperrt wurde. Und dabei ist der Oldie noch eine Stufe weiter, weil er neben den Asthmasprays auch Viagra einwirft.

Zitiert aus einem TRI Magazin:

Schwere Atmung, schwere Beine - Asthma und Triathlon

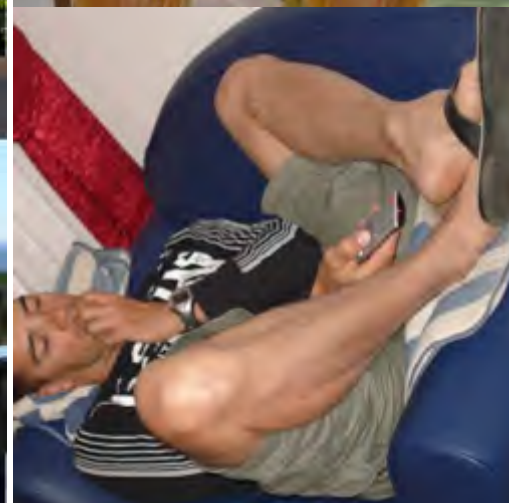
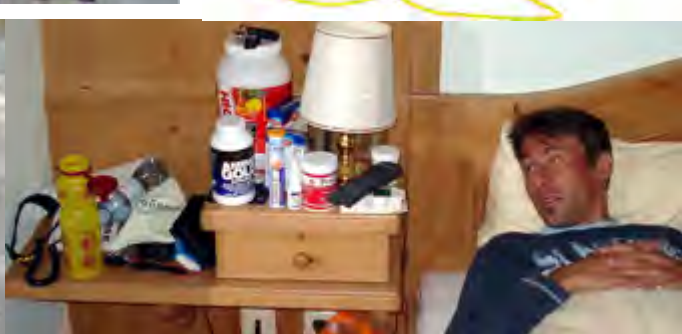
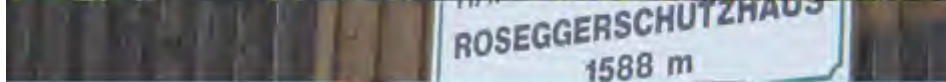
Triathlon und Asthma, die Kombination von Leistungssport und Lungenerkrankung klingt für die meisten Laien ziemlich absurd – und hat einen üblen Beigeschmack. Denn denkt man an die Dopingdiskussionen der vergangenen Jahre, dann wirkt die Diagnose „Asthma“ wie ein ärztlich legitimer und attestierter Vorwand zum gezielten Doping: Indurain, Ullrich, Gonzales de Galdeano – wenn die Pollen flogen, kamen die drei Ausnahme-Radsportler mit nachgewiesen außerordentlich hoher Sauerstoffaufnahme meistens mit Dosieraerosol und Attest zu den Rennen. Und Pollen fliegen ziemlich genau so lange, wie die Radrenn-Saison dauert.

Überall lauern die Trigger (Auslöser)

Mit der Pubertät „wachsen sich die Probleme häufig aus“, da mögen hormonelle Umstellungen eine große Rolle spielen. So auch bei Ina Reinders. Jahrelang war sie fast beschwerdefrei. Einige **Anfallsauslöser** nennt auch sie als ganz typisch: Rauch, Staub und anders verunreinigte Luft stehen natürlich ganz oben, aber die sind noch recht leicht zu vermeiden. Kalte und trockene Luft, wie im Wintertraining oder bei Crossläufen (vor allem, wenn sie ohne gründliches Aufwärmtraining durch die Bronchien jagt), schwüles Vor-Gewitterwetter und der allergieauslösende Pollenflug lassen sich aber beim „Open-Air-Sport Triathlon“ kaum umgehen. Sie führen oft bei geringer Belastung schon zum Krampf der Bronchien, dem sogenannten Bronchospasmus. Wenn übrigens eine nicht behandelte Infektion der oberen Atemwege, wie zum Beispiel eine Nebenhöhlen-Entzündung oder eine nicht sanierte Entzündung der Zahnwurzeln vorliegt, dann reagieren auch die Bronchien mit Entzündung und Schleimhautschwellung. Das verstärkt asthmatische Beschwerden noch deutlich.



Vereinsausflug



Wird der Körper beim Marathon über die natürlichen Grenzen hinweg belastet?

Nach vorherrschender Volksweisheit führt ausdauerndes Laufen über lange Distanzen zu Verschleiß und schwächt den Körper, im Speziellen, wenn man es intensiv betreibt. Aber das hat Läufer nicht davon abgehalten sich rudelweise an die Startlinien zu stellen.

Letztes Jahr gingen allein in den USA 425.000 über die Ziellinie. Das sind um satte 20% mehr als zu Beginn dieses Jahrzehnts. Beim New York-Marathon sind allein 40.000 am Start. Die Verletzungsraten sind ebenfalls gestiegen, wobei Untersuchungen belegen, dass 90% der Leute, welche für Marathon trainieren, während der Vorbereitung Verletzungen erleiden.

Nun hat ein neuer Bestseller die Debatte angefangen, ob es weise ist, Langdistanzlauf zu betreiben. In „Geboren zum Laufen“ (Born to Run) erforscht Christopher McDougall, ein leidenschaftlicher Läufer, welcher selbst von Verletzungen geplagt wurde, die Welt der Tarahumara-Indianer, einen Stamm der bekannt dafür ist wirklich außerordentliche Distanzen nur mit Sandalen auf dünnen Sohlen zu laufen. Mr. McDougall beweist dabei, dass Laufen nicht unbedingt riskant ist. Stattdessen argumentiert er, dass die Kommerzialisierung des Marathonlaufes zu übertriebenem Training ermutigt, während dessen die Empfehlung von High-Tech Schuhen zu schlechtem Laufstil führt und dadurch zum Anstieg von Verletzungen. „Der Glaube, dass Langdistanzlauf etwas Verrücktes ist, kam Ende des 20ten Jahrhunderts auf“ erzählt er „erst seit den letzten Jahren wird Laufen mit Schmerz und Verletzungen assoziiert.“

Die wissenschaftlichen Beweise unterstützen die Meinung, dass sich der Mensch als Läufer entwickelt hat. In einem Betrag aus dem Jahre 2007 eines Sportmedizinmagazins vertreten Daniel E. Lieberman, ein Biologe der sich mit Evolution beschäftigt, und Dennis M. Bramble, ein Biologe der Universität von Utah, dass auf Grund verschiedener Eigenheiten die nur der Mensch hat, Langdistanzlauf eine wichtige Rolle in unserer Evolution hatte.

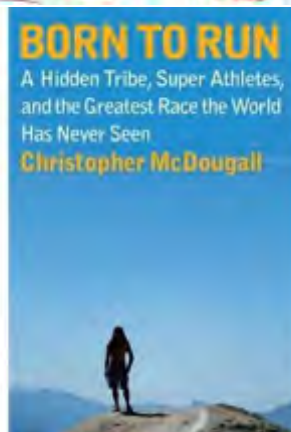
Die meisten Säugetiere können schneller sprinten als Menschen – vier Füße zu haben gibt Ihnen dabei den wesentlichen Vorteil. Aber wenn es über lange Distanzen geht, kann der Mensch fast jedes Tier hinter sich lassen. Unsere Kühlung funktioniert über Schwitzen und nicht Keuchen, wir bleiben kühl bei Geschwindigkeiten und Distanzen, welche jedes Tier überhitzen lassen. An einem heißen Tag, schreiben die beiden Biologen, kann der Mensch sogar ein Pferd über die Marathonstrecke abhängen.

Warum sollte die Evolution den Langläufer hervorgebracht haben? Die überwiegende Theorie ist, dass Ausdauerlauf es den primitiven Menschen erlaubte Fleisch in ihre Nahrungsaufnahme einzubeziehen. Sie könnten den Himmel nach aasfressenden Vögeln abgesucht haben und dann lange Strecken gelaufen sein um eine frischgerissene Beute zu erreichen und das Fleisch dann einem Tier das zuerst da war, abzugeben.

Andere Forschungen meinen, vor der Entwicklung von Fangschlingen und Bogen hätten frühe Jäger mit Ausdauer Jagd betrieben: Ein Tier wurde so lange verfolgt bis es zusammenbrach, dann war es leicht, es aus nächster Nähe zu töten. Ein Bericht aus dem Jahr 2006 im Journal der modernen Anthropologie dokumentiert die Ausdauerjagd unter heutigen Jägern und

Born to Run Indianer und Triathlon

Die Kultur der Tarahumara-Indianer ist der extreme Langlauf und die moderne Ausdauerszene macht mit extremen Distanzen Kultur. Die Forschung liefert die Begründung dazu, den wir Menschen sind genetisch veranlagt extreme Langdistanzläufer.



Sammlern, eingeschlossen die Buschmänner in Afrika.

„Urmenschen benutzten die Tatsache gute Hitzeläufer zu sein,“ meint Dr. Bramble. „Wir haben ein großartiges Kühlsystem – viele Schweißdrüsen, wenig Körperbehaarung.“

Es gibt noch einen anderen Beweis dafür, dass die Evolution das ausdauernde Laufen hervorbrachte. Eine Studie im Journal der Experimental Biologie letzten Februar zeigte, dass es die kurzen Zehen des menschlichen Fußes erlauben effizienter zu laufen verglichen mit längeren Zehen von vielen Tieren. Eine nur 20% längere Zehe verdoppelt die mechanische Arbeit für das Bein. Sogar die Tatsache, dass unsere große Zehe gerade ist, nicht zur Seite steht, ist bedeutend für die Entwicklung des Laufens.

„Die Ausrichtung der großen Zehe gleich mit den anderen, nicht abstechend, wie man es z.B. bei Affen, unseren nichtlaufenden nahen Verwandten, sieht,“ meint Dr. Bramble. „Das war der Durchbruch beim Laufen: das letzte Ding, dass den Boden berührt ist dieser große Zeh.“

Sprungfederngleiche Bänder und Sehnen in Füßen und Beinen sind unabkömmlich für das Laufen. (unsere nächsten Verwandten, die Schimpansen und alle anderen Affen haben das nicht.) Ein schmales Becken und ein Mittelteil der sich drehen kann erlauben uns die Arme zu schwingen und bewahren uns dadurch, auf der Strecke im Zickzack zu laufen. Menschen haben auch einen weit besser entwickelten Gleichgewichtssinn, ein Vorteil der den Kopf gerade hält, wenn wir laufen. Und die meisten Menschen können ungefähr für 30 km Glykogen in den Muskeln lagern.

Der „Gluteus Maximus“, der größte Muskel im menschlichen Körper, ist primär nur beim Laufen in Aktion. „Dein Hintern ist ein Laufmuskel; du benutzt in kaum beim Gehen,“ sagt Dr. Lieberman. „Es gibt so viele Besonderheiten in unserem Körper, vom Kopf bis zu den Zehen, die uns zu guten Läufern machen.“

Wenn wir zum Laufen geboren sind, warum sind wir Läufer dann so oft verletzt? Eine Kombination von Gründen spielt dabei wahrscheinlich eine Rolle. Bereits zeitig im Leben mit dem Laufen zu beginnen, kann die Ausbildung der Sehnen und Muskeln beeinflussen, aber viele Menschen beginnen nicht vor dem Erwachsensein mit Laufen, sodass sich ihre Körper nicht zum Langdistanzlauf entwickelt haben. Laufen

auf unseren künstlich hergestellten Oberflächen und in High-Tech Schuhen kann die Biomechanik des Laufens verändern, allerdings mit erhöhtem Risiko von Verletzungen.

Was ist die Lösung? Langsameres, leichteres Training über einen langen Zeitraum wird wahrscheinlich helfen; auch kurze Gehphasen, welche das Verhalten des Ur-Ausdauer-Jägers nachahmen. Laufen auf verschiedenen Untergründen und in einfacheren Schuhen mit weniger Polsterung, kann die natürliche Lauf-form wieder herstellen.

Mr. McDougall erklärte, dass er bei den Nachforschungen für sein Buch, seine Form korrigierte und aufhörte in dick abgefederten Schuhen zu laufen. Er läuft jetzt seit drei Jahren ohne Verletzungen.

Aufgeschnappt und frei in der The New York Times

RoSkö

TRIATHLON / Der einzigartige 11. Triple Sprint Triathlon in Pamhagen bescherte dem LTC Seewinkel einen Doppelsieg.

Triple Tri Doppelte Freude beim Veranstalter

VON MICHAEL KINTNER

Der Wettergott meinte es heute gut mit den Veranstaltern und Teilnehmern des 11. Triple Sprint Triathlons in Pamhagen und schickte ungetrübtes Sommerwetter. Dem reibungslosen Ablauf dieses in Österreich einzigartigen, vom LTC Seewinkel organisierten Events stand somit nichts mehr im Weg.

Max Kornhofer war nicht zu schlagen

Ein Sprinttriathlon besteht aus 200 Metern Schwimmen, 4000 Metern Radfahren sowie 1700 Metern Laufen. Diese Distanzen müssen die teilnehmenden Sportlerinnen und Sportler in Pamhagen gleich dreimal in Folge absolvieren. Dazwischen diente lediglich eine kurze zehnmündige Pause zum Baden und Rasten. Nichts also für schwache Nerven und Körper.



Tadellos: Max Kornhofer (r.) bewies einmal mehr seine Klasse und entschied jeden einzelnen Bewerb für sich. Damit sprechend deutlich sich auch den Gesamtsieg.

FOTO: UCHT

Den Gesamtsieg holte sich in souveräner Manier Lokalmatador Max Kornhofer. Der Athlet des LTC Seewinkel konnte alle drei Bewerbe für sich entscheiden und hatte damit am Ende die wenigsten Punkte auf seinem Konto. Ebenfalls eine starke Leistung bot Kornhofers Teamkollege

Franz Taferner, der jeweils auf den Plätzen zwei, zwei und fünf finishte und somit den Doppelsieg für den Veranstalterverein perfekt machte. Mit Rainer Fuhrmann auf Platz sechs platzierte sich ein weiterer Athlet des LTC Seewinkel im Spitzfeld. Bei den Damen siegte Lilly Hocke.

ORT PANORAMA 4

TRIPLE SPRINT-ERGEBNISSE

HERREN GESAMT

1. Max Kornhofer (LTC Seewinkel) 3 Punkte
2. Franz Taferner (LTC Seewinkel)
3. Alexander Gushalter (Nora Racingteam)
4. Benni Schön (Die Erste Tri Team)
5. Norbert Nagl (UTTB)
6. Rainer Fuhrmann (LTC Seewinkel)
7. Dominik Lind (HSV Marathon Wv. Neustadt)
8. Ingmar Moliner
9. Karl Bauer (Tri Team Pösching)
10. Georg Pielber (HSV Emerald Tri Team)
11. Gerhard Weichselbaum (ATSV Tri Team)
12. Mario Weichapf
13. Gerald Frippeus (UTTB)
14. Ernst Fidy (UTTB)
15. Thomas Mann
16. Michael Wittmann

DAMEN GESAMT

1. Lilly Hocke 3 Punkte
2. Barbara Lerchhammer (ATSV Tri Team)
3. Astrid Pielber (HSV Emerald Tri Team)

STAFFEL GESAMT

1. Einzel 3 Punkte
2. Austria Tri Legendes
3. Team Kärnten, Bundeswehr
4. Team Parndorf 1
5. Die Fantastischen Vier
6. Team Parndorf 2
7. Puschis

SCHNUPPER GESAMT

1. Clemens Jüptner
2. Josef Herbsthofer (Tri Team Parndorf)
3. Bernhard Jüptner
4. Daniel Melcher (S. Lautsch Parndorf)
5. Markus Wippschneider (Tri Team Parndorf)

Ungleich den meisten anderen 8-jährigen NewYork City Touristen, begann Wesley Paul sein „Sightseeing“ auf der Verrazano Narrows Brücke, mit Ellbogen am Knie unter 4822 Fremden.

Paul bereitete sich auf den Startschuss

zum NewYork City Marathon im Jahr 1977 vor, und während ihn das Ausmaß dieses Augenblicks nicht so sehr berührte – es war immerhin sein vierter Marathon – tat es der Anblick der umliegenden Stadt schon. Aus Columbia, Montana kommend und nicht ganz 1,5m groß, erstaunten im die beinahe 200m hohen Brückenpfeiler. „Ich habe nicht gewusst, dass Leute fähig sind, derartige Dinge zu bauen,“ erinnert sich Paul, 40.

Paul rannte ohne elterliche Aufsicht über die fünf Brücken und durch die fünf Stadtteile – beobachtet von Verwandten vom Bürgersteig aus – um das Rennen in staunenswerten 3:00:31 zu beenden. Er ist nachweislich der jüngste Marathonläufer in der 40-jährigen Geschichte dieses Rennens, aber nicht das einzige Kind, das vernarrt in diese Distanz war, welche viele Erwachsene qualvoll sogar lebensverändernd empfinden.

Scott Black war 1979 begeistert, als 9-jähriger. „Die Leute streckten mir die Hände entgegen und bejubelten mich,“ erzählt Black, 39. „Ich erinnere mich, dass da TV-Kameras auf mich gerichtet waren, nur einen kleinen Augenblick des Rennens. Ich erinnere mich, dass die Zuschauerscharen total begeistert waren.“

Howie Breinan war erschöpft aber euphorisch als er mit 3:26:34 im Jahre 1978 im Alter von 9 finishte. „Am Ende schmerzte alles, aber ich erinnere mich auch an das Gefühl im Park zu laufen,“ erzählt Breinan, 40, vom Central Park, „und was die Fans für einen irren Adrenalinausstoß verursachten.“

Die Abenteuer von Paul, Black und Breinan geben uns einen Einblick in einen vergessenen Aspekt des Lauf-Booms der späten 1970er. Außerordentlich selbstdiszipliniert waren sie unter ungefähr 75 anderen Kindern (Alter 8 bis 13 Jahre) welche in den frühen Jahren den NewYork City Marathon bewältigten, in einer Zeit gepaart mit Naivität und dem Reiz des Neuen.

Organisatoren waren wegen der jungen Läufer unsicher, aber es dauerte, wie Aufzeichnungen zeigen, noch bis 1981 bis das Mindestalter von 16 Jahren Bedingung wurde. NewYork's offizielles Mindestalter ist seit 1988 auf 18 Jahre angehoben worden, nach einer Anweisung der Internationalen Medizinischen Marathon Vereinigung in den frühen 1980ern und neu bestätigt im Jahr 2001.

Ohne schlüssige Studien debattieren Physiologen noch immer über die Risiken für Kinder an Marathons teilzunehmen, wie z.B. Verletzungen von Muskeln oder Skelett, vermindertes Wachstum und nicht zu vergessen, Burnout, elterlicher Druck und die Fähigkeit mit Hitzestress klarzukommen.

Mary Wittenberg, Vorstandchef der New York Runners, sagte, dass ihre Organisation Kinder nur für kürzere Rennen zulassen. „Wir sind dafür, dass die Leute laufen und ihr ganzes Leben aktiv sind,“ sagt sie. Einige Marathons – Houston und Twin Cities in Minnesota – erlauben Teenagern die Teilnahme oder entscheiden von Fall zu Fall ob sie jüngere Läufer zulassen. Los Angeles hat ein Schülerprogramm für 12 – 18 Jährige.

„Es gibt keinen medizinischen Grund um zu sagen Kinder dürfen oder dürfen nicht laufen.“ Sagt Dr. Williams O. Roberts, der Medizinische Direktor des Twin Cities Marathons. „Wenn es die Entscheidung der Kinder ist zu laufen, sie gut trainiert und beaufsichtigt sind, dann ist die Teilnahme nicht schädlich.“

Paul, Black und Breinan begannen zu Laufen um Zeit mit ihren Vätern zu verbringen. Jetzt sind sie selbst Väter. Haben sich ihre Perspektiven geändert?

„Ich würde nichts anders machen,“ sagt Black, ein führender Strafverteidiger der S.E.C. (Börsenaufsichtsbehörde). „Ich finde, dass mich Laufen als Person definiert hat; ein Großteil meines Selbstwertgefühls kommt davon. Ich bereue nichts, aber als Vater würde ich mein Kind nicht dazu zwingen.“ Pauls Bedenken beziehen sich auf die Sicherheit. „Ich denke nicht, dass ich meinem 8-jährigen erlauben würde, allein den New York Marathon zu laufen,“ sagt er. „Es ist einfach ein anderes Umfeld heute.“

Die drei sind den New York City Marathon seit den 1980ern nicht mehr gelaufen; sie erlitten Verletzungen bevor sie 20 waren, um sich danach auf ihr Studium zu konzentrieren. Nur Breinan, welcher Chemie unterrichtet und die CrossCountry Läufer der Glastonbury High School coacht, nimmt noch an langen Rennen teil. Er lief als Teenager und jünger bei sechs Marathons und sechs 100km Rennen (3:18:29 war sein schnellster New York Marathon im Jahr 1979).

Als Kind konnte er nicht still sitzen, erzählt seine Mutter, sein täglicher Lauf half, seine Energien zu kanalisieren. „Ich verlor

Children's Running

Kinder des Marathons erinnern sich an vergessene Zeiten

mich darin,“ sagt Breinan. Am Wochenende liebte er es mit seinem Vater Edward und dessen, ebenfalls vom Lauffieber erfassten, Trainingsfreunden zu laufen.

Pauls Vater, Ailo, war dessen einziger Trainingspartner als er in Missouri aufwuchs. „Ich war an einem Platz wo es nichts zu tun gab,“ erzählt Paul. „Kein Kabelfernsehen, kein Nintendo oder Wii. Entweder raus mit Vater oder sonst gab es da nichts.“ Paul rannte mit seinem Vater schon im Alter von 3 Jahren, als die Familie kurz in Queens lebte, und er ist ihm für die Motivierung zum Laufen dankbar.

„Die meiste Zeit war er damit beschäftigt, mich vor dem Zuviel zurückzuhalten,“ sagt Paul, der mehr wie 15 Welt- und Nationalrekorde in der Altersklasse lief. „für mich war es immer eine Angelegenheit von innerer Herausforderung, etwas zu tun, das sonst niemand getan hatte“

Seine olympischen Hoffnungen schwanden mit 14 als er eine Sehnenentzündung in seinen Knien, die sogenannte Osgood-Schlatter-Krankheit bekam. Laut einem Bericht der Amerikanischen Pädiatrie Akademie aus 2000, kann diese Krankheit eine Folge von exzessivem Training bei Kindern und Erwachsenen sein.

Paul rannte danach seinen persönlichen Rekord mit 2:38 im Alter von 15 beim Houston Marathon. Im nächsten Jahr erlitt er einen Kniebruch, als ihn beim Laufen ein Auto von hinten rammte. Er erholte sich nie mehr. „Ich glaube nicht, dass es ein ungesunde Zeit war aber ich weiß, dass manche Leute so dachten,“ sagt Paul. „In dem Augenblick als ich beschloss aufzuhören, waren meine Eltern sofort einverstanden damit.“

Black begann das Laufen mit 6. Sein Vater, Martin, ein Berufsberater am College von Staten Island, lies ihn eines Tages bei einem Stoppschild aussteigen und animierte ihn, die restlichen 400m nach Hause zu laufen. Black wiederholte das Ritual, und bald danach meldete ihn sein Vater für lokale Rennen, sogar wenn eine öffentliche Erlaubnis für die Teilnahme nötig war. Black lief den New Jersey- Küsten Marathon als er 8 war.

Mit 13 legte er sich eine strikte Ernährung mit höherwertigen Kohlehydraten auf, und rannte mit 14 seine persönliche Marathonbestzeit in Philadelphia mit 2:53:49. Er lief den New York dreimal und trainierte nie mehr als 80km die Woche.

„Ich denke, die Leute dachten das ist merkwürdig und cool,“ erzählte Black. „Ich fühlte mich unter meinen Freunden besonders, weil ich kein guter Athlet für Begriffe von Geschicklichkeitssportarten war.“

Martin Black hat sich oft gefragt, ob er seinen Sohn zu viel zum Sport genötigt hat. „Es scheint ziemlich offensichtlich, dass es unmöglich ist, dass ein Kind so etwas tut ohne es selbst zu wollen,“ schließt Martin daraus, dass der jüngere Sohn Eric mit 8 aufhörte.

„Wir dachten nie, dass Scott ein Weltklasseläufer werden würde,“ fügte er hinzu. „Wenn Wesley Paul im Rennen war, war dieser nicht zu schlagen.“ Während Black und Breinan nur in der lokalen Presse erwähnt wurden schaffte es Paul in die Laufmagazine. Im Jahr 1979 wurde ein Kinderbuch über ihn veröffentlicht. Da wurde er in Taiwan, wo seine Eltern in 1950ern lebten, nachdem sie von China kamen, als Berühmtheit geehrt. Dort eröffneten er und Ailo Laufkliniken und Klubs.

Paul lief mehr als 40 Marathons bevor er 16 war. Nun Partner in einer Rechtsanwaltskanzlei, macht er nur Halbstundenlaufeinheiten und bevorzugt Ergometer Intervall Workouts. Er macht auch bei Basketball-Ligaspielen mit und er sponsert drei eigene Teams.

Verletzungen vor dem Erwachsenenalter konnten Paul, Black und Breinan nicht stoppen. „ich habe nun schlechte Knie,“ sagt Breinan, und besteht darauf, dass das nicht vom Laufen ist, sondern von anderen Sportarten welche er auch betrieb.

Black entwickelte einen Stressbruch in seiner Hüfte vor dem London Marathon und das war es dann für ihn. „Ich konnte eine bestimmte Distanz ohne Schmerzen laufen, und darüber bin ich froh noch immer laufen zu können.“ Erklärt er. Der Gedanke an den New York Marathon lässt ihn sentimental und traurig werden. „Es ist jedes Jahr ziemlich schwer mir das Rennen anzusehen,“ sagt er „jedes Jahr überlege ich, warum mache ich nicht mit? Aber das ist es nicht wert. Ich befürchte, dann überhaupt nicht mehr laufen zu können.“ Paul hat kein schlechtes Gewissen dabei, das Rennen sitzend zu sehen. „Wir haben es gebracht,“ sagt er „und wenn wir wollten, könnten wir es wieder tun!“



Mixed Mediums

Ich bekenne, dass ich fast noch nie versucht habe, über einen Sport, der so wenig hergibt, meine Gedanken zu Papier zu bringen. Als wäre ich ein Jugendanwalt, welcher einem Kriminellen seine Rechte sichert, versuche ich hier einen wichtigen Fall für Golf zu konstruieren – und diesen zu einem guten Ende zu bringen.

Zum überwiegenden Teil spielen Ausdauerathleten kein Golf. Es spielt sich alles in der Sonne ab und es bleibt ein Mysterium, das schwer zu meistern ist. Die Herausforderung liegt im Terrain, in der Konzentration und Aufgabe des Egos. Golf spielt sich in deinem Kopf ab, dachte ich immer, nicht besonders körperbetont aber es sind Masochisten die wie Getriebene mit Hingabe abertausende Schläge in einigen kurzen Stunden absolvieren. Leute die Golf spielen tragen eigene Kleidung und würden lieber über ihren Sport reden als in zu spielen.

Mit Golf haben jene aus den hinteren Rängen die Gelegenheit beim Tratsch mit ihren Freunden den Tag vergehen zu lassen. Und beim Golf wissen die Sportartikel-erzeuger ganz genau, wie ansteckend die Versuchung zu neuer Ausrüstung ist. Sie bringen so alle sechs Monate eine überholte Ausgabe ihrer Modelle auf den Markt, ohne diese die Spieler einfach nicht leben können.

Oha, ich stelle fest es ist genau wie beim Triathlon - welcher Horror. Wir finden unsere Definition der Dinge oft in den Gegensätzen. Wie können wir sonst wirklich wissen was „schwarz“ bedeutet wenn wir „weiß“ nicht hätten. Wir relativieren die physische Herausforderung, welche Ausdauerarten innewohnt, indem wir einen ruhigen, zeitigen Spaziergang entlang gepflegter Wege gehen, während dem man, fast nebenbei, einen Ball in Richtung des unabänderlichen Loches in der Erde schlägt. Ich möchte aber hervorheben, gegen meine alten Beweggründe, dass es mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede zwischen den beiden Sportarten gibt.

Triathlon ist ein Sport den man auch genießen kann ohne in richtig zu betreiben. Das gleiche wie mit Golf. Aber du kannst das nicht über Kampfsportarten wie Boxen oder gar Stierkampf sagen. Wenn wir älter werden, müssen wir nicht unbedingt ins Ausgedinge, nein wir können im Rahmen von Altersgruppen oder Leistungsgruppen Wettkämpfe bestreiten, welche die Vorteile von Jugend und Begabung ausgleichen. Es geht nicht zu wie in einem Schulhof beim wilden Völkerballspiel sondern um einen Altersklassenpokal auch mit Versehrtenhandikap.

Eine der besonderen Ähnlichkeiten liegt in der Toleranz der beiden Sportarten gegenüber rüdem oder kindischem Benehmen. Ein gemaultes 4-Wort nach einem verpatzten Schlag oder einem geplatzen Schlauch, zwei Kilometer vorm Wechsel zum Laufen, ist jederzeit akzeptabel. Wir alle waren schon einmal dort und wir alle kennen das. Wir alle verwenden die gleichen bösen Worte.

Aber die vielleicht größte Gemeinsamkeit zwischen denen, die einen weißen Ball auf einem langen grünen Feld verfolgen und jenen, welche ihr Rad über lange Felder von weißgestreiftem Asphalt reiten ist unsere gegenseitige Angst vor dem, was der jeweils andere repräsentiert. Für den Ausdauerathleten repräsentiert der Golfspieler das sesshafte Leben, ein nach-aktives Dasein in lindgrünen Hosen und weißen Vinylschuhen. Für einen Golfer repräsentiert der Ausdauerportler einen Mangel an Hausverstand.

Denn welches normal intelligente Menschenwesen würde sonst durch die heißen Lavafelder in einem Bikini laufen? Oder schwimmt in haiverseuchtem Wasser wenn daneben ein perfekter schöner Strand zum Liegen einlädt? Dann wieder, wer ist der Zauberer welcher auf die Idee kam, künstliche kleine Strände die zu klein für einen einzigen Sonnenschirm sind, in den Golfplatz einzubauen?

Ironischerweise kann man von Golf und Ausdauerarten annehmen, dass sie unseren wahren Charakter enthüllen und uns die Zeit geben

Golf und Triathlon

Ironischerweise kann man von Golf und Ausdauerarten annehmen, dass sie unseren wahren Charakter enthüllen und uns die Zeit geben über sich zu reflektieren um sich selbst kennenzulernen und sich selbst zu verstehen.

über sich zu reflektieren um sich selbst kennenzulernen und sich selbst zu verstehen. Vielleicht fördern sie sogar die Selbsterfahrung mit vermehrter Toleranz für den anderen, welche die Akzeptanz einschließt, das Golf dir erlaubt jemanden zu haben, der das Sportzeug für einen mitträgt, während Triathleten jemanden brauchen, der ihnen beim Vorbeikommen Flüssigkeiten und Nährmittel überreicht.

Weiters kann man von Golf und Ausdauerarten annehmen, dass sie uns Einsicht in die menschliche Natur geben, in unsere eigene und die jener, mit denen wir uns matchen. Ich weiß nicht, ob es die innewohnende Schwierigkeit in jedem - beim einen die technische und beim anderen die physische – oder einfach nur die Tatsache ist, dass wir alle nur verdammt lange dort draußen sind.

Der Dichter und Kritiker John Updike beanspruchte folgendes: „Der

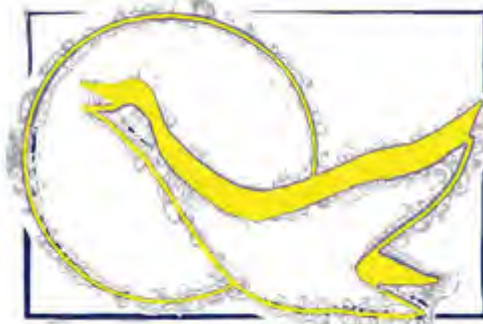
Golfschlag ist wie ein Anzug in welchen wir versuchen viel zu viel Dinge einzustecken.“ Dasselbe kann man über Ausdauerathleten sagen. Manchmal dauert es ein ganzes Ironman-Rennen um all das Zusatzgepäck abzuwerfen.

Ich kenne nicht viele Athleten, welche in beiden, Triathlon und Golf antreten. Die beiden Sportarten scheinen diametral

gegensätzlich zu sein. Aber, es gibt eine noch unbeholfene Mischung die sich „Speed Golf“ nennt und beides kombiniert – Laufzeit und Anzahl der Schläge. Und während es Spaß macht zu spielen, erinnert es an einen dieser Selbstbausätze für Autos, die aussehen wie ein Ferrari aufgesetzt auf ein Volkswagenwerk. Oder wie jemand der Rousseau in einer Bar zitiert: „Einige Dinge sind dazu bestimmt nicht kombiniert zu werden.“ Mark

Twain belässt es damit Golf so zu beschreiben, dass es einfach ein „verdorbener Spaziergang“ ist.

Ich würde gerne Golf mögen, und sicherlich überlege ich, es in meinen 90ern zu betreiben, wenn es dann nur mehr wenige athletischen Möglichkeiten für mich gibt. Aber eigentlich wünsche ich mir nur, die Leute würden aufhören mich ständig mit dem Golferack Greg Norman zu verwechseln. Frei nach Tinley Talks



RoSko

Events 2010 im Burgenland:

BGLM / ÖM-Meisterschaft

11.04.2010	Jennersdorf	DUA-Sprint	BGLM-Sprint
02.05.2010	Parndorf	DUA-Kurz	BGLM-Kurz
05.05.2010	Dannerskirchen	Kinder-Spiel-Sport-Fest	-
??	Aschau	Cross-DUA	BGLM-Cross ??
12.06.2010	Pötsching	Kinder-Aquathlon	-
??	Seewinkel	Triple-Tri	BGLM-Tripie ??
20.06.2010	TRI-Naufeld	TRI-Sprint	
20.06.2010	TRI-Naufeld	TRI-Kurz	BGLM-Olympic
14.08.2010	Pötsching	TRI-Sprint	BGLM-Sprint
28.08.2010	Pödersdorf	Tri-Mittel	-
28.08.2010	Pödersdorf	Tri-Long	ÖM-Long-BGLM
28.08.2010	Breitenbrunn	Ladies-Tri	-
05.09.2010	Königsdorf	TRI-Sprint	-
05.09.2010	Königsdorf	TRI-1/2-Long	BGLM-Halb

