

Langsam Laufen für alle Ambitionen

LANGSAM-LAUFTREFF | Mit Dienstag, 18 Uhr, startet der LTU Waidhofen sein neues Langsam-Lauftreff mit Elisabeth Reiter und Alexander Frühwirth bei der Sportanlage. Ohne Anmeldung kann mitmachen, wer gerne unter Anleitung lauffit werden möchte.

„Wir machen uns keinen Druck, schauen, wie viele Leute mitmachen wollen und in welche Richtung das Ganze gehen wird“, ist Frühwirth für alles offen. Der Triathlon-Routinier spricht dabei vor allem den Gesundheitscharakter der Laufrunde an. „Jeder Läufer hat seine eigene Motivation, um Bewegung zu machen – die Einen wollen gesünder werden, die Anderen für ihren ersten Wettkampf trainieren.“ Das Trainer-Duo wird die Teilnehmer in zwei Leistungsgruppen einteilen. Für Ambitionierte werden auch Trainingspläne ausgearbeitet – „damit man auch 'was in der Hand hat“, so Frühwirth. -ps-



SPRINTER-ASS | Manuel Weissensteiner (16) startete von null auf hundert in die Frühjahrssaison – Doppel-Gold bei der NÖ-Hallenmeisterschaft, neuer U18-Österreich-Rekord über 100m (11,84 sek). Da wurde auch der ÖLV auf den jungen Gmünder aufmerksam und setzte ihn auf die Liste potenzieller Anwärter für das Europäische Olympische Jugendfestival 2015. Jetzt heißt es: bitte warten! Foto: P. Suchy



Umjubelt: die Waidhofnerin Adriana Höller, die Gmünderin Sandra Riener und die Hornerin Sarah Führer (von links) mit U16-Staffelgold und neuer Landes-Bestmarke.

Foto: privat

NÖ-Rekord geknackt!

Staffelmeisterschaften | Zweitbeste Tageszeit, neuer Landesrekord und knapp an Österreich-Bestmarke – LCW4-Mädels in Hochform!

Von Petra Suchy

Ein sensationelles Wochenende haben die Mittelstreckentalente des LC Waldviertel Sarah Führer, Sandra Riener und Adriana Höller (Waidhofen) hinter sich. Sie verteidigten nicht nur ihren Österreichischen U16-Meistertitel über 3x800m mit stattlichen 23,7 Sekunden Vorsprung, sondern unterboten auch den 2007 vom ULC Mödling aufgestellten NÖ-Landesrekord!

Mit der Zielzeit 7:14.02 verbesserten die Mädels ihr Ergebnis aus dem Vorjahr um 23,1sek und lieferten damit auch die zweitbeste Tageszeit

ab – nur die Siegerinnen bei den Erwachsenen waren schneller!

Mädels kratzten am Österreich-Rekord

Startläuferin Sarah Führer ging vom Start weg an die Spitze, nach 500m zog sie davon und nahm der stärksten Verfolgerin aus Kärnten bis zur ersten Übergabe noch 30m ab. Sandra Riener baute nach einer optimalen Übergabe im zweiten Stafflabschnitt den Vorsprung weiter aus und übergab mit gut 70 Metern Vorsprung an Höller. Die amtierende U18-Österreichs-

terin über 800m schüttelte in einem fulminanten Sololauflauf ihre Verfolgerinnen weiter ab und holte mit mehr als 23 Sekunden den Sieg ins Waldviertel. Auf den österreichweiten Rekord aus dem Jahr 1989 haben übrigens gerade einmal 8-Zehntelsekunden gefehlt. Trainer Franz Langthaler gab sich angriffslustig: „Heuer sind ja noch zwei Staffelläufe, bei denen wir die Chance auf eine Rekordjagd haben.“ Die nächsten Wettkämpfe sind mit der NÖ-Hindernisseisterschaft am 8. Mai und der Union-Landesmeisterschaft am 9. Mai dicht gedrängt.

KURZ NOTIERT

SCHMIDATALER LAUFCUP

Hable weiter in Überform. Jürgen Hable stellte beim „1. Mai-Lauf“ in Sierndorf erneut seine tolle Form unter Beweis. Der Georgenberger, der für den ULC Horn startet, gewann das im Rahmen des Schmidataler Laufcups ausgetragene Rennen über 10 Kilometer in einer Zeit von 35:04 Minuten.

Der Zettler Alexander Leutgeb landete knapp vor Michael Wesely (SC Zwickl) auf Rang acht. Als schnellste Frau finishte Barbara Grabner, die Initiatorin des Waldviertler Frauenlaufs (43:45 Min.).

DONAUKANALLAUF

Starker Einzelkämpfer. Der Zettler Alexander Bichl ging

am Sonntag beim 8. Wiener Donaukanallauf an den Start. Er benötigte für die 9,5 km des Hauptlaufs 35:34 Minuten – diese Zeit bedeutete Rang acht im Gesamtklassament und den Sieg in der Altersklasse M35. Gemeinsam mit zwei Laufkollegen aus St. Pölten trug Bichl zudem den Sieg in der Teamwertung davon.