



€ 0,03
 Sit 1,6
 Forint 2,3
 Usd 0,1
 Hrk 0,9

Alt-Eggenberger Triathlonpost

Das ideale Badewetter im Wörthersee für den Triathlon. Keine Hitzschlaggefahr



Jahrgang 2005 Ausgabe 4

www.alt-eggenberg.net

05. 06.2005

Klagenfurttriathlon 05.06.2005

Themen in dieser Ausgabe:

- Triathlonergebnisse
- Interviews
- Fotos
- Werbung
- Horoskop
- Werbung



Unser Triathlet in Klagenfurt Text: F.Berglovsky Fotos: De Lorenzo Edith



Zwillinge 21.5.-21.8.

Das Monat des Zwilling sollte alle inspirieren sich einen Laufzwilling zu holen. Das wird die nationale Gesundheit schlagartig erhöhen. Glückszahlen: 18 / 23/ 36/ 24/ 43 Glücksnamen: Claudia

Falls die Grillsaison heuer beginnt:

Bei Schönwetter immer Spezialitäten vom Holzkohlengrill



Ripperl, Cevapcici

Jetzt im Angebot Weißweinspezialitäten:
Erzherzog Johann
Polz
Antinori
Leitner
Langmann



Der erste Triathlon für unseren Triathleten Franz fand in Klagenfurt bei recht kühlen Verhältnissen statt. Nach professionellem Beginn (Kontrolle des Rades und Helmes, Briefing in Deutsch und Englisch) startete Franz ohne Neoprenanzug, und kam nach 0:43:50 aus dem Wasser. Mit einem Schnitt von 25,3 km/h bewältigte er die 2 Mal zu fahrende ansteigende Radstrecke nach Reifnitz in 1:44:19(wegen eines Orientierungsfehlers waren es 43,7km) Franz war immer das Schlusslicht beim Radfahren. Die wenigen die er überholen konnte gaben auf. Beim Laufen konnte Franz einige Plätze gut machen. Die 10 km lief er in der guten Zeit von 0:55:31 Für den ersten Bewerb dieser Art war es mit Platz 558 für unseren Athleten ein Achtungserfolg. Die Redaktion gratuliert (Mt.Les von der Strecke)

Ein Kurzinterview mit unserem Sportler:

Herr Bergles kurz das Rennen aus Ihrer Sicht: Franz „Die größte Sorge war für mich das kalte Wasser, da ich ohne Neopren unterwegs war, es war aber zu ertragen und ich kam nach 1,5 km mit 0:43:50 ins Ziel, und hatte noch 6 Athleten hinter mir. Beim Radfahren hatte ich eine eigene Eskorte durch die Gendarmerie, da alle hinter mir aufgaben. Das wichtigste ist einfach die Raddistanz, hier bleibt die Zeit liegen. Apropos Distanz, ein Duell kann es nur beim gleichen Bewerb geben, die Strecke war sehr selektiv, und auch die Temperatur spielt eine große Rolle. Der Umstieg zum Laufen war natürlich recht hart, aber nach den ersten Kilometern kam ich in meinen Rhythmus, und konnte mit der Zeit von 0:55:31 doch noch einige Ränge gut machen. Fazit: Es war eine gute Veranstaltung, hätte ich mich nicht verfranzt wäre meine Zeit um 3:23 gewesen aber das Radfahren gehört trotzdem ordentlich trainiert.

Endergebnisse : Klagenfurttriathlon 2005

M 1. Woodward Alun GBR 1:55:37
 M 2. Langbrandtner N. Aut 1:56:32
 M 3. Leitner Werner Aut 1:56:38
 M 558 Bergles Franz Aut 3:34:15

W 1. Bramböck E. Mag. Aut 2:06:01
 W 2. Hütthaler Lisa Aut 2:11:30
 W 3. Altenreiter Monika Aut 2:13:32

Die nächsten Termine Des A.L.T.

11.06. Sparvereinsausflug

18.06. Ölspurlauf Deutschlandsberg

09.07. Großglocknerlauf

17.07. Fürstenfeldtriathlon Das Duell

Bei Schönwetter täglich Spezialitäten vom Holzkohlengrill
 Tischreservierung erbeten .Franz Bergles freut sich auf
 Ihren Besuch Tel.: 0316/57-28-44 E-Mail. franz.bergles@aon.at



€ 0,03
 Sit 1,6
 Forint 2,3
 Usd 0,1
 Hrk 0,9

Alt-Eggenberger Laufnachrichten

Genau für den
 Riemerberg
 beim Öli
 Temperaturen
 bis 30° frisch
 eingetroffen



Jahrgang 2005 Ausgabe 5

www.alt-eggenberg.net

18. 06.2005

Ölspurhalbmarathon 2005

Themen in dieser Ausgabe:

- Laufergebnisse
- Interviews
- Zu verkaufen , ver-
 mieten
- Fotos
- Unser Laufklub
- Leserbriefe
- Horoskop

Sommerhöhepunkte

**Spanferkel
 namens Egon
 gut gebräunt**



**Auf Vorbestellung wird ab
 20 Personen jederzeit ein
 so schönes Ferkelchen zu
 einem günstigem Preis
 Gegrillt!!!**

Endergebnisse Öli 2005 Marathon

- | | | | |
|----|--------------------|-----|---------|
| 1. | Wippel Anton | Aut | 2:48:12 |
| 2. | Dietrich Erwin | Aut | 2:51:04 |
| 3. | Frohlich Friedrich | Aut | 2:59:15 |

Halbmarathon

- | | | | |
|------|--------------------|--------|---------|
| 1. | Konrad Manfred | Aut | 1:15:45 |
| 2. | Strasser Bernhard | Aut | 1:23:42 |
| 3. | Lang Winfried Mag. | Aut | 1:24:37 |
| 101. | Ortner Achim | A.L.T. | 1:46:41 |
| 150. | Pipusch Christian | A.L.T. | 1:52:57 |

Bei recht warmer Temperatur starteten in Wies etwa 350 Halbmarathonläufer, darunter leider nur 2 A.L.T.-Läufer, da Franz beim Triathlontraining mit dem Rad zu Sturz kam und sich eine schmerzhaft Rippenprellung zuzog, und dadurch nicht starten konnte. Unsere Läufer Achim und Christian konnten dadurch beste Laufbetreuung von Graz weg, während des Laufes und nach dem Laufen durch den Non-running Laufchef genießen. Natürlich war auch der Rücktransport im komfortablen, vollklimatisierten Luxusgeländeauto inkludiert. Trotz dieser enorm guten Betreuung konnten unsere Spitzenläufer keine Spitzenzeiten bringen. Der Präsident Hugo wird für Achim das neue Berlintrainingsprogramm persönlich schreiben, sodass Achim sicher 2:55:00 laufen wird. Chris lief nicht in Bestform, was aber verständlich ist, denn er hat ja noch den Wienmarathon von vor 3 Wochen in den Beinen. Schade ist nur, dass die Laufbegeisterung unseres Klubs sehr gesunken ist. Die Vereinsleitung wird auf alle Fälle die Gagen für unsere Läufer für unbestimmte Zeit einfrieren. Das so gesparte Geld wird Franz für ver-



Unser Laufteam mit Chefbetreuer

Unsere Läufer im Ziel



mehrtes Auslandstraining verwenden. Seine Zeiten werden dadurch zwar auch nicht besser werden, aber der Funfaktor für Franz wird eindeutig steigen. Wovon natürlich der gesamte Laufklub profitieren wird. (Gute Laune vom Chef, Freibier etc.) (Bericht: Berglovsky Fotos: Birglöv)

Ergebniss für unser Sologrätzel Achim in Lannach

Jahrelang war Lannach der Treffpunkt für alle A.L.T. Läufer und gesellschaftliches Laufergebnis der Saison. Durch den Sparvereinsausflug war der Präsident Max leider verhindert, so lief unser Achim konkurrenzlos bisherigen Rekord für den A.L.T. Mit der großartigen Zeit von 0:26:59 wurde er gesamt 59. und hat unseren Klub würdig vertreten. Die Redaktion gratuliert herzlichst.



Die Besten Geburtstagswünsche für Christine Bergles senden aus Österreich nach Irland Papa Franz und Yorky Terrier Hugo vom Wolfsthale, genannt Max .
 (Bezahlte Anzeige)



**Lauftraining, Triathlontraining und Kochkurse jetzt im Alt-Eggenberg
 Anmeldung zum Sommerseminar unter : alt-eggenberg@gmx.at**