

Lockenhaustriathlon

(Gebirgstriathlon in der burgenländischen Gletscherwelt des Geschriebensteins)

Und wieder stand ein Triathlon auf dem Programm. Im 3. Bewerb der Vereinsgeschichte hat sich die Teilnehmerzahl des A.L.T. verdreifacht. Im burgenländischen Hochgebirge des Geschriebenstein kämpften Dr. Wolfgang, Dipl.Ing.Eva und Gewerke Franz in Begleitung des Fotografenteams Claudia und des Präsidenten Max um Ruhm und Ehre für Ihren Verein, den A.L.T.

Und es gab natürlich massigst Rum für unsere Athleten. Unser Rookie Wolfgang in seinem ersten Bewerb wird im nächsten Jahr sicher groß herauskommen. Diesmal hat er sich noch an seine Eva angehängt und kam mit Ihr gemeinsam ins Ziel. Eva unsere beste Schwimmerin hatte im Wasser Kontakt mit dem Ungeheuer von Lock Haus, und wurde dadurch etwas langsamer als sonst. Nach der Radstrecke gab es für die A.L.T. Athleten ein gemütliches Beisammensein in der Wechselzone, Wolfgang hat sich verlaufen, Franz brauchte zum Föhnen seiner Haare zu lange und Eva wechselte atypisch für eine Frau ihr Gewand sehr schnell(Sie vergaß aufs Schminken), so liefen also alle fast gemeinsam los. Am Ende spielte das aber keine Rolle, es war aber eine gelungene Veranstaltung und wir werden im nächsten Jahr wieder kommen. (Text: Berglovsky)



Unsere Team mit Präsident

(Fotos : Calaudi Berglovsky)



Jungfrau 24.8.-23.9.

18 / 23/ 36/ 24/ 43/ 45

Es ist zwar sehr schwer eine Jungfrau zu finden, lauftechnischgesehen sind aber die meisten Österreicher-und-(innen) immer noch jungfräulich. jetzt mit dem Laufen beginnen

Der perfekte Körper:

Als Ergänzung und Ausgleich zum Lauf und Triathlonsport trainieren sie alle Muskeln in

Kurtis Gym

Übersetzungen:

Spanisch und Französisch in Russisch, Griechisch oder Esperanto
Claudi übersetzt prompt und fast richtig **Unter Chiffre:** A.L.T. Tochter



Wrestler Viktor und Ulf

In Aktion. Mehr Fotos unter:
www.webbody.at

Endergebnisse Schw. 0,53 Rad 19 km Lauf 5,7 km

Rang	Name	Schw. W1	Rad W2	Lauf	Ges. Zeit	km/h	min/ km
1.	Dalars Zisko Hun.	07:29 0:55	0:31:38 0:43	0:20:14	1:01:01	24.68	2:25
2.	Freinberger F. A	07:27 0:49	0:32:08 0:40	0:20:21	1:01:27	24.51	2:26
3.	Hütthaler Lisa A	07:02 0:45	0:32:33 0:37	0:20:34	1:01:34	24.46	2:27
88.	Bergles Franz A	12:53 3:58	0:44:57 3:36	0:28:46	1:34:12	15.99	3:45
91.	Belitsch Wolf. Dr.	14:03 3:20	0:42:46 3:35	0:34:21	1:38:06	15.35	3:54
92.	Trotscha Eva A	11:35 2:01	0:48:23 1:46	0:34:20	1:38:06	15.35	3:54



Der Start im Burgsee



Eva und Wolfgang im Ziel



Dynamischer Wechsel



Im Burghof mit Fotografen

Laufseminar ab 28. September Anmeldung im Alt-Eggenberg

Unser staatlich geprüfter Laufinstruktor Achim Ortner gib Laufunterricht

Assistenten: Marathonläufer **Christian** und Laufguru und Triathlet **Franz** Tel.:031675-728-44



€ 0,03
Sitz 1,6
Forint 2,3
Usd 0,1

Alt-Eggenberger Laufnachrichten

Beste Wasser-
verhältnisse
zum Begab-
schwimmen
beim Duathlon
in Semriach



Jahrgang 2005 Ausgabe 10

www.alt-eggenberg.net

21. 08.2005

Semriacher Marktlauf (3 Top 40-und-ein 4. Platz bei den Wasserspielen)

Themen in dieser Ausgabe:

- Laufergebnisse
- Interviews
- Zu verkaufen , vermieten
- Fotos
- Werbung
- 3 neue Läufe
- Horoskop
- Der Sexualtherapeut

Auch heuer war der A.L.T. wieder in Semriach bei den Wasserspielen vertreten, und zwar gleich mit doppelt so vielen Startern wie im Vorjahr. Im Letzten Jahr stoppte der Regen genau für eine Stunde, heuer hatte der Laufgott kein einsehen, und es regnete durch. 35 Männer und 8 Frauen haben sich trotz des Wetters nicht abhalten lassen. Den Zeiten nach waren das aber alles sehr gute Läufer . Auf dieser wirklich sehr selektiven Strecke mit 1,9 km, welche 5 mal zu laufen war , immer bergauf oder bergab wurde man mit 50 Minuten schon fast Letzter. **Eine sehr große Rüge an die Veranstalter!!** Wo wird denn die Zeitnehmung bei so einer Distanz, schon nach 51 Minuten, trotz Protestes von Franz und Chris einfach weggeräumt. Man hätte auch auf den letzten Läufer noch eine Minute warten können , bei so einer Distanz, bei diesem Terrain, kann man die Zeitnehmung

Nicht nach 51 Minuten beenden. Die Zeiten der A.L.T. Athleten waren alle sehr gut, alle vier liefen den Kilometer zwischen 5:01 min und 5:12 min und das bei wirklich nicht besonders einladenden Verhältnissen. Wir werden aber trotzdem im nächsten Jahr gerne wieder kommen. (Mt.Les von der Strecke)



Unser Laufteam im Gebirge
Text.F.Berglovsky Fotos F.

Wörtherseehalbmarathon

Unser derzeit schnellster Mann auf der Halbdistanz, Achim, vertrat in Klagenfurt den A.L.T. bestens. Der staatlich geprüfte Laufinstructor erzielte die Spitzenzeit von 1:35:37 und wurde damit 10. in seiner Klasse, und 613. von über 3000 Startern .Achim lief den Kilometer in 4:31 min. Dieser Testlauf für den Berlinmarathon ist also wirklich gelungen. Der Präsident Hugo vom Wolfsthale wird persönlich gratulieren, und eine Ordensverleihung erwägen. (Unser Korrespondent aus Kärnten Frantischek Berglowitsch)

Ergebnisse:

1:	Kipkosgei Salil	Ken	1:02:34	Kl.Rg.	1.
2:	Dietz Oliver	Ger	1:03:35	Kl.Rg.	1.
3:	Röthlin Viktor	Sui	1:05:20	Kl.Rg.	2.
613:	Ortner Achim	A	1:35:37	Kl.Rg.	10.

Apré` Lauf beim Bäckerseppel:



Nachdem dies der heurige Pflichtlauf für alle A.L.T. Mitglieder war, gab es nach dem Lauf ein vom Verein bezahltes Gelage beim Bäckerseppel und danach noch einen gemütlichen Ausklang beim Gasthaus Ertl. Wir danken allen nicht anwesenden Läufern für Ihr Nichterscheinen, denn wir vier mussten für 15 Essen und Trinken . Ist uns aber tadellos gelungen . **Danke!!!**

Endergebnisse : Semriacher Marktlauf 9,8 Km

M	1. Puffing Manfred	0:34:17
M	2. Wenschen Joachim	0:34:58
M	3. Winkler Anton	0:35:23
M	30. Pipusch Christian	0:48:55
M	31. Bergles Franz	0:50:23
M	34. Brauchart Markus	0:52:52

Frauen 4,9 Km

W	1. Mühlbacher Viktoria	0:24:29
W	2. Kollmitzer Andrea	0:25:22
W	8. Reimer Olivia	0:29:41

Ab September im „Alt-Eggenberg“ Löwenbräu Wiesenbier vom Fass



Original Löwenbräu-Oktoberfestbier 0,5 l € 2,80

Ripperl, Leberkas
Schweinsbraten
Radi, Brezel
Weisswurst

1 Maß Wiesenbier € 5,80

0,5 l Wiesenbier € 2,90

0,3 l Wiesenbier € 2,40

Laufseminar ab 28. September Anmeldung im Alt-Eggenberg

Unser staatlich geprüfter Laufinstructor Achim Ortner gib Laufunterricht, assistiert von Chris und Triathlet Franz . Anmeldung unter: Tel.: 0316/57-28-44 E-Mail. franz.bergles@aon.at