

## LAUFTEAM DONAUTAL - Ergebnisse 2015

### 31.12.2015 - Peuerbacher Silvesterlauf

Distanz: 6,8km

Strecke: 8 Runden á 850m, nicht ganz flach

Wetter: -2°C

Finisher: 347

**Abdul Ahmadi** erzielt bei seinem ersten Silvesterlauf mit 25:39min eine sehr gute Zeit. In der M19 ergibt dies Rang 6 und im gesamten Feld Rang 52.

**Arash Sakhizada** kann diesmal mit Abdul nicht ganz mithalten, darf aber mit 26:34min zufrieden sein. Rang 8 in der M19.

**Reinhold Straßer** schafft sein angepeiltes Minimalziel, den 4er-Schnitt. Mit 27:10min die langsamste Zeit seiner 18 (!) Silvesterlaufteilnahmen. Rang 11 in der M45.

**Nasir Sadat** erreicht das Ziel nach 27:55min und landet an 14. Stelle in der M19.

**Mujtaba Jafary** läuft die gesamte Strecke mit Nasir und wird mit einer Zeit von 27:56min 15. in der M19.

**Rudi Sternbauer** läuft wie gewohnt recht gleichmäßige Rundenzeiten. 28:57min ergeben Rang 19 in der M45.

**Regina Straßer** übertrifft ihre eigenen Erwartungen. Nach langer Wettkampfpause bringt sie die sehr gute Zeit von 30:03min fast aufs Podest. Rang 4 in der W40. Nur 4,6 Sekunden hinter Rang 3.

**Mannschaftswertung:** Die Ränge 13 und 19 von 53 gewerteten Teams (je drei Personen) sind o.k. und zeigen die hohe Qualität des Teilnehmerfelds.

### 07.11.2015 - Pesenbachtallauf

Distanz: 11km

Strecke: sehr hügeliger Geländelauf

Wetter: 12°C

Finisher: 249

**Arash Sakhizada** läuft mit einem eingegipsten Arm (nach OP) sensationell nach 44:21min ins Ziel und wird Gesamt-21. Er holt sich damit den Sieg in der Jugendklasse.

**Abdul Ahmadi** hat bei der Hälfte des Rennens Seitenstechen und muss Tempo rausnehmen, kommt aber trotzdem auf gute 44:39min und auf Rang 2 in der Jugendklasse. 26. Gesamtrang.

**Nasir Sadat** macht den Dreifachsieg in der Jugendklasse perfekt. Er benötigt 48:01min und belegt den 53. Rang in der Gesamtwertung.

**Rudi Sternbauer** schafft sein angepeiltes Ziel mit guter Renneinteilung. Am Ende stehen 49:47min zu Buche. Rang 20 in der M40. und Rang 66 gesamt.

**Mannschaftswertung:** Arash, Abdul und Nasir belegen Rang 2.

### 30.10.2015 - Wien Rundumadum (Rund um Wien)

Distanz: ca. 130km, 1.770 Hm

Strecke: teils recht hügelig

Wetter: kühl, sonnig, tw. sehr windig

Finisher: 86

**Klemens Huemer** gewinnt klar in 12:11 Stunden, 59 Minuten vor dem Zweitplatzierten. Beeindruckende Vorstellung!

**Andreas Michalitz** kann sich als 8. ebenfalls im Spitzenfeld klassieren. Er benötigt 14:33 Stunden.

**Angelika Huemer-Toff** liegt eine Zeit lang an der Spitze des Damenfeldes und bringt nach guten 15:27 Stunden Rang 3 ins Ziel.

**Heinz Schaludek** fällt in der zweiten Hälfte wegen Schienbeinproblemen zurück und finisht in 18:28 Stunden auf Gesamtrang 41.

### 26.10.2015 - Halbmarathon in Untermühl (mit öö. Landes-MS)

Distanz: 21,1km

Strecke: flache Wendestrecke entlang der Donau

Wetter: 12-15°C

Finisher: 298

**Abdul Ahmadi** verbessert seine HM-Zeit um mehr als dreieinhalb Minuten auf sehr gute 1:25:00. Überlegener Sieg in der Jugendklasse und Rang 40 in der Gesamtwertung.

**Rudi Sternbauer** ist nach 1:33:58 als Gesamt-97. im Ziel und liegt nur dreieinhalb Minuten über seiner Bestzeit. Rang 30 in der M40 und rundherum zufrieden.

**Mujtaba Jafary** verbessert sich gegenüber dem HM in Ottensheim und schafft mit 1:40:31 den 4. Rang in der Jugendklasse.

**Nasir Sadat** begleitet Mujtaba auf der gesamten Strecke und scheint ebenfalls mit 1:40:31 in der Ergebnisliste auf. Er wird auf Rang 5 gereiht.

Teamwertung: Rang 8 von 15 Mannschaften.

### **03.10.2015 - 6-Stundelauf in Steyr**

Distanz: 6 Stunden

Strecke: 1.369m langer Rundkurs

Wetter: 15-20°C

Teilnehmer: 84 (Einzel)

Einzel:

**Klemens Huemer** rollt mit negative split das Feld von hinten auf und holt sich mit 76,373km den Tagessieg.

**Angelika Toff** läuft ebenfalls ein taktisch ausgezeichnetes Rennen und ist mit 68,380km im Damenbewerb eine Klasse für sich.

**Andreas Michalitz** kann sein hohes Anfangstempo nicht ganz halten, kommt aber dennoch auf sehr gute 71,390km. 4. Gesamtrang und Rang 3 in der M40.

**Heinz Schaludek** findet nach den Problemen bei der Masters-WM wieder in die Erfolgsspur zurück. Starke 65,263km bringen ihm Rang 2 in der M50 und Rang 2 in der Ultralauf-Cupwertung ein.

Rudi Sternbauer hat nach sechs Stunden 58,748km vorzuweisen und belegt damit den 12. Rang in der M40.

Staffel:

**Abdul Ahmadi, Nasir Sadat, Mujtaba Jafary** und **Arash Sakhizada** sorgen mit 87,652km für ein Glanzlicht bei dieser Veranstaltung. Der Vorsprung der Laufteam Donautal Young Stars auf die zweitplatzierte Staffel beträgt am Ende 6,7km.

### **29.09.2015 - Vienna Night Run**

Distanz: 5km

Strecke: eine Ring-Runde

Wetter: 13°C, leicht windig

Finisher: 14.677

Heinz Schaludek läuft mit seiner Tochter in für ihn sehr gemütlichen 28:44min und wird 4859. bei den Herren.

Elisabeth Schaludek-Paletschek ist 37:34min unterwegs und kommt auf Rang 7.003 bei den Damen ins Ziel.

### **26.09.2015 - Stadtlauf in Ilshofen/D**

Distanz: 10km

Strecke: wellig

Wetter: 15°C

Finisher: 73

**Karl Perchthaler** erreicht das Ziel nach 42:24min als 13. in der Gesamtwertung. In der M55 reicht dies für den 2. Platz.

### **20.09.2015 - Aufiowilauf in Wallern**

Distanz: 9km

Strecke: hügelig, 220 Höhenmeter

Wetter:

Finisher: 74

**Rudi Sternbauer** erreicht eine Zeit von 40:14min, was Rang 20 in der Gesamtwertung bedeutet. In der M45 reicht dies sogar für Rang 3.

### **19.09.2015 - Donaulauf in Ottensheim**

Distanz: 21,1km bzw. 10km

Strecke: HM: flacher 10,55km langer Rundkurs mit wenigen Anstiegen

Wetter: 20°C, wolkig

Finisher: 137 beim HM; 162 beim 10km-Lauf

Halbmarathon:

**Abdul Ahmadi** läuft mit 1:28:38 persönliche Bestzeit. Da nur zwei Läufer in der U18 am Start sind, wird er in der U20 als 3. gewertet. Eine sehr fragwürdige Regelung des Veranstalters. Rang 13 in der Gesamtwertung!  
**Reinhold Straßer** verpasst sein Ziel, zwei gleichmäßige Runden mit 90% zu laufen. Ein Aufenthalt in den Büschen bei Km17 kostet Zeit, was aber in Anbetracht der Endzeit von 1:34:19 egal ist. Gesamt-22. und 8. in der M40.  
**Mujtaba Jafary** hat längere Zeit kein Lauftraining gemacht und läuft recht vorsichtig. Mit 1:43:06 wird er ursprünglich 2. in der U18. Das "upgrade" in die U20 spült ihn leider auf Rang 11 zurück.

10km-Lauf:

**Arash Sakhizada** startet anstelle von Nasir Sadat erstmals bei einem Wettkampf. Nach zwei km verpasst er die Abzweigung (10km/HM) und läuft daher statt 10km etwas mehr, nämlich 10,55km. Nach einer vorläufigen Disqualifikation wird er doch in die Wertung genommen und belegt mit 44:29min Rang 1 in der U18. Aber auch er wird in die U20 aufgestuft und belegt dort Rang 3, zudem den 28. Gesamtrang. Tolle Wettkampfpremiere!

### **13.09.2015 - EBM Papst Marathon/D**

Distanz: 42,2km

Strecke:

Wetter: 20°C, sonnig, wolkig

Finisher: 205

**Karl Perchthaler** kommt auf eine Endzeit von 3:34:38, was den 49. Gesamtrang und Rang 3 in der M55 bedeutet.

### **12.09.2015 - 100km-WM und -EM + Masters-WM in Winschoten/NED**

Distanz: 100km

Strecke: flache 10km-Runde mit recht vielen Kurven

Wetter: 15-20°C, lebhafter Wind

Finisher: 106 Herren und 55 Damen im WM-Bewerb + Mastersläufer

WM/EM:

**Andreas Sageder** kann sein Tempo lange halten und kommt nach 7:47:17 mit persönlicher Bestzeit als 64. ins Ziel. Zweitbester Österreicher. In der EM-Wertung Rang 48.

**Alexandra Heiml** läuft bis 60km ein sehr gutes Rennen, muss danach aber alle Kräfte aufbieten, um noch das Ziel zu erreichen. Mit 9:53:57 liegt sie ca. eine Stunde hinter ihrer angepeilten Endzeit und wird WM-49. und 33. in der EM-Wertung.

Masters-WM:

**Heinz Schaludek** kommt nach 10:53:24 etwas enttäuscht ins Ziel, hatte er sich doch eine um eineinhalb Stunden schnellere Zeit als Ziel gesetzt. Nach großen Problemen ab der Hälfte wird er 18. in der Mastersklasse M50.

**Gerhard Eigner** steigt nach 70km aus, nachdem das Zeitlimit von zwölf Stunden außer Reichweite scheint.

### **29./30.08.2015 - Austria Race Across Burgenland**

Distanz: 218km

Strecke: von Kittsee (Norden) bis nach Kalch (Süden)

Wetter: tagsüber bis zu 35°C

Finisher: 5 (von 15 Startern)

**Andreas Michalitz** liegt am Ende dieses längsten Nonstop-Laufs Österreichs nur vier Minuten hinter dem ungarischen Sieger. Die Zeit von 26h15min16s ist in Anbetracht der Hitze sehr hoch einzuschätzen.

### **23.08.2015 - Sommerlaufcup Wien – 10km**

Distanz: 10.000m

Strecke:

Wetter: windig, 19°C

Finisher: 119

**Klemens Huemer** wird mit 36:47min ausgezeichneter 7. in der Gesamtwertung. In der M40 fehlen acht Sekunden aufs Podest - Rang 4.

Dafür steht in der Gesamtwertung des Sommerlaufcups Rang 2 zu Buche.

**Heinz Schaludek** knackt die 40min-Marke mit einer Zeit von 39:46min und belegt damit den 18. Gesamtrang. Rang 2 in der M50!

Ebenfalls Rang 2 in der Gesamtwertung des Sommerlaufcups.

### **22.08.2015 - Rieder Stadtlauf**

Distanz: 10.000m

Strecke: 4 Runden + Reststück (180m)

Wetter: sonnig, 24°C

Finisher: 297

**Abdul Ahmadi** läuft nach 40:06min als Gesamt-77. ins Ziel. Da es keine Juniorenklasse gibt, wird er als 23. in der M20 gewertet.

**Mujtaba Jafary** kann seine 10km-Zeit auf gute 43:09min verbessern. Damit wird er 123. in der Gesamtwertung und 27. in der M20.

### **15.08.2015 - Marchtrenker Stadt Grand Prix**

Distanz: 10 Meilen = 16,1km

Strecke: 10 Runden zu je 1.609m durch das Zentrum von Marchtrenk

Wetter: wolkig, 20-24°C

Finisher: 95

**Andreas Sageder** glänzt einmal mehr durch geschickte Renneinteilung. Eine um 37 Sekunden schnellere zweite Hälfte bringt ihm nach 1:00:49 den hervorragenden 4. Gesamtrang und Rang 2 in der M30.

**Abdul Ahmadi** bringt nach etwas zu schnellem Beginn eine Zeit von 1:07:11 ins Ziel. Gesamtrang 18 und Rang 2 in der Klasse U20 - Bravo!

**Mujtaba Jafary** kommt auf Rang 3 in der Klasse U20. Die Zeit: 1:16:04. Für ihn ist die Strecke an diesem Tag etwas zu lang.

### **09.08.2015 - Sommerlaufcup Wien – 7k und 21,1km**

Distanz: 7 km bzw. 21,1km (Halbmarathon)

Strecke: 1 bzw. 3 Runde(n), Prater Hauptallee

Wetter: sonnig, 26-30°C, windstill

Finisher: 155 (7km) bzw. 75 (HM)

**Heinz Schaludek** läuft einen Vorbereitungswettkampf für die 100km in Winschoten und benötigt für die 7km-Runde 27:54min, Gesamt: 28 und Rang 4 in der AK50. Unter 4min/km bei dieser Hitze!

**Klemens Huemer** erreicht beim Halbmarathon den sehr guten 5. Gesamtrang. Mit 1:28:20 wird er 2. in der M40.

### **18.07.2015 - Prambachkirchner 12-Stunden-Benefizlauf**

Distanzen: 12 Stunden bzw. 6 Stunden

Strecke: 1.458m langer Rundkurs

Wetter: heiß, 22-35°C

Teilnehmer: 12h-Lauf: 37; 6h-Lauf: 37; zusätzlich ca. 230 Staffelläufer

12h-Bewerb:

**Reinhold Straßer** hat nach sechs Stunden mit Krämpfen zu kämpfen und schafft 107,951km. Gesamtrang 8 und Rang 4 in der M40.

**Angelika Toff**, **Klemens Huemer**, **Josef Straßhofer**, **Abdul Ahmadi**, **Nasir Sadat** sowie die Gastläuferinnen **Bernadette Schuster** und **Carola Bendl-Tschiedel** kommen auf 151,567km und somit auf Rang 3 bei den 8er-Staffeln.

6h-Bewerb:

**Heinz Schaludek** gelingt mit dem 3. Gesamtrang ein großer Erfolg.

63,717km sind bei dieser Hitze hoch einzuschätzen.

**Hans Kogseder**, zur Hälfte noch gleichauf mit Heinz, kommt auf 61,307km und Gesamtrang 8.

**Rudi Sternbauer** gibt nach viereinhalb Stunden w.o. und wird am Ende mit 43,742km auf Rang 26 gelistet.

### **05.07.2015 - Sommerlaufcup Wien – HM**

Distanzen: 21,1 km bzw. 7km

Strecke: 3 Runden Prater Hauptallee (1 Runde beim 7km-Lauf)

Wetter: sonnig, 25-28°C, windstill

Finisher: HM: 80; 7km: 144

Halbmarathon:

**Heinz Schaludek** kann bei hohen Temperaturen sein Tempo zwei Runden lang halten und kommt auf 1:30:24.

Gesamtrang 13 - Sieg in der AK-50!

7km-Lauf:

**Klemens Huemer** macht auf dieser kürzeren Distanz sehr gute Figur. Nach 26:53min läuft er als Gesamt-8. ins Ziel.

In der M40 belegt er Rang 2.

### **20.06.2015 - Krenglbacher Hügellauf**

Distanz: 7,2km

Strecke: eine große Schleife mit 100 Höhenmetern

Wetter: ca. 15°C

Finisher: 60

**Hans Kogseder** benötigt für die anspruchsvolle Strecke 30:02min und wird Gesamt-16. In der M50 reicht es diesmal knapp nicht für einen Podestplatz. Rang 4 ist aber auch nicht übel.

### **19.06.2015 - Welser Businessrun**

Distanz: 5km

Strecke: drei Runden durch die Innenstadt

Wetter: ca. 16°C

Finisher: 1.821

**Abdul Ahmadi** kann sich im großen Feld weit vorne klassieren. Mit 18:50min belegt er den 55. Gesamtrang.

### **13.06.2015 - 100km-Lauf in Wien mit öst. Ultralauf-Meisterschaft**

Distanz: 100km/50km

Strecke: 2,5km lange, flache Runde im Wiener Prater

Wetter: 20-30°C

Finisher: 31 im 100km-Lauf bzw. 33 im 50km-Lauf

100km ÖM:

**Andreas Sageder** feiert den bisher größten Erfolg in seiner Laufkarriere.

Nach 7:47:54 darf er über Tagessieg und Meistertitel jubeln.

50km-Bewerb:

**Heinz Schaludek** glänzt im 50km-Bewerb mit persönlicher Bestleistung. Gesamtrang 4 und Sieg in der M50 mit starken 4:07:58.

**Markus Engel** beendet den 50km-Bewerb schon recht zeitig. Nach 20km steigt er aus.

### **13.06.2015 - Trattnach Uferlauf in Bad Schallerbach**

Distanz: 10km

Strecke: drei Runden im Kurpark

Wetter: 30°C

Finisher: 23

**Abdul Ahmadi** erbringt erneut eine tolle Leistung. Mit der Zeit von 39:22min landet er auf dem 5. Gesamtrang, nur 1:45min hinter dem Tagessieger. Natürlich ergibt dies auch den Sieg in seiner Altersklasse.

**Rudi Sternbauer** belegt mit 43:31min den 10. Gesamtrang und Rang 2 in der M40.

**Mujtaba Jafary** schafft mit 45:48min den 11. Gesamtrang und den 2. Platz in seiner Altersklasse.

### **10.06.2015 - Wiener Zoolauf**

Distanz: 6,2km

Strecke: hügeliges Gelände

Wetter: ca. 25°C

Finisher: 1.446

**Heinz Schaludek** begleitet seine Tochter in für ihn sehr moderatem Tempo und findet sich nach 41:12min auf Rang 878 in der Ergebnisliste.

### **07.06.2015 - Mondseeland Halbmarathon**

Distanz: 21,1km

Strecke: nicht ganz flach

Wetter: 25-28°C

Finisher: 686

**Rudi Sternbauer** musste bei hohen Temperaturen in der zweiten Rennhälfte etwas Tempo rausnehmen und erreichte nach 1:39:13 auf Gesamtrang 135 das Ziel. Rang 25 in der M40.

#### **06.06.2015 - Spargel- und Weinlauf in Alkoven**

Distanz: 7,2km

Strecke: flache Runde mit hohem Geländeanteil

Wetter: 30°C

Finisher: 82

**Nasir Sadat** trotzte der großen Hitze und holte sich mit 28:46min den Sieg in der Juniorenklasse. Gesamtrang 8.

**Abdul Ahmadi** musste diesmal seinem Freund den Vortritt lassen und landete mit 29:10min auf Rang 2 in der Juniorenklasse. 10. Gesamtrang.

**Hans Kogseder** landete einen doppelten Erfolg. Mit 30:22min belegte er Rang 3 in der M50 und wurde in dieser Klasse erneut Bezirksieger.

**Mujtaba Jafary** musste sich diesmal nach 30:27min mit Rang 4 in der Juniorenklasse begnügen. Gesamtrang 17.

#### **24.05.2015 - Seenlauf in Klaffer am Hochficht**

Distanz: 10,6km

Strecke: zwei hügelige Runden, teilweise im Gelände; rutschig

Wetter: 12-14°C, bedeckt

Finisher: 64 (Hauptlauf)

**Hans Kogseder** verpasst als 4. das Podest in der M50 nur knapp. Mit einer Zeit von 45:17min belegt er den 28. Gesamtrang.

#### **17.05.2015 - Hallstättersee Rundlauf**

Distanz: 21,1km

Strecke: recht hügelig, teilweise im Gelände

Wetter: 15°C, leichter Regen

Finisher: 660

**Reinhold Straßer** erreicht das Ziel nach 1:28:32 und belegt den 49. Gesamtrang. Mit Zeit und Rang 13 in der M40 ist er zufrieden.

**Abdul Ahmadi** setzt bei seinem zweiten Halbmarathon ein weiteres Ausrufezeichen. 1:29:04 bedeuten Rang 1 in der Juniorenklasse und Rang 54 gesamt. Fast fünf Minuten schneller als zwei Wochen zuvor in Salzburg.

**Mujtaba Jafary** läuft erstmals für unseren Verein und auch erstmals eine so lange Strecke. 1:35:56 und Rang 2 bei den Junioren sind klasse.

**Nasir Sadat** schafft ebenfalls 1:35:56 und wird auf Rang 3 gereiht.

#### **14.05.2015 - Über Drüber Marathon in Kirchdorf**

Distanz: 63,3km

Strecke: 3 Runden zu je 21,1km mit insgesamt 1.950 Höhenmetern

Wetter: wechselhaft

Finisher: 18

**Andreas Sageder** pulverisiert den bisherigen Streckenrekord und holt sich mit 5:02:58 den Tagessieg mit mehr als zehn Minuten Vorsprung.

#### **09.05.2015 - Hausruck Challenge**

Distanz: 26,2km

Strecke: hügeliger Geländelauf

Wetter:

Finisher: 164

**Rudi Sternbauer** bezwingt die sehr anspruchsvolle Strecke in 2:09:48 und wird in der Gesamtwertung 62. und in der M45 reicht es für Rang 7.

#### **06.-12.05.2015 - 6 day ultramarathon world trophy in Balatonfüred**

Distanz: 6 Tage (!)

Strecke: 900,5m lange Runde

Teilnehmer: 77

**Andreas Michalitz** holt sich mit unglaublichen 784,006km Rang 3 bei diesem stark besetzten Bewerb und zudem die österreichische Bestleistung (vorher 772km).

### **03.05.2015 - Salzburg Marathon**

Distanz: 42,2km

Strecke: recht flache 21,1km lange Schleife

Wetter: 12-15°C, Dauerregen

Finisher: Marathon: 922; Halbmarathon: 2.252

**Reinhold Straßer** läuft wie im Vorjahr als offizieller Pacemaker für 3h45min und bringt planmäßig mit negative split (1:52:36/1:51:57) einige seiner "Schäfchen" nach 3:44:34 ins Ziel. Rang 371 gesamt, Rang 63 in der M45.

**Regina Straßer** ist eines dieser "Schäfchen" und ist mit ihrem Comeback auf der Langdisatanz nach der Knie-OP im Januar zufrieden. 3:44:35 bedeuten Rang 15 in der W40.

Halbmarathon:

**Abdul Ahmadi** hat gleich bei seinem ersten Halbmarathon eine taktische Meisterleistung gezeigt. Mit einer um fast zwei Minuten schnelleren zweiten Hälfte schafft er starke 1:33:49 und holt sich den Sieg in der M-U18. In der Gesamtwertung belegt er Rang 217.

### **26.04.2015 - Wiener Frühlingsmarathon in Memoriam Adolf Gruber**

Distanz: 21,1km (Halbmarathon)

Strecke: 3 Runden in der Prater Hauptallee

Wetter: 18-20°C, sonnig/bewölkt, leicht windig

Finisher: 102

**Heinz Schaludek** glänzt als Gesamt-10. und als Sieger in der M50. Drei gleichmäßige Runden (29:45/29:45/29:53) ergeben starke 1:29:24.

### **25.04.2015 - Harzquerung Wenigerode-Nordhausen/D**

Distanz: 51km

Strecke: sehr hügelig, auf schmalen Forst- und Wanderwegen

Wetter:

Finisher: 450

**Fritz Dornhofer** verbessert seine Vorjahreszeit deutlich - um 25 Minuten und schafft eine Zeit von 6:00:01. Dies ergibt den 246. Gesamtrang und Rang 54 in der M50.

### **25.04.2015 - Gaildorfer Kocherlauf/D**

Distanz: 21,1km

Strecke: flach

Wetter: 15°C

Teilnehmer: 42

**Karl Perchthaler** schafft es erneut aufs Podest. Abermals Rang 2 in der M50. Insgesamt Rang 12 mit einer Zeit von 1:33:03.

### **25.04.2015 - Linzer 3-Brückenlauf**

Distanz: 6km

Strecke: welliger Kurs

Wetter: 24°C, sonnig

Finisher: 1.548; darunter sehr viele Schüler/innen

**Reinhold Straßer** erreicht nach 23:18min das Ziel auf Gesamtrang 45 und Rang 8 in der M40. Mehr als zwei Minuten langsamer als im Jahr 2005.

**Abdul Ahmadi** (Jahrgang 1999) läuft seinen ersten Bewerb für unseren Verein und schafft eine beachtliche Zeit: 24:17min. Gesamtrang 74 und Rang 9 in der Jugendklasse.

**Regina Straßer** kommt als Gesamt-243. an und landet mit Rang 4 in der W40 nur knapp neben dem Podest. Ihre Zeit lautet 27:42min.

**Ehepaarwertung:** Rang 1 (von 19) für Regina und Reinhold Straßer

**Vereins- bzw. Firmenwertung:** Rang 17 gesamt (von 168) und Rang 1 mixed (von 81) für Regina, Reinhold und Abdul.

### **19.04.2015 - Linz Marathon**

Distanz: 42,195km

Strecke: Stadtkurs, recht flach

Wetter: 6-10°C, sonnig, etwas Wind

Finisher: 1.009 beim Marathon; 4.063 beim Halbmarathon

**Hans Kogseder** kommt nach 3:18:24 als Gesamt-273. ins Ziel und wird guter 6. in der M55.

**Rudi Sternbauer** liegt im Ziel elf Minuten hinter Hans. 3:29:38 ergeben den 390. Gesamtrang und Rang 74 in der M45.

Halbmarathon:

**Peter Engl** geht es locker an. Nach 9,7km noch auf Rang 731, steigert er sein Tempo, überholt noch 345 Leute und wird 386. gesamt und in der M35 landet er auf Platz 58.

### **18.04.2015 - Volkslauf in Michelbach/D**

Distanz: 10km

Strecke: wellig

Wetter: 10-12°C, sonnig

Teilnehmer: 123

**Karl Perchthaler** läuft eine Woche nach Sulzdorf seinen nächsten 10er in 43:41min. Wieder ein Podestplatz! Platz 2 in der M55 und Gesamtrang 29.

### **11./12.04.2015 - WM im 24-Stundenlauf in Turin/I**

Distanz: 24 Stunden

Strecke: 2.000m lange Runde mit vielen Richtungsänderungen und einem starken Anstieg bzw. Gefälle

Wetter: 8-20°C

Teilnehmer: 179 Herren, 123 Damen

**Andreas Sageder** gelingt es, bei seinem ersten internationalen Auftritt mit persönlicher Bestleistung von 223,841km bester Österreicher zu werden. Der 46. WM-Rang und Rang 36 in der EM-Wertung sind beachtlich.

**Klemens Huemer** hatte sich viel vorgenommen, beendet sein Rennen jedoch nach knapp 16 Stunden und 145,650km auf Grund muskulärer Probleme.

**Alexandra Heiml** kann ihr gute Vorbereitung in ein starkes Ergebnis ummünzen. 196,212km bedeuten persönliche Bestleistung. Als beste Österreicherin wird sie 44. in der WM-Wertung und 38. in der EM.

### **11.04.2015 - Volkslauf in Sulzdorf/D**

Distanz: 10km

Strecke: welliges Gelände

Wetter: 8-10°C, leichter Regen und sehr windig

Teilnehmer: 144

**Karl Perchthaler** benötigt für den 10er 43:26min. Das bringt ihn auf Platz 2 in der M55 und Gesamtrang 36.

### **06.04.2015 - Eferdinger Osterlauf**

Distanz: 8km

Strecke: 4 Runden durch Eferding

Wetter: 5°C, sonnig und windig

Teilnehmer: 205 (im Hauptlauf; insgesamt ca. 400)

**Hans Kogseder** glänzt bei seiner 20. Teilnahme in Eferding - er war somit immer dabei - mit starken 31:09min und Rang 6 in der M50. Rang 49 gesamt in einem sehr starken Teilnehmerfeld.

### **29.03.2015 - "Harter Mann"-Lauf in Niederstetten/D**

Distanz: 31,8km

Strecke: Landschaftslauf mit ca. 600 Höhenmetern

Wetter: 8-10°C, leichter Regen und sehr windig

Teilnehmer:

**Karl Perchthaler** macht nach Knieproblemen wieder bei einem Laufbewerb (ohne Zeitnehmung) mit. Seine Uhr zeigt im Ziel nach 31,8 Kilometern 2:41:37. Starke Leistung!

### 28.03.2015 - Lasseer 6-Stundenlauf

Distanz: 6 Stunden

Strecke: 1.900m lange, flache Runde

Wetter: ~10°C, lebhafter Wind

Teilnehmer: 86

**Heinz Schaludek** legt eine Distanz von 63,062km zurück. Im Gesamtklassement reicht dies für Rang 22. In der M50 gibt es mit Rang 3 sogar einen Podestplatz.

**Fritz Dornhofer** kommt auf 56,736km. Rang 10 in der M50.

**Rudi Ohme** steigt nach 3:37 Stunden und 38 zurückgelegten Kilometern aus.

### 15.03.2015 - Welser Halbmarathon

Distanz: 21,0975km

Strecke: 3 flache Runden à 7km + 100m langes Zielstück

Wetter: 7-10°C, sonnig, etwas Wind

Finisher: 626 + 317 Power Run (7,1km) + 19 Staffeln

**Rudi Sternbauer** absolviert die 21,1km in 1:33:50, was den 208. Gesamtrang und Rang 35 in der M45 ergibt. Gute Renneinteilung mit einer schnellen dritten Runde!

Staffel:

**Regina Straßer** übergibt nach 32:43min an siebenter Stelle liegend an **Hans Kogseder**, der seine Runde in 27:39min bewältigt und drei Plätze gut macht. Schlussläufer **Peter Engl** verteidigt auf den letzten 7,1 Kilometern mit 26:43min den Podestplatz in der mixed-Teamwertung. Rang 2 - 1:27:07. Unter 19 Staffeln (m/w/mixed) ein guter 4. Rang.

### 01.03.2015 - Laufen hilft - Halbmarathon in Wien

Distanz: 21,0975km

Strecke: 2 flache Runden im Wiener Prater

Wetter: 8-10°C, sonnig, kaum Wind

Teilnehmer: 367

**Klemens Huemer** zeigt sich sechs Wochen vor der 24h-WM in Turin in bestechender Form, forciert am Ende und wird mit starken 1:19:57 Gesamt-11. Zudem Rang 2 in der M40

**Andreas Sageder**, ebenfalls Turin-Starter, beginnt noch verhaltener und steigert das Tempo zusehends. 1:23:34 ergeben Gesamtrang 19 und Rang 3 in der M30.

**Reinhold Straßer** macht nach mehrmonatiger Wettkampfpause erstmals wieder Tempo und ist mit 1:30:53 zufrieden. 55. Gesamtrang und Rang 12 in der M45.

**Heinz Schaludek** kommt trotz Zahnschmerzen auf gute 1:32:48. Gesamtrang 76 und der dritte Podestrang an diesem Tag fürs Laufteam. Rang 3/M50.

### 21.02.2015 - 4-Stundenlauf in Marchtrenk

Distanz: 4 Stunden + angefangene Runde

Strecke: 2.925m (AIMS-vermessen)

Wetter: 7°C, sonnig, wenig Wind

Teilnehmer: 54 (45m/9w)

**Andreas Sageder** erreicht den ausgezeichneten 3. Gesamtrang und läuft 55,584km in 4:03:28. Er wird gegen Ende sogar schneller und verfehlt Rang 2 nur um knapp drei Minuten.

**Heinz Schaludek** ist mit dem 12. Gesamtrang auch recht zufrieden. Da sein Saisonhöhepunkt erst im September (Masters-WM im 100km-Lauf) stattfindet, fehlen ihm noch die langen Trainingseinheiten. 46,808km nach 4:14:30.

**Rudi Sternbauer** kommt auf 43,882km in 4:03:48 - Rang 19. Auch er scheint auf einem guten Weg zu sein. Ein Weg zurück auf die Ultradistanzen.

**Reinhold Straßer** muss vorzeitig aussteigen. Die ersten 8 Runden (23,4km in 1h52min) recht gleichmäßig unterwegs, setzen Darmprobleme ein. Nach zwei WC-Pausen, 29,255km und 2:25:50 ist Schluss.

### 01.02.2015 - Thermenmarathon in Bad Füssing

Distanz: 42,2km

Strecke: 2 mal 2 Runden, flach

Wetter: Temperaturen um den Gefrierpunkt, wenig Wind

Finisher: 322 (270m/52w)

**Hans Kogseder** läuft einen gut dosierten Marathon mit einer schnelleren zweiten Hälfte. Nach 3:14:34 erreicht er als Gesamt-35. das Ziel und wird mit Rang 2 in der M55 belohnt.

### **06.01.2015 - Schildorner Dreikönigslauf**

Distanz: verschiedene Distanzen

Strecke: welliges Gelände, schneebedeckt, teilweise recht glatt

Wetter: -1°C

Finisher:

**Regina Engl** geht über die 18km-Distanz an den Start. Sie benötigt dafür 1:47:46 und läuft als 3. Frau ein.

**Peter Engl** nimmt die längste Distanz in Angriff. Für die 30km stehen am Ende 2:16:56 zu Buche. Dies ergibt den 11. Gesamtrang.