



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

Alt-Eggenberger Laufnachrichten

Jetzt Sommer,
Mitten im
Frühling
Temperaturen
wie im Süden.
Sahara in Graz



Jahrgang 2007 Ausgabe 2

www.alt-eggenberg.net

29. 04. 2007

Vienna City Marathon (29.0.2007)

Themen in dieser Ausgabe:

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

Frühjahrsangebot

Spargelspezialitäten
im
Alt-Eggenberg
bis
02. Juni 2007



Spargelcremesuppe
Spargel mit Prosciutto
Spargel mit Bandnudeln
Spargel mit Putenmedaillons
Spargel „ Hollandaise“

Dazu den passenden Wein

Steirischer Spiegel v.
Polz
1/8 € 2,50
Marques de Riscal:



Der Start vor der Kulisse der
Uno City in Wien

Und nun schon zum dritten Mal stand unser A.L.T. Laufteam in unserer Hauptstadt Wien , beim größten Laufereignis der Republik, am Start. Dieses Jahr wieder nur mit unserem Urgestein Franz, begleitet von seiner persönlichen Betreuerin Edith. Bei warmer Frühlingstemperatur von etwa 18° Grad ging Franz etwas zu angegessen vom Vortag an den Start , doch nach der Halbzeit waren die Garnelen vom Abend verdaut, und unser Franz konnte ohne Probleme die restliche Distanz wirklich genießen. Am Ende gab es das beste Resultat für unseren Läufer in Wien. Es war wieder ein sehr gut organisiertes Rennen, und es war einfach eine Freude

hier in Wien quer durch die ganze Stadt zu laufen. Im Gegensatz zu den anderen Läufen, welche ansonsten ja 2 Wochen später waren, war

die Temperatur doch noch recht erträglich. Franz lief seinen schnellsten 5 km-Abschnitt in 0:28.39, und seinen langsamsten Teil in 0:31:55. Die letzten 2,1 km immerhin noch in 0:12:08 min. So gesehen war dieser Lauf bei einem Durchschnittspuls von 158 ein gelungener Lauf ohne große Anstrengung. Der A.L.T. wird sicher wider einmal nach Wien kommen, und das dann hoffentlich in stärkerer Besetzung.

(Fotos: Unbekannt Text: F. Schmiorovsky)



Unser Ein-Mann-Laufteam mit
Betreuung

Treffen bei km 8,67

Mitten im ersten Teil des Wienmarathon kam es zur ausgemachten Begegnung des Alt-Eggenberger Laufwirtes Franz mit seinen ehemaligen Fernmeldemoniteurschülern . Franz wurde hier von Thomas Mair und zwei seiner Kollegen überholt, was nicht weiter verwunderlich ist , denn diese sind ja um etwa 20 Jahre jünger. Bei Kilometer 39 hörte Franz aber wieder die Stimme von Thomas, diesmal überholte aber er den Rookie, und Franz kam schlussendlich etwa 3 Minuten vor Thomas ins Ziel. Das geplante Treffen , welches im Herbst im Alt-Eggenberg ausgemacht wurde, hat also tatsächlich inmitten von 26.000 Läufern planmäßig stattgefunden. Wir gratulieren zu dieser perfekt geplanten generalstabsmäßig vorbereiteten Aktion. (Text: F. Bergles)

Ergebnisse VCM Wien M:

1. Kibet Luke Ken Kl.	Rg. 1.	2:10:07
2. Mwangi Ja. Ken Kl.	Rg 2.	2:10:27
3. Kirui Abel Ken. Kl.	Rg.3.	2:10:41
3820. Bergles Franz Kl .Rg.	384.	4:10:37
3950. Mair Thomas Kl.Rg.	443.	4:13:18

Ergebnisse VCM Wien W:

1. Talpos Luminita Rom.	Kl.Rg. 1.	2:32:21
2. Markos Martha Eth	Kl. Rg.2.	2:35:45
3. Pumper Susanne Aut	Kl.Rg.3.	2:37:55
3942. Birgit Mikula Graz	Kl.Rg. 61.	4:12:58



Jetzt ist das ultimative Stiermonat. Alle Stiere packen nun das Leben bei den Hörnern . Glückszahlen : 2, 8, 16, 38, 107

Zu Verkaufen : Darts , neuwertig, fast keine Triple,-,Doppel,-Bulls-und-Siegerfahrung. **Thomas H. Güssing**
Unterricht : Franz und Norbert geben Dartstunden. 2 Bier pro Stunde als Bezahlung. Keine Erfolgsgarantie, aber Promillegarantie Unter: **Franodart**

Finde zu dir selbst. Ein ausgefüllteres Leben. Sportlich, fit, schlank und selbstbewußt.
Motivationstraining Lauftraining u. Kochkurse. E-Mail: franz.bergles@aon.at