

Laufclub Strasshof



Willkommen zur
Generalversammlung



Laufclub Strasshof



Willkommen zum
87. Clubabend



Agenda

- Termine 2026
- Frauenlauftraining
- Clubausflug
- Gymnastik mit Martina Böhm
- Rainer Predl (Ultralauf im ewigen Eis)
- Allfälliges



Laufclub Termine 2026

11.Mär.	Beginn Frauenlauftraining
11.Apr.	Strasshofer Umwelttag
24.Apr.	88. Clubabend
25.Apr.	Shopfestival Strasshof - Tag der offenen Tür beim Clubhaus
01.Mai	Strasshof Maibaumfest
31.Mai	Österreichischer Frauenlauf
19. Jun.	Strasshof Schulfest
25.Jul.	Sommerfest LC Strasshof
06.Sep.	Clubausflug LC Strasshof
25.Sep.	89. Clubabend
17.Okt.	26. Strasshofer Herbstlauf & 13. NÖ Kinder- und Jugendlauf
07.Dez.	Weihnachtsfeier
31.Dez.	Silvesterlauf



Weinviertler Laufcup 2026

Termine 2026

15 Läufe

Spannberg	11. April
Hohenau	25. April
Wolkersdorf	02. Mai
Falkenstein	09. Mai
Mistelbach	25. Mai
Deutsch-Wagram	30. Mai
Laa/Thaya	13. Juni
Rabensburg	27. Juni
Drasenhofen	04. Juli
Stronsdorf	30. Aug.
Großkrut	05. Sept.
Gerasdorf	19. Sept.
Asparn	27. Sept.
Poysdorf	10. Okt.
Strasshof	17. Okt.



Frauenlauf Training

Beginn: 11. März

FIT IN 12 WOCHEN

- Die Teilnahme ist kostenlos
- **Anfängerinnen**
Ziel: 5km durchlaufen zu können
 - Eveline & Gitti
- **Fortgeschrittene**
Ziel: 5km / 32:30 min
 - Uli
- **Schnelle Gruppe**
Ziel: 5km / 25:00 min
 - Conny
- **Zusätzlich werden unsere Trainerinnen von Sylvia und Gabi unterstützt.**
- **Termine: jeden Mittwoch 18:30**
- **Treffpunkt: beim Clubhaus**



Laufclub Strasshof

HERE FOR MORE

FRAUENLAUF TRAINING

12 WEEKS RUNNING CLUB

Für Mädchen und Frauen, die sich für den ASICS Österreichischen Frauenlauf am 31. Mai 2026 vorbereiten wollen, bietet der LC Strasshof 3 Trainingsgruppen an (Anfängerinnen & Fortgeschrittene).
Ziel ist, beim Frauenlauf 5 km oder 10 km zu laufen.
Auch Nordic WalkerInnen können sich im wöchentlichen Training des LC Strasshof vorbereiten.
www.laufclub-strasshof.at

TREFFPUNKT: jeden Mittwoch, um 18:30 Uhr
START: MITTWOCH, 11. MÄRZ 2026
Clubhaus des LC Strasshof,
2231 Strasshof, Ludwenkogasse 23
Auffahrt an der Kreuzung Ludwenkogasse und Bealskagasse bei der Postfiliale.

- einfach registrieren auf www.oesterreichischer-frauenlauf.at
- kostenlos
- unverbindlich
- Einstieg jederzeit möglich
- bei jedem Wetter

asics | **ÖSTERREICHISCHER FRAUENLAUF**

www.oesterreichischer-frauenlauf.at



Clubausflug

Termin 6. September

- Heuer führt uns unser Clubausflug nach Puchberg am Schneeberg.
- Vormittags steht eine kleine Wanderung zum Sebastianwasserfall am Programm.
- Am Nachmittag werden wir uns im Asphaltstockschießen probieren. Alternativ gibt es auch die Möglichkeit beim Minigolf sein Geschick zu versuchen.
- Anmelde-link folgt im nächsten Newsletter.



Dr. Luegerplatz 2
2231 Strasshof
02287/40800



Clubausflug

Programm

- 7:30 Abfahrt bei der Postfiliale
- Frühstücksstopp im Hubertushof Fromwald in Bad Fischau Brunn
- Start der Wanderung in Losenheim Talstation Richtung Sonnleiten.
- Dauer ca. 2 bis 2,5 Stunden
- Beim Wasserfallwirt gibt es die Möglichkeit für Getränke und eine kleine Stärkung.
- Nachmittags sportliche Betätigung
- Abendessen bei der Heimfahrt im Gasthaus Apfelbauer
- Ankunft Strasshof ca. 20:00 Uhr
- Wie gewohnt werden wieder die Kosten für Bus, Frühstück, und Aktivitäten vom Verein übernommen.



Gymnastik

Am 22.Jänner war Start für unser wöchentliches Gymnastiktraining.

Unter der Leitung von Martina Böhm wird eine Stunde lang recht schwungvoll Beweglichkeit und Koordination trainiert.

Einstieg ist für MitgliederInnen jederzeit möglich. Unkostenbeitrag Euro 3,- je Einheit.

Treffpunkt: Jeden Donnerstag 18:50 vor der VS



Dr. Luegerplatz 2
2231 Strasshof
02287/40800



Rainer Predl

Bevor uns Rainer über sein **Antarktis Projekt** erzählt noch ein - unvollständiger - Überblick über seine gewaltigen sportlichen Leistungen.



Dr. Luegerplatz 2
2231 Strasshof
02287/40800



Rainer Predl

Ultralauf Staatsmeister

Österreichrekord beim 6-Stunden-Lauf (85,517 km)

100-km-Laufband-Alternativ-Weltrekordhalter, 07:15:08

100-km-Weltmeisterschaften: Torhout, Belgien; Winschoten, Niederlande; Seregno, Italien, Sveti Martin, Kroatien

2014 Sieger Saharamarathon

Weltrekord 7 Tage Laufband 2015 (852,46 km)

2016 Staatsmeister über die 100 km (7:08:44)

Radmarathon: Race Around Austria 2017 (2200 km, 30.000 Hm): Qualifikation für das Race Across America

2019 Marathon im Windrades Lichtenegg – 3125 Runden mit 13,5 m Länge

2020 Platz 3 beim legendären Saharamarathon in Algerien

2020 längster Lauf um einen Küchentisch mit 70 km 6,35 m Rundkurs mit ständigem Richtungswechsel (12:57:02 h)

2020 12-Stunden-Lauf Österreich Rekord mit 151,23 km in Bad Blumau.

2021 72-Stunden-Lauf-Österreichrekord, 454,1 km in 3 Tagen

2021 Längster Laufbandlauf mit 2340 km in 30 Tagen

2025 Marathon auf zwei Muldenkippern in 5:53 Stunden – ein neuer Weltrekord.



Rainer Predl

Die andere Seite des Rainer Predl.

Rainer ist jahrelanger Botschafter des Kinderhospiz Sterntalerhof. Ein Verein, der sich um schwerkranke Kinder und deren Familien kümmert.

Mit dem „Lasseer Benefizlauf und seinen „Crazy“ Projekten sammelt Rainer Spenden, die dem Sterntalerhof zugute kommen.

Wer möchte, kann ihm heute bei seiner Spendenaktion unterstützen.
Eine Box dafür haben wir aufgestellt.

Weitere Infos auf der [Fanseite Rainer Predl ...](#)



Allfälliges

Und noch eine Möglichkeit Gutes für sich
und für "Special Olympics" zu tun!

 **22.**  **UNION**
DEUTSCH-WAGRAM DEUTSCH-WAGRAM

Benefizlauf/-walk & Inklusionslauf

Sa, 28.02.2026 ab 14 Uhr

LAUFEN – WALKEN – SPAZIEREN GEHEN
zugunsten

Special Olympics
Österreich
Niederösterreich 

Start/Ziel:
Marchfeldkanalgesellschaft D.-Wagram

Laufstrecke: Richtung Parbasdorf entlang des Marchfeldkanals
Spende: EUR 1,- (oder mehr) pro zurückgelegtem Kilometer
Spenden auch ohne Laufen möglich!

14 Uhr: Gruppenfoto + **Start Benefizlauf** (ohne Voranmeldung)
16 Uhr: **Start Inklusionslauf** (ca. 200 m, ohne Zeitnehmung)
Bitte um Voranmeldung bis 21.02. unter g.pauser@udw.at
17:30 Uhr: Scheckübergabe
17:45 Uhr: Tombolaverlosung Moderation:
Andreas Onea

Info + Kontakt: Obmann
Günter Pauser 0664/1963270 <http://udw.at/>

Mit freundlicher Unterstützung der
Marchfeldkanalgesellschaft D.-Wagram
und der RRB Gänserndorf, Zweigstelle DW  

Dr. Luegerplatz 2
2231 Strasshof
02287/40800



PIZZERIA DOMANI



NV

Die Niederösterreichische
Versicherung

Greier

DIE WEINVIERTLER
BÄCKEREI. SEIT 1902.

DANKE

