

Heiderun Heim–Ludwig

geb. 18.09.1940

47 Jahre erfolgreiche Athletin und nahezu zeitlebens unermüdliche Funktionärin im Dienste des Sports. Heidi – wie sie alle nennen – war von Anfang an beim ULC dabei. Sie bestritt Leichtathletikwettkämpfe vom **16. bis zum 62. Lebensjahr**. Ihre Spezialdisziplinen gab es in ihren Jugendjahren noch nicht und so konnte Heidi nur im Winter beim Schi-Langlauf ihre Ausdauer unter Beweis stellen. So auch als Teilnehmerin an der **nordischen Schi-WM 1962 in Zakopane** und **Olympiateilnehmerin 1964 in Innsbruck** (5 u.10 km).

Auch im **Triathlon** und bei **Radrennen** bei den Seniorinnen war sie immer vorne mit dabei und war Teilnehmerin an der **Senioren-WM**. 1956 - im Gründungsjahr des ULC - taucht ihr Name erstmals in den Medaillenrängen der Wurfbewerbe bei den Landesmeisterschaften der Jugend B auf. Mit 59 Jahren und einer Halbmarathonzeit von 1:37.37(!) endet 1999 ihre einmalige Läuferinnenkarriere. 2002 liegen noch Wurfergebnisse bei den Seniorinnen vor.

Dazwischen liegen ohne Berücksichtigung von Seniorenmeisterschaften **59 Landesmeistertitel**, davon 55 in der Allgemeinen Klasse, **38 Landesrekorde** (18 in der Allgemeinen Klasse), **15 Bodenseemeistertitel** (12 Allgemeine Klasse), **27 Medaillen bei Österreichischen Meisterschaften** (23 in der Allgemeinen Klasse, davon **ein Staatsmeistertitel** im Geländelauf), ein **Österreichischer Rekord** über 1500m, sowie 7 Einsätze in der Frauen **Nationalmannschaft**.

Da die Frauenbewerbe anfangs bei 800m endeten, betätigte sie sich beinahe in allen Bewerben und war eine sehr erfolgreiche **Speerwerferin**. Nach Ihrer Heirat und der Geburt der beiden Kinder begann mit der Einführung der Langstrecken für Frauen eine neue Karriere.

In der **Seniorenleichtathletik** hält sie viele Langstreckenrekorde und errang Medaillen und Titel bei den **ÖLV Meisterschaften**, sowie gute Ergebnisse bei den **Seniorenweltmeisterschaften**. Geländelauf und Berglauf gehörten ebenfalls zu ihrem Betätigungsfeld und in vielen Staffeln und Mannschaften war sie mit dabei.

Als **erste Vorarlbergerin** lief sie 1983 einen **Marathon** in 3:19.19 und 1987 - als 47Jährige - noch 5.00,90 über 1500m, 18.41,79 über 5000m und 39.14,6 über 10.000m. Mit 48 Jahren lief sie die 800m in **2:26,31** und 15km in 1 Stunde 55 Sekunden. Mit 56 bewältigte sie den Halbmarathon noch in 1:30,28, sprang aber mit 46 auch noch 4,04m weit.

Seit über **40 Jahren** ist Heiderun Heim **Schritfführerin** des ULC Dornbirn, hatte zusätzlich auch vorübergehend die Funktion des Kassiers, des Sportwarts und einige Stellvertreterfunktionen inne. Zudem kümmert sich Heidi als **Übungsleiterin** um den Vereinsnachwuchs, wo sie Ihre umfassende und jahrelange Erfahrung an die Jungen AthletInnen weitergeben kann.

Auch als **Verbandsfunktionärin**, als Mitglied des **Sportausschusses** bei der Landesregierung und als unermüdliche **Verbandssekretärin** der Vorarlberger Sportunion leistete und leistet sie nach wie vor unentbehrliche und unentgeltliche Arbeit für den Sport in Vorarlberg.

Die Leistungsentwicklung von Heiderun Heim-Ludwig:

Jahr	60m	100m	200m	400m	6/800m	80mH	Weit	Hoch	Kugel	Diskus	Speer	5 Ka
1956						100m			7,65-3	23,77	26,48	
1957			30,7		1.47,1	15,4	4,38	1,32	8,52	24,32	32,33	
1958				67,0	1.47,2 2.32,0		4,56	1,38	9,08	23,92		
1959		14,2			2.28,9			1,30	8,70		27,45	
1960	9,1	13,8	29,6		2.24,5		4,70	1,35	9,06		35,23	
1961	8,6	13,8	29,3	64,0	2.25,3	13,8	4,69	1,43	9,36	23,96	34,68	3201
1962		14,0	28,5		2.21,5	13,4	5,01	1,43	9,22	23,10	35,50	3438
1963	8,5		28,3	61,6	2.19,1	13,3	4,80	1,43	8,84	24,30	35,29	3297
1964	8,9		28,7	61,4	2.18,1	13,7	4,80			23,23	34,84	
1965		14,2	28,6	62,5	2.18,3	13,6	4,76	1,30	8,58	21,91	33,41	3108

1966	8,5	13,6	28,9	62,0	2.19,4	14,2	4,86	1,36	8,65	23,46	33,41	
1967	9,0	14,0	28,6	61,6	2.17,4	13,1	4,61	1,40	7,96	22,05	33,72	3177
1968		14,7	30,0			14,1	4,55	1,30	7,85		32,63	
1969	9,2	14,3	30,4			18,9	4,74	1,38	8,31		36,62	2934
1970		15,0			2.36,6		4,48	1,30	7,76	20,06	35,86	
1971			30,2			20,8	4,33	1,25	8,22	18,12	36,05	2616
1972											31,98	
1973	9,5		1500	m			4,02		7,54		33,08	
1974	Kein	Erg.	1966 -	5.04,8								
1975			1967 -	4.52,0							29,52	
1976					2.47,3		4,28		7,47		29,54	
1977	Kein	Erg.										
1978				5.47,0								
1979	Kein	Erg.										
1980												
1981	10,0						3,93				26,60	
1982				5.07,58	2.31,26							
1983				5.06,23			3,82		6,75			
1984		15,75			2.39,25		3,91		5,85			
1985												
1986	9,78	16,07					4,04		6,20			
1987	9,91			69,66			3,91		6,92			
1988					2.36,31							
1992							2,85		7,03/3		26,42-	400g
1995	8,47-	50m										
1996		15,65					3,50				26,00-	400g
2002									6,69/3	15,15	20,68	14,26 Ham. 3

Die 2. Karriere als Langstreckenläuferin

1967 4.52,0 und 1966 5.04,8 über 1500m bei Einführung als Frauenstrecke, ab 72 Meisterschaft

Jahr	1500m	3000m	5000m	10.000m	15km	Halbmar.	25km	Marathon
1980-40		12.09,7						
1981-41								
1982-42	5.07,58	11.23,4					1.55,05	
1983-43	5.06,23	11.05,52	19.06,46	40.31,24			1.44.18	3.19.19
1984-44			19.14,45	40.06,45			1.45.28	
1985-45	5.11,34	10.48,85	18.48,9	39.57,43			1.45.07	
1986-46	5.18,55	11.47,45	19.29,51.	39.43,43				
1987-47	5.00,90		18.41,79	39.14,6	60.42			
1988-48	5.05,79	11.05,31	18.55,07	40.36,8	60.55			
1989-49		11.18,11	19.15,4	41.47,4	61.38			
1990-50				41.21,31				
1991-51		11.06,14	19.27,15	40.17,65	61.31	1.30.12		
1992-52			20.28,63	44.42,27				
1993-53	2.42,73-	800m	19.09,02			1.32.10		
1994-54			20.33,68	42.26,42		1.34.00		
1995-55		11.36,05		43.49,02		1.33.42		
1996-56				43.02,61		1.30.28		
1997-57						1.32.24		
1998-58						1.34.02		
1999-59						1.37.37		

Weitere Bestleistungen: 1 Meile – 5.45,47 / 1988 und 2000m 7.14,11 / 1975