

„RUNNING SCHRITTI“

Das Magazin

Ausgabe 4/2016

www.runningschritti.at



R U N N I N G
SCHRITTI

www.runningschritti.at



Magische Marke in Frankfurt geknackt

Der Frankfurt Marathon war das sportliche Highlight im Jahr 2016 und endete mit Happy End

Dein „Wegeweiser“

zum gewünschten Ziel
Durch die fehlende Zielsetzung kommt es oft zu Motivationsproblemen - so wirkt man dagegen!

Ausbildung zum

Dipl. Lauftrainer
Prüfung zum Personal Trainer sowie Lauftrainer an der Tristyle Academy erfolgreich absolviert

Liebe Laufsportbegeisterte!

Der rote Teppich

Mein großes Laufhighlight im Jahr 2016 war zweifelsohne der Frankfurt Marathon. Ich habe mich im Sommer sehr gewissenhaft auf dieses Vorhaben vorbereitet und wollte mir unbedingt ein „Lebensziel“ verwirklichen - die magische 3-Stunden-Marke sollte geknackt werden. Und dann war es Ende Oktober endlich soweit - der Tag X war gekommen. Zu Beginn des Rennens fühlte ich mich richtig gut und ich dachte mir ganz getreu des Mottos des Frankfurt Marathons „DAS IST MEIN TAG“! Alles verlief nach Plan und ein Kilometer nach dem anderen wurden abgespult. Bis zu km35, denn dann änderte sich plötzlich alles SCHLAGartig - ein Schlag eines anderen Läufers brachte mich völlig aus dem Rhythmus. Ab diesem Zeitpunkt hieß es dann nur noch „Augen zu und durch“ - Schmerzen ausblenden und das Ziel vor Augen führen. Und dann war es endlich soweit - vorbei am Mann mit dem Hammer hinein in die Frankfurter Messehalle. Hier wurde der rote Teppich für uns Läufer ausgelegt - und der Zieleinlauf wurde zum unvergesslichen Erlebnis!



Euer Running Schritti

Inhalt:

Gesundheitstag für den guten Zweck	
Indoor-Duathlon und Moderation	3
Erntezeit in der Academy	
Ausbildung zum Dipl. Lauftrainer	4
Mein Tag beim Frankfurtmarathon	
Die magische 3h-Marke fiel	6-7
Grundlagen für den Frauenlauf	
Vorbereitung auf Premiere in Grafenegg	8
Kurz mal frische LUFT schnappen	
Abschalten und genießen beim Laufen	9
Dein Lauf- und Wellnesswochenende	
Schwarz Alm: Sport, Kulinarik, Wellness	11

Unverhofft kommt oft

Unerwarteter Sieg beim Adventlauf	12
World Run in den Startlöchern	
Am 7. Mai geht es wieder los	13
Dein Wegweiser zum gewünschten Ziel	
Ziele, Motivation und mehr	14-15
Bewegung im Alltag	
Ganz unkompliziert zu mehr Bewegung .	16-19
Vielseitiges Training mit Spaßgarantie	
Tolles Training - Laufen bei Schnee	20
Neues Material für das neue Jahr	
New Balance neuer Wegbegleiter	21
Planungen für 2017	
Erste Termine wurden bereits fixiert	22
Kontakt	
Dein Weg zu Running Schritti	23



Gesundheitstag für guten Zweck

Bereits zum 9. Mal stand der Traisenpark St. Pölten am 22. Oktober 2016 ganz im Zeichen der Gesundheit. Gesundheitstag-Initiator Karl-Heinz Sonner konnte gemeinsam mit Werner Schrittwieser wieder zahlreiche Aussteller für seine Charity-Veranstaltung begeistern - so waren NÖGKK, Caritas, Rotes Kreuz, Panaceo, Orthopädietechnik Meiringer, WATSOL Stephan Wögerbauer, Optik Zentrum Traisenpark, Apotheke Traisenpark, TEASPO, Hervis und Physiotherm mit einem Stand vertreten. Die Besucher erhielten interessante Informationen rund ums Thema Gesundheit, Vorsorge, Krankenpflege, ... und konnten das Angebot der Aussteller auch zum aktiven Mitmachen nutzen.

Kilometer für guten Zweck

Karl-Heinz Sonner am Rad und Werner Schrittwieser am Laufband spulten beim Indoor-Duathlon im Traisenpark zahlreiche Kilometer für den guten Zweck ab. Die absolvierten Kilometer wurden von der Sparkasse NÖ Mitte West AG in eine Spende von 400 Euro umgewandelt. Auch die Niederösterreichische Versicherung (NV),

Geberit, die Wirtschaftskammer NÖ sowie der Traisenpark unterstützen den Gesundheitstag mit ihren Spenden. Bei einer Tombola konnten insgesamt 59 tolle Preise im Gesamtwert von rund 4.000 Euro verlost werden. Über den Hauptpreis, eine einjährige Mitgliedschaft im Stars Fitness St. Pölten im Wert von 1.000 Euro durfte sich der Besitzer des Casa del Gelato im Traisenpark Alessio freuen.

Durch die Sponsoren und den Losverkauf konnte am Ende die stattliche Summe von 1.850 Euro an den Club 81 rund um Obmann Josef Schoisengeyer übergeben werden.

Das Jubiläum folgt 2017

„Der Gesundheitstag im Traisenpark war einmal mehr eine rundum gelungene Veranstaltung und wir konnten einen tollen Betrag an den Club 81 übergeben. Für mich als gesunder Sportler ist es eine Selbstverständlichkeit eine solche karitative Veranstaltung zu machen“, so Organisator Karl-Heinz Sonner.

Im nächsten Jahr steht nicht nur das 25-jährige Jubiläum des Traisenparks am Programm, auch der Gesundheitstag feiert den 10. Geburtstag. Dafür wollen sich Karl-Heinz Sonner und Werner Schrittwieser etwas ganz Besonderes einfallen lassen und denken auch über einen Weltrekordversuch nach.

Die „Erntezeit“ in der Academy

Anfang des Jahres entschied ich mein bisheriges Wissen sowie meine Erfahrungen im Laufsport weiter vertiefen zu wollen. Nach kurzer Recherche entschied ich mich dann relativ schnell für eine Ausbildung zum Dipl. Personal Trainer sowie Dipl. Lauf Trainer an der Tristyle Academy von Lissi Niedereder. Und bereits kurze Zeit später saß ich bereits mit ein paar „Gleichgesinnten“ im ersten Kurs in Wien.

Spaß kam nicht zu kurz

Obwohl die meisten von uns vorher überhaupt nicht kannten, stimmte die Chemie untereinander von der ersten Stunde an - und wir bereuten somit unseren Schritt in keiner Sekunde. Die Tristyle Academy kann vor allem durch die äußerst persönliche Betreuung von Lissi Niedereder und ihrem Team punkten. Somit war die Stimmung innerhalb unserer kleinen Gruppe während der gesamten Ausbildung immer bestens und auch der Spaß kam Spaß nie zu kurz. Ein durchaus wichtiger Aspekt, da die Kurse allesamt an den Wochenenden über die Bühne gingen - was oftmals gar nicht so einfach war, dies mit Beruf, Familie und Freizeit unter einen Hut zu bringen.



Wissen unter Beweis stellen

Nach dem Besuchen aller Kurse stand im September dann die Abschlussprüfung am Programm, bei der es hieß das erlernte Wissen sowohl in der Theorie als auch in der Praxis unter Beweis zu stellen. Besonders Themen wie Anatomie mit den unterschiedlichsten Muskeln, Gelenken,... erforderten eine durchaus intensive Vorbereitung. Umso erleichterter war ich dann, als ich die Prüfung mit Auszeichnung bestanden hatte! ;)

Diplomierte Trainer unter sich

Exakt fünf Wochen nach der Prüfung trafen wir uns wieder in der Tristyle Academy und durften unsere Diplome in Empfang nehmen. Somit darf ich mich ab sofort Dipl. Personal Trainer und Dipl. Lauf Trainer nennen! Im kleinen gemütlichen Rahmen feierten wir unseren erfolgreichen Abschluss und ließen die Ausbildung nochmals Revue passieren. Im Rahmen unserer Trainerausbildung entstanden auch zahlreiche Freundschaften, die hoffentlich auch in Zukunft andauern werden. Ich freue mich jedenfalls schon auf das Wiedersehen!! :)

Für den Sport begeistern

Als Dipl. Lauftrainer will ich mich künftig noch stärker im Laufsportbereich engagieren und möglichst viele Menschen für den Spaß an der Bewegung begeistern. Mit meinem Wissen möchte ich somit Hobbysportler bestmöglich unterstützen, damit diese mit viel Motivation und Freude den Sport ausüben. Außerdem plane ich als Running Schritti auch weitere sehr interessante Projekte in Zusammenarbeit mit Veranstaltern oder Partnern oder auch gemeinsame Lauftrainings, Laufwochenenden und vieles mehr.

IPP HOTELS

HOTEL SCHWARZ ALM ZWETTL - WALDVIERTEL - ÖSTERREICH

LANDGUT & SPA



Schwarz ^{★★★★} Alm

DIE NEUE WALDVIERTLER GASTLICHKEIT

www.schwarzalm.at



Frankfurt war die Reise allemal wert

Mit „This is your day“ macht der Frankfurt Marathon ordentlich Werbung - und das war auch mein Motto für den 30. Oktober 2016. Ich hatte gut trainiert und wusste, dass eine neue persönliche Bestzeit mit dem Knacken der magischen 3-Stunden-Marke fällig war. Bei meinem letzten Marathon vor zwei Jahren in Graz verfehlte ich diese Zeit mit 3:02:11 noch knapp - nun war die Zeit aber reif dafür. Mein „Tag X“ war jetzt gekommen und nach dem Frühstück hatten wir noch etwas Zeit, ehe wir uns auf den Weg zum Start machten. Ich nutzte diese Zeit um mich nochmals mental auf die anstehenden 42,195 Kilometer vorzubereiten - „Das ist mein Tag - jetzt heißt es die Früchte des Trainings zu ernten“. Gleichzeitig führte ich mir den genialen Zieleinlauf, wie ich ihn bisher von Fotos und Videos kannte, vor Augen.

Guten Rhythmus gefunden

Um 10.00 Uhr erfolgte der Start bei strahlendem Sonnenschein und gemeinsam mit meinem Pacemaker Mario Sturmlechner machten wir uns nun auf den Weg. Die ersten beiden Kilometer waren aufgrund des dichten Starterfeldes noch etwas langsamer, dann fand ich aber einen guten Rhythmus und ich fühlte mich richtig wohl. Die ersten 10 Kilometer im Zentrum Frankfurts vergingen fast wie im Fluge - alles verlief nach Plan. Danach ging es schön langsam raus und bei jeder Labestelle wurden kurz ein paar Schluck aufgetankt - danke an dieser Stelle auch an Mario, der mich hier perfekt versorgte.

Die Schmerzen ausblenden

Ein Kilometer nach dem anderen wurde abgespult und der Halbmarathon wurde mit einer Zeit von 1:26:30 passiert. Ein leichtes Zwicken im Gesäß Richtung Oberschenkel machte sich bemerkbar, doch ich dachte mir nur, versuche den Schmerz auszublenzen und lauf einfach weiter. Nach einem kleinen Durchhänger nach

rund 27km konnte ich mich bei KM30 wieder fangen und konnte mein Tempo weiterhin halten. Unmittelbar vor der Labestelle bei KM35 blieb ein Läufer abrupt stehen und drehte sich um - dabei rammte er mir seinen Ellenbogen genau in die Brust, sodass mir momentan die Luft wegblieb. Mein bis dahin toller Rhythmus war plötzlich dahin und auch das anschließende Gel schlug sich plötzlich auf den Magen.



This is my day

Somit wurden die letzten Kilometer dann echt noch ziemlich hart, doch auch hier führte ich mir wieder vor Augen „This is your day - und das nimmt mir jetzt keiner mehr“. So hieß es kämpfen und weiterlaufen - mit Erfolg. Nach exakt 42 Kilometer bogen wir in Richtung Messehalle ein - dort angekommen riss ich einfach nur noch die Hände in die Höhe und visierte die Ziellinie an. Baaaammm.... die 3-Stunden-Marke wurde geknackt und mit einer Zeit von 2:55:30 mehr als deutlich unterboten und ich war überglücklich. Am Abend/Nacht wurde dann noch ausgiebig gefeiert



Grundlagen für den Frauenlauf

Exakt 7 Monate vor dem Frauenlauf in Grafenegg (5.6.2017) kam das Vorbereitungsteam erstmals zu einem gemeinsamen Training zusammen. Dabei trafen wie erwartet Damen mit den unterschiedlichsten Vorerfahrungen und somit auch Zielsetzungen aufeinander. Das ist natürlich auch immer eine gewisse Herausforderung als Coach, der ich mich aber gerne stelle! Dennoch harmonisierte die 8-köpfige Gruppe auf Anhieb wirklich gut - und so konnten wir auch unsere erste Trainingseinheit im idyllischen Ambiente des Schlossparks in Grafenegg erfolgreich absolvieren.

Grundlagen für das Frühjahr

Die ersten fünf gemeinsamen Trainings bis zum Adventlauf in Grafenegg am 18.12.2016 wurden eher lockerer gehalten. Im Fokus stand einerseits der Spaß an der Bewegung zu wecken und andererseits auch um mit gewissen Technikübungen die Grundlagen für das Frühjahr zu schaffen.

Denn hier geht es dann mit dem spezifischen Training für den Frauenlauf im Juni 2017 über 5 oder 10 Kilometer weiter. Mittels individueller Trainingspläne werde ich das Team dann bestmöglich auf den Bewerb vorbereiten und ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Lauftechnik und Koordination

Neben dem Grundlagenausdauertraining lag der Fokus bei den fünf gemeinsamen Trainings vor allem auch bei der Lauftechnik sowie der Koordination. Mit ausgewählten Übungen soll hier der Laufstil optimiert werden. Die Teilnehmerinnen waren allesamt mit viel Motivation und Engagement bei der Sache und somit freue ich mich bereit auf die weitere gemeinsame Vorbereitung ab März 2016.

Komm in das Team!

Das derzeit 9-köpfige Team wird bis März 2017 noch auf 12 oder 14 Damen aufgestockt! Dieses Team kommt wie erwähnt in den Genuss vieler Vorteile wie individuelle Trainings, Trainingspläne, Shirts,

Falls auch du ins Team kommen willst, dann bewirb dich ganz einfach mit einem Mail an schritti@runningschritti.at





Abschalten und genießen

Obwohl es nur wenige Kilometer entfernt liegt, fühlte sich diese Lauftour fast wie Urlaub an. Dabei konnte ich für rund 1,5 Stunden den Alltag komplett vergessen, richtig abschalten und ordentlich Kraft tanken. Einfach herrlich dieses Gefühl in der Natur und in den Bergen - und ich werde diese Tour sicherlich noch einige Male in diesem bevorstehenden Winter machen. Ich kann es euch nur weiterempfehlen, dass ihr euch auch in eurer Nähe eine solche Route zu suchen, wo ihr einfach abschalten und genießen könnt! In diesem Sinne ... keep on running ... Euer Running Schritti



Kurz mal frische LUFT schnappen

Oftmals „Grau in Grau“ präsentierte sich im November das Wetter im Flachland - ganz anders hingegen in den Bergen. Und so reichte bereits eine kurze Autofahrt hinauf auf die „LUFT“ - für alle Ortsunkundigen: ja das heißt tatsächlich so (liegt zwischen Mank und Kirchberg/Pielach auf 628 Meter) - und schon konnte ich mit der Sonne um die Wette strahlen. Bei kühlen Temperaturen knapp unter dem Gefrierpunkt und somit richtig frischer LUFT knisterte der Schnee unter den Schuhen, denn hier herrschte im Gegensatz zu unten tiefer Winter.

Tolle Kulisse mit Ausblick

Meine heutige Laufroute führte mich über den Bichlberg und das Schwabeckkreuz hinauf auf den Grüntalkogel. Und bei der tollen Kulisse mit Schnee und tollem Ausblick verfliegen die Kilometer wie im Fluge - und schon war ich nach nicht ganz 8 Kilometern auf der Grüntalkogelhütte (886 Meter) angekommen. Nach einem kurzen Zwischenstopp ging es dann auf der gleichen Strecke retour.





heilsportpraxis.at



FITOMENAL

**PANACEO
SPORT**

Herzlichen Dank an meine Partner!



ready2music



2017: Tolles Lauf- und Wellnesswochenende

Von 28. bis 30. April 2017 veranstalten wir das 2. Lauf- und Wellnesswochenende im Hotel Schwarz Alm in Zwettl. Neben dem sportspezifischen Teil mit Dipl. Lauftrainer Werner Schrittwieser mit gemeinsamen Lafeinheiten Lauftechniktrainings, leichtem Kraft- und Stabilisationstraining oder Tipps rund ums Laufen steht der Genuss im Fokus dieses Wochenendes. Im hauseigenen Alm-SPA mit Hallenbad und Saunabereich kann man mit gutem Gewissen nach und zwischen den Trainingseinheiten so richtig entspannen.

Kulinarische Leckerbissen

Und auch der kulinarische Genuss wird bei diesem Wochenende nicht zu kurz kommen. Gestartet wird mit einem Frühstück vom Genießerbuffet, zu Mittag folgt ein kleiner leichter Mittagsnack und als krönenden Abschluss des Tages können sich die Gäste bei einem 4-Gang Abendmenü mit feiner Waldviertler Küche so richtig verwöhnen lassen.

Goodybag für alle Teilnehmer

Alle Teilnehmer dieses Laufwochenendes dürfen sich zudem über ein tolles Goodybag freuen.

Das gesamte Package bieten wir euch zu einem absoluten Sonderpreis von nur 199,- Euro an (im Doppelzimmer - *219,- Euro im Einzelzimmer)! Bei Rückfragen stehe ich jederzeit gerne zur Verfügung!



Sport Booster



Für den Muskelaufbau ist eine mehrfach tägliche Protein-(Eiweiß-) Aufnahme essentiell!

Je nach Aktivitätsgrad 0,8–1,5 g je kg Körpergewicht.

Tu's für Dich!



www.allin-trinknahrung.com

GUTSCHEIN
5,-€

einmalige Erlösung
für Ihren nächsten Einkauf
im allin® Online-Shop
Gutscheincode:
ALL001



„Überraschung“ beim Adventlauf

Nach meinem erfolgreichen Marathon in Frankfurt Ende Oktober verzichtete ich auf die ursprünglich geplante Laufpause - ich ging einfach nach Lust und Laune laufen und konnte das in vollen Zügen genießen. Und gestern, gut 1,5 Monate später war es dann soweit - ich ging beim Grafenegger Adventlauf über 5 Kilometer an den Start. Eigentlich gar nicht wirklich eingeplant, aber aufgrund eines krankheitsbedingten Ausfall eines Teammitglieds unserer beiden „Frauenlauf Grafenegg“-3er-Teams entschloss ich mich kurzfristig für ein Antreten.

„Schau ma mal“

Und die Vorzeichen standen nicht gerade optimal - war ich doch ein paar Stunden vorher noch

bei guten Freunden zu einem vorweihnachtlichen Brunch geladen. Somit reiste ich ohne große Erwartungshaltung nach Grafenegg, wo ich mich über das Wiedersehen mit zahlreichen Lauffreunden freute. Bei leichtem Nieselregen fiel pünktlich um 15.00 der Startschuss unter dem Motto „Schau ma mal“.

Der erste Kilometer fühlte sich ganz gut an und ich konnte dem Tempo unserer Verfolgergruppe gut folgen. Ich dachte mir „Okay, das würd so passen - so könnte es weitergehen“. Und dann hatten wir auch schon die erste unserer beiden 2,5 Kilometer langen Runden absolviert. Ein kurzer Blick auf die Uhr - 8:57 - das schaut doch zur Halbzeit echt gut aus! ;)

Mit Konstanz zum Erfolg

Und so ging es in die zweite Runde und plötzlich wurde die Gruppe etwas langsamer. Ich fühlte mich aber noch ganz gut und entschied mich somit mich an die Spitze zu setzen um das Tempo zu machen und dieses hoch zu halten. Und es ging auf, denn somit konnte die Geschwindigkeit gehalten werden. Noch eine kurze Schleife bevor es auf die Zielgerade ging und schon war es soweit - FINISH. Mit einer Endzeit von 17:52 durfte ich mich über den 5. Gesamtrang sowie den Sieg in meiner Altersklasse M30 freuen.

Testlauf für den Frauenlauf

In der Teamwertung mit den beiden Mädels Petra Richter und Lisa Strobl verpassten wir bei den Mixed-Teams als Vierter nur knapp das Podium. Herzlichen Glückwunsch aber an die beiden sowie Sandra, Denise und Martina, die das 2. „Frauenlauf Grafenegg“-Team bildeten, zu ihren tollen Leistungen. Darauf können wir im Frühjahr echt gut aufbauen - Vorbereitung auf den Frauenlauf Grafenegg (5.6.2017)!

ROTH K·S·L

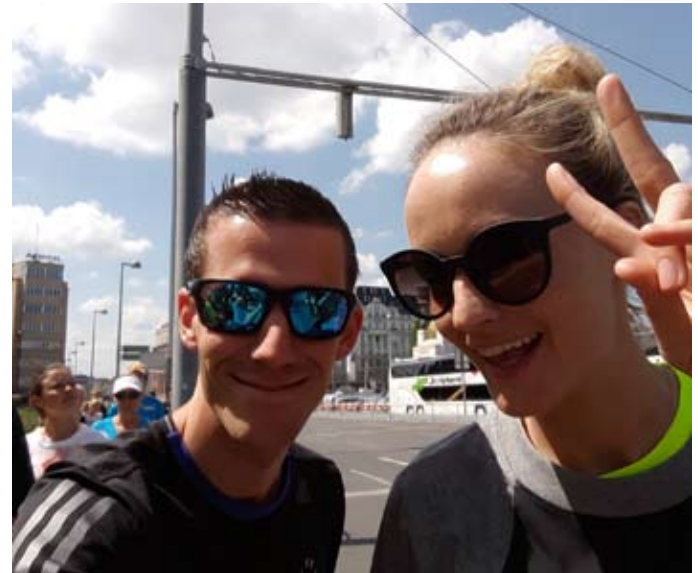
Meine Werkstatt.

World Run startet wieder neu durch

Am 7. Mai 2017 kommt es zum mittlerweile vierten Mal zu einem Laufsportevent der Extraklasse. Somit öffnet heute auch die Anmeldung zum Wings for Life World Run - im vergangenen Jahr gingen über 130.000 Teilnehmer in 33 verschiedenen Ländern der Welt zeitgleich an den Start. Ich war bereits von der ersten Stunde an dabei und durfte das einzigartige Flair jeweils in Österreich (2x St. Pölten, 1x Wien) und somit an der teilnehmerstärksten Location erleben.

„Catcher Car“ als Verfolger

Somit werden auch im Jahr 2017 wieder tausende Österreicher die Laufschuhe schnüren, um für diejenigen zu laufen, die es selbst nicht können. Der Wings for Life World Run unterscheidet sich aufgrund seines Konzeptes auch maßgeblich von allen anderen Laufbewerben der Welt. Alle Teilnehmer der verschiedenen Länder und Kontinente starten nicht nur weltweit zum genau selben Zeitpunkt, sie müssen darüber hinaus so lange wie möglich dem sogenannten „Catcher Car“ entlaufen, das 30 Minuten nach dem Start die Verfolgung aufnimmt und somit eine sich bewegende Ziellinie darstellt. Im Jahr 2016 stellten sich 130.732 Teilnehmer auf 6 Kontinenten in 12 Zeitzonen dieser einzigartigen Herausforderung und konnte dabei 1.255.000 Kilometer zurücklegen. Dabei sammelten sie herausragende 6,6 Millionen Euro an Spendengeldern, die zu 100% in die Rückenmarksforschung fließen.



Vorfreude auf den Event

Somit freue ich mich bereits auf den Wings for Life World Run 2017 - der wieder fix in meinem Terminkalender eingeplant wird. Offen ist derzeit einzig und allein die Zielsetzung für den Bewerb. In den letzten Jahren begleitete ich den vierfachen Snowboard-Weltmeister Benjamin Karl - mal schauen, welche Aufgabe ich für das nächste Jahr ausfassen werde. Ich bin für ziemlich alles bereit und für mich steht die Teilnahme bei diesem Event im Vordergrund.

Prominente Botschafter

Internationale Größen der Sportwelt und prominente Persönlichkeiten stehen als Botschafter oder aktive Teilnehmer hinter der Initiative. Zu den zahlreichen Unterstützern des Events zählen Ski-Superstar Marcel Hirscher, Skisprung Legenden Andreas Goldberger, Thomas Morgenstern und Gregor Schlierenzauer, die ehemalige Stabhochspringerin Kira Grünberg, der österreichische Extremläufer Christian Schiester, Paralympics Goldmedaillengewinner Thomas Geier-spichler, Model und Miss Austria 2000 Patricia Kaiser. Jetzt anmelden: www.wingsforlifeworldrun.com

Start am Wiener Rathausplatz

Nach zwei Jahren in St. Pölten und der Übersiedelung auf den Wiener Karlsplatz fällt der Startschuss am 7. Mai 2017 am Wiener Rathausplatz. Dadurch soll allen Teilnehmern ein noch breiteres Startareal zur Verfügung stehen, welches für einen schnelleren Ablauf sorgt. Ziel ist es allen Läufern einen möglichst großen Vorsprung auf das Catcher Car zu ermöglichen!

Wegweiser zum gewünschten Ziel

Wer kennt das nicht? Das Gefühl heute mal überhaupt keine Lust auf das Training zu haben. Dabei scheitert es meist an der fehlenden Zielsetzung oder auch Motivation. Wie man dem am besten entgegenwirkt möchte ich euch in diesem Blog näherbringen.

Sich SMARTER Ziele setzen

Es ist vollkommen egal, welches Ziel man sich setzt – das Wichtigste ist sich überhaupt eines zu setzen. Egal ob es jetzt das eine oder andere Kilo ist, das man verlieren möchte, eine bestimmte Distanz die man schaffen will oder auch eine gewünschte Zeit. Gerne kann man dieses Ziel auf ein paar Etappen aufteilen und somit auf Zwischenziele hinarbeiten. Worauf sollte ich bei der Zielsetzung achten? Diese sollten „SMART“ sein ;)

- **SPEZIFISCH:** konkrete Zielsetzung und somit eindeutig
- **MESSBAR:** Dein Ziel soll messbar sein, damit man das Erreichen des Ziels auch kontrollieren kann (egal ob in kg, km oder min)
- **ATTRAKTIV:** am besten sollte das Ziel positiv sein und somit auch Vorfreude bereiten
- **REALISTISCH:** einer der schlimmsten Fehler ist, sich zu hohe Ziele zu setzen, denn durch das



Nichterreichen werden wir nur Frust verspüren - Dein Ziel soll aber durchaus fordernd sein und dir etwas abverlangen

- **TERMINIERT:** damit man seine Ziele nicht immer vor sich hinschiebt, sollen diese immer einen Termin haben, bis wann dein Ziel erreicht sein soll

Nur nichts für sich behalten

Wenn wir uns nun ein Ziel gesetzt haben müssen wir dieses „nur“ noch umsetzen. Dabei empfehle ich immer das Ziel auch nach außen zu tragen – sprich man sollte sein Ziel nicht für sich behalten, sondern diese mit Familie, Freunden oder Arbeitskollegen teilen. Da nun auch andere Leute von deinem Vorhaben Bescheid wissen, steigt auch deine Motivation für das Erreichen deines Ziels. Zusätzlich werden diese dich dann hoffentlich auch in welcher Form auch immer unterstützen bzw. sich vielleicht auch mal deinen Trainings anschließend und gemeinsam trainieren.

Gemeinsam statt einsam

In den letzten Jahren konnte ich durch zahlreiche Projekte auch viele Erfahrungen mit Zielen und Motivation sammeln. Eines kristallisierte sich dabei immer wieder heraus: in einer Gruppe steigt die Motivation oft enorm an. Unter dem Mot-



to „Gemeinsam statt einsam“ macht das Training mit Gleichgesinnten richtig Spaß und der gegenseitige Austausch von Erfahrungen und Fortschritten spornt immer wieder aufs Neue an. Dabei reicht es im Normalfall aus, wenn man sich regelmäßig z.B. 1xWoche zu einem gemeinsamen Training trifft und die restliche Trainingsgestaltung für sich alleine macht. Vielleicht kannst ja auch du einen deiner Freunde zum gemeinsamen Sport animieren oder du schließt dich einer Gruppe oder einem Verein an.

Dein persönlicher Wegweiser

Um ein konsequentes Training auch wirklich durchzuziehen, benötigt der eine oder andere auch einen entsprechenden „Fahrplan“. Dieser Wegweiser ist in Form von Trainingsplänen können dich dann durch deinen Trainingsalltag begleiten. Mancher von euch wird sich dabei vielleicht folgende Frage stellen: „Was soll ich als Hobbysportler mit einem Trainingsplan – ist das nicht nur was für Profisportler?“ Nein, dieser ist auch für Hobbysportler durchaus geeignet. Man muss diesen ja nicht immer ganz so streng sehen, aber er kann mit Sicherheit dazu beitragen, sein geplantes Training auch in die Tat umsetzen. Man kann somit nach dem Training die Einheit



am Trainingsplan abhaken und sich z.B. Notizen über das Befinden machen.

Euer Feedback oder Fragen

Ich freue mich über euer Feedback zu diesem Thema – sprich wie motiviert ihr euch fürs Training, wie definiert ihr eure Ziele und wie setzt ihr diese um? Oder habt ihr euch noch gar keine Ziele gesetzt, aber wollt dies nun ändern? Dann kontaktiert mich einfach – vielleicht können wir ja gemeinsam deine Ziele ins Visier nehmen und diese dann auch erfolgreich umsetzen!
www.runningschritti.at



MAGNESIA®

Natürliches Mineralwasser

Bewegung kann

Zu wenig Bewegung hat nachhaltige Folgen für die Gesundheit. Daher nützen Sie jetzt die Chancen des Alltags, um sich fit zu halten. GESUND&LEBEN hat Tipps, wie Sie den ganzen Tag über unkompliziert mehr Bewegung in Ihr Leben bringen.

Wer kennt sie nicht, die Vorsätze künftig mehr Sport machen zu wollen? Doch dann kommt irgendwie immer etwas dazwischen oder der Tagesplan mit Job und Familie lässt es einfach nicht zu. Wir wissen aber auch, wie wichtig ausreichend Bewegung für unsere Gesundheit ist, denn ein Bewegungsmangel kann schwerwiegende Folgen haben.

Dabei ist es so einfach, mit ein paar kleinen Übungen Schwung in die tägliche Routine zu bringen. Nützen Sie jetzt die Chancen des Alltags, um ohne großen Aufwand fit und gesund zu bleiben. Es beginnt bereits in der Früh im Bett, wo man sich für einen optimalen Start mal richtig recken und strecken sollte. Dabei spannen Sie alle Muskeln an und aktivieren somit die Körperfunktionen, wodurch Sie schneller auf Touren kommen. Anschließend funktionieren

Sie Ihr Badezimmer kurzerhand in einen kleinen „Fitnessraum“ um und nützen es für die eine oder andere Übung.

Den ganzen Tag über ergeben sich dann noch zahlreiche Möglichkeiten, kleine „Bewegungshäppchen“ einzunehmen. Dies können durchaus moderate Tätigkeiten sein, die zwar anstrengend sind, bei denen wir aber nicht unbedingt außer Atem kommen müssen. Durch die geringere Intensität wird auch die Fettverbrennung gefördert. Machen Sie diese Mini-Bewegungseinheiten Schritt für Schritt zu guten Gewohnheiten (siehe Infobox Seite XX) – dann bleiben Sie auch dran und leben praktisch ohne Aufwand bewegter und gesünder.

Schritt für Schritt

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, 10.000 Schritte am Tag zurückzulegen. Das hört sich nach sehr viel an, lässt sich aber durchaus im Alltag umsetzen. Lassen Sie das Auto für kurze Strecken stehen, parken Sie nicht unmittelbar vor der Tür oder steigen bei öffentlichen Verkehrsmitteln eine Station früher aus. Und schon haben Sie wieder einige hundert Schritte auf Ihrem Konto. Laden Sie Gesprächspartner zu einem Kurzspaziergang ein. Anstelle des Aufzugs benützen Sie einfach die Treppen – und sollte das Stiegensteigen zu anstrengend sein, ist das bereits ein Warnsignal und ein Grund mehr, die Treppen zu nehmen. Wenn man da immer gleich zwei Stufen auf einmal nimmt, wirkt dies wie ein Ausfallschritt und trainiert somit Beine und Po gleichzeitig.

Büro & Haushalt

Auch der Bürosessel ist ein Trainingsgerät, beispielsweise für Fußgymnastik. Und eine leere Wand dient als Stütze bei der Schranz-Hocke, bei der Sie Ihre Oberschenkel stärken. Gewöhnen Sie sich an, beim Telefonieren aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen – das wird auch Ihren Telefonaten gut tun.

Übung im Bett: Bauchmuskeln

Arme seitlich ablegen und am Bettrand oder an der Matratze festhalten. Beine abheben und durchstrecken – anschließend wieder heranziehen (90-Grad-Winkel). Zehen überstrecken – Spannung ist somit spürbar. Oberkörper bleibt dabei stabil.



so einfach sein

Recken und Strecken im Bett

Ausgiebig recken und strecken und dabei versuchen, alle Muskeln anzuspannen. Damit werden die Körperfunktionen aktiviert und man kommt schneller auf Touren.

GESUND&LEBEN-Autor Werner Schrittwieser ist Dipl. Personal Trainer sowie Lauftrainer und selbst begeisterter Sportler. Er hat das Trainingsprogramm für die Piste exklusiv für GESUND&LEBEN entwickelt.
www.runningschritti.at

GESUND LEBEN & WOHL FÜHLEN ■ BEWEGUNG
Handtuchübung für den Schultergürtel

Ein zusammengerolltes Handtuch vor den Körper auf Spannung halten. Mit gestreckten Armen das Handtuch langsam bis etwas hinter den Kopf führen. Position kurz halten und wieder zurück.

Übung im Bett: Wirbelsäule

Um die Wirbelsäule zu mobilisieren, von der Ausgangslage die gebeugten Beine nach links und rechts drehen.


Badezimmer: Zähneputzen im Einbeinstand

Die Zeit während des Zähneputzens nutzen, um die Balance zu trainieren, außerdem wird die Tiefenmuskulatur der Beine trainiert. Aufrechter Stand auf einem Bein – so lange wie möglich halten. Zur Hälfte des Zähneputzens auf das andere Bein wechseln. Für Fortgeschrittene: Übung mit geschlossenen Augen



Am Nachhauseweg von der Arbeit tätigen Sie dann noch schnell die Einkäufe, die Sie gleichmäßig auf zwei Einkaufstaschen verteilen. Schon können Sie diese als Hanteln einsetzen und durch regelmäßiges Auf- und Abbewegen die Arme und Schulter kräftigen. Auch am Abend vor dem Fernseher können Sie ganz einfach

GUTE GEWOHNHEITEN

Sie putzen sich morgens und abends die Zähne – und das ist für Sie selbstverständlich. Man macht es einfach, weil es eine Gewohnheit ist. Gewohnheiten sparen dem Gehirn Arbeit: Man denkt nicht jedes Mal nach, ob man jetzt die Zähne putzen soll oder nicht, sondern erledigt es wie auf Autopilot. Diese Tatsache können Sie auch für Bewegungshäppchen im Alltag nutzen: Wenn Sie zum Beispiel immer auf einem Bein stehend die Zähne putzen, schulen Sie Ihre Balancefähigkeit ganz nebenbei und ohne Aufwand. Nehmen Sie sich aber nicht zu viele neue Gewohnheiten auf einmal vor: Suchen Sie sich eine aus und bleiben Sie dran. Beginnen Sie mit acht Wiederholungen und steigern Sie diese nach je vier Wochen um vier weitere. Frühestens in der nächsten Woche nehmen Sie eine neue Gewohnheit dazu. Wirklich verankert ist eine Gewohnheit etwa nach drei Monaten. Bleiben Sie unbedingt dran – es lohnt sich!


Hintere Oberarmmuskulatur

An einer Bank oder einem Sessel hinten anhalten. Beine stehen mit einem Winkel von rund 90 Grad am Boden. Nun ausschließlich das Ellbogengelenk biegen und strecken, der restliche Körper bleibt stabil – aufrechter Oberkörper. Für Fortgeschrittene: einbeinig

noch ein paar Übungen einbauen, die man neben der Lieblingsserie oder den Nachrichten macht. Somit schaffen Sie es, über den Tag verteilt so gut wie alle Muskelgruppen entsprechend zu trainieren. Gerade zu Beginn kostet es vielleicht noch etwas Überwindung, die Übungen in den Alltag tatsächlich zu integrieren. Damit dies ein wenig leichter fällt, könnten Sie eventuell auch Partner, Freunde oder Kollegen fragen, denn das gemeinsame Training kann auch richtig Spaß machen und sorgt für zusätzliche Motivation. Durch die gezielte Bewegung fördern Sie nicht nur Ihre Gesundheit, sondern werden auch fitter und leistungsfähiger. Dies kommt Ihnen wiederum im Alltag, bei der Arbeit und in weiterer Folge auch beim Sport zugute, egal ob beim Laufen, Radfahren, Skifahren oder im Fitnessstudio. Denn durch eine verbesserte Grundfitness steigt auch wieder die Lust, gezielt und regelmäßig Sport zu treiben.



Wadentraining

Mit den Fußballen auf eine Stufe oder sonstige Erhöhung stellen. Gleichgewicht kann dabei noch gehalten werden. Person so weit wie möglich nach unten senken und anschließend wieder mit Kraft der Wadenmuskulatur nach oben bringen – Zehenstand.

Seitliches Beinheben beim Fernsehen

In der Seitenlage obere Hand vor dem Körper ablegen (andere Hand angewinkelt unter dem Kopf). Mit gestreckten Beinen das obere Bein langsam anheben (auf rund 45 Grad). Position kurz halten und Bein wieder langsam senken. Für ein effektives Training das Bein nicht auf dem anderen ablegen und Übung gleich wiederholen.



Einkaufstaschen als Hanteln

Den Einkauf auf zwei Taschen gleichmäßig verteilen. Beim Nachhauseweg in regelmäßigen Abständen die Hände mit den Taschen seitlich vom Körper anheben (Arme bleiben gerade). Trainiert Arme und Schultern.



Lesen in der Schranz-Hocke

Bei dieser Übung für die Beinmuskulatur mit dem Rücken an eine Wand anlehnen. Beine abstellen bei 90 Grad und Position halten.



Plank im Bett

Vor dem Schlafengehen Unterarmstütz im Bett. Durch den instabilen Untergrund werden noch mehr Muskeln als sonst trainiert. Nicht zu sehr anstrengen, sonst ist man wieder wach. Der Vorteil: Danach ist der ganze Körper gut entspannt.



Übungen fürs Büro

Fußgymnastik Ball

Am Bürosessel sitzend kleinen Ball unter den Fuß legen. Von den Zehen beginnend den Ball aktiv zur Ferse und wieder retour rollen.



Fußgymnastik Ball

Am Bürosessel sitzend zwischen den Innenkanten der Füße den Ball hochheben und für zehn Sekunden halten.



Fußgymnastik „Kran“

Am Bürosessel sitzend verschiedene Gegenstände wie einen Stift mit den Zehen greifen und hochheben.



Spaß pur beim Schneetraining

Rund um den Jahreswechsel ist der Winter ins Land gezogen und somit präsentieren sich Teile des Landes tiefwinterlich. Ich habe das Wetter und den Neuschnee für ein tolles Training in der schönen Natur genutzt. Durch den Schnee wird die Muskulatur natürlich mehr beansprucht und somit ist in der Laufeinheit auch gleich ein kleines Krafttraining integriert. Der weiche Untergrund sorgt dafür, dass jedes Auftreten anders ist - man muss Unebenheiten ausgleichen und schult damit auch die Koordination. Erhöhte Konzentration ist gefragt, denn die Gefahr mal auszurutschen oder umzuknöcheln ist weit höher als sonst.

Weckt das Kind in dir


Durch diese Umstände empfehle ich wirklich locker und nicht in einem zu intensiven Bereich zu laufen. Seht es als willkommene Abwechslung im Trainingsalltag, welche wirklich großen Spaß machen kann. Man fühlt sich irgendwie gleich wie ein Kind, das sich im Schnee so richtig austoben kann. Also genießt die Natur und trainiert dabei gleich mehrere Bereiche auf einmal!



BLACKSHEEP **CHAMBERS.** CHECK OUT **YOURS!**



NOW!

blacksheep 

online shop: www.blacksheep-eyewear.at



Neues Material für das neue Jahr

Nach drei Jahren bei Adidas ist diese Ära mit dem Jahresende nun vorbei. Somit freue ich mich ab sofort über die Zusammenarbeit mit New Balance Switzerland-Austria sowie Chris Sports. Es handelt sich hierbei auch um eine Marke mit viel Tradition, die wirklich tolle Produkte sowohl im Schuh- als auch im Textilbereich zu bieten hat. Ich konnte mittlerweile bereits ein paar Produkte testen und bin mit der Qualität sehr zufrieden. Wer sich auch mal einen Überblick über die Produkte verschaffen will, kann dies jederzeit gerne auch im RunInc-Store in Wien machen – ich kann hierfür gerne den Kontakt herstellen bzw. machen wir bei entsprechendem Interesse mal einen gemeinsamen Testtag! Ich freue mich auf alle Fälle auf eine gute Zusammenarbeit mit New Balance, Chris Sports und RunInc!



Planungen für 2017 laufen an

Die Planungen für das Laufjahr 2017 sind bereits voll angelaufen und die ersten Termine wurden fixiert. Weitere werden ab sofort laufend ergänzt - diese findet ihr immer aktuell auf meiner Seite www.runningschritti.at

- 1. April: Straßenlauf St. Veit
- 28. - 30. April: Lauf- und Wellness-wochenende Schwarz Alm Zwettl
- 7. Mai: Wings for Life World Run
- 13. Mai: Hausruck-Challenge
- 15. - 21. Mai: Trainingslager Schwarz Alm
- 5. Juni: Frauenlauf Grafenegg (Trainer)
- 16. Juni: Manker Lauffestival (Moderation)

- 5. August: Dirndltal Extrem Ultratrail
- 7. - 13. August: Trainingslager Schwarz Alm
- 18. - 20. August: Kärnten läuft Wörthersee
- 26. August: Panaceo Faaker See Triathlon
- 17. September: Wachau Marathon

Da ich immer wieder offen für neue Projekte bin freue ich mich auch über eure Inputs sowie Empfehlungen für Veranstaltungen, Challenges und mehr.

Noch keine Partnerveranstaltung von Running Schritti? - dann solltet ihr schnell Kontakt aufnehmen und von den zahlreichen Vorteilen einer Zusammenarbeit profitieren!





RUNNING SCHRITTI

Immer am Laufenden

ÜBER MICH AKTUELLES LEISTUNGSANGEBOT PROJEKTE PARTNERVERANSTALTUNGEN MAGAZIN PARTNER KONTAKT

Immer am LAUFENDEN

Seit August 2015 ist die neue Homepage www.runningschritti.at online. Hier informiere ich neben meinen aktuellen Berichten und Blogbeiträgen auch über meine Projekte, Partnerveranstaltungen, das Magazin, meine Partner oder Gewinnspiele. Hier regelmäßig vorbeizuschauen lohnt sich also auf alle Fälle, denn mit Running Schritti ist man immer am LAUFENDEN ...

Partner werden?

Seit dem Beginn von „Running Schritti“ vor rund einem Jahr hat sich bereits viel getan und ich darf mich seither über tolle Partnerschaften freuen. Es erreichen mich auch vermehrt Anfragen von Veranstaltern, die gerne mit mir in welcher Form auch immer zusammenarbeiten wollen, tolle Projekte konnten bereits umgesetzt werden. **Ich bin natürlich auch weiterhin offen für spannende neue Projekte. Bei Interesse bitte einfach gleich direkt mit mir Kontakt aufnehmen!**



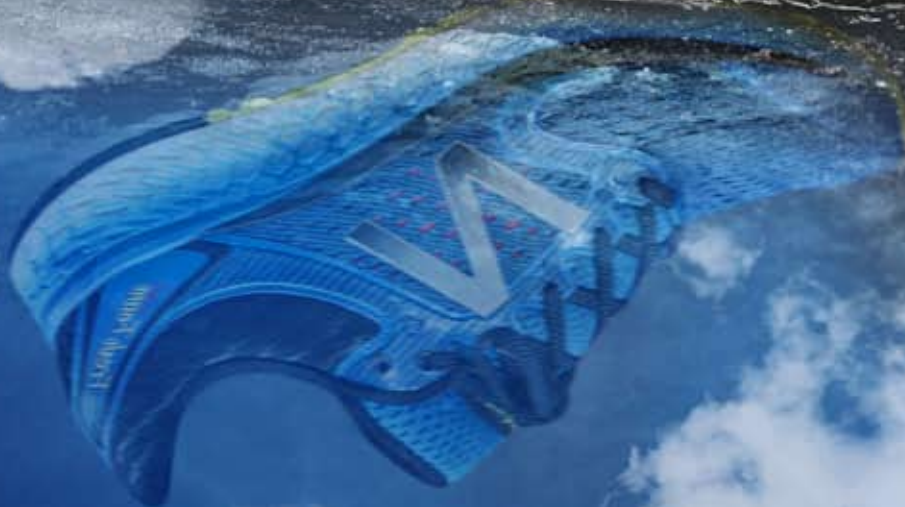
Kontakt: Werner Schrittwieser
www.runningschritti.at
schritti@runningschritti.at
 0660/6342464



Redaktion und Layout: PR-Beratung Werner Schrittwieser, 0660/6342464
werner@schrittwieser.or.at - www.schrittwieser.or.at

LIMITLESS

CUSHION



DER FRESH FOAM 1080

Wissenschaft die du spüren kannst. Entworfen mithilfe von Daten von Läufern wie dir, bringt dich die ultraweiche und geschmeidige Fresh Foam Sohle auf den neuesten Stand der Dämpfung.

newbalance.com

