

„RUNNING SCHRITTI“

Das Magazin

Ausgabe 3/2017

www.runningschritti.at



R U N N I N G
SCHRITTI

www.runningschritti.at

Urlaubsfeeling bei „Kärnten läuft“

Die wunderschöne Kulisse des Wörthersees war wieder für ein Wochenende Schauplatz eines dreitägigen Lauffestes!

Knochenmarksödem: Interview mit Dr. Lanz

Top-Sportorthopäde spricht über Ursache und Behandlung sowie Vorsorge.

Wolfgang Wallner: der eine, der immer läuft!

Piestingtaler Dauerläufer schreibt bei der Jubiläumsveranstaltung des Wachau-marathons Geschichte!



Liebe Laufsportbegeisterte!

Schwieriges Jahr ...

Das Laufjahr 2017 stand heuer ganz im Zeichen meiner hartnäckigen Verletzung. Aufgrund der Tatsache, dass diese anfangs nicht richtig diagnostiziert wurde, war es mir nicht möglich regelmäßig zu laufen - wenn dann nur mit entsprechenden Schmerzen. Im September kam ich dann aber Gott sei Dank zu Dr. Uli Lanz, der die Leistenzerrung samt Knochenmarksödem erkannte. Durch viel Physiotherapie und der Stoßwellentherapie bekamen wir die Probleme dann wieder in den Griff, sodass ich seit kurzer Zeit wieder annähernd schmerzfrei laufen kann. Trotzdem heißt es jetzt geduldig zu bleiben und nichts zu überstürzen. Doch das Wichtigste ist einfach, wieder lockere Läufe schmerzfrei absolvieren zu können. Alles andere ergibt sich dann eh wieder von selbst. Somit kann ich nach über einem halben Jahr endlich wieder zuversichtlich und positiv in die Zukunft blicken. Ich werde in den nächsten Monaten versuchen, meine Grundlagenausdauer wieder entsprechend aufzubauen, um für das nächste Jahr gerüstet zu sein. Denn da freue ich mich bereits, wieder bei vielen spannenden Veranstaltungen dabeisein zu können.



Euer Running Schritti

Inhalt:

Wenn dein Körper mit dir spricht

Einfach zum Nachdenken 3

Aktive Erholung im Waldviertel

Trainingslager mal ganz anders 4

Urlaubsfeeling am Wörthersee

Dreitägiges Lauffest bei „Kärnten läuft“ 6-7

Wechselbad der Gefühle am Faaker See

Unsichtbare Schmerzen beim Triathlon 8

Eine unglaubliche Serie in der Wachau

Läuferin war bei allen 20 Events dabei 9

Kampf dem Knochenmarksödem

Interview mit Dr. Ulrich Lanz 12-13

Team als größter Motivator

Vison Run mit neuer Strecke 14

Laufend durch die Wachau

Jubiläum des Wachau-marathons 16

Der eine, der immer läuft

Unglaubliches Comeback von W. Wallner ... 17

Laufparty des Jahres am Ring

Vienna Night Run als Guiderunner 18

Den Körper in Fahrt bringen

Alles zum Thema Aufwärmen 19

Graz Marathon auf neuen Beinen

„Kuscheltiere“ und begeisterte Gewinner .. 20

Hallo Wien statt Halloween

Laufend durch Wien mit CheckVienna 21

Tolle Premiere des Kärnten Marathons

Marathon punktet mit Natürlichkeit 22



Wenn der Körper mit einem spricht

Gerade in diesen Zeiten, wo wir unseren heißgeliebten Sport nicht ausüben können, verändern wir auch unserer Sichtweise ein wenig - zumindest bei mir war und ist es definitiv so. Sprich es wird irgendwann einfach zur Gewohnheit und Selbstverständlichkeit seinem Hobby nachzugehen - die Laufschuhe werden geschnürt und schon geht es los. Doch so selbstverständlich ist es dann gar nicht, denn wir sollten froh und dankbar darüber sein, dass es uns gut geht und auch mal an jene denken, die es nicht können. Auch wenn ich immer wieder ganz ehrgeizige Ziele hatte und mich auch konsequent auf den einen oder anderen Bewerb vorbereitet habe, stand aber dennoch fast immer die Freude und der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Sprich ich habe schon auch darauf geachtet, meinem Körper die entsprechende und notwendige Regeneration zu geben.

Einfach zum Nachdenken...

Wenn wir dann aber ganz plötzlich durch eine Verletzung aus der Bahn geworfen und somit zu einer Zwangspause verdonnert werden, ist es

wieder an der Zeit einfach nachzudenken. Oftmals will uns ja unser Körper genau durch eine Verletzung oder anderen Symptomen etwas mitteilen – vielleicht auch sagen, dass er mit etwas nicht einverstanden ist oder einfach mal eine Pause benötigt. Und diese habe und werde ich ihm auch gönnen!

Und wer kennt das ehrlich gesagt nicht? Wir lieben das Laufen und vernachlässigen dabei vielleicht auch mal das nicht zu unterschätzende ergänzende oder alternative Training, wie beispielsweise Kraft- und Stabilisationstraining, Dehnen oder zum Ausgleich alternative Sportarten wie Radfahren, Schwimmen oder sonstiges.

Chance und kein Übel

Auch wenn ich lange Zeit nicht laufen konnte (und wer mich kennt, weiß wie schwer mir das fällt!!), habe ich den Kopf nie hängengelassen. Ich blicke positiv in die Zukunft und sehe diese Verletzung als Chance und nicht als Übel. Sprich ich werde es jetzt locker angehen, versuchen die Probleme in den Griff zu bekommen und anschließend neu durchzustarten. Ich werde versuchen neben dem geliebten „Auslauf“ auch mehr Fokus auf alternatives Training zu legen. Und auch weiterhin werde ich bestens gelaunt und mit viele Freude bei der Sache sein – und somit hoffentlich auch in Zukunft viele Menschen für den Sport zu begeistern und zu motivieren!

Aktive Erholung im Waldviertel

Unter veränderten Vorzeichen stand dieses Mal das Trainingslager auf der Schwarz Alm in Zwettl. Durch meine anhaltenden Schmerzen im Gesäß und meiner bereits fünf Wochen andauernden Laufpause war leider auch in dieser Woche an kein Laufen zu denken. Eine Alternative musste her – und so wurde mittels Radfahren an der Grundlagenausdauer gearbeitet. Mittels einer Kombination am Mountainbike und Ergometer wurden so im Laufe der Woche rund 300 Kilometer abgespult.

Schönes Waldviertel erleben

Bisher konnte ich die schöne Natur rund um die Schwarz Alm meist laufend wahrnehmen. Einen etwas geänderten Blickwinkel hatte ich in der letzten Woche am Bike – für mich natürlich etwas ungewohnt, aber auf jeden Fall ebenso schön. Egal ob bei der Hundertwasser-Tour, der Zwei-Flüsse-Tour oder auch bei der Fahrt zum Ottensteiner Stausee – das Waldviertel rund um Zwettl hat einfach echt viel zu bieten. Neben den Radausfahrten wurde auch noch die unmittelbare Umgebung rund um die Schwarz Alm bei kurzen Wanderungen erkundet.

Erholung und Genuss

Nach den sportlichen Aktivitäten wie Radfahren, Wandern oder Krafttraining kam auch die Erholung nicht zu kurz. Die ersten Tage bei som-



merlichem Wetter am Natur-Biotop im schönen Garten oder im Alm Spa mit Indoor-Pool und Saunabereich. Also einfach Beine hochlagern und die Ruhe in vollen Zügen genießen.

Die viele frische Luft im Waldviertel macht dann auch so richtig hungrig – und auf der Schwarz Alm kommen alle Feinschmecker wie immer voll auf ihre Kosten. Sowohl das reichhaltige Frühstück vom Genießerbuffet als auch das genussvolle viergängige Abendmenü lässt mein kulinarisches Herz höherschlagen.

Auch wenn ich erstmals während eines Trainingslagers nicht laufen konnte, war es ein voller Erfolg. Einerseits hielt ich mich durch alternatives Training fit und andererseits konnte ich mich gut erholen und somit meine Akkus laden. Jetzt hoffe ich, dass ich bald wieder fit werde und ins Lauftraining einsteigen kann.



HOTEL SCHWARZ ALM ZWETTL - WALDVIERTEL - ÖSTERREICH

LANDGUT & SPA



Schwarz Alm ★★★★★



DIE NEUE WALDVIERTLER GASTLICHKEIT

www.schwarzalm.at



Urlaubsfeeling bei Kärnten läuft

„Pack die Badehose und die Laufschuhe ein“ – so lautet ja bekanntlich der Slogan von Kärnten läuft. Gesagt, getan – obwohl ich bei den Laufschuhen aufgrund meiner langwierigen Verletzung gar nicht so sicher war, sprich ich wusste nicht wirklich ob ich überhaupt laufen kann. Die Badehose kam hingegen gleich am Anreisetag am Freitag zum Einsatz, denn bei sommerlichen Temperaturen ging es an den wunderschönen Wörthersee. Am Abend standen dann bereits die ersten Events eines umfangreichen Wochenendes am Programm! An einem sehr sommerlichen Abend konnte man beim Night Run wieder sehr originelle Kostümierungen bewundern.



Ganz besonders ist auch, dass die kreativste Gruppe im Rahmen der Siegerehrung dann auch prämiert wird. Anschließend wurden dann auch noch die Lachmuskeln beim Kabarett von Hons Petutschnig trainiert.

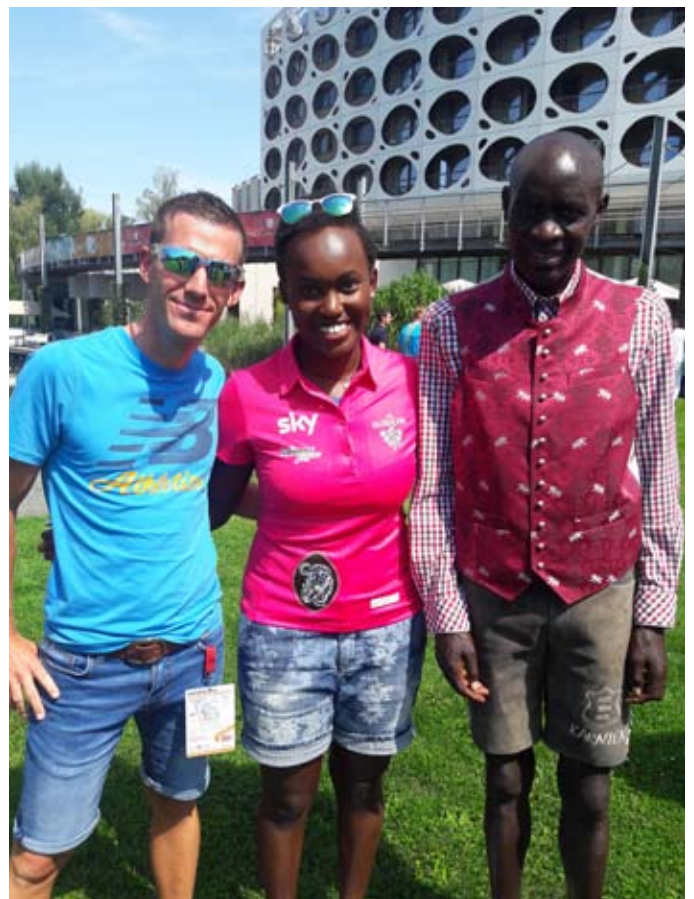
Sportsymposium mit Experten

Mit einer Neuerung wurde in den Samstagvormittag gestartet – beim MJK Sportsymposium standen Vorträge zu den Themen Veranstaltungen, Haftungen, Motivation sowie Digital Marketing im Mittelpunkt. Bei der abschließenden Expertenrunde wurde über die Zukunft von Sportevents diskutiert „Wie werden die Sportveranstaltungen in 10 Jahren ausschauen?“ Grund dafür ist es, dass es von den Behörden immer mehr Auflagen für die Veranstalter gibt – die teilweise kaum noch umsetzbar sind.

Sportlich gesehen stand der Samstag im Zeichen der Familien, Kinder, aber auch der Hunde beim Dogging-Bewerb. Und am Abend kommen dann auch noch alle Damen beim Frauenlauf auf ihre Kosten.

Perfekte Laufbedingungen

Nach den nächtlichen Gewittern klangen die Regenschauer rechtzeitig ab und versprochen





perfekte Bedingungen für die Laufbewerbe am Sonntag. Ursprünglich für den Halbmarathon angemeldet, entschloss ich mich aber aufgrund der sechswöchigen Laufpause erstmals den Viertelmarathon in Angriff zu nehmen – und diesen mit dem Ziel, mit möglichst wenig Schmerzen das Ziel zu erreichen.

Wie gewohnt – für mich war es bereits die vierte Teilnahme in Folge beim Kärnten läuft-Wochenende – erfolgte der Transfer zum Start mit dem Zug. Doch dieses Mal wie gesagt erstmals nicht nach Velden, sondern nach Pörschach. Im Zug traf ich auf Corina – und wir entschieden, den Bewerb gemeinsam in Angriff zu nehmen.

Wieder „back on track“

Der Start erfolgte direkt vor der wunderschönen Kulisse der Pörschacher Promenade, unmittelbar vor dem Parkhotel. Im dritten Startblock wurden wir dann nach dem gemeinsamen Countdown lautstark auf die Strecke geschickt. Bereits nach dem ersten Kilometer machten sich wieder Schmerzen bemerkbar, was jedoch leider keine allzu große Überraschung für mich selbst war. Ich hoffte einfach, dass diese im Rahmen bleiben und nicht mit Fortdauer des Rennens stärker werden. Und so spulten Corina und ich Kilometer um Kilometer in 5:00 und 5:15 min ab. Es fühlte sich einfach so gut an, endlich wieder „back on track“ zu sein. Die Zeit verging

irgendwie fast wie im Fluge und schon näherten wir uns Klagenfurt.

UNSICHTBARE Schmerzen

Immer wieder bekam ich von Zuschauern entlang der Strecke zu hören „der schaut richtig locker aus“ oder „schau wie der strahlt“. Dabei kam wohl wirklich meine immens große Freude zum Ausdruck, einfach mal wieder laufen zu können – und so wurden wohl auch meine Schmerzen, die ich fühlte, nach außen hin unsichtbar. Und die letzten 300-400 Meter konnte ich nochmals in vollen Zügen genießen, denn hier klatschen und schreien dich die Zuschauer förmlich ins Ziel. Auf der Zielrampe rissen Corina und ich die Hände in die Höhe und waren einfach glücklich. Der gemeinsame Lauf hat echt super für beide Seiten gepasst!



Crew mit Freude am Werk

Alles in Allem war auch Kärnten läuft 2017 ein absolutes Highlight – ein Wochenende, bei dem sofort richtiges Urlaubsfeeling aufkommt! Es ist die perfekte Kombination aus Laufen, Freude, Spaß und Erholung. Und eines muss man ebenfalls sehr positiv erwähnen: die gesamte Crew rund um Veranstalter Michi Kummerer war stets voll motiviert, mit Begeisterung und viel Freude bei der Sache. Man fühlt sich also wirklich herzlich Willkommen – in diesem Sinne freue ich mich bereits jetzt auf die 17. Auflage von Kärnten läuft - 24. bis 26. August 2018!!

Wechselbad der Gefühle am See

Nach dem „Kärnten läuft“-Wochenende am Wörthersee und dem Lokalausgleich für den „I love Kärnten Marathon“ am Ossiacher See ging es weiter zum Triathlon an den Faaker See. Dieser ist aufgrund der Partnerschaft zu Panaceo mittlerweile auch schon zu einem Fixtermin geworden. So durfte natürlich auch ein Besuch der Firma in Gödersdorf nicht fehlen, wo Karl-Heinz Sonner und ich uns mit Andi Pöllinger zu einem informativen Gespräch trafen.

Ungewissheit macht sich breit

Im Vorjahr gingen wir mit doch recht großen Erwartungen in den Faaker See Triathlon – am Ende verpassten wir als Vierte den Sprung auf das Podium nur knapp. Ganz anders heuer, denn sowohl Karl-Heinz „Charly“ Sonner als auch ich hatten aufgrund unserer Verletzungen eine lange Pause von rund 8 Wochen hinter uns. Nach dem lockeren Einlaufen am Tag vor dem Event verstärkte sich die Ungewissheit sogar noch, denn von einem „runden Bewegungsablauf“ war ich meilenweit entfernt. „Wie sollte das dann nur bei einem flotten Tempo beim Wettkampf funktionieren?“, so meine Zweifel.

Ein äußerst harter Kampf

Aber egal – nun war es Samstag und somit der Tag der Entscheidung bei herrlichstem Sommerwetter und Temperaturen von rund 30 Grad. Neu in unserem Panaceo Tri Team war Schwimmerin Sophie Bawaronschütz – und die 20-Jährige lieferte ein wirklich tolles Debüt bei ihrem ersten Einsatz ab. Nach den vier Runden mit dem Rad um den See schickte mich Charly auf die Laufstrecke. Für mich begann ein harter Kampf. Die noch vorhandenen Schmerzen versucht man natürlich bestmöglich auszublenden, doch daneben machte sich logischerweise auch das nicht vorhandene Training sowie die fehlende Tempohärte bemerkbar (die letzte schnelle Laufeinheit liegt immerhin schon fast 3 Monate zurück). Somit hieß es für mich Zähne zusammenbeißen und durch, denn im Einsatz für ein Team will



man einfach das Bestmögliche geben und seinen Beitrag leisten. Und es wurde wie befürchtet eines meiner härtesten Rennen, die ich bisher gelaufen bin. In der zweiten Runde hieß es dann nochmals irgendwie die letzten Kräfte zu mobilisieren.

Freude über die „Blecherne“

Völlig ausgepowert erreichte ich letztendlich das Ziel, wo bereits Sophie und Charly auf mich warteten. Kurz darauf kam auch schon die Info, dass wir den tollen 4. Platz belegt haben. Dieser fühlte sich für uns selbst aber wie ein Sieg an, da wir damit nicht rechnen durften und konnten. Für unser Panaceo Tri Team war es nach St. Pölten, Faaker See und Podersdorf 2016 der vierte 4. Rang in Folge, doch noch nie konnten wir uns über die „Blecherne“ so freuen, wie dieses Mal. Und es war ein richtiges Wechselbad der Gefühle – Anspannung, Ungewissheit, Schmerzen, Kampfgeist – aber mit viel Freude im Ziel und somit einem perfekten HAPPY END.





20 Jahre durch Wachau laufen

Der Wachaumarathon feierte heuer sein 20. Jubiläum – die Premiere der größten Laufveranstaltung in NÖ wurde somit 1998 ausgetragen. Eine die von der ersten Stunde mit dabei war, ist die Kremserin Willis Haiderer-Pils. „Ich habe 1997 mit dem Laufen begonnen und habe in diesem Jahr im Rahmen der 10 Meilen von Krems meinen ersten Laufbewerb absolviert. Diesen bin ich damals noch mit Tennisschuhen gelaufen“, erinnert sich Willis Haiderer-Pils noch ganz genau. Nur ein Jahr später war sie bei der Erstauflage des Wachaumarathons mit dabei und finishte dort bereits ihren ersten Halbmarathon.

Unglaubliche Serie beginnt

Das war zugleich der Startschuss für eine unglaubliche Serie, denn seit der Premiere im Jahr 1998 hat die 59-Jährige keinen Wachaumara-

thon verpasst. Mittlerweile hat Willis bereits 7 Mal die volle Marathondistanz über 42,195 Kilometer durch die Wachau absolviert – somit mehr als die Hälfte all ihrer 13 Marathons (die restlichen wurden in Monaco, Wien und Linz gelaufen). Als selbst aktiver Läufer weiß man natürlich, wie schwierig es ist, 20 Jahre lang immer bei der gleichen Veranstaltung am Start zu sehen, ohne dass einmal etwas dazwischenkommt, man verletzt ist oder sonstiges.

Mit erhobenem Zeigefinger

„Bei 2 der 19 Wachaumarathons bin ich sogar verletzt an den Start gegangen. Einmal lief ich den gesamten Halbmarathon mit erhobenem Zeigefinger, da mir mein Arzt aufgrund einer Fingerverletzung die Anweisung gab, dass der Finger stets nach oben zeigen muss“, schmunzelt Willis Haiderer-Pils. Auch ein zweites Mal musste sie ihre Zähne zusammenbeißen und finishte den Viertelmaraathon mit einer gebrochenen Zehe. Im Lauf ihrer letzten 19 Jahre hat die Kremserin die gesamte Palette der angebotenen Bewerbe beim Wachaumarathon abgedeckt - vom Viertel- und Halbmarathon bis hin zum Marathon oder Staffelnbewerb ist alles dabei.

Tränen bei Marathon-Debüt

Das Highlight in 20 Jahren Wachaumarathon liegt für die 59-Jährige aber auf der Hand. „Der absolut schönste Moment in meiner langen Wachaumarathon-Geschichte war zweifelsohne mein allererster Marathon im Jahr 1999. Es war einfach ein unbeschreiblich schönes Gefühl als ich über die Ziellinie gelaufen bin und ich gewusst habe, jetzt hast du es geschafft. Auf dem letzten Kilometer bis ins Ziel hat ich vor Freude Tränen in den Augen“, erinnert sich Willis gerne an diesen emotionalen Lauf zurück.

ROTH K·S·L

Meine Werkstatt.



Herzlichen Dank an meine Partner!





Frauenlauf Grafenegg geht in nächste Runde

Nach der erfolgreichen Premiere des Frauenlaufs in Grafenegg geht dieser am 3. Juni 2018 in die nächste Runde. Auch für 2018 darf ich wieder eine Gruppe von 15 Damen auf deren persönliches Laufhighlight trainieren und betreuen.

Erfolgreicher Start für 2018

Beim Kennenlernen im Rahmen eines gemütlichen Come togethers im 2Stein in Krems wurde der weitere Fahrplan besprochen und fixiert. So trafen wir uns Anfang November bereits zu einem ersten gemeinsamen Training und weitere Einheiten werden noch folgen. Für alle Interessierten gibt es bereits am 17. Dezember eine erste Standortbestimmung beim Adventlauf in Grafenegg. Hier werden wir das eine oder andere Team über 5 oder 10 Kilometer stellen und somit erstmals gemeinsam bei einer Veranstaltung auftreten. Nach einer kurzen „Winterpause“ starten wir im März 2018 wieder voll durch und werden uns regelmäßig zu weiteren gemeinsamen Trainings treffen. Für die letzten 10 Wochen gibt es dann auch einen individuellen Trainingsplan für unsere Teilnehmerinnen.



Sport Booster

NEU



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-protein.com

GUTSCHEIN
5,- €
einmalige Einlösung
für Ihren nächsten Einkauf
im allin® Online-Shop
Gutscheincode:
ALL004



Der Kampf gegen die Verletzungen

Wie die meisten von euch mitbekommen haben, stand das Laufjahr 2017 nicht unbedingt unter den besten Sternen. Im März hat im wahrsten Sinne des Wortes alles seinen Lauf genommen - ich hatte Schmerzen im Gesäß, welche über die Oberschenkel-Innenseite ausstrahlte. Ab diesem Zeitpunkt war es immer ein Auf und Ab, was die Schmerzen anbelangt. Leider war ich zu Beginn auch nicht wirklich in guten Händen, was den ärztlichen Part anbelangt und so wurde immer wieder etwas therapiert, aber wohl nicht die Ursache. Und so begann ein kleiner Teufelskreis, der es absolut nicht besser machte...

Besserung endlich spürbar

Im September kam ich dann aber glücklicherweise zu Dr. Ulrich Lanz, der seine Praxis im MZA Alserstraße in Wien hat. Erstmals fühlte ich mich verstanden und in guten Händen. Ich bekam sofort eine mehr als verständliche und korrekte Diagnose, welche auch mittels MRT-Bilder entsprechend untermauert wurde -> eine hartnäckige Adduktorenzerrung rechts sowie

ein Knochmarksödem am Schambein beidseitig. Mittels mehrmaliger Stoßwellentherapie bei Dr. Lanz sowie der begleitenden Physiotherapie bei Norbert Schrott in Weinburg ist jetzt erstmals eine deutliche Besserung spürbar!! :) Jetzt stehen viel Kräftigung, Dehnen und nur ganz lockeres Laufen am Programm.

Da ich nun immer wieder mit Fragen rund um das Knochmarksödem sowie die Stoßwellentherapie von euch konfrontiert wurde, habe ich mir gedacht, ich bitte Dr. Ulrich Lanz zu einem kurzen Interview - somit gibt es für euch interessante Infos aus erster Hand!



Interview mit Dr. Ulrich Lanz

Was ist ein Knochenmarksödem denn überhaupt genau?

Ein Knochenmarksödem ist ein Bluterguss oder eine Flüssigkeitsansammlung im Knochen als Ausdruck einer chronischen Überlastung. Außerdem kann es durch ein Trauma, bei Osteoporose und Durchblutungsstörungen verursacht werden. Im schlimmsten Fall kommt es zu sogenannten Stressfrakturen und Absterben des Knochens der sog. aseptischen Osteonekrose. Es kann in jedem Knochen auftreten. Häufig betroffen sind die Mittelfußknochen, die Schambeinäste und die Hüftköpfe.

Wie kann man ein Knochenmarksödem therapieren?

Die Therapie hängt von der Ursache ab. Neben Ruhigstellung und heilgymnastischen Übungen kommen auch medikamentöse, entzündungshemmende Mittel sowie durchblutungssteigernde Medikamente (spezielle Infusionstherapie mit stationärem Aufenthalt im KH) in Frage. Zusätzlich ist die extrakorporale fokussierte Stoßwellentherapie eine gute Behandlungsoption.

Was passiert bei der Stoßwellentherapie?

Stoßwellen werden schon seit Jahrzehnten in der Medizin eingesetzt. Ihre Verwendung bei orthopädischen Beschwerden ist relativ neu.

Man unterscheidet zwischen radialer und fokussierter Stoßwelle, wobei die radiale keine echte Stoßwelle ist, sondern nur eine mechanisch erzeugte Druckwelle, die eher an der Oberfläche wirkt, z.B. bei Verspannungen.

Die fokussierten Stoßwellen sind stattdessen Schallwellen, die auf einen bestimmten Punkt gerichtet werden können, da sie über ein konisch zusammenlaufendes Gelkissen in einer vordefinierten Tiefe ihr Maximum erreichen. Durch Aktivierung der Zellmembranen und der Nervenenden kommt es zu einer Schmerzminderung und einer körpereigenen Entzündungshemmung.



Wie kommt es erst gar nicht so weit?

Die häufigste Ursache für ein Knochenmarksödem im sportlichen Bereich ist das falsche Training und die falsche Regeneration. Meist wird auf die Dehnungsübungen vergessen und die Rumpfstabilität zu wenig trainiert. Verkürzte Muskeln führen zu einer Dauerbeanspruchung an ihren Ursprüngen und Ansätzen (= der Knochen und Sehnenansätze) auch in Ruhe, ein instabiles Becken und führt zu Instabilitäten in der Bewegungskette und damit zu unnötigen Belastungsspitzen an den Gelenken und am Knochen.

Tägliche Dehnungsübungen ohne Ausreden und regelmäßiges Kräftigen der Rumpfmuskulatur muss bei jedem Sportler in das wöchentliche Trainingsprogramm integriert werden.

Weitere Infos

Dr. Ulrich Lanz

Schulterspezialist und Sportorthopäde

Daviscup- und ÖLV Teamarzt

www.lanzschulter.at

Das Team als der größte Motivator

Bei der vierten Auflage des Vision Runs beim Sportzentrum NÖ in St. Pölten durften sich die Veranstalter mit erstmals über 2.000 Teilnehmern über einen tollen neuen Rekord freuen. Für mich persönlich ging es heuer mit etwas gemischten Gefühlen zur Veranstaltung. Einerseits freute ich mich wieder auf ein tolles Event und mit vielen Freunden und Bekannten gemeinsam ein Lauffest zu feiern. Andererseits machte sich eine gewisse Unsicherheit breit, da ich aufgrund meiner Leistenzerrung und des nicht vorhandenen Trainings nicht wusste, ob und wie ich die 5 Kilometer lange Strecke wirklich schaffen werde. Da es aber ein Teambewerb mit jeweils 3 Teilnehmern ist, will man für sein Team natürlich alles geben und seinen Beitrag zur Mannschaft leisten.

Team als größte Motivation

Bereits kurz nach dem Start machten sich wie erwartet die altbekannten Schmerzen bemerkbar. Somit hieß es wieder Zähne zusammenbeißen und durch – ich dachte mir selbst einfach immer nur „Denk an dein Team und lass sie jetzt nicht im Stich“. Und das war für mich die größte Motivation mich durch das Rennen zu kämpfen und bis zum Schluss alles aus dem momentan geschwächten Körper rauszuholen. Mit Erfolg, denn ich überquerte die Ziellinie nach einer Zeit von 19:15, was aufgrund der Umstände für mich mehr als zufriedenstellend bzw. auch besser war, als ich mir nur erhoffen durfte.

Eine Serie hält an

Unser Team „Running Schritti“ blieb zu den letzten Jahren unverändert und so starteten ich in der Besetzung mit Michaela Zöchbauer und Martin Reisinger. Nach dem zweiten Platz bei der Premiere 2014 und den beiden Siegen 2015 und 2016 durften wir uns auch heuer mit Rang zwei über einen Podestplatz freuen. An dieser Stelle natürlich auch nochmals ein herzliches Dankeschön an Michi und Martin für die tolle Unterstützung – und auch Gratulation zu den tollen Leistungen.



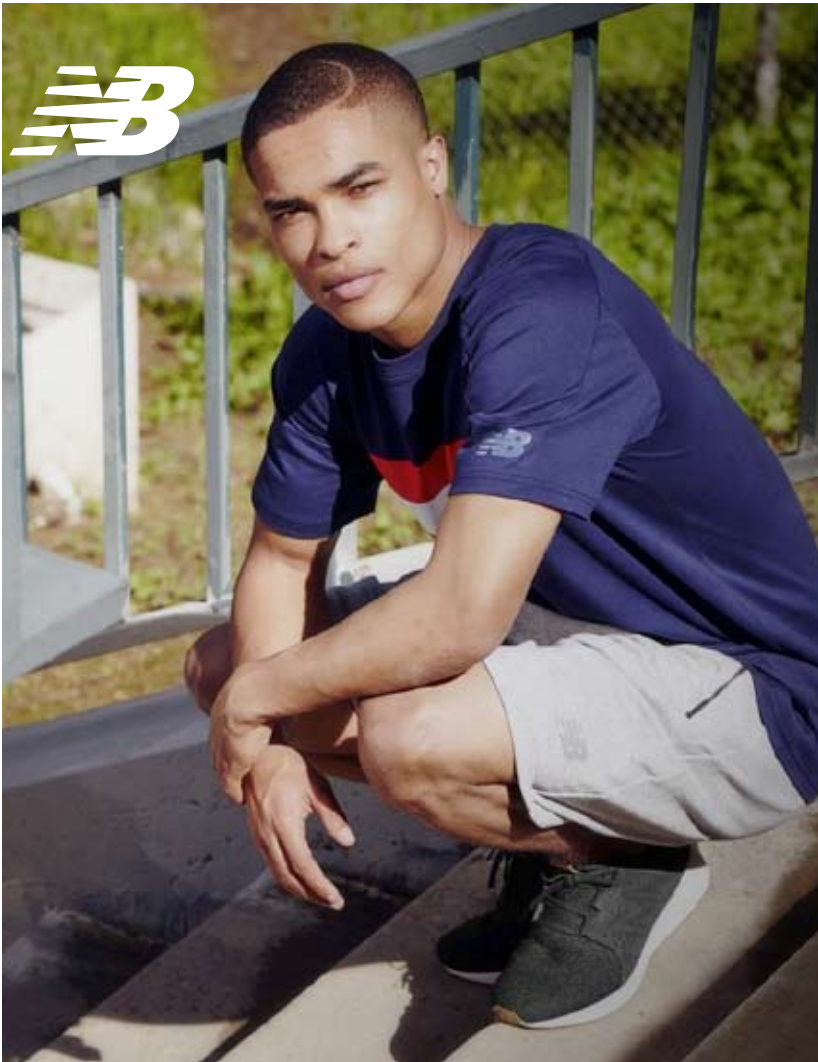
20.000 Euro für guten Zweck

Was aber an diesem Abend noch viel wichtiger war: Da 10 Euro pro Teilnehmer einem von fünf sozialen Partnerprojekten zugutekommt, konnte heuer ein Spendenerlös von sensationellen 20.640 Euro übergeben werden. Einfach toll, wenn so viele Menschen gemeinsam Freude an der Bewegung haben und dabei auch noch Gutes tun. Einen sehr wesentlichen Beitrag dazu konnte auch heuer die NÖ Landesklinken Holding beitragen, die unglaubliche 700 Mitarbeiter ins Rennen schickte.

Tolle Entwicklung des Events

Alles in Allem kann man dem Veranstalterteam von Sport Vision rund um Franz Kaiblinger nur gratulieren. Sie haben es geschafft den Vision Run in diesen vier Jahren zu einem wirklich tollen Event mit entsprechendem Rahmenprogramm zu machen, der Jahr für Jahr mehr Teilnehmer nach St. Pölten zieht. Und umso mehr Teilnehmer, umso mehr Geld wird auch an die Partnerprojekte, die sich über jeden Euro wirklich riesig freuen, übergeben. Somit ein perfekter Kreislauf.

Außerdem wird jedes Jahr versucht den Vision Run zu optimieren. Die neue Strecke mit erstmals nur einer Runde kam bei den Läufern sehr gut an, nur die Startintervalle der einzelnen Blöcke muss vielleicht noch ein wenig optimiert werden. Wichtig war heuer auch das Thema Nachhaltigkeit, wodurch erstmals umweltfreundliche Startersackerl zum Einsatz kamen. Die Goodie-Bags wurden in Zusammenarbeit mit BIO Austria mit entsprechenden Produkten gefüllt.



COMFORT. SPORT. STYLE.
FRESH FOAM

CRUZ



CHRIS sports



MAGNESIA®

Natürliches Mineralwasser



Jubiläumslauf in der Wachau

Der Wettergott meinte es bei der Jubiläumsausgabe des Wachaumarathons nicht ganz so gut – doch trotz Regen und kühler Temperaturen konnte man am Ende des Tages in viele strahlende Gesichter blicken. Sowohl tausende Hobbysportler als auch die Eliteläufer sorgten für einen vollen Erfolg bei der 20. Auflage von Niederösterreichs größter Laufveranstaltung. Beim traditionell größten und stärkst besetzten Bewerb, dem Halbmarathon, konnte der Kenianer Peter Kirui seinen Vorjahressieg wiederholen und gewann in einer Zeit von 1:00:45. Auch bei den Damen gab es einen Dreifachsieg für die Kenianerinnen, der von Polline Njeru in 1:10:38 angeführt wurde.

Steinhammer zeigt groß auf

Für einen tollen österreichischen Erfolg sorgte der niederösterreichische Lokalmatador Christian Steinhammer, der als bester Nichtafrikaner in beeindruckenden 1:05:30 den tollen 9. Gesamtrang belegte. Der 28-Jährige konnte seine persönliche Bestzeit um rund 1 Minute verbessern und war im Ziel stolz auf seine Leistung: „Aufgrund des Regens war es bei einer Geschwindigkeit von rund 20 Stundenkilometern nicht ganz so einfach zu laufen. Mein Pacemaker und Trainingskollege Valentin Pfeil hat tolle Arbeit geleistet, doch die letzten Kilometer alleine

hatten es dann schon noch in sich. Ich bin aber sehr zufrieden mit meiner Leistung und blicke sehr optimistisch in die Zukunft“

Emotionaler Sieg für Wallner

Beim klassischen Marathon über 42,195 Kilometer sorgte Wolfgang Wallner für einen großartigen Triumph. Der mittlerweile 52-jährige Piestingtaler wurde zuletzt von einer Verletzung zurückgeworfen und meldete sich in der Wachau mehr als eindrucksvoll zurück. Er überquerte die Ziellinie mit einer großartigen Zeit von 2:32:23 als Erster und freute sich riesig über diesen Erfolg. Er verwies Mario Sturmlechner und Robert Glaser mit einem beeindruckenden Vorsprung von rund 9 Minuten auf die Plätze. Dies war zudem der bereits 5. Gesamtsieg beim Wachaumarathon für Wolfgang Wallner. An dieser Stelle echt „HUT AB“ vor Wolfgang, denn es ist echt eine Wahnsinnsleistung!

Auch bei den Damen hatten am Ende die Niederösterreicherinnen die Nase vorn. Beim Halbmarathon schaffte es Simone Fürnkranz in 1:19:51 als schnellste heimische Läuferin auf dem tollen 5. Gesamtrang. Die Zwetzerin Cornelia Krapfenbauer konnte beim Marathon in 3:01:18 ihren Vorjahressieg wiederholen.

Unverhofft kommt oft

Für mich persönlich lautet die Devise „Dabeisein ist alles“ – der olympische Gedanken. Aufgrund meiner Verletzung war es mein Ziel einfach unter den fast 10.000 Teilnehmern zu sein und auch bei der Jubiläumsausgabe zu starten. Ich habe in der Wachau bereits alle Bewerbe – vom Marathon, über Halbmarathon bis zum Staffelmарathon absolviert. Lediglich der Viertelmarathon fehlte mir in der Wachau noch, welchen ich nun zum Jubiläum in Angriff nahm. Ich wollte diesen einfach locker laufen und schauen, was sich so im Laufe des Rennens ergibt. Und so kam es, dass nach nur 2-3 Kilometern Skirennläufer und Social Friends-Athlet Martin Würz plötzlich neben mir lief. Auch er war aufgrund muskulärer Probleme zum „Schongang“ verdonnert und so entschieden wir die restlichen 8 Kilometer gemeinsam zu absolvieren. Es passte einfach perfekt und der Lauf durch die Wachau vorbei an Dürnstein in Richtung Krems verging somit wie im Fluge!



Der eine, der immer läuft...

„Der eine, der immer läuft“ – dieser Slogan ist mir auf Anhieb zu einem ganz besonderen Läufer eingefallen, der die Szene in den letzten 20 Jahren mit Sicherheit geprägt hat. Wolfgang Wallner war ein durchaus „Spätberufener“ was seine sportliche Laufbahn anbelangt, denn im Alter von 22 Jahren fand er seinen Weg zum Sport. Dafür ging es ab diesem Zeitpunkt im Eilzugstempo voran. Er begann mit Radfahren, aber nicht nur mit ein paar Kilometern, sondern gleich mit 20.000 Kilometer im Jahr. Und etwas zufällig kam er später dann auch zum Laufsport. Seither hat sich extrem viel getan – Wolfgang hat hunderte Läufe gewonnen, unzählige Landes- und Staatsmeistertitel geholt und zahlreiche Rekorde aufgestellt. Im November 2015 wurde er aber plötzlich aus der Bahn geworfen und konnte nicht mehr laufen, was auch seine Einstellung grundsätzlich änderte.



Nicht ganz 2 Jahre später – am 17. September 2017 schreibt der Piestingtaler mit seinem Sieg beim Wachaurathon ein kleines Märchen weiter.... Für mich eine tolle und auch emotionale Geschichte, die ich euch nicht vorenthalten möchte. Deshalb habe ich diesen einzigartigen Sportler zum Interview gebeten!

Wolfgang, wie bist du zum Laufen gekommen?

„Im Herbst 1994 brauchte mein Schwager für die NÖ Landesmeisterschaften über 10.000 Meter in Amstetten einen Läufer, da ihnen einer ausgefallen war. Bis dahin bin ich noch keinen einzigen Meter gelaufen. Er hat mich überredet und ich bin die fürchterlichen 25 Runden auf der Bahn in der damals tollen Zeit von 36 Minuten gelaufen.. Bereits im Frühjahr 1995 lief ich meinen ersten Marathon in einer Zeit von 3:14“

Was ist Ende 2015 plötzlich passiert?

„Im November 2015 hatte ich auf einmal ein dumpfes Brummen im rechten Ohr, das nicht mehr wegging. Ich habe viele Ärzte aufgesucht, die mir aber nicht weiterhelfen konnten. Ich habe gemerkt, dass beim Überstrecken des Kopfes das Brummen leiser wird. Ich dachte, dass es vielleicht vom Laufen kommt und so bin von einem Tag auf den nächsten nichts mehr gelaufen. 2016 bin ich eigentlich fast nur mit dem Rad gefahren, was das Brummen sehr verringerte. Nach 1,5 Jahren war es zum Glück weg. Heute bin ich davon überzeugt, dass es nervlich war.“

Wie war diese Zwangspause für dich?

„Anfangs war es wirklich die Hölle für mich, da ich doch einen Umfang von rund 250 Kilometer pro Woche gelaufen bin. Ich habe mir einfach immer eine Beschäftigung gesucht und sehr viel Urlaub gemacht. Ablenkung war wirklich sehr wichtig für mich.“

Wie hast du deinen Sieg beim heurigen Wachaurathon 2017 erlebt?

„Ich bin ohne Erwartung in den Marathon gegangen, denn mit dem Training, was ich gemacht habe, läuft normal keiner einen Marathon. Es hat alles gegen mich gesprochen, sogar das kühle und regnerische Wetter. Es ist aber dann so toll gelaufen und ich habe mich so stark gefühlt. Beim Zieleinlauf lief mir kalt über den Rücken. So etwas vergisst man nicht so schnell.“

Das ganze Interview -> www.runningschritti.at



Laufparty des Jahres am Ring

Einmal im Jahr verwandelt sich der Wiener Ring für ein paar Stunden in eine Bühne für eine ganz besondere Veranstaltung. Für eine kurze Zeit werden die zahlreichen Fahrzeuge und Straßenbahnen verbannt um für tausende begeisterte Läufer Platz zu machen – ja das war sie auch heuer, die Kulisse für den ersten bank vienna night run, der heuer bereits zum 11. Mal veranstaltet wurde. Und wie populär diese einzigartige Veranstaltung mittlerweile geworden ist, zeigen die stetig steigenden Teilnehmerzahlen.

Es ist alles angerichtet

Auch wenn der eine oder andere auf diesem durchaus schnellen Kurs auf eine neue persönliche Bestzeit aus ist, kann man eine äußerst positive Stimmung schon vor dem Start wahrnehmen. Alle freuen sich, die Ringrunde in Angriff zu nehmen und dabei auch noch Gutes zu tun – denn wie jedes Jahr wurde euch heuer für die Organisation „Licht für die Welt“ gelaufen, die mit ihrem Einsatz tausenden Menschen in Afrika das Augenlicht zurückgeben (in 10 Jahren wurden 750.000 Euro gesammelt).

Zurück zum „Schauplatz“ vor dem Burgtheater, wo immer mehr Sportler und Zuschauer eintrudeln. Schön langsam wird es finster, die Stimmung steigt und es ist somit alles angerichtet für einen tollen Lauf.

Auf der „Außenringautobahn“

Ich hatte wie im vergangenen Jahr die ehrenvolle Aufgabe den blinden Topsportler Patrick Bitzinger von Social Friends als Guide-Runner begleiten und unterstützen zu dürfen. Bei gerade einer so großen Veranstaltung wie dem vienna night run ist es natürlich auch eine besondere Herausforderung bestmöglich gemeinsam durch die Menschenmassen zu kommen. Nach einem wie gewohnt eher turbulenten Start mit einigen Drängeleien wurde es mit Fortdauer des Rennens viel besser und wir wählten ganz bewusst die äußerste Linie – und da man sich auf dieser Strecke fast wie auf der Autobahn fühlt, waren wir quasi auf der „Außenringautobahn“ unterwegs!

Ja und die Zeit verflog über den Ring wie immer wie im Fluge, ein Kilometer nach dem anderen wurde abgespult und schon war man wieder zurück im Ziel auf Höhe des Parlaments - inmitten tausender begeisterter Läufer!

Massen bewegen sich

Während wir bereits im Ziel waren und es hinter uns hatten, waren viele von den rund 20.000 Läufern noch gar nicht gestartet. Ein immer wieder beeindruckendes Bild wie sich hier die beinahe endlos scheinenden Menschenmassen in Bewegung setzen. Das bestätigte mir auch Organisator Hannes Menitz nach dem Rennen: „Es war heuer einfach ein Wahnsinn, ich dachte das hört heuer gar nicht auf. Ich bin überwältigt und freue mich über den riesigen Andrang – es hat wieder alles super geklappt und ich bin stolz auf das gesamte Team!“

Ein tolles und begehrtes Goodie ist das EBVNR Langarm Funktions-Shirt, das es jedes Jahr in einer anderen Farbe oder Design gibt. Heuer in einem zeitlosen Schwarz-Weiß!

Gemütlicher Ausklang

Und wie es sich eine solch einzigartige Laufveranstaltung verdient hat, wurde diese in einem mehr als würdigen Rahmen in der Hofburg abgeschlossen. Bei gutem Essen und dem einen oder anderen Gläschen ließ man den Lauf und das Rundum nochmals gemeinsam Revue passieren. Und bei einem Thema waren sich alle einig – „Wir kommen nächstes Jahr bestimmt wieder“. Save the Date – 25.09.2018

Den Körper in Fahrt bringen

Viele Läufer stellen sich immer wieder die Frage ob und wie sie vor einem Lauf aufwärmen sollen. Eines gleich mal vorweg, es gibt kein Standard-Rezept für das optimale Warm-Up. Dieses ergibt sich nämlich vor allem durch die Art der anstehenden Belastung. Umso intensiver die Laufbelastung im Anschluss wird, umso wichtiger ist auch ein gewissenhaftes Aufwärmen. Sprich je schneller man später laufen will, desto länger sollte aufgewärmt werden. Das Warm-Up bewirkt unter anderem ein Aufwärmen der Muskulatur oder die Anregung des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels.

Aufwärmen je nach Belastung

Bei wirklich langsamen ruhigen Dauerläufen ist also kein umfangreiches Warm-Up notwendig. Bei schnelleren Laufbelastungen wie Tempoläufe oder Intervalltrainings ist das Aufwärmen aber unumgänglich. Viele Läufer starten ins Tempotraining ohne den Körper entsprechend auf die Belastung vorbereitet zu haben. Dies hat zur Folge, dass keine optimale Leistung erbracht werden kann und auch das Verletzungsrisiko rasant steigt. Dabei reichen bereits meist 10-15 Minuten in einem ganz lockeren Tempo aus. Zum Aufwärmen vor dem Tempotraining kann man auch das Lauf-ABC mit den unterschiedlichsten Übungen wie Anfersen, Kniehebelauf, Hopselauf,.... perfekt integrieren.

Kürzer bedeutet länger

Bei Wettkämpfen gilt meist folgende Grundregel: Je kürzer die Distanz des Rennens, umso länger die Aufwärmphase. Warum das so ist, ist leicht erklärt, denn bei kürzeren Distanzen wird im Normalfall vom Start weg ein viel höheres Tempo angeschlagen. Begonnen werden sollte das Aufwärmprogramm mit einem ganz ruhigen Lauf und anschließend kann der Körper durch kurze Steigerungsläufe sukzessive an das Wettkampftempo herangeführt werden.

Marathonläufer mit einer Zielzeit von rund vier Stunden und mehr können auf ein Warm-Up



verzichten und stattdessen die ersten Kilometer vorsichtig beginnen. Dies hat zudem den Vorteil ein Überpacen bereits beim Start zu verhindern.

Cool-Down nicht vergessen

Ebenso wie das Aufwärmen vor dem Lauf ist auch das Auslaufen nach der Belastung sehr wichtig. Das Cool-Down ist aber meist weniger beliebt und auch die Motivation danach oft klein. Doch gerade das langsame Auslaufen nach intensiven Einheiten beschleunigt die Regeneration und sorgt unter anderem dafür, dass sich Herzfrequenz und Körperkerntemperatur auf Normalwerte einpendeln. Außerdem wird durch das Cool-Down verhindert, dass die Muskulatur zu schnell abkühlt und dadurch verhärtet oder eventuell sogar zu einem Krampf entwickelt. Bei kühlen Temperaturen eignet sich nach dem Training auch der Gang in die Sauna oder Infrarotkabine. Und nicht auf das Dehnen nach dem Laufen vergessen!

Marathon in Graz auf neuen Beinen

Die Landeshauptstadt Graz lockte heuer wieder tausende Sportbegeisterte zum Laufsport-Herbstklassiker in die Steiermark. Das neue Veranstalter-Team rund um Michi Kummerer versprach im Vorfeld bereits einige Neuerungen, um den Kleinen Zeitung Graz Marathon wieder attraktiver zu machen und das Service für die Läufer in den Mittelpunkt zu stellen.

Startschuss am Freitag

Komplett neu war auf alle Fälle der Start, welcher heuer erstmals bereits am Freitagabend mit dem City-Lauftreff und anschließender Spaghetti-Party erfolgte. Dies soll eine willkommene Möglichkeit sich in gemütlicher Atmosphäre auf das Wochenende einzustimmen darstellen. Prinzipiell eine gute Idee für das Miteinander, wieviel Potential in so einem Lauftreff im Rahmen eines Marathon-Wochenendes wirklich steckt, bleibt aber noch abzuwarten. Es gilt hier sicherlich noch ein paar Optimierungen für 2018 vorzunehmen, aber es war definitiv ein gelungener Auftakt für das dreitägige Lauffest. Vielleicht wird der Lauftreff angelehnt an das Kärnten läuft Wochenende auch in Graz in den nächsten Jahren von einem Nightrun oder ähnlichem abgelöst. Lassen wir uns überraschen...



Kids und ihre „Kuscheltiere“

Der Samstag stand auch heuer ganz im Zeichen der Nachwuchssportler. Den Beginn machte aber auch hier eine Neuerung – der weltweit erste Maskottchen-Lauf, bei dem auch das neue Graz Marathon Maskottchen Ferdi Flott präsentiert wurde. Gemeinsam mit seinen Kollegen wie Sparefroh von der Sparkasse, Hansi von der Holding Graz oder Pucky von den Grazer 99ers drehte Ferdi eine gemütliche Runde vor der Grazer Oper – und sie einigten sich auf eine fairen Unentschieden. Die unterschiedlichsten „Kuscheltiere“ waren bei den kleinsten Teilnehmern natürlich heiß begehrt und setzten sich für tolle persönliche Erinnerungsfotos in Szene.

Attraktivere Strecke

Der Sonntag stand ganz im Zeichen der Marathonbewerbe, welche bei perfektem Laufwetter pünktlich um 10.00 mit der klassischen Distanz über 42,195 Kilometer gestartet wurde. Hier wurde versucht eine attraktivere Strecke durch zwei nahezu identische Schleifen, mehr Labestationen und mehr Hot Spots – somit auch mehr Abwechslung und Ablenkung - zu schaffen.

Beim Marathon konnte sich mit Edwin Kirwa einer der favorisierten Kenianer in der Zeit von 2:12:57 durchsetzen, wobei er den Streckenrekord nur knapp verpasste. Als bester Österreicher landete der steirische Lokalmatador vom LTV Köflach mit 2:31:50 auf dem fünften Gesamtrang. Bei den Damen setzte sich Elisabeth Smolle durch.

Begeisterter Gewinner

Mit Michael Kügerl vom LTV Köflach krönte sich beim Halbmarathon ein Lokalmatador zum großen Gewinner. Er siegte in neuer persönlicher Bestleistung von 1:11:01 vor Mahdi Sareban und Florian Zechner. Michi Kügerl zeigte sich begeistert vom Rennen: „Das Rennen war echt genial – die Neuerung, dass die Marathonläufer vor uns gestartet sind war toll, da man dadurch immer unter Leuten war und eine tolle Stimmung herrschte. Für mich hat der Sieg einen sehr großen Stellenwert und es war ein perfekter Saisonabschluss für mich!“ Nächstes Jahr will Kügerl dann seinen Titel beim Halbmarathon.



„Hallo Wien“ für ein Wochenende

Hallo Wien statt Halloween lautete mein Motto rund eine Woche vor dem 31. Oktober - so verschlug es mich für ein Wochenende mit Check-Vienna in ein tolles Apartment am Belvedere -> Laufschuhe und Funktionswäsche anstelle von gruseligen Kostümen und Schminken. Nach dem Beziehen der großzügigen Apartments am Rennweg gemeinsam mit der Family, die den Aufenthalt über das Gewinnspiel im Vorfeld gewonnen hatte, ließen wir den Abend noch gemütlich ausklingen. Der Samstag wurde dann mit einem gemütlichen Morgenlauf im Schlossgarten von Belvedere sowie über den Karlsplatz und durch den Naschmarkt gestartet. Der große Vorteil eines Laufes in der Früh ist definitiv die Ruhe, die um diese Zeit noch herrscht - es waren noch nicht viele Leute unterwegs, erst am Heimweg wurde unter anderem der Schlossgarten von Belvedere von vielen Touristen (hauptsächlich Japaner und Chinesen) gestürmt. Und auf was freut man sich nach der sportlichen Betätigung am Morgen am meisten? ... Richtig, auf ein ordentliches Frühstück.

Bewegung macht hungrig

Hier durfte ich meine Gäste dann mit einem leckeren und ausgiebigen Brunch im Apartment mit Schinken, Käse, Lachs, Obst und Gemüse,

Säfte und Kaffee so richtig verwöhnen - auch ein schmackhaftes Ham & Eggs durfte nicht fehlen! Somit waren wir gestärkt und bestens gerüstet für eine kleine Sightseeing-Tour durch Wien – egal ob beim Rundgang durch den Wiener Prater, einem Spaziergang durch die Wiener Innenstadt oder entlang des Wiener Rings.

Und da das Flanieren ja wieder Hunger macht, stärkten wir uns mal ganz traditionell an einem Wiener Würstelstand sowie einem anschließenden Eis bei Zanoni ... es muss ja nicht immer so gesund sein!

Durch die leere City laufen

Am Abend konnten wir dann wieder die Räumlichkeiten des Apartments nutzen und ließen den tollen Tag bei einem Gläschen Wein nochmals Revue passieren. Und nach einer entspannten Nacht wurde natürlich nochmals gelaufen – dieses Mal ging es entlang des Donaukanals in Richtung Schottenring und durch die Innenstadt via Stephansplatz und Karlsplatz zurück zum Rennweg (an einem Sonntagmorgen durch die leere City zu laufen hat schon was).





Premiere für den Kärnten Marathon

Über weite Teile Österreichs fegte der Sturm und Regen über das Land – ein Wetter bei dem man wohl nicht wirklich freiwillig vor die Haustüre gehen würde. Ganz anders präsentierte sich das Wetter jedoch einmal mehr im Süden, denn bei der Premiere des Kärnten Marathons konnten die Teilnehmer mit der Sonne um die Wette strahlen.

Laufbotschafter im Duett

Aufgrund meiner Verletzung darf ich momentan noch keine intensiven oder langen Einheiten machen, deshalb entschied ich mich für den Panoramalauf über 10 Kilometer. Und der Name des Bewerbs war auch Programm – nach einer Runde um den Flatschacher Sees ging es nach einem kurzen Stück bergauf über Tiffen hinunter in die Ebene zwischen Ossiacher See und Feldkirchen. Nach rund 500 Metern lief ich auf die deutsche Schauspielerin Annika Ernst auf und so beschlossen wir - die beiden Laufbotschafter aus Deutschland und Österreich – den Lauf gemeinsam zu absolvieren. Bei mittlerweile strahlendem Sonnenschein konnten wir die wunderschöne Natur und das Panorama entlang der Strecke genießen.

Und gemeinsam verging die Zeit fast wie im Fluge und schon waren wir in Richtung Feldkirchen unterwegs. Am Hauptplatz wurden wir dann von den lautstarken Zuschauern sowie den Modera-

toren herzlich empfangen. Neben dem Panoramalauf wurden am Sonntag noch drei weitere Bewerbe angeboten – Halbmarathon, Marathon und der Trail-Run. Die Streckenführung ist natürlich keineswegs mit jener von klassischen Stadt-Marathons vergleichbar – ich finde es ist eine willkommene Abwechslung.

Gelungene Premiere

Meiner Meinung nach war es eine durchaus gelungene Premiere des Kärnten Marathons, welcher von Alpin-Süd Tourismus veranstaltet wurde. Aufgrund der schönen Gegend und des Termins Ende Oktober hat die Veranstaltung sicherlich noch Potential in den nächsten Jahren entsprechend zu wachsen. Ein paar Optimierungen gibt es für die Zukunft sicherlich noch zu machen, aber aller Anfang ist schwer – und auf dem Event lässt sich bestimmt super aufbauen.

Goldener Herbst in Kärnten

Von den Vorzügen, die Kärnten so zu bieten hat, konnte ich mich bereits die Tage vor dem Marathon in Bad Kleinkirchheim überzeugen. Der goldene Herbst machte hier seinem Namen wirklich alle Ehre und so standen gemütliche Wanderungen oder auch das eine oder andere lockere Läufchen am Programm. Während des Aufenthaltes kam aber auch Entspannung und Genuss nicht zu kurz – das Genusshotel Almräusch schaffte es, dass ich mich von der Ankunft bis zur Abreise einfach richtig wohlfühlte. Und auch kulinarisch wurde ich in diesen drei Tagen durch die ausgezeichnete Küche des Hauses so richtig verwöhnt ...



10. Jubiläum für Gesundheitstag

In diesem Jahr ging der bereits zehnte Gesundheitstag im Traisenpark St. Pölten über die Bühne. Auch das Jubiläum stand natürlich ganz im Zeichen von „Gesund und Fit“ und so konnte Initiator Karl-Heinz Sonner wieder zahlreiche Aussteller für seine Charity-Veranstaltung begeistern - so waren u.a. NÖGKK, Caritas, Rotes Kreuz, Pannaceo, Optik Zentrum Traisenpark, TEASPO, BIO Austria, Red Plates, Orthopädie Sodek, 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.

Sportliches Programm

Karl-Heinz Sonner und ich führten wieder als harmonisches Moderatoren-Duo durch den Tag im Traisenpark. Wir konnten dabei wieder zahlreiche Gäste auf und vor der Bühne begrüßen. Die unterschiedlichsten Sektionen der Sportunion St. Pölten begeisterten mit einem abwechslungsreichen Show-Programm, dies reichte von Tanzeinlagen der Kinder und Jugendlichen über Zumba, Judo bis zu Hip-Hop. Auch die Hundestaffel des Roten Kreuzes oder die Radballer des ARBÖ ASKÖ Semket St. Pölten/Viehofen konnten mit ihren Vorführungen die zahlreichen Besucher überzeugen.

Im Rahmen des Show-Blocks um die Mittagszeit



kamen auch die Basketballer des UBC St. Pölten im Traisenpark vorbei und erzählten über die aktuelle Saison sowie deren Ziele. Bei der anschließenden Autogrammstunde sorgte der Musiker und Entertainer „The Voice“ Ralph Nail für die musikalische Umrahmung und brachte unter anderem auch Italo-Flair in das Einkaufszentrum.

1.760 Euro übergeben

Der Reinerlös des Gesundheitstages kam natürlich auch heuer wieder einem karitativen Zweck zugute – zum Jubiläum wurde genauer gesagt sogar für zwei Projekte bzw. Institutionen gesammelt. Durch die Unterstützung der Sponsoren Sparkasse NÖ Mitte West AG, Geberit, Wirtschaftskammer NÖ, Mein T-Shirt Drucker Andrea Zoth sowie Fenster Kaiser sowie dem Erlös des Losverkaufs der großen Tombola (wertvolle Preise im Gesamtwert von mehreren Tausend Euro) kam die stattliche Summe von 1.760 Euro zusammen. Dieser Spendenbetrag wurde zu gleichen Teilen an den Club 81 rund um Obmann Josef Schoisengeyer sowie der Hundestaffel des Roten Kreuzes übergeben.

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





NOW!

blacksheep 

online shop: www.blacksheep-eyewear.at



X-Run Laufserie geht ins Finale

Als begeisterter Sportler, der gerne in unserer wunderschönen Natur läuft, freut es mich ganz besonders heuer die neue X-Run Laufserie als Laufbotschafter begleiten zu dürfen. Bei den X-Runs an sechs verschiedenen Stationen steht genau dieses Naturerlebnis im Mittelpunkt, sprich weg von schnellen, flachen Asphaltstrecken – hin zu abwechslungsreichen Strecken über „Stock und Stein“. Und so passt auch das Motto „Erlebnis vor Ergebnis“ perfekt dazu, denn es muss nicht immer die Jagd nach einer persönlichen Bestzeit auf genormten flachen Strecken sein. Und genau diese Abwechslung macht es meiner Meinung nach auch aus, um einfach mehr Spaß am Laufsport zu haben.

Überraschung in Traisen

Da die Kooperation mit dieser Laufserie relativ spontan entstanden ist, war es für mich aufgrund von Terminkollisionen leider nicht möglich bei mehreren X-Runs an den Start zu gehen. Bei der dritten Station Anfang Oktober in Traisen habe ich es dann aber doch geschafft um erstmals auch aktiv mitwirken zu können.

Ich ging dabei beim X-Run light über 4.500 Meter an den Start und konnte etwas überraschend das Renngeschehen an der Spitze bestimmen. Am Ende durfte ich mich hier sogar über den Gesamtsieg freuen, was natürlich ein ganz besonderer Einstand war.

Zwei Stationen ausständig

4 von 6 Bewerbungen wurden nun mittlerweile ausgetragen, somit sind noch 2 ausständig. Weiter geht es nun am 8. Dezember mit dem Advent X-Run in Hainfeld, ehe es am Silvestertag, 31. Dezember 2017, zum großen Finale kommt. Im Anschluss an die Siegerehrung des Laufes gibt es dann auch die Prämierung der Cupwertung!

Verlosung zu Silvester

Als besonderes „Zuckerl“ für alle fleißigen Teilnehmer der X-Run Laufserie gibt es auch ein cooles „Running Schritti Gewinnspiel“ mit tollen Preisen. Für jede Teilnahme an einem X-Run bekommt man jeweils ein Los für die große Verlosung beim Finale im Rahmen des Silvester X-Runs in St. Veit/Gölsen. Also noch schnell die Chance nutzen und bei den letzten beiden Bewerbungen dabei sein! Alle weiteren Infos gibt es auf www.x-run.at



Immer am Laufenden
Dipl. Lauftrainer
Laufblogger

Werner Schrittwieser
0660/6342464
schritti@runningschritti.at

www.runningschritti.at
www.facebook.com/Running.Schritti
www.instagram.com/Running_Schritti

LOS für die Abschlussverlosung
mit tollen Preisen beim Silvester X-Run
in St. Veit am 31. Dezember 2017
(alle Lose am 31.12.2017 in die Box einwerfen)

Name: _____

X-Run Bewerb: _____



Reinklicken lohnt sich ...

Kombination aus Sport und Genuss

Von 27. bis 29. April 2018 ist es wieder soweit und wir veranstalten unser 3. Lauf- und Wellnesswochenende im Hotel Schwarz Alm in Zwettl. Wie der Name schon sagt, soll es eine perfekte Kombination aus Sport, Erholung und Kulinarik für alle Teilnehmer sein.

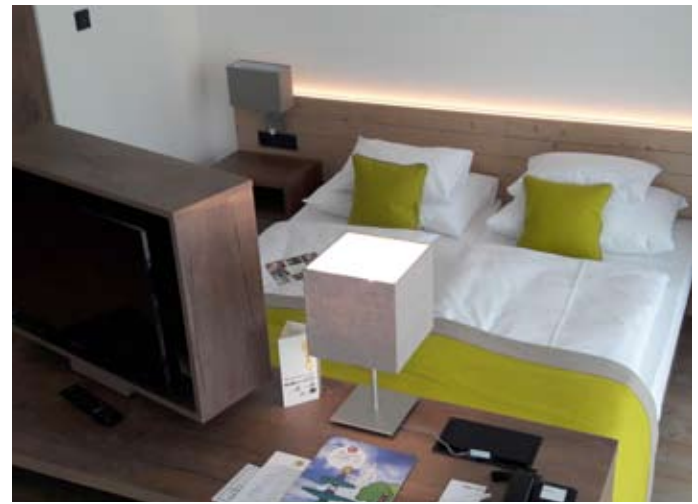
Jeder kommt auf seine Kosten

Beim Thema Sport wird es eine bunte Mischung aus unterschiedlichsten Einheiten sein – somit ist auch für entsprechende Abwechslung gesorgt. So stehen unter anderem gemeinsame Laufeinheiten (Morgenlauf, Trailrun, ...), Lauftechniktraining, leichtes Kraft- und Koordinationstraining sowie Tipps und ein kurzer Vortrag zum Thema Laufen am Programm.

Es wird somit jeder – ganz egal welcher Leistungsstand – auf seine Kosten kommen, da es auch entsprechende „Leistungsgruppen“ je nach Bedarf geben wird. Alle Einheiten sind zudem optional und können nach Lust und Laune gewählt werden.

Erholung im Alm-Spa

Neben dem sportspezifischen Teil steht der Genuss im Fokus dieses Wochenendes. Im haus-eigenen Alm-SPA mit 4 Saunen, beheiztem Indoor-Pool und entsprechenden Ruheräumen kann man mit gutem Gewissen nach, zwischen oder anstelle der Trainingseinheiten so richtig entspannen.



Küche als wahrer Genuss

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 Mittagssnack und als krönenden Abschluss des Tages können sich die Gäste bei einem 4-Gang Abendmenü mit feiner Waldviertler Küche so richtig verwöhnen lassen.

Testschuhe und Goodybag

Beim Lauf- und Wellnesswochenende haben die Teilnehmer erstmals auch die Möglichkeit unterschiedliche Testschuhe von New Balance nach Lust und Laune kostenlos zu probieren. Alle Teilnehmer dürfen sich zudem über ein tolles Goodybag mit tollen Produkten freuen.

Das gesamte Package bieten wir euch zu einem absoluten Sonderpreis von nur 219,- Euro an (im Doppelzimmer – 30 Euro Einzelzimmer-Zuschlag)! Bei Rückfragen stehe ich jederzeit gerne zur Verfügung!

Wir freuen uns über eure Teilnahme



Foto: Julian Haghofer



Partnerläufe von Running Schritti

Das Laufjahr 2017 neigt sich nun langsam aber sicher endgültig dem Ende zu. Mit dem Adventlauf in Grafenegg am 17. Dezember sowie dem Finale des X-Runs in St. Veit zu Silvester stehen noch zwei Bewerbe am Programm, bei denen ich mit dabei sein werde.

Planungen für 2018...

Gleichzeitig beginne ich schön langsam auch mit den Planungen für das Laufjahr 2018, in dem mit Sicherheit wieder zahlreiche tolle Laufveranstaltungen auf mich warten werden. Da ich aber auch immer offen für neue Projekte bin, wird sich im Laufe der nächsten

Wochen und Monate sicherlich noch so einiges ergeben. Ich freue mich jedenfalls immer auf Ideen und auch über Empfehlungen über mögliche Events, bei denen ich vielleicht auch erstmals am Start sein werde

Einzigartiges Projekt

Ein ganz besonderes und bisher einzigartiges Projekt steht gemeinsam mit meinem Freund und Sportpartner Karl-Heinz Sonner in den Startlöchern. Leider kann ich dazu noch nicht mehr verraten, nur eines vorweg: ES WIRD MEGA! Ich halte euch natürlich wie immer am Laufenden!

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





Immer am LAUFENDEN

Im August 2017 erfolgte ein Relaunch der Homepage www.runningschritti.at.

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?

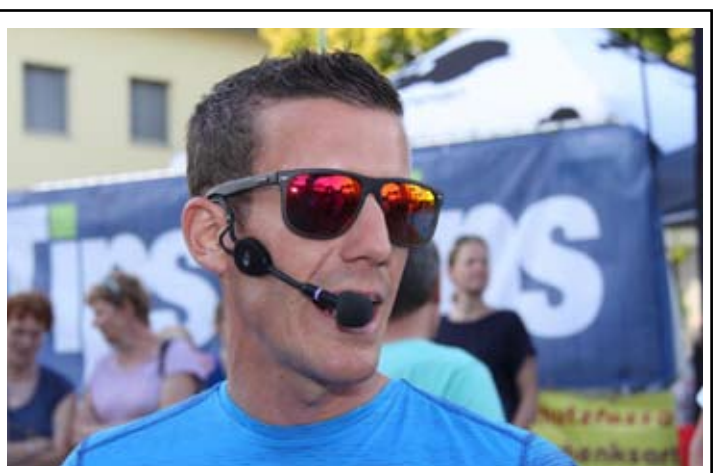
Seit dem Beginn von „Running Schritti“ hat sich bereits viel getan und ich darf mich seither über tolle Partnerschaften freuen.

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

A woman with blonde hair in a ponytail is running on a paved path that runs along a rocky coastline. She is wearing a teal long-sleeved athletic top and black leggings. In the background, there is a body of water, rocky shorelines, and distant hills under a cloudy sky. A large, light blue to dark blue gradient text '860 v8' is superimposed over the lower half of the image, partially covering the runner.

860^{v8}

HERVORRAGENDE DÄMPFUNG
WOHIN DEIN WEG DICH AUCH FÜHRT