

„RUNNING SCHRITTI“

Das Magazin

Ausgabe 1/2016

www.runningschritti.at



Als Tempomacher in die neue Saison

Beim Straßenlauf in St. Veit ging ich als Pacemaker ins Rennen und verhalf Läufern zu ihrer Wunschzeit!

Der World Run in den Startlöchern

Beim Meeting in München wurde die neue „Selfie Run“-App vorgestellt.

Suche nach dem Frauenpowerteam

Für den NÖ Frauenlauf in St. Pölten gibt's wieder ein tolles Projekt.

Liebe Laufsportbegeisterte!

Jetzt geht's los ...

Das Jahr 2016 begann für mich mit einem ständigen Auf und Ab. Nach einem tollen Start mit einem interessanten Meeting anlässlich des Wings for Life World Runs war ich ab Ende Jänner für ein ganzes Monat krankheitsbedingt außer Gefecht. Danach konnte ich es kaum erwarten wieder die Laufschuhe zu schnüren und endlich raus zum „Spielen“ zu dürfen.

Mittlerweile stecke ich mitten im Laufjahr und zahlreiche interessante Projekte stehen in den nächsten Wochen und Monaten an. Nach dem Wings for Life World Run in Wien werde ich erstmals auch beim Österreichischen Frauenlauf in Wien am Start stehen. Hier werde ich die äußerst talentierte sehbehinderte Nachwuchs-Skirennläuferin Vroni Aigner begleiten. Auch für den NÖ Frauenlauf werden bis Mitte Mai wieder 12 Damen für das „NÖ Frauenpower Team 2016“ gesucht, welche ich anschließend auf ihren Weg zur Veranstaltung in St. Pölten begleiten werde. Dazu kommen noch Einsätze als Pacemaker sowie die Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Veranstaltungen!



Euer Running Schritti

Inhalt:

Run with the Flow

World Run Meeting in München 3

Der Weg zum Lauftrainer

Ausbildung an der Tristyle Academy 4

„Bitte zu Tisch“

Nährstoffanalyse bei REFIT Amstetten..... 5

Tempohase zu Saisonbeginn

Pacemaker beim St. Veiter Straßenlauf 6

Hände weg vom Doping

Doping als großes Problem 7

Frauenpower ist gefragt

Team für den NÖ Frauenlauf gesucht 8

Nächtlicher Lauf am Erlaufsee

Night Run erstmals mit Pacemakern 9

Unterstützer im Rampenlicht

Herzliches Dankeschön an Partner 10

Wenn aus Hass plötzlich Liebe wird

Die Entwicklung der Intervalle 11

Das Laufwunder 2016

Laufend Gutes tun in St. Pölten 12

Terminkalender

Wettkämpfe und Fixtermine
für das Jahr 2016 14

Immer am Laufenden

Kontakt und
Partnerschaften 15



Lauf mit Lema und dem „Flow“

Am 8. Mai 2016 geht bereits die dritte Auflage des Wings for Life World Runs über die Bühne. Dabei werden die Teilnehmer wieder an 34 Orten in 33 Ländern der ganzen Welt gleichzeitig ins Rennen gehen. Anlässlich dieses einzigartigen Events kam es nun zu einem ersten gemeinsamen Meeting von Laufsportlern und Bloggern mit den Topathleten Lemawork Ketema (globaler World Run-Sieger) sowie Florian Neuschwander „Run with the flow“ im Elements Fitness in München. Ich war einer der wenigen Auserwählten, die hier dabei sein durften - aus Österreich waren Edith Zuschmann „Running Zuschi“, Thomas Rottenberg „Rotte rennt“, Tina Halder „Tina.Fitness“, Lena Hofmayr „Wien Mitte“ und eben ich als „Running Schritti“ gemeinsam mit einigen Kollegen aus Deutschland mit dabei.

Lauf mit Flo und Lemawork

Nach einer ersten Begrüßung und kurzem Small-talk begaben wir uns gemeinsam mit Flo und Lemawork auf eine gemeinsame Laufrunde in München inklusive Fototermin. Nach der anschließenden Dusche im Elements und einer kleinen Stärkung in Form von Brötchen und Smoothies bekamen wir alle Infos zur diesjährigen Auflage des World Runs. Wolfgang Illek erzählte uns seine interessante Geschichte über

seinen schweren Unfall und der damit verbundenen Rückenmarksverletzung. Das Team von Wings for Life, für welches Wolfgang auch tätig ist, ermöglicht die Forschung mit dem Ziel eine Heilung für Querschnittslähmung zu finden.

Die neue „Selfie Run“-App

Im Rahmen des Meetings in München durften wir auch die neue „Selfie Run“-App des Wings for Life World Runs testen. Damit soll auch jenen Menschen eine Teilnahme am World Run ermöglicht werden, die nicht an einer der 34 Veranstaltungen teilnehmen können. Man startet völlig unabhängig egal an welchem Ort zur gleichen Zeit die App und erfährt über die App wann das Catcher Car wegfährt und später dann auch überholt.



Die Ausbildung zum Lauftrainer

Ziemlich spontan entschied ich mich Anfang Februar die Ausbildung zum Dipl. Lauftrainer an der Tristyle Academy von Lissi Niedereder zu machen. Und so ging es am 13. Februar mit dem ersten Kurs in Wien los, dieses stand ganz im Zeichen des Krafttrainings mit dem Referenten Ferri Pollinger. Nach einer ersten Vorstellungsrunde und einem kurzen Kennenlernen war für mich klar, dass es sich um eine lässige Runde handelt - ein durchaus wichtiger Part, da wir in den nächsten Monaten doch einiges an Zeit miteinander verbringen werden.

Ausbildung geht unter die Haut

Nachdem wir beim Krafttraining schon ein bisschen an Wissen und Vorerfahrung mitbringen konnten, begaben sich viele von uns nun auf eine Expedition ins ungeahnte Gefilde ... die Themen Anatomie und Physiologie standen auf der Tagesordnung.

Unsere Referentin Petra Lebersorger, Physiotherapeutin und Osteopathin, versuchte uns mit vielen praktischen Vergleichen in die Welt des Bewegungssystems zu entführen. Im Fokus standen dabei unsere wichtigsten Gelenke und Muskeln sowie häufige Verletzungen. Dabei bekamen wir auch viele wichtige und praktische Tipps im Bereich Kräftigung und Dehnung der einzelnen Muskeln, um bei bestehenden Problemen sowie natürlich auch vorbeugend entgegenwirken zu

können. Durch den äußerst praxisorientierten Vortrag wurde somit auch ein eher trockener Part sehr lebendig gestaltet!

Besonderer Reiz des Trainings

Beim Thema Trainingslehre konnte uns Lissi Niedereder die Inhalte sowie die grundlegenden Prinzipien des Trainings näherbringen. Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang das Zusammenspiel zwischen Belastung und Erholung (Superkompensation) sowie das richtige Setzen von entsprechenden Trainingsreizen. Um ein bestimmtes Ziel zu erreichen bzw. Bestleistungen zum richtigen Zeitpunkt abrufen zu können ist es natürlich auch notwendig, das Training in unterschiedliche Perioden mit den daraus resultierenden Umfängen und Intensitäten zu planen.

Das erste Aufeinandertreffen

Das aus der Theorie erlernte Wissen hieß es anschließend auch in die Praxis umzusetzen. Und so simulierten wir gemeinsam mit Lissi auch das erste Aufeinandertreffen mit unseren zukünftigen „Schützlingen“. Beginnend vom ersten Gespräch über das Kennenlernen inkl. Zieldefinition ist es wichtig, sich auch selbst ein Bild der zu trainierenden Person zu machen. Dies erfolgte mittels eines kurzen „Check-ups“ von Muskelkraft, Beweglichkeit sowie Koordination. Im Anschluss hieß es dann auch die Ausdauerfähigkeit seines Kunden in einem ersten gaaaanz lockeren Auslauf mit Gehpausen zu eruieren.

Auf der Zielgeraden

Ein Kurswochenende steht Ende Mai noch am Programm, ehe im Juni dann die Abschlussprüfung stattfindet.





Bodycheck und „Bitte zu Tisch“

Im März war ich bei Patrick Theyer im REFIT - Zentrum für Sportmedizin, Training, Therapie und Ernährung - in Amstetten zu Besuch um den Ablauf einer Nährstoffanalyse zu besprechen. Doch bevor das Thema Ernährung im Mittelpunkt stand, ging es vorerst mal ums Eingemachte. Mit Hilfe einer Bioimpedanzmessung wurde mein Körper unter die Lupe genommen.

Darauf aufbauend und mit meinen sportlichen Trainingseinheiten erweitert, komme ich somit auf einen Gesamtumsatz von rund 2.900 Kalorien pro Tag - was aufgrund meiner Größe und meines Gewichts somit sowas wie die „Lizenz zum Essen“ bedeutet. Dieser Umsatz wird auf die drei Makronährstoffe in einem Verhältnis

von 60:30:10 (Kohlenhydrate:Fett:Protein) aufgeteilt.

Liebes Tagebuch,....

Anfangs war dies echt sehr ungewohnt und echt mühsam, alles was man isst ganz genau zu dokumentieren. Doch mit der Zeit wird auch das zur Routine. Am Ende der Woche übermittelte ich Patrick mein Tagebuch, welches er anschließend in stundenlanger Arbeit genau analysierte und auswertete.

Bereits der erste Blick auf die Auswertung überraschte mich, denn die durchschnittliche Kalorienzufuhr lag doch klar unter dem Richtwert. Vom eigenen Gefühl her hätte ich mir eigentlich gedacht, dass ich sicher auf die Kalorien kommen würde und vor allem genügend Kohlenhydrate und Fette zu mir nehme. Doch erstens kommt es anders und zweitens als man denkt. Und so lag ich gerade bei diesen beiden Makronährstoffen unter dem angestrebten Wert, beim Eiweiß war ich hingegen leicht über dem Soll.



Defizite sichtbar geworden

Bei den Mikronährstoffen und Spurenelementen war ich mit ein paar Ausnahmen aber ganz gut dabei. Anschließend bekam ich ein paar Tipps für einfache Optimierungen im Ernährungsverhalten. Um das Defizit bei den Kohlenhydraten auszugleichen, soll ich künftig noch mehr Kartoffeln und Reis zu mir nehmen. Bei den Fetten sollte der Fokus auf den ungesättigten Fettsäuren wie gute Öle liegen. Als neues Accessoire auf meinem Schreibtisch wird eine Schüssel mit Nüssen fungieren - denn so kann der fehlende Anteil an Fett ganz einfach und gesund angepasst werden.

Größe: 174
Gewicht: 60 kg
BMI: 19,8
Körperfett: 9,6%
Muskelmasse: 51,5 kg
Knochenmasse: 2,7 kg
Körperwasser: 64,4%
Viszeralfettstufe: 1
Stoffwechselalter: 16 Jahre

Spezifische Nährwertberechnung/Bedarf:

Grundbedarf/Ruheenergiebedarf: 1617 kcal/Tag
Leistungsfaktor Beruf (PAL): 1,5
Gesamtumsatz ohne Sport: 2426 kcal/Tag
zusätzliche Sportberechnung: 556 kcal/Tag



Saisonauftakt als Tempohase

Der Straßenlauf in St. Veit/Gölsen war der eigentliche Auftakt in die diesjährige Saison. Mit Anfang April zwar schon etwas später als normal, aber aufgrund meiner krankheitsbedingten Pause mit Totalausfall im gesamten Februar hat es ganz gut gepasst. In Absprache mit dem Organisationsteam des ULC Transfer St. Veit rund um Oliver Pressler haben wir entschieden, dass ich auch heuer wieder als Pacemaker für eine Zeit von 4:00 min/km ins Rennen gehen werde. Und so habe ich bereits im Vorfeld von einigen bekannten Läufern gehört, dass sie sich wieder meiner Gruppe anschließen wollen um eine Endzeit von unter 20:00 am 5er oder 40:00 am 10er zu laufen.

Rechtzeitig im Ziel abgeliefert

Bei sehr sonnigen aber teils windigen Bedingungen bildete sich gleich nach dem Startschuss eine rund 10-köpfige Gruppe, die mich begleitete. In St. Veit wird ein Rundkurs durch den Ort gelaufen, wobei 4 bzw. 8 Runden zu bewältigen sind. Bei konstantem Tempo und Rundenzeiten von 5 Minuten spulten wir somit eine nach der anderen ab, leider konnten nicht alle diesem Tempo folgen und fielen von der Gruppe ab. Nichtsdestotrotz konnte ich auch einige Athleten, unter anderem Oliver Pressler und Gabriel Kurtansky, nach vier Runden mit einer Zeit von rund 19:55 im Ziel „abliefern“.

Tolle Stimmung aufsaugen

Für den Rest war jedoch erst Halbzeit und die Gruppe zerfiel etwas, auch Franz Sulzer, der mich fast 6 Runden begleitete, musste etwas zurückschalten – und plötzlich war ich komplett alleine. Ich ließ mich davon aber nicht beirren und lief weiter mein anvisiertes Tempo und wurde Rund für Runde auch von Moderator Gottfried Lammerhuber im Start-/Zielbereich begrüßt, wo auch tolle Stimmung seitens der Zuschauer herrschte. In der 7. Runde schloss ich dann auf den jungen Nico Pichlmaier auf, der mich kurz fragte: „Bist du nicht der Pacemaker für 4:00?“ Anfangs war er noch etwas skeptisch, dass wir es nicht mehr schaffen würden, doch ich konnte ihn beruhigen, dass wir voll im Zeitrahmen sind. Und so spulten wir noch die letzten beiden Runden gemeinsam ab und überquerten die Ziellinie in 39:50.



Achtung: Hände weg von Doping

Das Thema Doping stellt leider auch in der heutigen Zeit ein großes Problem dar. Vor allem junge Sportler greifen schnell und leicht zu Mitteln, welche ihnen Erfolg und Ruhm versprechen. Die teils fatalen Gefahren die Doping mit sich bringt, werden oft in den Hintergrund gerückt. Das Wissensdefizit stellt hier das größte Problem dar.

Was ist nun Doping?

Unter Doping versteht man die Einnahme von unerlaubten Substanzen oder die Nutzung von unerlaubten Methoden, zur Steigerung der (sportlichen) Leistung. Doping lässt sich durch Aufzeichnungen schon bis zum 3. Jahrhundert v. Chr. nachweisen. Damals wurde versucht, die (sportliche) Leistung mit Hilfe von speziellen, körperfremden Substanzen wie z.B. Pilzen, speziellen Tees etc. zu steigern. In der heutigen Zeit ist dies viel ausgefeilter und komplizierter. Doping der Jetztzeit ist nicht nur auf einschlägige Pharmaka wie z. B. anabole Steroide (Anabolika) beschränkt. Peptidhormone wie das Wachstumshormon (HGH) oder Erythropoietin (EPO), Stimulanzien aber auch Insulin und Designersteroid kommen zur Anwendung. Eine besondere Angst besteht vor allem im modernen Bereich des Gendopings. Gendoping ist eine Folge aus der modernen Krankheitsforschung. Es ist nur zu vermuten und keiner weiß es genau, ob auch jetzt bereits Gene manipuliert werden, um die sportliche Leistung in Form von vermehrter Blutbildung, Hormonproduktion oder Muskelwachstum zu steigern. Hier würde in die DNA des Sportlers eingegriffen. Der Sportler würde somit zu einem „Mutant“ aus dem Labor. Ob dies noch etwas mit Fairness im Sport zu tun hat sei dahingestellt.

Wie kommt es zum Doping?

Die Treppe der Versuchung – Dope Sportler entscheiden sich nicht von heute auf morgen, dass sie ihre Gegner und das Publikum betrügen wollen. Meist werden Hemmschwellen Schritt für Schritt abgebaut, bis die erste Spritze gesetzt oder das erste Präparat genommen wird. Das Problem beginnt bereits im Nachwuchs-, Breiten- und Freizeitsportbereich. Bereits hier wird die Notwendigkeit von zusätzlichen Mitteln, zu Beginn lediglich durch Vitaminpräparate, Energie-Drinks usw., propagiert, um die Leistung zu steigern. Ohne diese „Mittelchen“ so das Motto, sind Erfolge nicht möglich. Vor allem junge Sportler laufen so Gefahr, mit zunehmenden Alter die Scheu vor „harmlosen“ Substanzen zu verlieren und der Griff zum ersten Medikament zur Leistungssteigerung, ist vielleicht dadurch schon vorprogrammiert. Zunehmender Leistungsdruck und die Annahme „Das machen doch alle!“ treiben leider immer wieder Athleten in die Doping-Falle.

Warum ist Doping verboten?

Das häufigste Argument gegen Doping, ist natürlich der Schutz der Gesundheit des Sportlers. Die Einnahme hochpotenter Medikamente oder Anwendung von Methoden, kann zahlreiche Schädigungen bis hin zum Tod bringen. Fairness ist ein weiteres wichtiges Argument. Dope Sportler betrügen nicht nur die Konkurrenten, das Publikum, die Trainer, Sponsoren etc. sondern auch sich selbst. Sportler sind durch ihre Leistungen Vorbilder und nur eine vertrauenswürdige, verantwortungsbewusste Vorbildwirkung bildet die Kür des Spitzensports.

Wie schädlich ist Doping?

Jedes Medikament hat Risiken und Nebenwirkungen, birgt also gewisse Gefahren, welche sich beim Missbrauch als Dopingmittel nochmals dramatisch erhöhen.

Mehr zum „Gastbericht“ von Patrick Theyer auf www.runningschritti.at



Patrick Theyer
Parksiedlung 10/3
3300 Amstetten
0660 / 158 44 20
office@re-fit.at

Voll motiviert zum Frauenlauf

Nach der erfolgreichen Premiere im Vorjahr gibt es auch heuer wieder ein lässiges Projekt anlässlich des NÖ Frauenlaufs am 28. August 2016 in St. Pölten!!

Du willst mit deiner Freundin am 28. August 2016 beim NÖ Frauenlauf in St. Pölten an den Start gehen? Wir begleiten 6x2 Damen bei der speziellen Vorbereitung auf dieses tolle Event. Bewirb dich jetzt und komme in den Genuss von vielen tollen Vorteilen!

Deine Freundin und du bekommen GRATIS:

- Startplatz für den NÖ Frauenlauf
- funktionelles Lauf-Teamshirt
- Starter-Package von Clever Fit
- 4-monatige VIP-Mitgliedschaft im Fitnessstudio Clever Fit
- gemeinsame geleitete Krafttrainings bei Clever Fit
- Teilnahme beim „Fit für Frauenlauf“-Trainingstag
- 10-Wochen-Trainingsplan von Running Schritti
- gemeinsame Lauftreffs mit Running Schritti
- Lauftechniktraining mit Running Schritti

Mitmachen und gewinnen!

Alles was du dafür machen musst, ist dich bis 15. Mai 2016 unter frauenlauf@schrittwieser.or.at zu bewerben. Teile uns mit warum du mit deiner Freundin dabeisein willst und übermittle uns deine Daten (Name, Mail, Alter), die gewünschte Distanz (5 oder 10km), deine Zielzeit und den Namen deiner Freundin.

Am Dienstag, 7. Juni 2016 starten wir gemeinsam mit den 12 Gewinnerinnen bei einem „Come together“ im Clever Fit-Studio in St. Pölten!

*Jede Dame, die sich für das „NÖ Frauenpower-Team“ anmeldet, erhält auf alle Fälle einen vergünstigten Startplatz (-20%) sowie eine 1-monatige GRATIS-Mitgliedschaft im Clever Fit!

Weitere Infos: www.noefrauenlauf.at





Tolle Laufkulisse beim Night-Run

Der Night Run am Erlaufsee entwickelte sich in den letzten drei Jahren zu einer nicht mehr wegzudenkenden Laufveranstaltung in der gesamten Region. Die einzigartige Natur-Kulisse mit dem Erlaufsee und der Bergwelt machen die Veranstaltung für die meisten Teilnehmer zu einem unvergesslichen Erlebnis - und so kehren viele von ihnen auch gerne hierher zurück um erneut an den Start zu gehen.

Beim Night Run steht durch die Teamwertungen das Miteinander im Vordergrund. Was gibt es schöneres als sich gemeinsam mit seinen Arbeitskollegen, Vereinsmitgliedern oder Freunden im Kollektiv zu bewegen und einen tollen Abend miteinander zu verbringen.

Ich durfte die tolle Atmosphäre auch schon



selbst erleben und freue mich heuer in einer anderen Rolle beim Night Run mitzuwirken. Ich habe heuer die schöne Aufgabe die Gruppe der Pacemaker anzuführen, die heuer erstmals vom Veranstalter Sport Redia zur Verfügung gestellt werden. Somit können wir hoffentlich all jenen Hobbysportlern helfen, die Unterstützung bzw. Orientierung für das Erreichen einer bestimmten Zielzeit benötigen.

Ich freue mich wenn wir uns am 8. Juli beim Night Run am Erlaufsee sehen!





heilsportpraxis.at



Sporternährung

PANACEO SPORT

Herzlichen Dank an meine Partner!



ready2music



Intervalle: Eine wahre Hassliebe

Am Anfang meiner „Laufkarriere“ war an schnellere Einheiten wie ein Intervalltraining erst gar nicht zu denken – für mich reichte zu diesem Zeitpunkt eine Teilnahme bei einem Wettkampf völlig aus. Aber auch nach einiger Zeit wollte ich davon nicht wirklich was wissen – besser gesagt habe ich es immer erfolgreich verdrängt. Bei einem Training ans Limit zu gehen, war für mich irgendwie unvorstellbar.

Der Wettkampf-Typ

Doch irgendwann hab ich es dann doch getan – und ehrlich gesagt, es fühlte sich einfach nur schrecklich an. Und das besserte sich auch nach einigen weiteren Intervall-Einheiten nicht wirklich. Es war für mich immer wieder ein Phänomen, wie man im Wettkampf eine solch hohe Pace dann sogar beim Halbmarathon durchhalten kann. Im Training fühlten sich die 3:45 min/km bei 1.000er Intervallen extrem hart an, beim Wettkampf war es vor gut einem Jahr dann plötzlich ganz normal. Ich gehörte definitiv zu jenen Leuten, die erst bei einer Laufveranstaltung so richtig alles aus einem rausholen können.

Erste Intervalle im Jahr 2016

Nach dem Grundlagenausdauertraining zu Beginn des Jahres und meinem rund 4-wöchigen krankheitsbedingten „Totalausfall“ im Februar ging es Anfang März nun langsam aber doch wieder los mit dem Training. Und so stand im März auch das erste Intervalltraining für heuer



am Programm. Aufgrund des schlechten Wetters verlegte ich dieses aufs Laufband im Fitnessstudio Lifestyle in St. Leonhard. Überraschenderweise ging es mir dabei auf Anhieb ganz gut und ich spulte 10×1.000 Meter in 3:45 min/km mit 2 Minuten Trabpause ab.

Aus Hass wird Liebe?

Motiviert von dieser Trainingseinheit ging es auch am Dienstag dieser Woche wieder aufs Laufband. Dieses Mal machte ich 10×800 Meter-Intervalle in 3:30 min/km und als krönende Draufgabe dann noch 2×800 Meter in 3:20 (jeweils mit 400 Meter Pause in 7:00). Es war ein richtig geiles Training – auch wenn es hart war, fühlte ich mich anschließend richtig gut!!

Ja und somit freud ich mich langsam aber doch auch mit den Intervallen an. Wenn mir das noch wer vor einem Jahr gesagt hätte, ich hätte wahrscheinlich einfach nur den Kopf geschüttelt FEEL CRAZY!

fitness & wellness

lifestyle



Das St. Pöltner Laufwunder '16

Das Zentrum für Inklusiv- und Sonderpädagogik (ZIS) St. Pölten und die Neue Mittelschule NNÖMS Dr. Theodor Körner 4 haben am Freitag den 29. April 2016 zu ihrem Event „Laufwunder 2016“ eingeladen. Neben zahlreichen Schülern der Schulen ging auch ein rund zehnköpfiges Team aus Ehrengästen wie der ehemalige Fußballprofi Toni „Rambo“ Pfeffer vom Sportland NÖ, einige Mitarbeiter des Magistrats St. Pölten oder eben auch ich alias „Running Schritti“ an den Start. Dies war für die Kinder und Jugendliche ein zusätzlicher Anreiz.

Dabei galt es innerhalb nicht ganz einer Stunde so viele Runden wie möglich rund um den Sportplatz (rund 750 Meter pro Runde) zu absolvieren. Bei Start/Ziel wurde auf den Startnummern

die Rundenzahlen notiert. Es war für mich eine ganz besondere Ehre bei diesem Event mitzuwirken und durch die Ausübung meines Lieblingshobbies helfen zu können. Und so ging ich auch voll motiviert ans Werk und versuchte möglichst viele Runden abzuspuhlen.

Über 4.000 Euro an Spenden

In den rund 56 Minuten schaffte ich mit 18 Runden (ca. 13,8 km) die meisten Runden. Auch Toni Pfeffer absolvierte tolle 11 Runden – doch an diesem Tag zählte keine Einzelleistung, sondern die Gesamtleistung aller Teilnehmer. Diese konnten stolze 1.200 Kilometer absolvieren und somit kamen am Ende auch über 4.000 Euro an Spendengeldern – für die Caritas Kompetenzstelle Demenz als auch sozial schwächeren Kindern bei Schulveranstaltungen – zusammen. Eine echt tolle Initiative der beiden Schulen in Zusammenarbeit mit der youngCaritas, bei der ich jederzeit gerne wieder dabei bin. Danke an Karl-Heinz Sonner, der mich an der Strecke versorgt hat!



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



NOW!

blacksheep 

online shop: www.blacksheep-eyewear.at



Ihre Ruhe- & Genussoase im Waldviertel

www.schwarzalm.at



Die ruhige Lage auf der großen Waldlichtung und die Waldviertler Gastlichkeit mit ihren kulinarischen Spezialitäten machen die Schwarz Alm zu einem unvergesslichen Erlebnis.

40 Zimmer, AlmSPA, Restaurant mit Zwicklstube, Kaminzimmer und Terrasse, Bierbrunnen, Bierkulinarien, Biererlebnisweg, Bierseminare, Biermassage uvm. bieten den idealen Rahmen für einen angenehmen Aufenthalt.

URLAUB IM GRÜNEN - NEUE KRAFT TANKEN!

Zahlreiche Lauf- und Radwege direkt vom Hotel weg!

Schwarz Alm Zwettl****, Almweg 1, 3910 Zwettl

T +43(0)2822 / 531 73

E hotel@schwarzalm.at



Auf die Plätze, fertig, los

Die Planungen für das Laufjahr 2016 laufen auf Hochtouren, die ersten Termine wurden fixiert - viele weitere werden laufend ergänzt: www.runningschritti.at/partnerveranstaltungen

08. Mai 2016:

Wings for Life World Run Wien

20. Mai 2016:

Firmentriathlon Ironman 70.3 St. Pölten

22. Mai 2016:

Österreichischer Frauenlauf Wien
mit Irmi Aigner

30. Mai – 05. Juni 2016:

Trainingslager Schwarz Alm Zwettl

17. Juni 2016:

Manker Lauffestival

26. Juni 2016:

Ruppersthaler Weintraubenlauf

08. Juli 2016:

Night Run am Erlaufsee

08. August – 14. August 2016:

Trainingslager Schwarz Alm Zwettl

27. August 2016:

Panaceo Triathlon am Faakersee

28. August 2016:

NÖ Frauenlauf St. Pölten
mit dem NÖ Frauenpower-Team 2016

03. September 2016:

Ironman 70.3 Podersdorf

08. Dezember 2016:

Mammutlauf Ruppersthal

Noch keine Partnerveranstaltung von Running Schritti? - dann solltest du schnell Kontakt aufnehmen und von den Vorteilen einer Zusammenarbeit profitieren!

Vorfreude auf die Schwarz Alm

Nachdem ich im April jobmäßig viel unterwegs war und dadurch auch das Training leider ein bisschen auf der Strecke geblieben ist, freue ich mich jetzt schon umso mehr auf mein erstes

Trainingslager in diesem Jahr. Dieses werde ich wie bereits im Vorjahr von 30. Mai bis 5. Juni auf der Schwarz Alm absolvieren. Das Hotel in Zwettl wurde komplett renoviert und am 1. Mai nach 6-monatiger Umbauphase neu eröffnet. Ich kann es kaum erwarten auf der Schwarz Alm für eine Woche wieder professionell trainieren zu können. Falls wer Lust und Laune hat, freue ich mich über euren Besuch oder das Absolvieren einer gemeinsamen Trainingseinheit!

 Hochriesser Straße 48 A-3251 Purgstall	VMGSPORT.AT ATHLETEN-MANAGEMENT „Gemeinsam mehr erreichen“ <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"> Manuel Brunner 0664/1808030 </td> <td style="width: 50%; text-align: center;"> Werner Schrittwieser 0660/6342464 </td> </tr> </table>		Manuel Brunner 0664/1808030	Werner Schrittwieser 0660/6342464
Manuel Brunner 0664/1808030	Werner Schrittwieser 0660/6342464			



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



ultra boost


adidas

RUN GREATNESS
U L T R A B O O S T