



„RUNNING SCHRITTI“
Das Magazin

Ausgabe 2/2015
www.runningschritti.at



„Glocknerkönig“
Atemberaubende Kulisse beim
Großglockner Berglauf

Die härtesten
400 Meter der Welt
Hart, härter, Red Bull 400
in Bischofshofen

Urlaubsstimmung
am Wörthersee
Familiäre Atmosphäre bei
„Kärnten läuft“

Laufsommer
im Waldviertel
Perfekte Bedingungen
beim Trainingslager
auf der Schwarz Alm

Liebe Laufsportbegeisterte!

Hot, hot summer

Die beiden Sommermonate Juli und August standen nicht nur im Zeichen des Rekordsommers von Temperaturen von weit über 30 Grad - auch zahlreiche sehr interessante Wettkämpfe und Projekte standen am Programm. Es war ein kunterbunter Mix aus altbewährten und bekannten Veranstaltungen sowie spannenden und herausfordernden Premieren.

Zu den Highlights des Sommers 2015 zählten zweifelsohne der Großglockner Berglauf, der Dirndltal Extrem Ultramarathon, Kärnten läuft oder zuletzt der Red Bull 400 in Bischofshofen.

Zwischendurch stand auch wieder ein tolles Trainingslager auf der Schwarz Alm in Zwettl am Programm, bei dem ich wieder zahlreiche Kilometer sammeln bis zu vier Trainingseinheiten absolvieren konnte.

Der Sommer ist nun vorbei und der Herbst steht bereits in den Startlöchern ... mein Laufjahr ist hingegen noch lange nicht vorbei und ich freue mich bereits auf viele weitere Herausforderungen in diesem Jahr. Darüber werde ich euch natürlich in bekannter Art und Weise am LAUFENDEN halten!



Euer Running Schritti

Inhalt:

Zwei Stunden bei brütender Hitze

Sieg bei der Premiere in St. Veit 3

Hoch hinaus am Großglockner

Vom Berglaufvirus befallen 4

Der „Wümschburger Zehner“

Tempo beim Stadtlauf aufnehmen 5

Neuer Streckenrekord

Der Ultramarathon im Dirndltal 6

Der Wörthersee als Lauf-Kulisse

Familiäre Atmosphäre in Kärnten 12-13

Hart, härter, Red Bull 400

„Verkehrte Welt“ in Bischofshofen 14-15

Trainingstipps für Zwischendurch

Übungen mit Spannung 7

Der Sommer im Waldviertel

Trainingslager auf der
Schwarz Alm in Zwettl 8-9

Energie tanken

Kohlenhydrate sorgen für
die nötige Kraft 11

Wenn die Damen Gas geben

Frauenlauf in St. Pölten 17

Auf der Zielgeraden

„City Runners“ Amstetten 18

Immer am Laufenden

Neue Homepage und
Partnerschaften 19



Bei brütender Hitze zum Sieg

Neben dem 6-Stundenlauf gab es heuer auch erstmals den Sunsetrun über zwei Stunden in St. Veit. Das Ziel ist es dabei, die einen Kilometer lange Runde so oft wie möglich zu absolvieren. Nach meiner tollen Performance beim 1-Stunden-Nachlauf in Mank war ich bereits gespannt wie es mir auf der doppelten Distanz wohl ergehen wird. Bei Temperaturen von rund 35 Grad gingen wir 3,5 Stunden nach den 6-Stundenläufern ins Rennen.

Toller Start ins Rennen

Mit einer Zeit von 3:47 konnte ich mich bereits auf der ersten Runde von meinen Verfolgern absetzen und ich versuchte das Tempo von rund 4:00 min/km möglichst lange zu halten. Dies gelang mir auch sehr gut und ich konnte Runde um Runde abspulen. Die komplett in der Sonne gelegene Strecke verlangte alles ab, da ein Abschnitt davon auch über eine Wiese führte. Anfangs verging die Zeit eigentlich sehr schnell, doch dies sollte sich mit Fortdauer des Bewerbes noch ändern. Exakt nach einer Stunde und somit bei Halbzeit des Rennens konnte ich meine 15. Runde abschließen und hatte somit

einen Kilometerschnitt von exakt vier Minuten. Ein besonderes Gefühl war es auch, den Paradeläufer Wolfgang Wallner (der für einen neuen Streckenrekord beim 6-Stundenlauf sorgte) zwei Mal zu überrunden.

Zähne zusammenbeißen

Aufgrund der Hitze habe ich versucht nach jeder Runde einen Schluck zu trinken, neben Wasser hin und wieder auch einen Becher Iso. Warum auch immer dürfte ich dieses Getränk nicht vertragen haben, denn nach rund 70 Minuten kämpfte ich mich Magenproblemen, die ich nicht mehr wirklich in den Griff bekam.

Da ich mir bis dahin schon einen schönen Vorsprung rausholen konnte, entschloss ich das Tempo etwas zu dosieren. Nach jeder Runde stellte ich mir die Frage ob ich nicht etwa das WC aufsuchen solle, zögerte es aber immer hinaus. „Zähne zusammenbeißen und weiterkämpfen“ hieß das Motto bis zum Ablauf der Zeit. Nach 1:58 war es dann soweit und ich passierte den Start/Zielbereich bereits zum 28. Mal. Da sich keine weitere Runde mehr ausgehen würde, war ich somit fertig. Ich durfte mich somit mit 28 Kilometern über den souveränen Sieg freuen.



Der „Mythos“ Großglockner

Mit großer Spannung reisten wir am Samstag zu neunt nach Heiligenblut. Nach einer vierstündigen Autofahrt und dem „Bezwingen“ der Glockner Hochalpenstraße kamen wir in unserem Quartier an. Dieses lag perfekt, denn wir mussten nur wenige Meter bis zum Start- und Eventbereich des Großglockner Berglaufs zurücklegen. Nach dem Abholen unserer Startunterlagen ging es gleich direkt weiter zur Pasta Party - Spaghetti Bolognese sowie ein Bierchen sollten uns die nötige Kraft für den nächsten Tag geben.

Harter erster Anstieg

Der Sonntag startete um 6.30 Uhr mit dem Frühstück - traditionell vor einem Wettkampf bestand dieses aus zwei Semmerl mit Butter, Honig und Marmelade. Bei perfektem Wetter und strahlendem Sonnenschein erfolgte um 9.30 Uhr der Startschuss für den Großglockner Berglauf - 13 Kilometer mit 1.500 Höhenmeter sollten folgen. Die ersten zwei Kilometer gingen ziemlich flach dahin, doch aufgrund der Unwissenheit, was mich noch erwartet, ging ich es in aller Ruhe an. Ziemlich weit hinten gestartet machte ich bereits hier zahlreiche Plätze gut. Doch dann der erste richtig steile Anstieg - pfuhhh.... richtig anstrengend und ich dachte mir nur, wenn das so weitergeht,

Bei Kilometer 4 folgte dann die erste Labstelle und es ging mit leichten Steigungen und Gefällen weiter. Danach folgten wieder ein paar steilere Stücke, die wir gehend zurücklegen mussten - im Gänsemarsch fädelt sich eine ganze Läufer­schar auf. Das Überholen war somit nur mehr schwer möglich, obwohl ich teilweise sicher schneller hätte laufen können.

Atemberaubendes Panorama

Anschließend kamen wir nach einem Waldstück oben hinaus und wir wurden mit einem atemberaubenden Ausblick belohnt, Berge, Felsen und der Stausee bei strahlendem Sonnenschein sorgten für eine perfekte Kulisse. Zum Ende hin mussten einige Abschnitte auf Steinen und Fel-



sen zurückgelegt werden, Konzentration war gefragt um ein Umknicken zu verhindern.

Auf den letzten 900 Metern mussten nochmals rund 250 Höhenmeter über Stiegen und Steine zurückgelegt werden. Hier standen auch zahlreiche Zuschauer am Streckenrand und auch die Zuschauer und Moderation im Ziel waren bereits zu hören. Diese tolle Atmosphäre versuchte ich nochmals richtig aufzusaugen und mit einem breiten Grinsen im Gesicht überquerte ich nach 1:44:20 die Ziellinie.

Ich komme wieder...

Alles in allem war es eine echt geniale Veranstaltung, eine der schönsten Bewerbe, die ich bisher absolviert habe. Ich konnte das Rennen richtig genießen, da ich nicht wirklich am Limit war - einfach ein herrliches Gefühl den „Mythos Glockner“ geschafft zu haben. Vor dem Rennen habe ich mir noch gedacht, einmal musst du hier einfach dabei gewesen sein - doch nach dem Rennen weiß ich nun ... ICH KOMME WIEDER!





Rennen mit einem Schnitt von rund 3:40 min/km anzulaufen. Dies gelang mir anfangs auch ganz gut und ich ging mit einer Zwischenzeit von 18:20 bei der Fünf-Kilometer-Marke durch.

Sechs Sekunden fehlten

Die dritte von vier Runden war dann aber sehr zäh, ich führte eine kleine Verfolgergruppe an und versuchte hier das Tempo zu machen. Diese 2,5 Kilometer Runde war mit 9:29 leider auch die langsamste, eine 36er-Zeit wurde somit bereits ziemlich schwierig. Ich versuchte im Finish noch einmal zuzulegen, die Schlussrunde mit 9:16 reichte jedoch knapp nicht mehr. Mit einer Endzeit von 37:05 belegte ich den 13. Rang in der Gesamtwertung, in der stark besetzten Klasse M30 wurde ich somit Fünfter.

Auch wenn ich die 36er-Zeit knapp nicht geschafft habe und ich meine persönliche Bestzeit über zehn Kilometer um 18 Sekunden verpasste, kann ich mit dem Rennen aber durchaus zufrieden sein.



Erster Zehner in Wümschburg

Nach dem Großglockner Berglauf mit atemberaubender Kulisse hieß es beim Wilhelmsburger Stadtlauf über zehn Kilometer wieder einmal volle Fahrt aufzunehmen. Das Veranstalterteam der Naturfreunde Wilhelmsburg rund um Günther Dörflinger stellte auch heuer wieder ein tolles Event auf die Bühne und wurde mit einem tollen neuen Rekordteilnehmerfeld belohnt.

Bis zum Fünfer voll auf Kurs

Ich ging also als einer von über 200 Teilnehmern beim Bewerb über zehn Kilometer an den Start und war gespannt welche Zeit über diese Distanz momentan möglich ist. Immerhin bin ich seit einem Jahr keinen Zehner wettkampfmäßig mehr gelaufen. Ich dachte mir ich versuche das



Rekord beim Dirndltal Extrem

Wie im vorigen Jahr ging ich auch heuer mit dem Team des LC Mank beim Dirndltal Extrem Ultramarathon an den Start. Gemeinsam mit Mario Sturmlechner, Philipp Gintensdorfer und Christoph Teubel mussten wir eine Strecke von 111 Kilometern mit 5.000 Höhenmeter bewältigen. Als Startläufer ging Mario ins Rennen, der gleich mal für eine Topzeit auf seinem Part von Obergrafendorf über Hofstetten bis auf die Luft sorgte.

Über Stock und über Stein

Hier wartete ich bereits auf meinen Einsatz und auf meiner Strecke ging es schon bald richtig zur Sache - eine abwechslungsreiche und anspruchsvolle Strecke über den Walzberg nach Plankenstein. Nach dem Checkpoint nach ungefähr der Hälfte der Strecke ging es ein paar Kilometer bergab nach Weißenbach, ehe es über die Obere Hofstatt nach Frankenfels ging. Die letzten Kilometer bergab versuchte ich nochmals alle Kräfte zu mobilisieren um ordentlich Tempo zu machen. Ich absolvierte meinen Part in 2 Stun-



den und 3 Minuten und konnte somit meine Zeit aus dem Vorjahr um gleich 6 Minuten verbessern. In Frankenfels übergab ich dann an Philipp, der die schwierige Etappe über Hohenstein und Eisenstein zu meistern hatte.

Neuer Streckenrekord

Den letzten Abschnitt hatte dann noch Cris zu erfüllen und das gesamte Team blickte bereits gespannt auf die Uhr. Ich begleitete Cris dann noch auf seinen letzten beiden Kilometern in Richtung Ziel in Obergrafendorf. Und dann wurde es uns bereits langsam bewusst, mit einer Endzeit von 9:34:00 durften wir uns über einen tollen neuen Streckenrekord freuen!

Eine spannende Angelegenheit

... ein paar einfache Übungen für Zwischendurch



Unterarmstütz

hüftbreit positionierte Beine
Bauch und Gesäß sind angespannt
Körper sollte eine Linie bilden
Kopf verlängert die Wirbelsäule
Position für rund 30 Sekunden halten

Kniebeuge einbeinig

in Schrittstellung so tief gehen,
dass sich das Knie in Endposition
unter der Hüfte befindet
Übung für rund 20 Sekunden wiederholen
und anschließend Bein wechseln



Stabilisation - Bankstellung

Bankstellung
Knie ca. 15 Zentimeter vom Boden abheben
ein Bein anheben und strecken
Position für rund 20 Sekunden halten
anschließend Bein wechseln

Rumpfstabilisation

Position laut Abbildung stabil halten
und in langsamer Bewegung
in den Zehenstand bringen
Position für rund 20 Sekunden halten





„Laufsommer“ im Waldviertel

Zum zweiten Mal in diesem Jahr absolvierte ich von 3. bis 9. August 2015 bei hochsommerlichen Bedingungen ein einwöchiges Trainingslager auf der Schwarz Alm in Zwettl. Bis zu vier Trainingseinheiten standen pro Tag am Programm, immer beginnend mit einem lockeren Morgenlauf und der anschließenden Stärkung beim großen Frühstücksbuffet.

Kunterbuntes Programm

Vor allem das Intervalltraining sowie der längere Dauerlauf verlangten mir aufgrund der Hitze und den Steigungen rund um Zwettl alles ab. Die Wälder sowie Flüsse (Kamp und Zwettl) machten die Temperaturen von bis zu 35 Grad Celsius aber erträglich. Natürlich durften auch Stabilisationseinheiten sowie das Dehnen oder Ausradeln am Ergometer nicht fehlen. Ich habe

wieder perfekte Bedingungen in Zwettl vorgefunden und konnte die Gastfreundschaft in der Schwarz Alm genießen. Aber auch die nötige Erholung kam beim Relaxen am Badeteich nicht zu kurz.

Ich konnte während des Trainingslagers fast 110 Laufkilometer mit über 2.000 Höhenmeter abspulen, somit eine sehr gute Grundlage für die nächsten sehr intensiven Wochen.

Schwarz Alm im neuen Glanz

Ab Oktober wird das Hotel Schwarz Alm in Zwettl seine Pforten für ein halbes Jahr schließen, in dieser Zeit folgt eine Generalsanierung. Es wird von der Rezeption über den Gastronomie-, den Spa- bis hin zum Zimmerbereich kein Stein auf dem anderen bleiben.

Für das nächste Jahr gibt es auch bereits interessante Pläne mit der Schwarz Alm aus sportlicher Sicht, mehr dazu werde ich euch in den nächsten Monaten präsentieren. Das Trainingstagebuch mit den detaillierten Einträgen zu jedem Tag findet ihr zum Nachlesen auch im Internet unter: www.meinbezirk.at/1435306



Trainingslager Schwarz Alm - 3. bis 9. August 2015





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



Die wichtigste Energiequelle

Kohlenhydrate sind die ideale Nährstoffquelle für alle Sportler und wesentliche Energielieferanten für Muskelzellen, Gehirn und das zentrale Nervensystem. 50-60 % der Kalorien sollten in Form von Kohlenhydraten aufgenommen werden. Wir unterscheiden zwischen:

- **Einfachzucker** (Monosaccharide) wie Glukose oder Fruktose
- **Zweifachzucker** (Disaccharide) wie die Saccharose oder Lactose und
- **Vielfachzucker** (Polysaccharide) wie Stärke und Glykogen

Polysaccharide bestehen aus sehr langen Ketten. Diese werden bei der Verdauung schrittweise und langsam aufgespalten, dadurch gelangt die freiwerdende Glukose langsamer ins Blut. Sie halten länger satt und unsere Leistungskurve stabil. Generell sind die komplexen Kohlenhydrate die erste Wahl. Benötigt man jedoch kurzfristig

und schnell Energie - wie z.B. während des Trainings oder bei Wettkämpfen - dann sollte man zu den Einfach- und Zweifachzuckern greifen. In der Praxis empfiehlt sich eine Kombination wie z.B. in Form von Haferflocken mit frischem Obst oder Müsli mit Trockenfrüchten.

Über das Blut wird die Glukose im Körper verteilt. Die Körperzellen nehmen die benötigte Glukose auf und verbrennen diese wodurch Energie für den Körper bereitgestellt wird. Was sie nicht brauchen, landet in Leber und Muskeln und wird dort in Form von Glykogen gespeichert.

Glykogenvorräte des Körpers

Glykogen wird in Leber und Muskulatur gespeichert. Der größte Anteil befindet sich im Muskel. Das Leberglykogen dient zur Blutglukoseregulation. Das Muskelglykogen wird als Energielieferant für den Muskel verwendet. Untrainierte Personen haben wesentlich weniger Muskelglykogen als Ausdauertrainierte.

Das Leber- und Muskelglykogen kann sich vollständig entladen. Es kommt dann zum sogenannten Hungerast (Unterzucker). Dieser äußert sich in Form von Schwindel, Kraftlosigkeit, Zitterigkeit und kaltem Schweiß. Ein Stück Zucker oder Kekse helfen, den Hungerast zu beseitigen. Zu einer schnellen Entspeicherung kann es bei sehr intensiven acyklischen Belastungen kommen wie z.B. beim Intervalltraining, beim Nüchterntraining oder beim Fitnessworkout mit mittlerer Intensität.

2 Stunden nach dem Sport

Bei intensiver sportlicher Betätigung reichen die Glykogenspeicher in den Muskeln für etwa 90 Minuten. Die Speicherkapazität kann durch Training und entsprechende Ernährung erhöht werden. Nach intensiver Belastung stehen rund 72 Std. für die Auffüllung der Glykogenspeicher zur Verfügung. Die Glykogenresynthese ist innerhalb von 2 Stunden nach dem Sport am besten. Empfehlenswert sind hier Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen Index wie Nudeln, Reis- oder Mehlspeisen.

Viele weitere Interessante Beiträge zum Thema Ernährung sowie viele leckere Rezepte findet ihr auf www.soschmecktnoe.at





Das Lauffest am Wörthersee

Nach meiner „Kärnten läuft“-Premiere im Vorjahr machten wir uns auch heuer am Freitag auf den Weg zum schönen Wörthersee. Zuerst noch das Quartier in Pörschach beziehen und dann ging es schon ab in die „Running City“ am Metnitzstrand in Klagenfurt. Neben der Abholung der Startunterlagen für den Halbmarathon am Sonntag erfolgte noch die Nachmeldung meines Juniors für den Bambini-Sprint sowie den Familienlauf am Samstag. Am Abend konnten wir uns in der Lounge noch ordentlich stärken. Beim Nightrun nahm ich heuer die etwas ungewohnte Rolle als Zuschauer ein und feuerte die Teilnehmer beim Zieleinlauf ein. Auch zahlreiche tolle und aufwendige Kostümierungen konnten in diesem Jahr wieder bewundert werden.

Ein Tag für die ganze Familie

Der Samstag stand auch heuer ganz im Zeichen der Nachwuchsbewerbe für Kinder und Jugendliche. Beim Bambini Sprint über 250 Meter ging auch mein 5-jähriger Luki an den Start. Hoch motiviert meisterte er die Strecke und genoss die Atmosphäre unter den vielen gleichgesinnten Kindern. Gleich im Anschluss wurde auch der Familienlauf über rund 500 Meter gestartet, auch

hier war mein Junior mit Begeisterung dabei. Abgerundet wurde das tolle Programm für die ganze Familie mit zahlreichen Spielangeboten im Rahmen der Marathon-Expo.

Startschuss zum Halbmarathon

Am Sonntag war es dann soweit - um 7.30 Uhr machte ich mich via Zug auf den Weg von Pörschach nach Velden, wo der Start des „Kleine Zeitung Kärnten läuft“-Halbmarathons erfolgte. Vor Ort traf ich wie erwartet noch viele Lauffreunde, nach dem kurzen Smalltalk begaben wir uns dann in den Startbereich beim Schloss. Aufgrund der diesjährigen Staatsmeisterschaften durften wir gemeinsam mit der Elite ins Rennen gehen. Jetzt nur noch den Countdown runter zählen ... 10,9, 3,2,1 und LOS. Und schon setzte sich die Läufer­schar in Bewegung.

Ich versuchte das Rennen nicht allzu schnell anzulaufen. Nach dem ersten Kilometer ein kurzer Blick auf die Uhr - diese zeigte ein Tempo von knapp unter 4:00. Okay, ich sollte dann also doch einen Gang zulegen und löste mich von meiner Gruppe. Leider zog hier keiner mit und ich versuchte somit alleine die Verfolgung auf die vor mir liegende Gruppe aufzunehmen. Dies entpuppte sich jedoch als alles andere als einfach ... ich hatte zu kämpfen und aufgrund der Kilometerzeiten war mir bereits nach wenigen Kilometern bewusst, dass ich meine Zeit aus dem Vorjahr wohl kaum erreichen werde.

Neue Motivation gefunden

Auch wenn es nicht ganz nach Wunsch verlief, ich wollte nun das Beste daraus machen. In Pörschach angekommen, hieß es heuer die neue Streckenführung auf der Promenade entlang des schönen Wörthersees zu genießen. Anschließend ging es in Richtung Krumpendorf, hier traf ich dann auf Alex Fischl, der mir andeutete, gemeinsam mit ihm zu laufen. Ich dachte mir okay, das sollte nun meine neue Aufgabe für diesen Halbmarathon werden. Ich merkte, dass er bereits ein wenig zu kämpfen hatte und für mich war es zugleich eine Motivation wieder Fahrt aufzunehmen. Wir versuchten somit gemeinsam das Tempo aufrecht zu erhalten.



Bereits in Klagenfurt angekommen hieß es somit noch die einzigartige Atmosphäre beim Zieleinlauf zu genießen. Jetzt noch über die Zielrampe drüber und OVER and OUT. Am Ende hatte ich eine Zeit von 1:22:39 zu Buche stehen. Ich verpasste zwar meine Vorjahreszeit um fast 4 Minuten, insgesamt gesehen war es dann aber ganz okay. Alex bedankte sich im Ziel noch für meine Begleitung und ich konnte mich mit ihm freuen.

Die abschließende Analyse

Nach der wohltuenden Dusche im Strandbad konnte ich meinen Energiehaushalt in der Lounge bei einem leckeren Essen wieder in Ordnung bringen. Hier wurde dann noch mit vielen netten Leuten das Rennen und die Stimmung bei diesem tollen Event am Wörthersee analysiert. Egal ob die sympathischen Hahnertwins Anna und Lisa Hahner oder die schnelle und charmante Flugbegleiterin Monika Kalbacher, sie alle waren von „Kärnten läuft“ begeistert.

Alles in allem kann man sagen, dass es eine rundum gelungene Veranstaltung ist. Man spürt, dass die vielen Helfer mit Spaß und Begeisterung bei der Sache sind - man fühlt sich einfach wohl und genießt die familiäre Atmosphäre.

Härteste 400 Meter der Welt

Am Samstag, 29. August 2015 machte ich mich auf den Weg nach Bischofshofen, um dort bei einem ganz außergewöhnlichen Bewerb an den Start zu gehen. Beim Red Bull 400 musste heuer erstmals die Finalschanze der Vierschanzentournee erklommen werden. Es warteten somit 400 erbarmungslose Meter mit Steigungen bis zu 79 Prozent - vom Auslauf über den Vorbau bis ganz nach oben auf die Schanze.

Die Premiere

Da es sich um meine Premiere bei einem solchen Bewerb handelte, wusste ich nicht wirklich, was mich hier erwarten würde. Vor Ort angekommen und die Strecke erstmals richtig besichtigt, wurde mir das Ausmaß dieser Herausforderung erstmals so richtig bewusst. Ich dachte mir momentan nur „Oh mein Gott, auf was hab ich mich hier denn wieder eingelassen, da soll man echt rauflaufen“. Der Respekt vor dieser Strecke war somit vor dem Start entsprechend groß.

Auf allen Vieren nach oben

Da der Bewerb einmal mehr mit rund 600 Teilnehmern bei den Herren restlos ausverkauft war, wurden in den 9 Vorläufen mit jeweils rund

50-70 Startern die Teilnehmer der Finalläufe ermittelt. Die schnellsten 65 Athleten qualifizierten sich für das A-Finale, weitere jeweils 65 für das B- und C-Finale. Das restliche Starterfeld ist nach dem ersten Bezwingen der Paul Ausserleitner Schanze „erlöst“.

Ich ging um 12.45 Uhr bei strahlendem Sonnenschein und Temperaturen von über 30 Grad im 8. Vorlauf ins Rennen. Ich versuchte nicht zu schnell auf den ersten noch eher flacheren 100 Meter zu beginnen, denn dann startet das Rennen so richtig. Da stellt sich plötzlich der Auslauf so richtig vor dir auf und schön langsam kann man sich kaum mehr auf den Füßen halten.



Somit ging es auf allen Vieren kletternd weiter nach oben und meine Gedanken in diesem Moment waren einfach „Kopf runter, Blick auf den Boden und auf geht's“. In diesem Moment blendet man einfach alles aus und unter dem Motto „Augen zu und durch“ kommt Schritt für Schritt die Halbzeit des Rennens bei 200 Meter immer näher. Dabei konnte ich zahlreiche Teilnehmer überholen und nach einem kurzen flacheren Stück ging es über den Vorbau hinauf auf die Schanze.

Hart, härter, Red Bull 400

Die letzten 100 Meter hatten es dann aber nochmals richtig in sich. Das Laktat schoss so richtig ein, die Beine wurden schwer und somit wurde jeder einzelne Schritt zur Qual. Es scheint mo-



mentan als würde das Ziel nicht wirklich näher kommen. Zähne zusammenbeißen, letzte Kräfte mobilisieren und auf Richtung Ziel, welches ich dann als Sechster in einer Zeit von 4:35 erreichte. Damit war ich mehr als zufrieden, da ich anfangs dachte, dass eine Zeit von unter fünf Minuten wohl nur schwer zu erreichen sei.

Dann hieß es noch den 9. und letzten Vorlauf abzuwarten, denn dann wurden die Ergebnisse aller Vorläufe ausgewertet und zusammengeführt. In der Zwischenzeit hieß es sich im Athletenzelt, in dem für alle Teilnehmer Speisen und Getränke zur Verfügung standen, zu stärken. Es folgte anschließend der Blick auf die Startlisten für die Finalläufe und siehe da: Ich hatte es doch tatsächlich bei meiner Premiere des Red Bull 400 geschafft, in das Finale der besten 65 Athleten einzuziehen.

Mit der Elite im A-Finale

Im A-Finale stand ich somit unter anderem mit dem mehrfachen Berglaufweltmeister Ahmet Arslan aus der Türkei oder dem Slowaken Matjaz Miklosa sowie vielen weiteren hochkarätigen Athleten am Start. Für mich war wie erwähnt bereits das Erreichen dieses Finallaufes die absolute Krönung, und somit konnte ich den zweiten schweren Aufstieg auf die Paul Ausserleitner etwas lockerer angehen. Die ersten 200 Meter legte ich wieder ähnlich wie beim Vorlauf an, doch dann war die „Luft draußen“. Ich riskierte nichts mehr und nahm etwas raus, versuchte aber dennoch das Rennen würdig zu beenden. Rund 10 Sekunden langsamer als den Vorlauf erreichte ich das Ziel und genoss noch einmal die atemberaubende Aussicht.



Den Sieg im A-Finale sicherte sich der favorisierte Ahmet Arslan nach einem äußerst spannenden Rennverlauf vor Matjaz Miklosa und Hannes Meissel.

Das Resümee

Alles in Allem ist der Red Bull 400 einfach eine einzigartige und tolle Veranstaltung, die seinesgleichen sucht. Es ist einmal etwas ganz anderes und stellt somit auch mal eine willkommene Abwechslung zu den sonstigen „normalen“ Laufveranstaltungen dar. Tolle Stimmung auf und neben der Strecke und am Ende darf sich jeder Teilnehmer als Sieger fühlen, der die härtesten 400 Meter der Welt bezwungen hat. Trotz der körperlichen Strapazen konnte ich meine Premiere des Red Bull 400 „genießen“ und werde ihn definitiv nicht so schnell vergessen.



StimU

-happy drink-

NEU

mit wertvollem
GRANATAPFEL

100%
NATÜRLICHER
Farbstoff

100%
GUTE LAUNE

natürlicher
GESCHMACK

0%
künstliche
Aromen

StimU®
-happy drink-

@ Jetzt im
Online-Shop

www.stimu.at

Find us
on Facebook





Motivation pur beim Frauenlauf

Im Mai dieses Jahres habe ich gemeinsam mit dem Team des NÖ Frauenlaufs sowie Clever Fit ein Projekt anlässlich des Frauenlaufs am 30. August 2015 in St. Pölten ins Leben gerufen. Dabei wurden 10 Damen 12 Wochen lang betreut und auf die Veranstaltung hintrainiert.

Spaß kam nie zu kurz

Ich habe die Damen dabei begleitet und auch die eine oder andere gemeinsame Laufeinheit mit ihnen absolviert. Besonders schön war es mit anzusehen, mit welcher Motivation und Ehrgeiz so manche Teilnehmerin ans Werk gegangen ist. Im Rahmen des Projektes entwickelte sich auch eine tolle Freundschaft des Quartetts Alex & Alex sowie Petra & Tatjana, die sich regelmäßig zu gemeinsamen Einheiten getroffen haben und ihre Lust am Laufen somit auch gemeinsam ausleben konnten.

Natürlich durfte auch der Spaß nicht zu kurz kommen und somit war auch eine gewisse Portion „Schmäh“ ein ständiger Begleiter.

Glücksgefühle im Ziel

Die Mädels konnten den Bewerb an sich schon gar nicht mehr erwarten. Temperaturen von über 30 Grad machten es für die Teilnehmerinnen alles andere als einfach, doch sie alle haben sich mit Bravour ins Ziel gekämpft. Dort fielen sie sich vor Freude gleich gegenseitig in die Arme und stießen mit dem Jubiläumssekt (10. Auflage des NÖ Frauenlaufs) auf ihren Erfolg an.



Fortsetzung folgt...

Das Projekt des „NÖ Frauenpower“-Teams ist somit abgeschlossen. Die Teilnehmerinnen nehmen aber viel Schwung von ihrem Training mit und haben ihre Mitgliedschaft im Fitnessstudio gleich verlängert. Schön, wenn man dazu seinen Beitrag leisten kann - aufgrund des tollen Feedbacks wird es wahrscheinlich auch eine Fortsetzung geben ...

Auf die Plätze, fertig, los

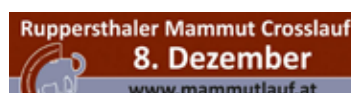
Bei folgenden Partnerveranstaltungen werde ich unter anderem noch an den Start gehen. Weitere werden derzeit noch fixiert und auf der Homepage und Facebook natürlich laufend ergänzt! Wir sehen uns als am Start ...

13. September 2015: Wachauarathon
www.wachauarathon.com

WACHAU MARATHON

26. September 2015: Stadtlaf Amstetten
Ausschreibung auf www.runningschritti.at

08. Dezember 2015: Mammüt Crosslauf
Ruppersthal - www.mammutlauf.at





„City Runners“ beim Zielsprint

Das gemeinsame Projekt der „City Runners“ mit Reinhard Gruber von der HEIL & SPORT Praxis anlässlich des Amstettner Sparkassen Stadtlaufes biegt auf die Zielgerade ein. Viele sehr fordernde Wochen liegen hinter den Teilnehmern, doch schon bald haben sie es überstanden. Am Samstag, 26. September 2015 wird es nun ernst, denn dann können die „City Runners“ hoffentlich die Früchte ihres harten Trainings ernten. Das gesamte Team ist höchstmotiviert und deshalb bin ich auch sehr zuversichtlich, dass sie die sich auferlegten Ziele auch erreichen werden.

Mit Konstanz zum Erfolg

Um unsere „City Runners“ auch am „Tag X“ bestmöglich unterstützen zu können, werden wir alle Gruppen für die gewünschten Endzeiten von 40:00, 45:00, 50:00, 55:00 und 60:00 einen entsprechenden Pacemaker zur Seite stellen. Diese werden für ein konstantes Tempo vom Beginn bis zum Ende nach 10.000 Metern sorgen. Diesen Tempomachern können sich auch gerne alle anderen Teilnehmer des Amstettner Stadtlaufes anschließen.

In diesem Sinne wünsche ich all unseren „City Runners“ noch eine tolle restliche Vorbereitung und vorab schon mal alles Gute für den Bewerb. Das gesamte Programm zum Stadtlauf in Amstetten findet ihr auch auf meiner Homepage www.runningschritti.at unter dem Menüpunkt „Partnerveranstaltungen“.



heilsportpraxis.at

Therapie & Training
Lauflabor - Bewegungsanalyse





RUNNING SCHRITTI

Immer am Laufenden

ÜBER MICH AKTUELLES LEISTUNGSANGEBOT PROJEKTE PARTNERVERANSTALTUNGEN MAGAZIN PARTNER KONTAKT

Immer am LAUFENDEN

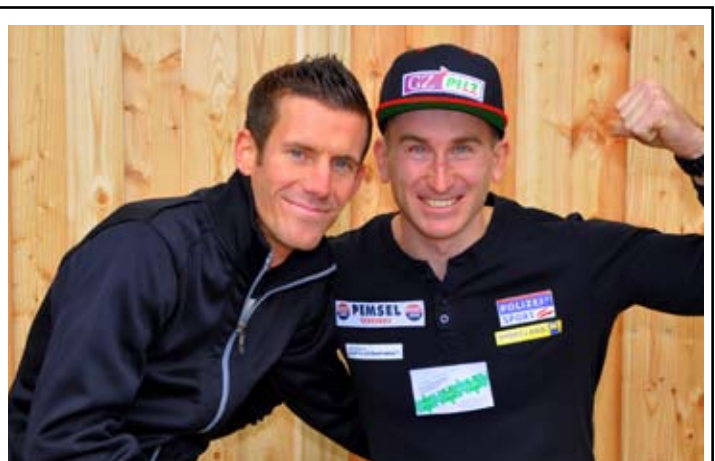
Seit Mitte Juli ist nun auch die neue Homepage **www.runningschritti.at** online gegangen. Hier informiere ich neben meinen aktuellen Berichten und Blogbeiträgen auch über meine Projekte, Partnerveranstaltungen, das Magazin, meine Partner oder Gewinnspiele. Hier regelmäßig vorbeizuschauen lohnt sich 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



**ENERGY
TAKES
OVER**

ULTRA**BOOST**