

„RUNNING SCHRITTI“

Das Magazin

Ausgabe 2/2016

www.runningschritti.at



Tolle Stimmung beim Heimrennen

Die einzigartige Atmosphäre beflügelte beim 1-Stunden-Nachtlauf in Mank enorm

Laufwochenende auf Schwarz Alm

Ende September geht das erste Laufwochenende mit Running Schritti über die Bühne

Perfektes Menü für Freitagabend

Der Night Run am Er-laufsee lieferte die perfekten Zutaten für ein Läufermenü

Liebe Laufsportbegeisterte!

Voll auf Touren ...

In den ersten sieben Monaten dieses Jahres hab ich meine Starts bei Wettkämpfen relativ stark reduziert, doch dies wird sich jetzt ab Mitte August ändern, denn dann geht es Schlag auf Schlag. Nach meinem Trainingslager auf der Schwarz Alm in Zwettl in der zweiten Augustwoche werde ich den Halbmarathon bei „Kärnten läuft“ absolvieren. Nur wenige Tage später werde ich erneut in Kärnten beim Panaceo Faaker See Triathlon starten.

Im Herbst warten mit Berlin und Frankfurt aber auch zwei tolle Marathonveranstaltungen in Deutschland. In Berlin in ich mit Runners Unlimited als Running Coach und Personal Pace-maker unterwegs - in Frankfurt werde ich dann selbst endlich mal wieder auf der Marathondistanz angreifen. Und dann soll natürlich auch die Marke von 3 Stunden beim Marathon fallen. Um für das Unternehmen Marathon bestmöglich gerüstet zu sein, werden die Umfänge in den nächsten Wochen entsprechend hoch sein und dazu kommen auch einige längere Dauerläufe über 30 bis 36 Kilometer.



Euer Running Schritti

Inhalt:

Aufholjagd beim World Run

Alles anders als geplant in Wien 3

Geburtstag für den Vienna Night Run

Jubiläumsveranstaltung mit Neuheiten 4

Haarscharf am Podium vorbei

Ironman 70.3 in St. Pölten 5

Neue Mission beim Frauenlauf in Wien

Als Begleitläufer von Vroni Aigner 6

Trainingswoche auf der Alm

Schwarz Alm in Zwettl in neuem Glanz 8

Erstes Laufwochenende mit Running Schritti

Training mit Hobbysportlern 9

Damen mit viel Frauenpower

Vorbereitung auf den NÖ Frauenlauf 11

Heimrennen mit Top-Stimmung

Tolles Rennen beim 1-Stunden-Nachlauf ... 12

Silberne Weintraubenernte

Weintraubenlauf in Ruppersthal 13

Lauftechnik-Training

Ein paar einfache Übungen 14

Titelverteidigung in St. Veit

Rundenlaufen beim 2-Stundenlauf 15

Perfektes Menü für Freitagabend

Night Run am Erlaufsee 16

Terminkalender

Wettkämpfe und Fixtermine 18



Aufholjagd beim World Run Wien

Nach zwei Jahren quasi vor der „Haustüre“ in St. Pölten übersiedelte der Wings for Life World Run heuer nach Wien. Und so gingen am Sonntag rund 14.000 begeisterte Teilnehmer am Karlsplatz in Wien pünktlich um 13.00 ins Rennen. Wie in den letzten beiden Jahren begleitete ich heuer den vierfachen Snowboard-Weltmeister Benjamin Karl auf seinem Weg. Im Gegensatz zu den vorigen beiden Rennen mit 36 und 33 Kilometer gingen wir es dieses Mal aber locker an – nachdem der diesjährige World Run genau auf den Muttertag fiel begleitete uns auch Bennys Mutter Michaela. Das Ziel waren somit rund 10 bis 15 Kilometer zu schaffen.

Die Wege trennten sich

Und so spulten wir unsere ersten Kilometer gemütlich ab, ehe ich bei einer Labestelle Wasser für Michaela besorgen wollte. Aufgrund des enormen Andrangs dauerte es hier aber leider ein wenig und ich musste einige Zeit warten. Danach begab ich mich auf die Suche nach Benny – doch diese blieb aufgrund der Menschenmassen leider erfolglos. Ich lief noch ein paar Mal auf und ab – aber vergebens. Nachdem wir die letzten beiden Jahre gemeinsam gefinisht hatten, trennten uns somit unsere Wege heuer schon ziemlich früh.

Tja und somit stand ich plötzlich alleine da und überlegte, wie ich das Rennen nun fortsetzen

soll. Ich entschied mich dann dafür, das Feld von hinten aufzurollen und mich langsam nach vorne zu arbeiten. Bereits nach wenigen Kilometern war für mich klar, dass es die absolut richtige Entscheidung war. Denn ich konnte so viele begeisterte und bestens gelaunte Teilnehmer überholen – ein einzigartiges Feeling diese Stimmung aufzusaugen.

Zwischenstopps bei Freunden

Alle paar Hundert Meter traf ich auf Freunde oder Bekannte, die ich in der Menschenmenge entdeckte oder die mir einfach zuriefen „Heeee Schritti“. Ich nahm es zum Anlass, diese ein Stück ihres Weges zu begleiten und anschließend wieder ein Stückchen weiter nach vorne zu laufen. Mit der Kamera und dem Selfie-Stick bewaffnet konnte ich weiter Boden gut machen und als ich dann auch die Pacemakerin für 30km Babsi Mandlbauer überholte, wusste ich dass es somit mindestens doppelt so weit geht wie geplant.

Das Ende herbeigeseht

Als es dann ab Kilometer 24 entlang der Donau in Richtung Tulln weiterging, sehnte ich mir momentan schon das Catcher Car herbei. Das mitgeführte Foto- und Videomaterial hängte sich schön langsam rein – doch aufgeben war natürlich keine Option. Und so hieß es weiterhin Kilometer für Kilometer abzuspuhlen. Bei der Labestelle bei Kilometer 31 traf ich dann noch auf Karl und während unseres Smalltalks bemerkten wir, wie sich das Catcher Car anbahnte. Somit hieß die Devise nochmals letzte Kräfte mobilisieren und dem Auto davonlaufen. Kurz nach Kilometer 32 war das Rennen war für uns beendet.

Night Run feiert 10. Geburtstag

Der erste bank vienna night run wird heuer am 27. September 2016 bereits zum 10. Mal ausgetragen. Dieses Jubiläum haben die Veranstalter Christine und Hannes Menitz zum Anlass genommen um zahlreiche Promis, Partner und Freunde zu einer Kick Off-Party auf die Wiener Summerstage zu laden. Und so folgten unter anderem Andreas Onea, Hans Enn, Oliver Stamm, Roman Daucher, Andreas Seidl oder Titelverteidigerin Lissi Niedereder der Einladung. Für die musikalische Umrahmung sorgte der poppige Auftritt von Sängerin Rose May Alaba.

Magische Zahl: 23.000

In den letzten Jahren konnten durch den vienna night run bereits 700.000 Euro an Spendengeldern für die Hilfsorganisation „Licht für die Welt“ gesammelt werden. Mit diesem Betrag wurden somit rund 23.000 Augenoperationen in Afrika ermöglicht. Und auch bei den Teilnehmern konnte man sich von anfangs 3.700 Startern auf mittlerweile rund 20.000 steigern. Und so wurden bereits 23.000 Stück des Jubiläumsshirts in weiß-blau in Produktion gegeben. Dieses wurde ebenfalls im Rahmen der Veranstaltung inklusive dem neuen vienna night run Logo präsentiert.



Zieh dir eine - 14 oder 83?

Zum Abschluss des offiziellen Parts durften sich dann die Besucher der Auftaktveranstaltung auch gleich ihre Nummer für den vienna night run 2016 selbst ziehen. Ursprünglich hätte ich hier ja die Nummer 014 gezogen – doch ich konnte Carola Bendl-Tschiedel den Wunsch nicht abschlagen mir ihr die Startnummer zu tauschen, da sie mit ihr ein ganz besonderes Erlebnis verbindet. Und somit werde ich am 27. September 2016 mit der Startnummer 083 ins Rennen gehen. Ich freue mich bereits jetzt gemeinsam mit 23.000 Startern die fünf Kilometer über den Ring zu laufen.

Ein dreitägiges Lauffest

Es wird in Zukunft auch zahlreiche Neuerungen geben und so wird es heuer am Sonntag vor dem night run auch einen Frühstückslauf geben. Bei einem Lauf ohne Zeitnehmung sollen die Teilnehmer bei einer gemütlichen Runde perfekt in den Sonntag starten und anschließend ein leckeres Frühstück genießen können. Am Montag kommen dann die Kleinsten zu ihrem Einsatz und die Startnummernausgabe wird heuer erstmals bei der Messe Wien über die Bühne gehen. Den krönenden Abschluss dieser drei Tage bildet dann natürlich der vienna night run am Dienstag um 19.50 Uhr!





Haarscharf am Podium vorbei

Gemeinsam mit Markus Gnadenberger und Karl-Heinz Sonner ging ich für das Tri Team Sodek beim Firimmentriathlon in St. Pölten (im Rahmen des Ironman 70.3) an den Start. Für uns alle drei eine ungewohnt kurze Distanz, denn hier mussten 250 Meter schwimmend, 15km mit dem Rad sowie 3km laufend absolviert werden.

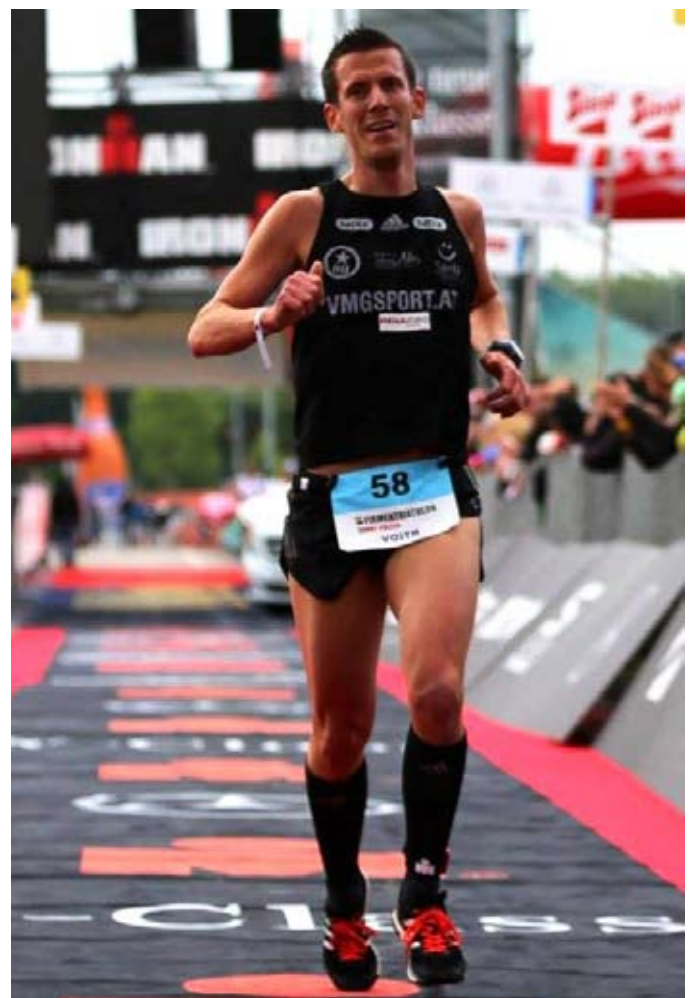
Pünktlich um 16.00 erfolgte der Start und Markus lieferte einmal mehr eine tolle Schwimmleistung ab und konnte zeitgleich mit einem zweiten Athleten als Erster in der Wechselzone an den Radfahrer übergeben. Danach begab sich Karl-Heinz Sonner bei sehr windigen Verhältnissen auf die Radstrecke. Hier war der Radprofi Christoph Strasser das Maß aller Dinge und überholte das gesamte Feld.

Podest hauchdunn verpasst

Zum Abschluss durfte ich dann noch die 3 Kilometer lange Laufstrecke (laut Uhr waren es dann gut 3,5km) rund um die NV Arena sowie den Ratzersdorfer See in Angriff nehmen. Ich konnte noch den ein oder anderen Läufer überholen und auch auf den am Schluss vor mir liegenden Athleten machte ich noch Boden gut. Am Ende reichte es aber nur hauchdunn nicht – genauer gesagt um 2 Sekunden – und somit mussten wir uns mit dem 4. Gesamtrang zufrieden geben.

Voller Angriff im Jahr 2017

Jeder von uns hat eine sehr gute Leistung abgeliefert, das Treppchen blieb uns heuer aber leider knapp verwehrt. Somit ist meine persönliche Serie in St. Pölten leider auch gerissen, denn nach dem 3. Platz beim Firimmentriathlon 2014 und den 3. Platz beim Ironman 70.3 Staffelnbewerb 2015 wurde es beim 3. Antreten nun leider Rang 4. Somit werden wir dann nächstes Jahr wieder beim Ironman 70.3 voll angreifen, damit wir uns wieder einen heißen Fight um die Podestplätze liefern!





Meine Mission beim Frauenlauf

Mein Start beim Österreichischen Frauenlauf im Wiener Prater war natürlich alles anderes als eine ganz „normale“ Laufveranstaltung. Ich war erstmals als Begleitläufer der sehbehinderten Skirennläuferin Vroni Aigner am Start. Der 13-Jährigen wurde bereits kurz nach der Geburt ein „angeborener grauer Star“ diagnostiziert. Doch Vroni ließ sich davon nie unterkriegen und war trotz ihrer Einschränkung von klein auf vom Skivirus befallen. Gemeinsam mit ihrer Schwester Irmi ist sie das Maß aller Dinge im Nachwuchssport – egal ob bei Staatsmeisterschaften oder dem Austria Cup, das Team Aigner feiert einen Sieg nach dem anderen.

Vroni lief ihr Rennen

Doch die äußerst talentierte Vroni Aigner ist nicht nur beim Skifahren äußerst flott unterwegs, sondern auch beim Laufen. Und so nahmen wir gemeinsam den Bewerb über 10km in Wien in Angriff. Anfangs lief auch ihre ältere Schwester Lisi Aigner mit uns mit, nach rund 2,5km musste sie uns dann aber ziehen lassen.

Vroni ließ sich davon aber nicht beirren und wir setzten unseren Lauf weiter fort. Nach rund 5km mussten wir das Tempo dann aber ein wenig reduzieren, aber Vroni kämpfte tapfer weiter. Ein besonderes Erlebnis war für die 13-Jährige natürlich der Streckenabschnitt durch den Wiener Prater, der vom Laufen ordentlich ablenkte!

Mit tollem Finish zum Sieg

Und da stand auch schon die Tafel mit der Aufschrift „Kilometer 9“. Ich konnte Vroni nochmals motivieren auf dem letzten Kilometer bis zum Ziel beim Ernst Happel-Stadion alle Reserven zu mobilisieren. Und so legte sie noch einen Zielsprint (letzter Kilometer in 4:38min) hin, der sich am Ende bezahlt machen sollte. Wir überquerten die Ziellinie mit einer tollen Zeit von 50:38 – damit durfte sich Vroni auch über den ausgezeichneten 1. Platz in ihrer Altersklasse W13 freuen – 19 Sekunden vor der Zweitplatzierten Kira-Elena Schreiegg.

Alles in allem war der Österreichische Frauenlauf eine echt tolle Veranstaltung. Auch wenn ich als Mann des Öfteren etwas komisch angeschaut wurde. Natürlich auch irgendwie verständlich, wenn man den Hintergrund meines Einsatzes nicht weiß. Von einer Läuferin wurde ich auch mit der Meldung „Hättest dir wenigstens eine Perücke aufsetzen können“ begrüßt. *gg*



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



Eine Woche auf der neuen „Alm“

Als Vorbereitung für die heurige Saison absolvierte ich in der ersten Juni-Woche mein erstes Trainingslager in diesem Jahr auf der Schwarz Alm in Zwettl. Dieses präsentierte sich nach der 7-monatigen Totalrenovierung in komplett neuem Glanz. Der Umbau der Zimmer, Restaurant sowie der Rezeption sowie der Neubau des Hallenbads ist mehr als gelungen.

140 Kilometer laufen abgespult

Nach der Anreise am Montag und einer ersten lockeren Einheit ging es für mich ab Dienstag richtig zur Sache. Fünf Tage lang wurden täglich vier unterschiedliche Trainingseinheiten absolviert – dies reichte von diversen Läufen, Kraft- und Stabiübungen, Dehnen bis hin zum Ausradeln am Ergometer. Dabei wurde vor allem die Grundlagenausdauer trainiert, denn immerhin kamen bis zum Ende der Woche 140 Laufkilometer zusammen.

Gespickt mit Höhenmetern

Ich konnte einige lässige neue Laufrouen rund um Zwettl entdecken – diese waren sehr abwechslungsreich aber teilweise auch sehr anspruchsvoll. Denn jeder Lauf war auch mit der entsprechenden Portion an Höhenmetern gespickt! Auch wenn man sich das eine oder andere



Mal einfach nur eine flache Laufstrecke herbeiseht – die traumhafte Kulisse entschädigt für all die Strapazen. Und natürlich auch das leckere Abendessen, welches am Ende jeden Tages die geleerten Speicher des Trainings wieder füllte.

Ich komme wieder ...

Die Schwarz Alm sorgte einmal mehr für ein tolles Umfeld während des Trainingslagers. Die Stille sowie der Wellnessbereich mit dem neuen Hallenbad sorgte dafür, dass die Akkus wieder geladen wurden. Ich fühle mich hier einfach äußerst wohl und freue mich bereits auf das zweite Trainingslager auf der Schwarz Alm im August. Außerdem hatte ich ein lässiges Fotoshooting mit Julian Haghofer, der für zahlreiche tolle Aufnahmen sorgte- photography-julian.com Details zum Trainingslager gibt es in meinem Trainingstagebuch auf www.runningschritti.at



Wochenende mit Running Schritti

In Zusammenarbeit mit dem Hotel Schwarz Alm in Zwettl werden wir von Freitag, 30. September bis Sonntag, 2. Oktober 2016 das erste Laufwochenende mit Running Schritti anbieten. Dafür konnten wir ein tolles und attraktives Package für alle interessierten Hobbyläufer schnüren. Wir werden am Freitag um ca. 13.00 Uhr mit dem Check-In starten, ehe am Nachmittag ein erstes Kennenlernen samt Lauftheorie am Programm steht. Anschließend starten wir mit der ersten Trainingseinheit. Für den Samstag sind zwei weitere Einheiten (Vor- und Nachmittag) sowie für Sonntag eine Vormittagseinheit sowie ein abschließender „Fun-Wettkampf“ geplant.

Erholung kommt nicht zu kurz

Somit bleibt neben dem Training auch noch genügend Zeit um abzuschalten, die Ruhe der Schwarz Alm zu genießen sowie den Wellnessbereich mit Saunen und Hallenbad zu nutzen. Auch kulinarisch werden die Teilnehmer des

Laufwochenendes während ihres Aufenthaltes bestens verwöhnt. Beim Frühstück vom Genießerbuffet, leichten Mittagssnack sowie 4-Gang-Abendmenü mit feiner Waldviertler Küche können die Speicher nach den Trainingseinheiten wieder ordentlich gefüllt werden.

Das Package im Überblick:

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Willkommensgetränk bei Anreise
- Frühstück vom Genießerbuffet
- täglich 4-Gang Abendmenü mit feiner Waldviertler Küche
- Samstag und Sonntag leichter Mittagssnack
- Programm mit Laufcoach „Running Schritti“
- Goodybag für jeden Teilnehmer
- Wellness & Entspannen im großzügigem „Alm-SPA“ mit Saunen, Ruheräumen, Indoor-Pool
- SPA-Korb mit kuscheligem Bademantel, Badetücher und Slipper für Ihren Aufenthalt
- Gutschein im Wert von € 5,00 für eine Massage in unserem AlmSPA

zum Aktionspreis von € 199,00 pro Person
(Einzelzimmerzuschlag € 30,00)

Bei Fragen sowie bei Interesse an der Teilnahme könnt ihr euch jederzeit gerne mit mir in Verbindung setzen!





heilsportpraxis.at



Sporternährung

PANACEO SPORT

Herzlichen Dank an meine Partner!



ready2music



Hochmotiviert zum Frauenlauf

Auch heuer darf ich 14 Damen als „NÖ Frauenpower Team 2016“ für den NÖ Frauenlauf in St. Pölten am 28. August vorbereiten. Neben den Erstellung der Trainingspläne treffen wir uns auch alle zwei Wochen zu einem gemeinsamen Lauftraining. Wir begannen wir mit einem lockeren Einlaufen vom Fitnessstudio Clever Fit zu den Viehofner Seen.

„Übung macht den Meister“

Dort suchten wir uns ein schönes Plätzchen um ein kurzes Aufwärmprogramm zu absolvieren. Anschließend wurde ein wenig an der Technik gefeilt – nach dem theoretischen Teil über die Rolle der Beine und Arme beim Laufen wurde dies gleich in die Praxis umgesetzt. Mit den unterschiedlichsten Übungen aus dem Lauf-ABC wurde an der Koordination, Stabilisation und Beweglichkeit gearbeitet – egal ob klassisches Anfersen, Hopserlauf oder Sprünge.

Dabei kamen natürlich auch die einen oder anderen kleinen Defizite zum Vorschein – doch das macht natürlich nichts, denn wir wollen ja trainieren um uns zu verbessern. Es heißt ja nicht umsonst „Übung macht den Meister“.

Tolles erstes Feedback

Das Feedback der Teilnehmerinnen ist durchwegs positiv, was folgender Auszug zeigt:

Tatjana und Lena Wagner:

„Als unser erstes Mutter-Tochter Projekt sind Lena und Ich sehr motiviert als „Frauenpower-team“ gestartet. Unser Ziel ist es, gemeinsam die 5km zu bewältigen und dass unter 30 min. Das Training ist von Werner perfekt auf uns abgestimmt - wir bleiben am Ball und werden den Frauenlauf rocken.“

Petra Tauchner und Karin Kraus:

„Unser Motto lautet ‚Wir laufen nicht zum Spaß, sondern weil wir Spaß am Laufen haben‘ - Das Lauftraining mit Werner macht Spaß und wir erfahren viele Hilfestellungen und Übungen um unseren Laufstil zu verbessern. – Pain is your friend. It tells you that you're still alive!“





Tolle Stimmung beflügelt enorm

Der 1-Stunden-Nachlauf im Rahmen des Manker Lauffestivals ist für mich immer wieder ein ganz besonderes Erlebnis. Da ich bei diesem Event auch in der Organisation tätig bin, ist meine persönliche Vorbereitung auf dieses Rennen natürlich ganz anders. Nach dem Aufbau und der Moderation der Nachwuchsbewerbe und deren Siegerehrung wird noch schnell das Outfit gewechselt, ehe es nach einer kleinen Aufwärmrunde ab zum Start geht.

Immer aufs Neue motiviert

Und schon wartet man wieder mit 300 Laufbegeisterten gemeinsam die letzten Sekunden ab, ehe der Startschuss fällt. Die Stimmung auf dem 1.088 Meter langen Rundkurs mitten durch die Stadt ist einfach einzigartig – die Musik sowie die lautstarken Zuschauer sorgen dafür, sein

Bestmögliches geben zu wollen. Nach den ersten vier Runden dachte ich mir momentan „Auweh, das wird wohl heute richtig hart“.

Ich fühlte mich irgendwie ein wenig schlapp und somit hieß es bereits sehr früh im Rennen die Zähne zusammenzubeißen. Alle rund 4 Minuten passierte ich den Start-/Zielbereich, was mich persönlich immer wieder aufs Neue motivierte – durch die tolle Stimmung wollte ich alles aus mir herausholen.

Das „Happy End“ - Platz zwei

Und so konnte ich mich auch wieder fangen und kam aus dem kleinen „Zwischentief“ ganz gut heraus. So schaffte ich es auch gegen Ende hin die letzten Kräfte zu mobilisieren und nochmals zuzulegen. Durch einen Schlusssprint war meine letzte Runde mit einer Zeit von 3:54 sogar noch meine schnellste Runde.

Am Ende erreichte ich 15 Runden und somit 16,32 Kilometer mit einer Endzeit von 1:01:32 (nach Ablauf der 1 Stunde wird die angefangene Runde fertiggestellt). Dies bedeutete den 12. Gesamtrang sowie den 2. Platz bei der Manker Stadtmeisterschaft.



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



NOW!

blacksheep 

online shop: www.blacksheep-eyewear.at

Silberne Ernte in Ruppersthal

Nach 2014 und 2015 ging ich zum dritten Mal beim Weintraubenlauf in Ruppersthal an den Start. So wie in den letzten beiden Jahren entschied ich mich auch heuer für den Hauptlauf über 10 Kilometer – anstelle der großen Hitze tröpfelte es jedoch dieses Mal bei der Anreise nach Ruppersthal. Aber bis zum Start um 10.00 Uhr war es damit schon wieder vorbei und es wurde doch noch richtig schwül beim Laufen.

Durchhänger und starkes Finish

Gleich zu Beginn des Rennens setzte sich der haushohe Favorit und Titelverteidiger Timon Theuer aus Wien vom Rest des Feldes ab. Dahinter bildete sich zu Beginn ein sechsköpfiges Verfolgerfeld, in dem auch ich mich befand. Nach rund der Hälfte der ersten Runde (2,5km) konnten sich jedoch nochmals 2 Läufer von dieser Gruppe absetzen und somit sollten die Podestplätze der Gesamtwertung vergeben sein.

Ich passierte die erste 5km-Runde in einer Zeit von 18:47, musste aber zwischen Kilometer 6-8 etwas rausnehmen, da ich hier ein wenig zu



kämpfen hatte. Danach kam ich aber noch einmal in einen guten Rhythmus rein und erreichte mit einem schnellen letzten Kilometer in 3:30 noch eine Zeit von 37:53. Angesichts des nicht allzu einfachen Kurses war ich mit der Leistung eigentlich ganz zufrieden.

Gleich zwei Mal am Podium

Dies bedeutete den 6. Gesamtrang unter rund 200 Teilnehmern sowie Platz 2 in meiner Altersklasse M30 – somit auch beim 3. Antreten in Ruppersthal das 3. Mal am Podium. Heuer nahm ich auch erstmals an der Er&Sie-Wertung gemeinsam mit Sabine Pointner, die ebenso wie Carina Boros und Sylvia König unter „Running Schritti“ an den Start ging, teil. Sabine wurde 4. bei den Damen und so mussten wir uns nur Anna Holzmann (Siegerin bei den Damen) und Florian Habersberger (4. bei den Herren) geschlagen geben und durften uns über den tollen 2. Platz freuen.

Mit dabei war auch wieder eine Abordnung von Laufend Helfen rund um Max Riederer.



Lauftechnik-Training

... ein paar Übungen mit Running Schritti



Anfersen

Beim Laufen den Unterschenkel zum Gesäß bringen und hinten „anschlagen“ - abwechselnd das linke und das rechte Bein anfersen

Hopserlauf seitwärts

Mit gespreizten Beinen seitwärts springen, ein Bein nachführen und das andere Bein anschlagen



Kniehebelauf

Beim Laufen das Knie nach vorne bringen, sodass der Oberschenkel einen Winkel von 90 Grad erreicht, abwechselnd das linke und das rechte Bein vorne nach oben bringen

Rückwärts laufen

Bei dieser Übung läuft alles verkehrt rum - rückwärts laufen und dabei nicht die Konzentration verlieren



Hopserlauf

Mit einem Bein möglichst hoch abspringen, das Knie mit hochschwingen und den entgegengesetzten Arm weit nach oben abwechselnd linkes und rechtes Bein





2 Stunden lang im Kreis laufen

Wie im Vorjahr ging ich auch heuer beim 2-Stundenlauf in St. Veit/Gölsen an den Start, welcher im Rahmen eines 6-Stundenbewerbes ausgetragen wurde. Aufgrund eines schweren Gewitters musste der 6-Stundenlauf nach rund einer Stunde für 55 Minuten unterbrochen werden, der Zeitplan für meine 2 Stunden sollte aber bestehen bleiben. Und so fiel pünktlich um 17.30 der Startschuss.

Eine Stunde voll nach Plan

Da ich heuer bis dato auch im Training noch keine wirklich längeren Läufe gemacht habe, war ich natürlich gespannt, wie es mir bei 2 Stunden im Wettkampftempo gehen wird. Mein Ziel war es eine Pace von 4:00 min/km so lange wie möglich zu laufen – und so spulte ich Runde

für Runde (jeweils 1 Kilometer) ab. Obwohl es zuvor geregnet und abgekühlt hatte, wurde es richtig schwül – nach rund 45 Minuten war ich bereits „waschelnass“. Aber ich lag voll im Plan und konnte die 15. Runde mit einer Zeit von fast exakt 1 Stunde beenden.

Vorjahresergebnis getoppt

Doch eine anstrengende zweite Hälfte wartete noch auf mich. Fünf weitere Runden konnte ich das Tempo noch entsprechend hoch halten, ab der 21. Runde musste ich dann aber einen Gang zurückschalten und das Tempo ein wenig reduzieren. Doch nur nicht zu viel rausnehmen, denn immerhin wollte ich auch mein Vorjahresergebnis von 28 Runden noch toppen. Und dies gelang mir am Ende dann auch ganz gut – ich konnte die 29. Runde mit einer Endzeit von 1:59:10 beenden. Somit konnte ich meinen Vorjahressieg wiederholen und freute mich über ein gutes Rennen.

Der St. Veiter Stundenlauf ist eine kleine, aber feine gemütliche Laufveranstaltung, die nächstes Jahr dann hoffentlich auch noch mit einem größeren Starterfeld belohnt wird.



ROTH K·S·L

Meine Werkstatt.

Perfektes Menü für Freitagabend

Freitagabend, perfektes sommerliches Wetter, ein traumhafter See, eine herrliche Bergkulisse und eine tolle Veranstaltung – das sind die Zutaten für den 4. Night Run am Erlaufsee. Das Veranstalterteam rund um Claudia und Resi von Sport Redia Team haben es wieder geschafft ein tolles Event auf die Beine zu stellen. Nachdem ich vor 2 Jahren erstmals hier an den Start gegangen bin, war ich dieses Mal in einer anderen Funktion dabei. Ich durfte die Gruppe von 8 Pacemakern für Zeiten zwischen 20 und 30 Minuten anführen.

Perfekte Stimmung am See

Bereits beim Eintreffen am Erlaufsee herrschte gute Stimmung – mit 414 Teilnehmern durften sich die Veranstalter erneut über eine neue Rekordmarke freuen. Diese wurden nicht nur mit einer traumhaften Kulisse, sondern auch mit einem tollen Startersackerl belohnt – Sport Redia Brille, Original Mariazeller Lebkuchen, Mariazeller Magenlikör, Magnesia Mineralwasser, Red Bull, Corny Müsliriegel.

Konstantes Tempo halten

Rund zehn Minuten vor dem Start um 19.00 machten wir Pacemaker uns bewaffnet mit unseren Luftballons mit den Zielzeiten auf den Weg



zum Start. Und so konnten sich die Starter ganz gut orientieren, in welchem Bereich sie laufen wollen. Als Pacemaker für 20 Minuten versuchte ich gleich nach dem Start mich auf das Tempo von 4:00 Minuten pro Kilometer einzupendeln. Beim 1. Kilometer gingen wir mit einer Zeit von 4:03 durch und waren somit vollauf im Plan – aufgrund der tollen Kulisse verging die Zeit wie im Fluge und so passierten wir auch die Kilometermarke 2 (bei 8:01) und 3 (bei 12:02). Anschließend ging es auf der Straße wieder retour zum Start-/Zielbereich und passierten den 4. Kilometer bei exakt 16:00. Mit ein paar Motivationsrufen versuchte ich noch ein paar Läufer auf dem letzten Kilometer bis ins Ziel „anzutreiben“, ehe wir auch schon das Ziel nach 19:49 erreichten.

Abkühlung im Erlaufsee

Auch alle sieben anderen Pacemaker konnten ihre Zielvorgabe perfekt erreichen und sorgten somit für ein Happy End für so manchen Läufer. Nach dem Lauf folgte noch eine angenehme und willkommene Abkühlung im Erlaufsee, ehe es zur Siegerehrung ging. Nach der Prämierung der schnellsten Teams folgte auch noch eine Tombolaverlosung mit tollen Preisen unter allen anwesenden Teilnehmern. Als Hauptpreis gab es tolle Trachtenoutfits von der Firma Arzberger zu gewinnen, aber auch viele weitere tolle Sachpreise und Gutscheine fanden glückliche Abnehmer. Alles in Allem eine mehr als gelungene Veranstaltung – und vielleicht kratzen wir dann im nächsten Jahr bereits an der Marke von 500 Teilnehmern!





Kunterbuntes Programm folgt

Die Vorbereitungen auf einen äußerst interessanten Laufherbst haben jetzt begonnen, denn ab Ende August wird es richtig zur Sache gehen. Den Auftakt macht der Halbmarathon bei „Kärnten läuft“ und nur wenige Tage später der PANACEO Faaker See Triathlon (10km), den ich für das Panaceo Tri Team in der Staffel bestreiten werde. Innerhalb von nur einer Woche folgen mit dem Vision Run in St. Pölten (5km) und dem Ironman 70.3 in Podersdorf (21,1km) zwei weitere Wettkämpfe. Nach ein paar weiteren Stationen im September folgt am 25. September 2016 der Berlin Marathon, bei dem ich mit Runners unlimited als Running Coach und Personal Pacemaker mit von der Partie bin.

Dichtes Programm

Doch auch nach dem Marathon bleibt nicht allzu viel Zeit zum Verschnaufen, denn von Berlin geht es gleich direkt weiter nach Wien zum Vienna Night Run. Und nur wenige Tage danach findet dann auch bereits das 1. Laufwochenende mit Running Schritti auf der Schwarz Alm in Zwettl

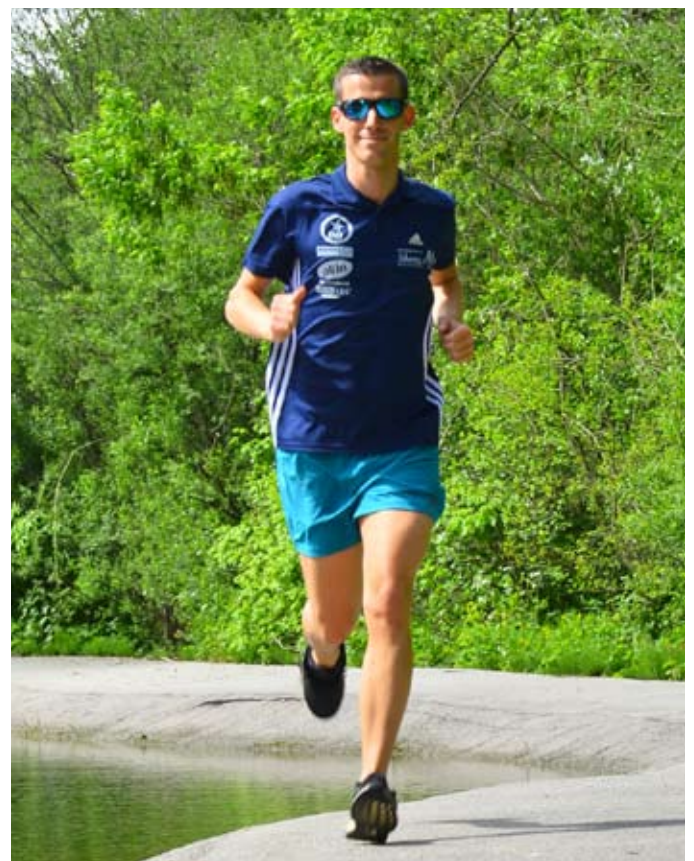
statt. Exakt vier Wochen später darf ich dann beim Frankfurt Marathon selbst voll angreifen – dabei sollte dann die 3h-Marke geknackt werden.

Grundlagen jetzt schaffen

Um für dieses intensive Programm mit dem abschließenden Marathon in Frankfurt bestmöglich gerüstet zu sein, heißt es jetzt die Grundlagen dafür zu schaffen. Und so wird jetzt auch der wöchentliche Kilometerumfang langsam gesteigert. So konnte ich in der abgelaufenen Woche bereits ziemlich exakt 70 Laufkilometer sammeln – dieses Pensum wird jetzt langsam aber sicher erhöht und vor allem für die Marathons mit immer länger werdenden Longjogs ergänzt. Somit sollte sich der wöchentliche Laufumfang auf rund 80-100 Kilometer einpendeln – „Kilometerfressen“ ist somit angesagt.

Trainingslager kann kommen

Ich freue mich schon auf das harte Training und in drei Wochen geht es dann zum zweiten Mal in diesem Jahr auf Trainingslager ins Hotel Schwarz Alm nach Zwettl. Das wird mit Sicherheit dann die mit Abstand intensivste Trainingswoche mit einem Umfang von rund 150 Laufkilometern sowie einigen zusätzlichen Einheiten.



Auf die Plätze, fertig, los

Bei folgenden Bewerbungen werde ich am Start stehen und die Veranstaltung je nach Vereinbarung präsentieren - weitere werden laufend ergänzt:
www.runningschritti.at/partnerveranstaltungen

08. August - 14. August 2016:

Trainingslager Schwarz Alm Zwettl

21. August 2016:

„Kärnten läuft“- Wörthersee Halbmarathon

27. August 2016:

Panaceo Triathlon Faaker See

28. August 2016:

NÖ Frauenlauf St. Pölten (als Betreuer des „NÖ Frauenpower“-Teams)

01. September 2016:

Vision Run St. Pölten

03. September 2016:

Ironman 70.3 Podersdorf - Panaceo TRI Team

10. September 2016:

6h-Lauf in Steyr

18. September 2016:

Wachau-Staffelmarathon mit Social Friends

25. September 2016:

Berlin Marathon Runners Unlimited

www.runners-unlimited.com

27. September 2016:

erste Bank Vienna Night Run

30. September - 2. Oktober:

1. Laufwochenende mit Running Schritti auf der Schwarz Alm Zwettl

22. Oktober 2016:

Gesundheitstag Traisenpark

30. Oktober 2016:

Frankfurt Marathon

08. Dezember 2016:

Rupperthaler Mammut Crosslauf

Noch keine Partnerveranstaltung von Running

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





RUNNING SCHRITTI

Immer am Laufenden

ÜBER MICH AKTUELLES LEISTUNGSANGEBOT PROJEKTE PARTNERVERANSTALTUNGEN MAGAZIN PARTNER KONTAKT

Immer am LAUFENDEN

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

Partner werden?

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



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



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




adidas

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