

„RUNNING SCHRITTI“

Das Magazin

Ausgabe 2/2017

www.runningschritti.at



R U N N I N G
SCHRITTI

www.runningschritti.at

Kärnten lockt alle Läufer an den See

Dreitägiges Lauffest
am Wörthersee vereint
den Weltrekordhalter
im Marathon mit allen
Hobbysportlern.

Motto RunCzech: ‚All runners are beautiful‘

Bei der Hitzeschlacht von Ces-
ke Budejovice wurde den Teil-
nehmern alles abverlangt.

Premierensieg beim grünweißen Lauffest

Das Team von Running
Schritti sicherte sich den Sieg
bei der Firmenwertung im
Rahmen des Rapidlaufs.

Liebe Laufsportbegeisterte!

Alle Läufer sind ...

Anfang Juni wurde ich von RunCzech ins tschechische Ceske Budejovice eingeladen. RunCzech ist ein ganzjähriges Programm mit sieben Veranstaltungen über das ganze Jahr verteilt. Eines haben alle Events gemeinsam - sie alle haben Gold Label Status. Und das zurecht, denn ich konnte in Budweis am eigenen Leib erfahren, dass dies wirklich ein top organisiertes Rennen ist. Ganz besonders schön finde ich auch den Slogan von RunCzech, der auf allen Werbemitteln zu sehen ist: „All runners are beautiful“. Neben den absoluten Topstars ist wirklich jeder Teilnehmer ganz herzlich Willkommen - egal ob schnell oder langsam, klein oder groß, dünn oder dick.

Und da spannt sich auch gleich der Bogen zu meinen nächsten Events. Nach meinem Trainingslager auf der Schwarz Alm geht es von 18. bis 20. August zum vierten Mal in Folge zu „Kärnten läuft“ an den Wörthersee. Auch hier werden neben dem aktuellen Weltrekordhalter im Marathon tausende Hobbysportler an der Startlinie stehen. Unter dem Motto „Pack die Laufschuhe und die Badehose“ ein, wird hier ein dreitägiges Lauffest für die ganze Familie gefeiert!



Euer Running Schritti

Inhalt:

Laufen als Herzensangelegenheit

Podestplatz beim Herzlauf in Wien 3

Die „Jagd“ auf der Alm

Tolles Trainingslager in Zwettl 4

Viele Emotionen beim World Run

Einzigartiges Event auch in diesem Jahr 6-7

Sieg beim grünweißen Lauffest

Toller Erfolg beim Rapidlauf..... 8

Mehr Bewegung ins Leben bringen

LAOLI Vital stärkt unsere Sehnen 9

Erfolgreiche Premiere beim Frauenlauf

Vorbereitungsteam im Ziel 11

Die „Schlacht“ von Budejovice

Gold für Veranstalter RunCzech 12-13

Gemma's wieder an

Vision Run wieder in den Startlöchern 14

Wenn es richtig „heiß“ hergeht

Tipps fürs Laufen bei Hitze 17

Weltrekordhalter heuer bei Kärnten läuft

Der Wörthersee hat viel zu bieten 18-19

Stimmungsvoller Lauf am Erlaufsee

Night Run wird immer beliebt 21

Partnerveranstaltungen

Termine für Kooperationsläufe 22

Kontakt

Dein Weg zu Running Schritti 23



Aufs Herz achten und dafür laufen

Unter dem Motto „Achte auf dein Herz & laufe für meins“ ging Anfang Mai der Herzlauf in Wien über die Bühne. Das Ziel dieser Veranstaltung und den daraus resultierenden Spenden ist Arbeit der Herzkinder Österreich und damit Familien mit herzkranken Kindern zu unterstützen. Die Strecke verläuft durch den Donaupark und ist 3 Kilometer lang, je nach Bewerb werden somit ein, zwei oder drei Runden absolviert.

Dusche von oben beim Start

Unmittelbar vor dem Start zum Herzlauf setzte plötzlich starker Regen ein, doch auch dieser konnte die sehr positive Stimmung auf und entlang der Strecke nicht negativ beeinflussen. Ich entschied für die längste Distanz und durfte somit drei Runden durch den Donaupark abspulen. Auch wenn die Schuhe bereits nach Durchgang eins komplett nass waren, ging ich sehr

optimistisch in die weiteren beiden Runden. Da alle Bewerbe gleichzeitig starteten, herrschte reger Betrieb auf der Strecke. Ich konnte ein sehr gleichmäßiges Tempo bis zum Schluss laufen - apropos Ende, ziemlich exakt zum Zieleinlauf war mit dem Regen auch wieder Schluss!

Rundum zufrieden

Mit einer Zeit von 32:03 über die 9 Kilometer war ich sehr happy, denn hochgerechnet auf einen Zehner wäre ich hier doch klar unter 36 Minuten geblieben. Und diese sehr zufriedenstellende Leistung wurde dann auch noch mit dem 3. Gesamtplatz belohnt.

Das Wichtigste an diesem Tag war aber natürlich, dass wieder eine beachtliche Spendensumme für die Herzkinder Österreich lukriert werden konnte. Und das macht es so besonders schön, wenn man mit dem, was man wirklich gern macht, auch noch Gutes tun kann. Laufen ist für mich im wahrsten Sinne des Wortes eine Herzensangelegenheit!



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



NOW!

blacksheep 

online shop: www.blacksheep-eyewear.at



„Jagdsaison“ auf der Alm eröffnet

Mitte Mai war es nun wieder soweit und es ging zum Trainingslager ins Hotel Schwarz Alm nach Zwettl. Eine Woche, die ganz im Zeichen der Grundlagenausdauer stand, sprich das Ziel war es, in zahlreichen Einheiten viele Kilometer zu sammeln. Um dieses doch recht umfangreiche Training auch wirklich durchziehen zu können, ist auch ein entsprechendes Umfeld von Nöten. Und so fand ich auf der Schwarz Alm wieder perfekte Rahmenbedingungen dafür vor.

Viel positive Energie

So spulte ich einen Kilometer nach dem anderen inmitten der wunderbaren und einzigartigen Kulisse in den Wäldern und entlang des Kamps ab. Auch wenn die Strapazen des Trainings bereits spürbar sind, bekommt man von der Natur so viel positive Energie zurück. Aber nicht nur die Natur, sondern auch die Schwarz Alm selbst sorgt dafür, dass die „Akkus“ im Körper Tag für Tag wieder aufs Neue geladen werden. Die Ruhe und die Entspannung im Alm Spa sind ebenso wichtig wie die kulinarischen Highlights, bei dem die Energiespeicher für die nächsten Einheiten wieder gefüllt wurden.

Auf den Körper hören

Ich hatte für diese Woche natürlich auch einen entsprechenden Trainingsplan, den ich so gut

wie möglich auch in die Tat umsetzen wollte. Egal ob bei mir selbst oder auch bei einem Plan, den ich für andere Läufer erstelle – ein Plan soll einen Weg vorgeben, doch sollte man auf keinen Fall um jeden Preis auf diesen beharren. Und so war auch bei mir eine Planänderung von Nöten – am Donnerstag hatte ich ein Intervalltraining am Programm und ich merkte bereits nach dem ersten 1.000er, dass ich mich an diesem Tag körperlich einfach nicht dazu im Stande fühlte. Klar hätte ich das geplante Training irgendwie durchpeitschen können, doch das machte für mich keinen Sinn und so brach ich ab. Sprich für mich ist es ganz wichtig, auch auf seinen Körper zu hören und dessen Signale auch wahrzunehmen. Ich denke es war definitiv die richtige Entscheidung, wie auch die letzte Trainingseinheit am Samstag zeigte. Trotz des bereits sehr harten Programms konnte ich hier bei einem Lauf über 17 Kilometer einige sehr flotte Kilometer absolvieren – für mich der perfekte Abschluss einer tollen Trainingswoche.

Umfangreiche Trainingswoche

Insgesamt konnte ich in dieser Woche 138 Kilometer mit 2.500 Höhenmeter laufend abspulen und bin sehr happy darüber. Dazu kamen zur aktiven Erholung auch zahlreiche Kilometer am Ergometer und auch das Kraft- und Stabilisationstraining und Dehnen durfte nicht zu kurz kommen. Gerade bei einem so hohen Trainingsumfang ist es für mich wichtig, meinen Körper mit wichtigen Nährstoffen von Allin und Panaceo zu versorgen und diesen auch zu entlasten.

IPP HOTELS

HOTEL SCHWARZ ALM ZWETTL - WALDVIERTEL - ÖSTERREICH

LANDGUT & SPA

Schwarz  Alm



DIE NEUE WALDVIERTLER GASTLICHKEIT

www.schwarzalm.at



mich wohl ein bisschen weiter geht. Voll motiviert und beflügelt von der tollen Stimmung auf der Strecke flogen wir bei strahlendem Sonnenschein förmlich über den Ring und dann auf der Wienzeile entlang des Naschmarkts. Über den Westbahnhof ging es dann über die Mariahilfer Straße wieder retour in Richtung Startbereich beim Rathaus, welchen wir um rund 8 Minuten früher als geplant erreichten.

Erfrischende Dusche von oben

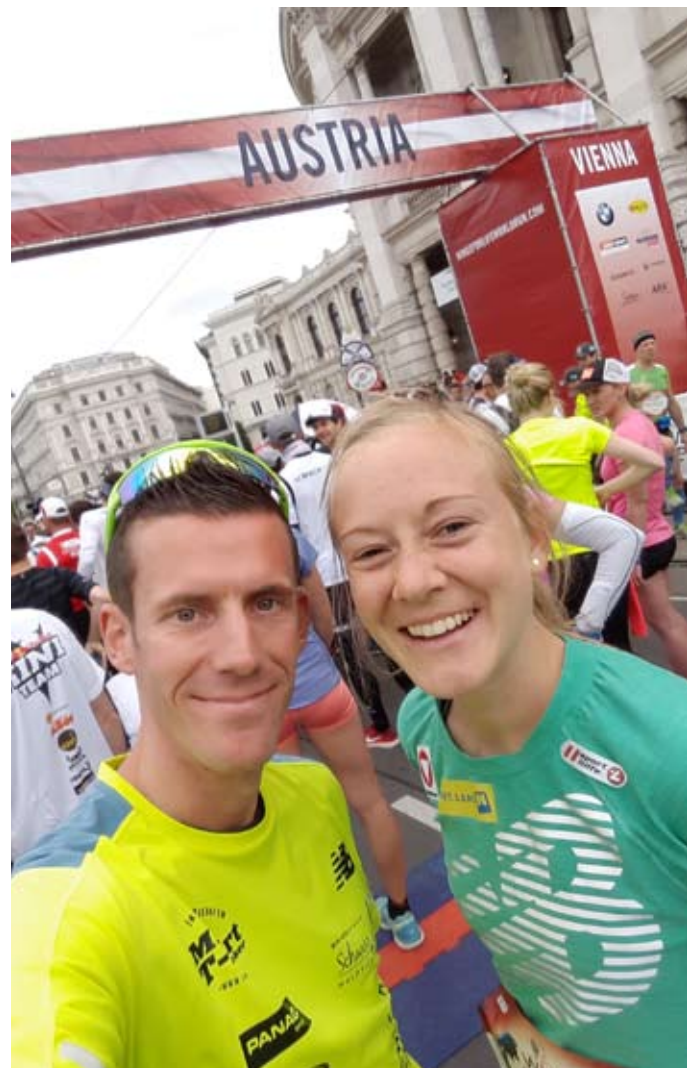
Dadurch hatten wir ein ordentliches Zeitguthaben auf unsere stetigen Verfolger, die beiden Catcher Cars, hinter dessen Steuer Reini Sampl und Franz Wittmann saßen. Auf dem Weg vom Schottentor in Richtung Roßauer Lände schlug auch plötzlich das Wetter um und es begann zu regnen. „Genau mein Wetter, jetzt kann ich nochmals Gas geben“, schmunzelte Patricia bestens gelaunt beim Einsetzen des Regens. Besonders schön war es mitanzusehen, dass auch der einsetzende Regen der tollen Stimmung auf der Laufstrecke nichts anhaben konnte. Kurz

Viele Emotionen beim World Run

Die Teilnahme bei der vierten Auflage des Wings for Life World Runs war natürlich auch heuer ein absolutes Muss in meinem Laufkalender. Gemeinsam mit 13.500 Teilnehmern erfolgte der Start pünktlich um 13.00 direkt vor dem Wiener Rathaus (weltweit waren über 155.000 Teilnehmer dabei). Bereits kurz vor dem Start und beim gemeinsamen Aufwärmprogramm mit zahlreichen Promis und Sportstars konnte man die tolle Stimmung dieses einzigartigen Bewerbs spüren.

Stimmung verleiht Flügel

Ich absolvierte in diesem Jahr meinen World Run an der Seite der äußerst sympathischen und immer bestens gelaunten Patricia Kaiser. Ihr Ziel war es rund 11 Kilometer zu schaffen um somit nach der ersten Runde durch die Wiener City wieder den Startpunkt beim Rathaus zu erreichen. Doch bereits kurz nach dem Start zeichnete sich bereits ab, dass es für „Miss Kaiser“ und





nach dem Schwedenplatz war es dann soweit und bei Kilometer 15,6 endete unsere „Reise“ beim World Run.

Stolz auf den längsten Lauf

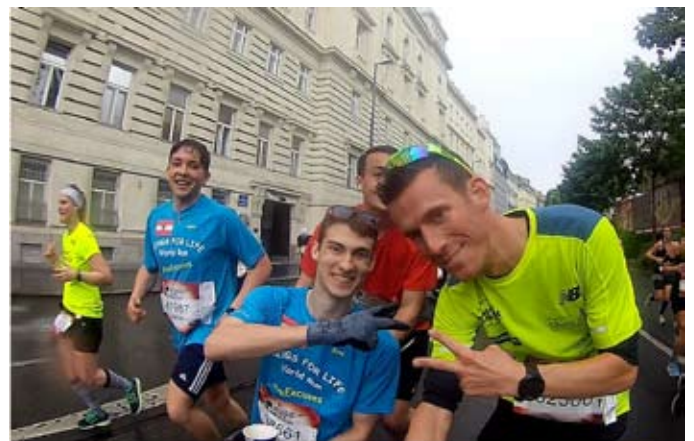
Überglücklich und zu Recht äußerst stolz war Patricia Kaiser beim Überqueren der „mobilen Ziellinie“. „Es war die längste Strecke die ich bisher gelaufen bin, und das trotz nicht wirklich optimaler Vorbereitung. Umso schöner ist es, dass ich so weit gekommen bin. Es ist gleich eine zusätzliche Motivation für den Wings for Life World Run 2018“, so die glückliche Patricia Kaiser. Im nächsten Jahr werden wir uns dann gemeinsam auf diesen einzigartigen Bewerb vorbereiten und dann Angriff auf den Halbmarathon machen.



Sehr bewegende Momente

Ganz besonders und wirklich schön ist es, dass neben den tausenden Läufern auch zahlreiche Rollstuhlfahrer mitten im Feld mitfahren. Ganz egal ob ein Elternteil, der sein Kind vor sich herschiebt oder Freunde, die gemeinsam Spaß und so viel Freude vermitteln – sie machen den World Run so emotional. Denn das tolle Motto des World Runs lautet nicht umsonst „Wir laufen für all jene, die es selbst nicht können“.

So auch bei meiner kurzen Begegnung mit Andreas „Erni“ Ernhofer, der den World Run gemeinsam mit Freunden im Rollstuhl absolvierte. Mit Musik bewaffnet machten sie sich ihre eigene „Party“ und schafften am Ende tolle 16,84 Kilometer!! Sein großes Kämpferherz bewies auch Lukas Müller, der beeindruckende 30 Kilometer schaffte.



Sensationssieger im Rollstuhl

Für die ganz große Sensation sorgte der Schwede Aron Anderson trotz Rückenmarksverletzung in der Hitze von Dubai. Er legte in seinem alltags-tauglichen Rollstuhl unglaubliche 92,14 Kilometer zurücklegte. Er stellte damit einen neuen Rekord auf und kürte sich als erster Rollstuhlfahrer zum globalen Sieger. Insgesamt konnten heuer 6,8 Millionen Euro für die Rückenmarks-forschung gesammelt werden!

Sieg beim grün-weißen Lauffest

Auch wenn der SK Rapid heuer eine alles andere als einfache Saison in der Fußball-Bundesliga hinter sich hat, die sechste Auflage des Rapidlaufs beim Wiener Ernst Happel Stadion war keinesfalls eine Enttäuschung. Das Klubservice rund um die „Stimme Rapids“ Andy Marek hat es geschafft Kinder -und Jugendliche (die kein Startgeld bezahlen), Läufer und Fußballfans gleichermaßen zu begeistern. Die Stimmung war gut, die Teilnehmer gut gelaunt – einzig das heiße Wetter mit Temperaturen von rund 30 Grad sorgten dafür, dass Veranstalter, Teilnehmer und Zuschauer ordentlich ins Schwitzen kamen.

Die „endlose“ Gerade

Der Start erfolgte direkt vor dem Ernst Happel Stadion, ehe wir uns in Richtung Prater Hauptallee aufmachten. Und dann kam sie wieder, diese schier endlos scheinende Gerade in Richtung Lusthaus. Endlich bei der Wende direkt vor dem

Lusthaus angekommen hatten wir aber nicht einmal die Hälfte der 5,4 Kilometer absolviert. Irgendwie kam ich beim Lauf nie so richtig auf Touren, aber trotzdem hieß es Augen zu und durch. Und beim Zurücklaufen kommt einem das gleich irgendwie noch etwas weiter vor. Retour beim Stadion ist es dann das Highlight auf der Laufbahn eine Dreiviertel-Runde durchs Stadion drehen zu dürfen. Dann wieder raus und dann wurde das Ziel schon sehnsüchtig herbeigesehnt. Im Ziel waren sich alle einig – es waren keine einfachen Bedingungen, dennoch waren alle bestens gelaunt und glücklich.

Sie bei der Premiere

Den Gesamtsieg in der Einzelwertung des Alfred Körner Laufs über 5,4 Kilometer sicherte sich bereits zum dritten Mal der sympathische Marius Bock vom LC Breitenau. Und auch bei den Damen war mit Annabelle-Mary Konczer eine Seriensiegerin ganz oben am Stockerl zu finden.

Neben der Einzelwertung gibt es auch eine Teamwertung und heuer erstmals auch einen Firmenlauf, bei dem ich gemeinsam mit Martin Reisinger und Martin Ganeider an den Start ging.

Unser Trio konnte eine mannschaftlich tolle Leistung abliefern und somit konnten wir uns als Team Running Schritti bei der Premiere des Firmenlaufs auf Anhieb den Sieg sichern.

Viele Menschen begeistern

Im Zelt vor dem Ernst Happel Stadion ließen wir den Abend/Nacht dann in gemütlicher Runde ausklingen. Bei der Siegerehrung, durch welche natürlich auch Andy Marek führte, herrschte beste und ausgelassene Stimmung. Bei der abschließenden Tombola durften sich 8 Gewinner über Preise im Wert zwischen jeweils 700 bis 2.000 Euro freuen! Und auch die Volkshilfe durfte sich als Gewinner des Abends fühlen, denn ganz nach dem Motto „Laufen.Spenden.Feiern“ übergab der SK Rapid 5.240 Euro an den diesjährigen Charity-Partner.

Summa summarum ein wirklich sehr gelungenes Lauffest in grünweiß. Der Wiener Traditionsverein versteht es auch abseits des Fußballs sich toll in Szene zu setzen und Menschen zu begeistern. Ich war heuer zum ersten, aber bestimmt nicht zum letzten Mal beim Rapidlauf mit dabei!





Wieder Bewegung ins Leben bringen

Wir alle SEHNEN uns danach, unseren geliebten Sport schmerzfrei ausüben zu können. Dabei macht uns aber leider immer wieder das eine oder andere Wehwehchen einen Strich durch die Rechnung. Ein Spielverderber bei dieser Sehnsucht sind oftmals auch unsere SEHNEN, allen voran die Achillessehne, die sich leider gerne mal entzündet oder reißt. Dazu kann es beispielsweise durch zu schnelle Steigerungen von Belastungen oder auch durch verkürzte oder schwache Muskeln kommen.

Stärken und regenerieren

Nun kann „LAOLI® Vital- Sehne“ vorbeugend wirken und bei Schädigung der Sehnen Unterstützung bieten. Die Kapseln helfen, unsere SEHNEN auf natürliche Weise zu stärken und zu regenerieren. Es ist ein Nahrungsergänzungsmittel, welches auf der gut erforschten Nährstoffkombination „Tendofit®“ - Collagen Typ 1, Mucopolysaccharide, Vitamin C und Mangan - basiert. LAOLI® Vital- Sehne bekämpft unter anderen die Sehnendegeneration und unterstützt somit eine verbesserte Sehnenfunktion und die schnellere Genesung.

Einmalige Chance

Bist auch du von Sehnen-Problemen (Sehnenscheidenentzündung, Fersensporn...) betroffen? Dann helfen wir dir gerne und unterstützen dich

auf deinem Weg zu einer schnelleren Genesung ganz unter dem Motto „Wir bringen wieder Bewegung in dein Leben“. Melde dich einfach via Facebook www.facebook.com/Running.Schritti oder per Mail schritti@runningschritti.at an und schildere uns kurz deine Probleme. Unter allen Teilnehmern werden wir 2 „Gewinner“ auswählen. Diese erhalten kostenlos die Kapseln von „LAOLI® Vital- Sehne“ für 3 Monate und werden von „LAOLI® Vital- Sehne“ sowie Running Schritti auf dem Weg zurück unterstützt. Darüber hinaus bekommen sie von Dr. Ulrich Lanz (ÖLV Verbandsarzt und Davis Cup Teamarzt) eine sportorthopädische Beratung. Wir werden euch dann natürlich über die Fortschritte am Laufenden halten und auch 2 gemeinsame Trainingseinheiten mit den Betroffenen absolvieren.

Tolles Package gewinnen

- „LAOLI® Vital- Sehne“-Kapseln für 3 Monate
- 1 sportorthopäd. Beratung von Dr. Ulrich Lanz
- Know-how von Sportorthopäden & Forschungsexperten
- Beratung und Betreuung von „LAOLI® Vital- Sehne“ sowie Dipl. Lauftrainer Running Schritti
- 2 gemeinsame Einheiten mit Running Schritti





Herzlichen Dank an meine Partner!



Erfolgreiche Premiere: Frauenlauf Grafenegg

Am 5. Juni 2017 war es nun soweit - die Premiere des Frauenlaufs in Grafenegg ging vor der eindrucksvollen Kulisse des Schlosses über die Bühne. Dabei legten die Teilnehmerinnen je nach Bewerb 1, 2 oder 4 Runden im Schlosspark zurück. Unter den 600 Starterinnen natürlich auch das „Team Frauenlauf Grafenegg“, welche ich in den letzten Monaten auf die Erstaufgabe dieser Veranstaltung vorbereiten durfte. Bei den gemeinsamen Trainings kam auch der Spaß und die Freude an der Bewegung nie zu kurz.

Glücklich im Ziel angekommen

Nun war er also gekommen, der Tag X, auf den wir die letzten Wochen und Monate hintrainiert haben. Und im Ziel durften dann alle Mädels mit der Sonne um die Wette strahlen. Sie haben den Frauenlauf Grafenegg erfolgreich gemeistert und durften sich anschließend bei einer Massage richtig verwöhnen lassen. Großes Highlight war natürlich auch der Auftritt der österreichischen Popband „Flowrag“, die mit ihren Hits „Helden“ und „Dann kommt die Musik“ begeisterten.

Ich bin stolz auf jede einzelne, die beim Bewerb erfolgreich gefinisht hat - Silke, Denise, Karin, Sonja, Sandra, Isabel, Doris, Kerstin, Christina, Martina und Claudia!

Laufen verbindet

Unser Projekt anlässlich des Frauenlaufs endet an dieser Stelle, aber getreu dem Motto „Laufen verbindet“ wurden dadurch auch wieder neue Freundschaften geschlossen. Ich denke die eine oder andere wird sich hin und wieder auch künftig zu einem gemütlichen gemeinsamen Lauf treffen und somit den Teamspirit hochleben lassen.



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



Die „Schlacht“ von Budejovice

Samstagabend bei sommerlichen Temperaturen von rund 27 Grad – perfekt um einen netten Abend im tschechischen Ceske Budejovice zu verbringen. Für die Teilnehmer des Halbmarathons von RunCzech nicht unbedingt die besten Voraussetzungen für Topzeiten. Dies bekamen auch die Eliteläufer rund um Wilson Kipsang, Geoffrey Ronoh oder dem tschechischen Lokalmatador Jan Kreisinger zu spüren, die allesamt ihr Rennen frühzeitig beendeten. Die insgeheim erhoffte Zeit von unter einer Stunde blieb klar außer Reichweite und so gewann der Kenianer Justus Kangogo in einer Zeit von 1:02:47. Bei den Damen gab es dann aber doch etwas zu feiern, denn Barsosio Agnes Jeruto sorgte mit einer Zeit

von 1:09:53 für einen neuen Streckenrekord. Aber auch sie weiß, dass bei perfekten Bedingungen noch einiges drinnen ist und will deshalb im nächsten Jahr erneut eine neue Bestzeit in Ceske Budejovice aufstellen.

Guter Start mit Elitedamen

Ich war beim Start noch sehr zuversichtlich und guter Hoffnung – trotz der hohen Temperaturen und der Sightseeing-Tour untertags. Unmittelbar hinter der Elite setzte sich auch das Feld in Bewegung und die lautstarken Zuschauer peitschten uns regelrecht raus. Ich fand mich in einer Gruppe mit drei Elite-Damen ein und wir spulten die ersten Kilometer gemeinsam ab. Das Tempo fühlte sich eigentlich ganz gut an und wir pasierten die 5km-Marke bei 19:12. Kurz danach (Km6) durften wir erneut die tolle Stimmung am großen Hauptplatz genießen, ehe es stadtauswärts ging.

Ein „Leidensweg“ beginnt

Nach rund 8 Kilometern musste ich die Gruppe aber leider ziehen lassen, denn bei mir lief leider nichts mehr nach Plan. Die Füße wollten zwar, aber mein Magen begann Probleme zu machen. Somit war für mich klar ich muss das Tempo ein wenig reduzieren. Und ab jetzt begann für mich ein harter Kampf und mein Ziel war es unbedingt die Finishline zu erreichen – DNF war für mich keine Option. Für mich fühlte sich nun jeder ab-





solvierte Kilometer wie ein kleiner Sieg an. Doch der Magen krampfte leider immer mehr, sodass ich Ausschau nach dem nächsten „Dixi-Klo“ hielt - bei KM18 war ein „Zwischenstopp“ dann unumgänglich.

Tolle Atmosphäre im Ziel

Ich sehnte das Ziel schon sehnsüchtig herbei und wurde für meinen Kampf am Ende belohnt. Der Zieleinlauf am Square war echt toll – die geniale Atmosphäre trug mich dann förmlich ins Ziel und ich so setzte gar noch zu einem Schlusssprint an. Ziemlich erledigt aber dennoch happy, so fühlte ich mich im Ziel. Glücklicherweise nicht gerade über meine Zeit von 1:26:55, aber aufgrund des Rennverlaufs stolz auf meine Leistung und meinen Willen den Halbmarathon ordentlich zu beenden.

In gemütlicher Atmosphäre mit äußerst netten Menschen ließen wir den Abend/Nacht noch ausklingen. Wir hatten jede Menge Spaß mit Ev-

geniia Zghir (International Relations) sowie den beiden Topathleten Wilson Kipsang und Geoffrey Ronoh.

Goldmedaille für RunCzech

Der Halbmarathon in Ceske Budejovice verfügt ebenso wie die sechs anderen Events von RunCzech über das IAAF Road Race Label in Gold. Dieser Auszeichnung wurden die Veranstalter auch mehr als gerecht, die Organisation des Bewerbs ließ keine Wünsche offen. Die Veranstaltung lief völlig geordnet und bestens organisiert ab, Labelstationen alle 2,5 Kilometer sowie medizinischer Dienst auf der Strecke. Auch das gesamte Team samt den Volunteers war stets bestens gelaunt, es kam nie eine Hektik auf und man fühlte sich einfach sehr willkommen in Tschechien.

An dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön für die Einladung und die Gastfreundschaft von RunCzech!



ROTH K.S.L

Meine Werkstatt.

Gemma's auch heuer wieder an

„Gemma's an“ lautet der Leitspruch für den Vision Run in St. Pölten, welcher heuer am 7. September 2017 in seine vierte Runde geht. Dieser soll viel mehr als nur ein Firmenlauf sein und so sind dem Veranstalterteam neben dem sportlichen Aspekt auch das soziale Engagement, Gesundheitsthemen sowie Unterhaltung äußerst wichtig. Im Startgeld ist bereits eine Spende in Höhe von 30 Euro pro Team enthalten und kann einer der fünf sozialen Partnerorganisationen gewidmet werden: NÖ Versehrtensportverband, Antlas (Emmausgemeinschaft), Verein e.motionEquotherapie, Tagesstätte St. Pölten und Caritas Sozialberatung.Nothilfe. Seit 2014 wurden beim VISION RUN somit bereits rund 34.000 Euro an Spendengeldern erlaufen.

Tolle Kulisse für den Lauf

Die Laufstrecke über 5 Kilometer wird auch heuer von der NV Arena entlang der Traisen und des Ratzersdorfer Sees führen. An der exakten Streckenführung wird derzeit noch getüfelt und wir werden diese voraussichtlich Anfang August bei einer Präsentation samt Testlauf gemeinsam vorstellen. Nähere Details dazu folgen natürlich noch. Ein Team besteht aus 3 Läufern, wobei die Einzelzeiten am Ende zu einer Gesamtzeit addiert werden.

Neuerungen für 2017

Die beiden ehemaligen Profi-Fußballer Michi Hatz und Toni Pfeffer werden auch heuer für das Vision Run Botschafter Team an den Start gehen. Die beiden bekommen heuer tatkräftige Unterstützung von der Doppel-Olympiasiegerin im alpinen Skisport Michaela Dorfmeister. Das Promi-Trio will die Wichtigkeit von Bewegung und Sport unterstreichen. „Für das Sportland NÖ ist der Breitensport und Leistungssport gleichermaßen wichtig, denn das eine würde ohne das andere nicht funktionieren“, so Michi Hatz. Auch in Sachen Startersackerl hat sich das Team von Sport Vision heuer etwas Neues überlegt. So erhalten alle Teilnehmer am 7. September 2017



ein umweltfreundliches Baumwoll-Startersackerl von Bio Austria im VISION RUN-Design, unter anderem mit Sojasnacks, Äpfel, Hanfsamen oder einer Gewürzmischung.

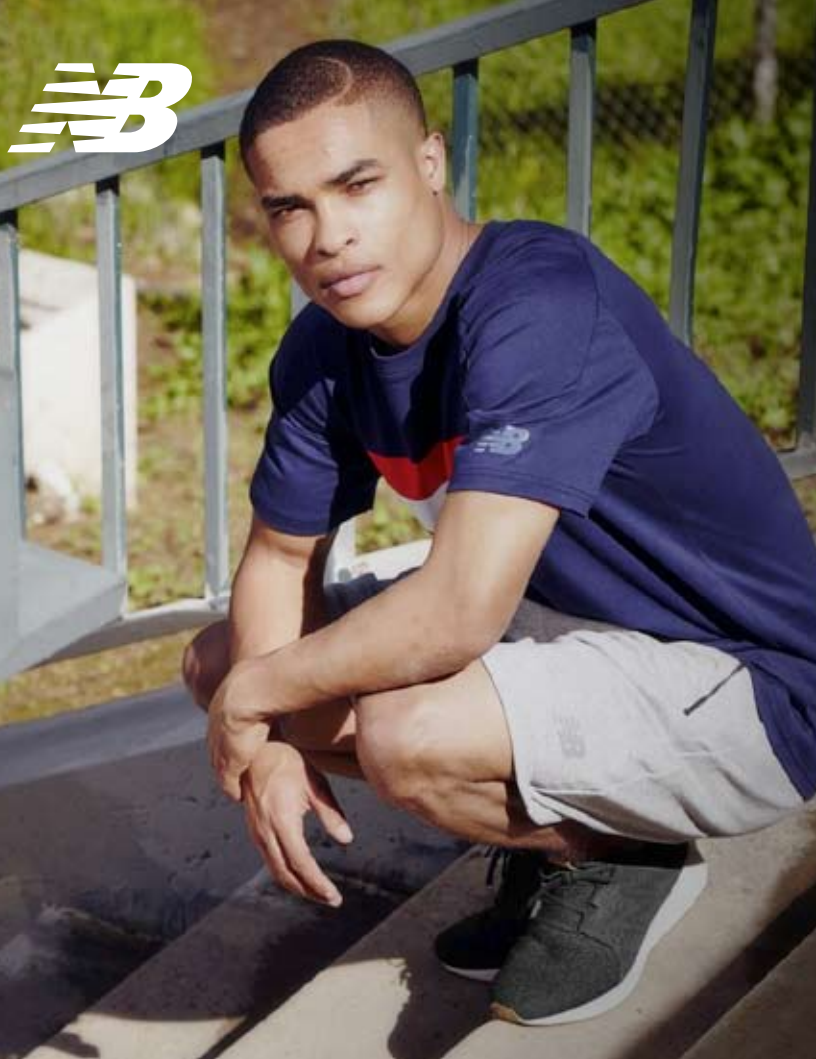
Auf die 2.000er-Marke

Die Teilnehmerzahlen mit Steigerungsraten in Höhe von über 50 Prozent in den vergangenen Jahren sprechen für sich. So durfte sich der Vision Run im Vorjahr bereits über 1.623 Starter freuen. Aufgrund des positiven Feedbacks visieren die Veranstalter heuer die 2.000er-Schallmauer an, was auch Spendengelder in Höhe von 20.000 Euro für die Partnerorganisationen bedeuten würde!

Und so hofft das Team von Sport Vision rund um Obmann Franz Kaiblinger am 7. September eine Party mit einem Rekordteilnehmerfeld feiern zu können. Denn nach der sportlichen Betätigung lädt die Genussmeile mit verschiedenen Schmankerln aus der Region zum Stärken und Genießen ein. Für musikalische Untermalung und ausgelassene Stimmung sorgt auch heuer wieder ein tolles Showprogramm mit Moderation und DJ Big Al.

Gemma's gemeinsam an

Ziemlich genau 3 Monate bleiben uns somit Zeit uns auf den Vision Run 2017 vorzubereiten. Ich bin bei dieser Veranstaltung seit der ersten Stunde mit dabei und werde natürlich auch heuer am 7. September 2017 bei der vierten Auflage zum vierten Mal mit einem Team am Start stehen. Bei Fragen rund um die Vorbereitung, Training, ... könnt ihr euch natürlich jederzeit gerne bei mir melden. Bei Interesse komme ich auch gerne zu euch um mit euren Teams oder eurer Firma gemeinsam zu trainieren.



COMFORT. SPORT. STYLE.
FRESH FOAM

CRUZ



CHRIS sports



MAGNESIA®

Natürliches Mineralwasser



Andere Perspektive bei diesem Bewerb

Das Manker Lauffestival ist mein „Heimlauf“ schlechthin und so war ich hier auch seit 2008 jedes Jahr am Start. Hier konnte ich auch oftmals meine sportlich besten Leistungen abrufen und zahlreiche Podestplätze feiern. Wohl auch deswegen, weil die Stimmung und Atmosphäre dieses Laufes einfach großartig und einzigartig ist. Auf einem 1.088 Meter Rundkurs geht es eine Stunde lang durch Mank, während man von den lautstarken Zuschauern, Musik und dem Moderator wahrlich zu Höchstleistungen getrieben wird.

Laufschuhe gegen Mikros

Am Freitag tauschte ich jedoch die Laufschuhe gegen Mikrofone und so führte ich über sechs Stunden lang als Moderator durch das Programm. Von den Nachwuchsläufen über den 1-Stunden-Nachlauf bis hin zu den Siegerehrungen. Da ich selbst auch in der Organisation des Lauffestivals tätig bin dreht sich an diesem Wochenende eigentlich eh immer alles um diese Veranstaltung. Die eine Stunde während des Nachlaufs haben wir uns aber immer „freigenommen“ um selbst auch aktiv teilzunehmen.

Moderation kann beginnen

Wie gesagt änderte sich dies im heurigen Jahr, somit änderte sich auch die Perspektive. Nachdem ich den Bambinilauf sowie den „One hour

kidsrun“ sowie die Nachwuchs-Siegerehrungen gut über die Bühne gebracht hatte, hieß es kurz mal durchschnaufen, ehe es um 21.00 mit dem 1-Stunden-Nachlauf losging. Zuvor noch ein paar Interviews mit den Siegern der letzten Jahre wie Christian Steinhammer, Wolfgang Wallner, Mario Sturmlechner und Marius Bock. Und natürlich durfte auch die Olympia-Finalistin Jennifer Wenth, die heuer erstmals beim Nachlauf an den Start ging, fehlen.

Motivation für alle Läufer

Ich versuchte einerseits das Publikum über den aktuellen Zwischenstand sowie die Läufer zu informieren und andererseits auch die Läufer selbst bestmöglich unterstützen und motivieren. Und die Zeit verging wie im Fluge - noch viel schneller als es bei meinen zahlreichen aktiven Teilnahmen war. Am Ende konnten sich mit Christian Steinhammer und Jennifer Wenth die Favoriten durchsetzen, dahinter kam es aber zu einem äußerst spannenden Duell, welches Marius Bock gegen Wolfgang Wallner für sich entschied.

Viel positives Feedback

Alles in allem war es wieder eine äußerst gelungene Veranstaltung, für welche wir wieder sehr viel Lob ernten durften. Und auch meine Moderation kam sehr gut bei den Zuschauern und Läufern an, was mich natürlich auch ganz besonders freute. Nachdem ich mit der Siegerehrung auch noch den letzten Part erledigte, ließen wir den Abend, oder besser gesagt die Nacht - immerhin war es dann ja schon fast Mitternacht - noch gemütlich bei dem einen oder anderen Gläschen mit Lauffreunden ausklingen.



Wenn es richtig „heiß“ hergeht

Bei einer richtigen Hitzewelle mit Temperaturen von täglich um oder über 30 Grad stellen sich viele Läufer immer wieder die Frage, worauf man beim Lauftraining bei so heißen Temperaturen achten soll. In diesem Blog erzähle ich euch wie man am besten durch die Hitzewelle kommt ohne auf den geliebten Sport verzichten zu müssen.

Keine extremen Belastungen

Herz und Kreislauf müssen bei hohen Temperaturen zusätzliche Arbeit leisten, um den Körper vor Überhitzung zu schützen. An heißen Tagen sollte man die Intensität sowie die Dauer entsprechend reduzieren um den Körper Extrembelastungen zu ersparen und somit unter Umständen sogar Hitzeschäden vorzubeugen. Somit



lieber runter vom Gas und das schöne Sommerwetter genießen!

Außerdem sollte man die pralle Mittagshitze meiden, sondern z.B. auf schattige Waldstrecken oder auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden ausweichen.

Trinken nicht vergessen

Ganz ganz wichtig ist natürlich auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Wir verlieren während des Sports viel Flüssigkeit über die Schweißdrüsen, welche wir dem Körper wieder zuführen müssen. Generell gilt folgende Grundregel: „Macht sich Durst bereits bemerkbar, ist es eigentlich schon zu spät“ – denn dann leidet der Körper bereits an Flüssigkeitsmangel. Also regelmäßig trinken und an wirklich heißen Tagen auch bei lockeren Trainingsläufen auf Nummer sicher gehen und Wasser mitnehmen.

Über den Schweiß gehen wichtige Mineralien wie Natrium, Kalzium oder Magnesium verloren. Man muss deshalb aber nicht immer gleich zu speziellen Elektrolytgetränken greifen, man kann sich diese auch leicht selbst herstellen: z.B. Apfelsaft mit magnesiumreichen Mineralwasser (Magnesia) gespritzt mit einer Messerspitze Salz!

Körper schützen

Wie bereits erwähnt sollte man die pralle Mittagssonne auf jeden Fall vermeiden. Eines der wichtigsten Accessoires bei starker Sonneneinstrahlung ist zweifelsohne die Kopfbedeckung (helle luftdurchlässige Kappe), zudem sollten unbedeckte Körperstellen mit Sonnenmilch eingecremt werden. Auch eine Sonnenbrille mit dunklen Gläsern ist sehr zu empfehlen um Schädigungen an den Augen zu verhindern.

Sommerliche Ernährung

Durch eine bewusste, dem Sommer angepasste Ernährung ist die Hitze leichter erträglich. Hier stehen vor allem Obst und Gemüse ganz hoch im Kurs, denn diese enthalten nicht nur wichtige Vitamine, sondern meist auch viel Wasser. Auch frische Salate eignen sich gut als Hauptgericht oder auch als Beilage zu mageren Fleischsorten sowie Gemüse. Zu vermeiden sind fette und üppige Speisen, die für die Verdauung belastend sind.



Foto: Volare Sport

Weltrekordhalter bei Kärnten läuft

Für Kärnten läuft 2017 kommt der aktuelle Weltrekordhalter im Marathon Dennis Kimetto (2:02:57 in Berlin 2014) erstmals nach Österreich. Somit können tausende Hobbysportler gemeinsam mit dem absoluten Topstar beim Halbmarathon an der Startlinie vor dem Schloss Velden stehen. Heuer wird es am Samstagvormittag auch erstmals das MJK Sportsymposium mit interessanten Sportthemen geben. Mit Kärnten läuft & Running Schritti könnt ihr ein cooles Package für Kärnten läuft gewinnen...

Unterhaltsamer Auftakt

Das dreitägige Lauffest am Wörthersee im Rahmen von „Kärnten läuft“ erfreut sich stetig steigender Beliebtheit und zählt zu den beliebtesten Laufveranstaltungen Österreichs. Für die Teilnehmer und Zuschauer wird von 18. Bis 20. August wieder ein sehr umfangreiches Programm geboten, sodass wirklich jeder Besucher voll und ganz auf seine Kosten kommt. Den Auftakt macht traditionell der Wr. Städtische Wörthersee Nightrun am Freitagabend, wo man auch wieder viele tolle und kreative Kostümierungen bewundern kann. Anschließend gibt es die Eröffnungsfeier samt Runners Party und einen heiteren Kabarettabend. Hier wird heuer Hons Petutschnig die Lachmuskeln des Publikums ordentlich strapazieren – also auch hier ist ein gewisser Trainingseffekt spürbar!

Neues Sportsymposium

Der Samstag steht wie gewohnt ganz im Zeichen der ganzen Familie, unter anderem mit Bambini Sprint, Junior Marathon bis hin zum Raiffeisen Frauenlauf. Ganz neu im Programm von Kärnten läuft ist am Samstagvormittag das MJK Sportsymposium, welches als Informationsveranstaltung für Sportler, Vereine und Veranstalter dienen soll. Ab 9.00 wird es im VIP-Zelt der Running City interessante Vorträge zu unterschiedlichsten sportspezifischen Themen geben. Auch ein erster Laufblogger-Treff ist im Rahmen dieses Symposiums geplant und somit soll es auch einen regen Austausch unter den Teilnehmern geben. Infos und Anmeldung unter office@mjk-sportmarketing.at



Absoluter Topstar kommt

Seit kurzem ist es nun fix – mit Dennis Kimetto wird der aktuelle Weltrekordhalter im Marathon (2:02:57 in Berlin 2014 aufgestellt) beim Halbmarathon an den Start gehen. Gemeinsam mit dem Vorjahressieger und Teamkollegen Peter Kirui wird er abermals versuchen die magische 60-Minuten-Marke zu knacken. Diese wurde in Österreich auch erstmals im Rahmen von Kärnten läuft von Geoffrey Ronoh mit 59:45 unterboten. Dennis Kimetto wird somit zum ersten Mal überhaupt bei einer Laufveranstaltung in Österreich zu bewundern sein. Der Kenianer wird im Rahmen seines Aufenthaltes auch gleich ein paar Trainingstage bei uns verbringen.

Lauf für Jedermann

Neben dem absoluten Spitzenfeld kommen aber natürlich auch alle anderen Lausportler auf ihre



Kosten, ganz egal ob ambitionierter Hobbysportler oder gemütlicher Genussläufer. Das wunderschöne Ambiente rund um den Wörthersee kann man am Sonntag beim Viertel- oder Halbmarathon genießen. Beim Zieleinlauf am Klagenfurter Menitzstrand werden alle Teilnehmer gebührend empfangen.

Pack auch die Badehose ein

Neben dem sportlichen Aspekt kommt bei der dreitägigen Veranstaltung aber immer auch entsprechendes Urlaubsflair auf. Es ist das beste Beispiel wie man Sport und Urlaub mit Genuss perfekt kombinieren und somit auch die Gastfreundschaft des Wörthersee-Tourismus genießen kann. Deshalb packt neben den Laufschuhen auf alle Fälle auch die Badehose ein und kühlt euch im schönen Wörthersee ab.

Tolels Package gewinnen

Mit Running Schritti habt ihr jetzt die Möglichkeit ein tolles Package für das Kärnten läuft-Wochenende zu gewinnen. Neben einem Startplatz für einen Bewerb eurer Wahl (Nightrun, Frauenlauf, Viertelmarathon oder Halbmarathon) habt ihr auch die einmalige Chance auf ein gemeinsames Meet & Greet mit mir mit dem Weltrekordhalter Dennis Kimetto zu gewinnen. Und auch beim MJK Sportsymposium seid ihr live dabei und erfahrt viel Wissenswertes und Interessantes zum Thema Sport.

Dein möglicher Gewinn

- Startplatz für einen Bewerb eurer Wahl (Nightrun, Frauenlauf, Viertelmarathon oder Halbmarathon)
- Ticket für das MJK Sportsymposium
- Meet & Greet mit Weltrekordhalter Dennis Kimetto



GARMIN KOMBIWERTUNG

2 Bundesländer, 1 Wertung –

Nimm an beiden Laufveranstaltungen teil und zeig was in Dir steckt!

KÄRNTEN LÄUFT

18. bis 20. August 2017
www.kaerntenlaeuft.at
 und

GRAZ MARATHON

6. bis 8. Oktober 2017
www.grazmarathon.at

Melde dich jetzt für die **Garmin Kombiwertung** an (Wörthersee Halbmarathon und Graz Marathon oder Wörthersee Halbmarathon und Graz Halbmarathon) und nimm automatisch am **Osttirol Gewinnspiel** teil. Zu gewinnen gibt's unter anderem zwei Urlaube in Osttirol für 2 Personen.



JETZT ANMELDEN!

KLEINE ZEITUNG

Meine Kleine.



Das Gewinnspiel endet am 15. Juli 2017 – unter allen Teilnehmern des Gewinnspiels auf Facebook www.facebook.com/Running.Schritti wird das Package verlost. Teilnahme ohne Facebook ist via Mail an schritti@runningschritti.at mit dem Betreff „Kärnten läuft Gewinnspiel“ möglich.



Tullner trotzen auch der Hitze

Ein sommerlicher Tag mit 34 Grad Celsius – da suchen die meisten Leute wohl nach der Arbeit eher den Sprung ins kühle Nass. Ganz anders gestern in Tulln, denn da tummelten sich ab dem späten Nachmittag hunderte laufbegeisterte Kinder und Erwachsene beim Rosenarcadelauf. Und das noch dazu freiwillig (hoffentlich *g*) – was so mancher, der mit dem Laufsport nichts am Hut hat, wohl kaum verstehen kann.

Trotz der hohen Temperaturen und der Strapazen waren die Teilnehmer gut gelaunt und auch die Zuschauer entlang der Strecke sorgten für gute Stimmung. Zusätzlich aufgeheizt wurde diese vom tollen Moderatoren-Duo Markus Floth und Michael Pimiskern.

Allein auf weiter Flur

Nach den Nachwuchsbewerben und dem Hobbylauf war es dann soweit – der Hauptlauf über 9,6 Kilometer stand am Programm. Dabei waren drei Runden zu je 3,2km mit Start/Ziel direkt am Hauptplatz zu bewältigen. Das Tempo zu Beginn war doch recht flott und so musste ich die Spit-

zengruppe am Ende der ersten Runde ziehen lassen. Da sich nach hinten aber schon ein respektabler Abstand gebildet hatte, blieb mir leider nichts anderes über als mich durch die weiteren beiden Runden alleine zu kämpfen. Ganz besonders bei diesem Lauf und bei der Hitze auch eine echt willkommene Abwechslung war der kurze Streckenabschnitt durch das Einkaufszentrum Rosenarcade!

Neben den alles andere als einfachen Bedingungen machten sich dann leider auch wieder Probleme mit meinem Oberschenkel/Leiste bemerkbar. Somit hieß es Zähne zusammenbeißen und kämpfen.

Perfekter Ausklang

Und der Kampfgeist wurde am Ende auch entsprechend belohnt und so durfte ich bei der Siegerehrung am Tullner Hauptplatz den Pokal als Zweitplatzierter der Altersklasse M30 in Empfang nehmen. Und zwischen dem Lauf und der Siegerehrung durfte ich noch eine kurze Beinmassage, welche vom Veranstalter „Die Sportpraxis“ angeboten wurde, genießen. Und am Ende ließ man die laue Sommernacht am Tullner Hauptplatz gemütlich ausklingen. Alles in Allem eine sehr gelungene Veranstaltung, zu der ich wohl auch nächstes Jahr gerne kommen werde!



Tolles Ambiente beim Night Run

Bei tollen sommerlichen Bedingungen ging am Freitagabend die fünfte Auflage des Night Runs am Erlaufsee über die Bühne. Nach der Premiere im Vorjahr durfte ich auch heuer die Gruppe der Pacemaker anführen – wir gaben ein gleichmäßiges Tempo für die unterschiedlichen Endzeiten auf der fünf Kilometer langen Strecke vor. Ich übernahm wieder den Part mit einer Pace von 4:00 min/km und kam mit einer Zeit von 19:54 (Kilometerzeiten 3:57, 4:01, 3:59, 3:59 und 3:58) ins Ziel. Und besonders schön ist es immer, wenn man ein paar Läufer mit ins Ziel bringt, die sich freuen, ihre gewünschte Zeit erreicht zu haben!

See und Berge ziehen an

Für mich hat der Erlaufsee jedes Mal aufs Neue eine magische Anziehung – die Kombination des wunderschönen Sees mit der Bergwelt rundherum sorgen für eine traumhafte Kulisse. Da macht

auch das Laufen gleich doppelt so viel Spaß. Der fünf Kilometer lange Rundkurs führt entlang des Erlaufsees und so werden alle Läufer trotz der Strapazen mit einer wunderschönen Strecke mit herrlicher Aussicht entschädigt. Und wenn man dann so wie ich nicht am Limit läuft, kann man das dann umso mehr genießen.

Apropos genießen – als Draufgabe hängten Anita, Sepp und ich nach dem erfolgreichen Einsatz als Pacemaker gleich noch eine Runde zum Auslaufen an. Und anschließend folgte rechtzeitig zum Sonnenuntergang noch der Sprung ins kühle Nass.

Lauf wird immer beliebter

Und der Erfolg gibt den Veranstaltern rund um Claudia Höhn und Resi Krautgartner von Sport Redia recht. Denn Jahr für Jahr kommen immer mehr Läufer an den Erlaufsee um beim Night Run an den Start zu gehen. Und so durfte man sich heuer auch bei der fünften Auflage über einen neuen Teilnehmerrekord freuen.

Ich werde mit Sicherheit schon bald an den Erlaufsee zurückkehren um ein paar Stunden mit Laufen, Bootfahren und Relaxen am See zu verbringen.



Partnerläufe von Running Schritti

Weitere werden ab sofort laufend ergänzt - diese findet ihr immer aktuell auf meiner Seite www.runningschritti.at

05. August 2017: Dirndltal Extrem Ultratrail
www.dirndltalextrem.com

07. August - 13. August 2017: Trainingslager Schwarz Alm Zwettl
www.schwarzalm.at

18. August - 20. August 2017: „Kärnten läuft“-Wörthersee
www.kaerntenlaeuft.at

26. August 2017: Panaceo Triathlon Faaker See - www.faakersee-triathlon.at

07. September 2017: Vision Run St. Pölten
www.visionrun.at

17. September 2017: Wachau Marathon
www.wachau-marathon.com

24. September 2017: Vienna Charity Run
vienna-charityrun.at/

6. bis 8. Oktober 2017: Graz Marathon
www.grazmarathon.at

28. bis 29. Oktober 2017: Premiere I love Kärnten Marathon - www.i-love-kaernten.at

11. November 2017: Gesundheitstag Traisenpark inkl. WR-Versuch mit Karl-Heinz Sonner

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





RUNNING SCHRITTI

Immer am Laufenden

ÜBER MICH AKTUELLES LEISTUNGSANGEBOT PROJEKTE PARTNERVERANSTALTUNGEN MAGAZIN PARTNER KONTAKT

Immer am LAUFENDEN

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

Partner werden?

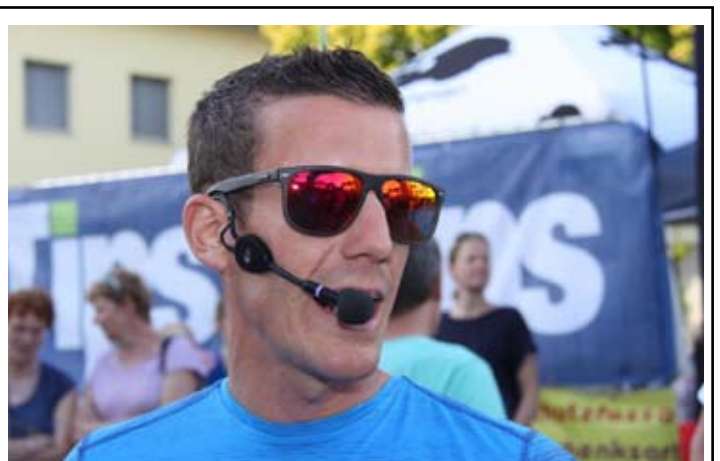
Seit dem Beginn von „Running Schritti“ hat sich bereits viel getan und ich darf mich seither über tolle Partnerschaften freuen.

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



new balance



NON STOP

DER 880V7
UND DIE PRECISION
RUN KOLLEKTION

Der 880v7 bietet non-stop Dämpfung auf jedem Kilometer und die innovativen Precision Run Textilien sorgen für konstante Performance.