„RUNNING SCHRITTI“
Das Magazin

Ausgabe 3/2015
www.runningschritti.at

adidas Schwarz Alm Waldviertel Zwettl adidas

RUNNING SCHRITTI
www.runningschritti.at

Gemeinsam zur neuen Bestzeit

Ein toller Einsatz als Personal Pacemaker beim Wachaumarathon

Laufend Gutes tun

Vision Run und „Laufen für Kira“ für den guten Zweck

„City Runners“ sind am Ziel angelangt

Das Projekt im Rahmen des Amstettner Stadtlaufes erfolgreich abgeschlossen

Erster Blick in das neue Laufjahr 2016

Die ersten Termine für das neue Jahr wurden bereits fixiert - World Run startet 2016 in Wien

Liebe Laufsportbegeisterte!

Ein tolles Jahr 2015

Am Ende des Jahres 2015 ist es nochmals an der Zeit DANKE für ein tolles Jahr zu sagen. Eine Vielzahl an tollen Bewerben und interessanten Projekten liegt wieder hinter mir, es hat jede Menge Spaß gemacht – dabei haben mich wieder viele tolle Lauffreunde begleitet.
An dieser Stelle möchte ich auch ein großes Dankeschön an all meine Partner sagen, allen voran an meinen Ausrüster Adidas sowie an das Hotel Schwarz Alm in Zwettl, wo ich mich immer bestens auf die bevorstehenden Aufgaben vorbereiten kann. Aber natürlich möchte ich mich auch bei Blacksheep eyewear, Lifestyle Fitness, Schwarzapfel Kräuteröl, HEIL & SPORT Praxis sowie StimU bedanken. Es freut mich ganz besonders, dass meine unterschiedlichsten Berichte, Einträge, Fotos, Videos,….. großen Anklang finden. Dies beweisen auch die aktuellen Auswertungen meiner Online-Kanäle (siehe Seite 14).
Somit freue ich mich bereits jetzt auf ein tolles Laufjahr 2016 mit vielen neuen Projekten. Ich bin auch immer für neue Ideen und Vorschläge offen und freue mich über eure Nachrichten!

Euer Running Schritti

Inhalt:

Laufend Gutes tun
Vision Run und Laufen für Kira 3
Pacemaker beim Wachaumarathon
Zur neuen Bestzeit mit Tullns Lauffrau 4
City Runners haben das Ziel erreicht
Abschluss eines tollen Projektes 5
Der Weg ins Labor
Zu Besuch im Lauflabor in Amstetten 6
Dehnprogramm für die Beine
Einfache Übungen für Zwischendurch 7
Das Comeback in Türnitz
Neustart nach der Zwangspause 8
Einfach zum Nachdenken
Wenn ein Teufelskreislauf beginnt 9
Die „Mammutjagd“ in Ruppersthal
Mammutlauf als Wettkampf-Abschluss
nach einem tollen Jahr 11
Wings for Life World Run 2016
Vorstellung der neuen Strecke in Wien 12
Aktuelle Statistiken
Auswertungen der Online-Kanäle 14
Terminkalender
Die ersten Wettkämpfe und Fixtermine
für das Jahr 2016 14
Immer am Laufenden
Kontakt und
Partnerschaften 15

Laufend Gutes tun in St. Pölten

Der Septemberbeginn stand zwei Tage lang ganz im Zeichen von Läufen, bei denen das soziale Engagement im Vordergrund stand. Am Donnerstag ging ich beim Vision Run gemeinsam mit Michi und Martin als Dreierteam an den Start. Pro Team wurden 30 Euro an eine von vier Partnerorganisationen gespendet (am Ende konnten somit über 10.000 Euro übergeben werden).

Sieg in der Teamwertung

Dabei mussten zwei Runden um die NV Arena sowie den Ratzersdorfer See absolviert werden, was einer Strecke von 5 Kilometern entsprach. Um 18.45 Uhr erfolgte der Start für über 800 Läufer. Ich konnte ein gutes und halbwegs konstantes Rennen laufen und erreichte das Ziel als 6. der Gesamtwertung in einer Zeit von 17:42. Damit war ich sehr zufrieden. Gemeinsam mit Martin (4. Gesamt) sowie Michi (2. Dame) sicherten wir uns den souveränen Sieg in der Mixed-Teamwertung.

Laufen für Kira Grünberg

Nur einen Tag später ging die Reise erneut nach St. Pölten. Hier organisierten Gottfried Lammerhuber und Walter Zugriegel innerhalb von zwei Wochen einen Benefizlauf für die verunglückte Kira Grünberg. Rund 600 Läufer folgten der Einladung, das gesamte Nenngeld sowie zusätzliche Spenden – am Ende rund 8.000 Euro – wurden an Kira übergeben.

Der Lauf startete symbolisch vor der Stabhochsprunganlage im Sportzentrum NÖ und führte entlang des Traisendamms wieder retour ins Sportzentrum. Nach 2 Runden und rund 4,8 Kilometern erreichte Michael Simmer von der Union St. Pölten nach einer Zeit von 15:27 als Erster das Ziel. Nur einem Tag nach meinem Einsatz beim Vision Run war ich mit meiner Zeit von 16:46 wieder sehr zufrieden. Dies war jedoch eher nebensächlich, denn alle Teilnehmer hatten das selbe Ziel, nämlich zu HELFEN!

Gemeinsam zur neuen Bestzeit

Wenige Tage vor dem Wachaumarathon habe ich mich entschieden mich als Personal Pacemaker beim Halbmarathon zur Verfügung zu stellen … und so durfte ich heute „Lauffrau“ Gabi Görtler aus Tulln auf der 21,1 Kilometer langen Strecke begleiten, die mit einem sehr ehrgeizigen Ziel ins Rennen ging, denn sie hatte eine neue persönliche Bestzeit anvisiert.

Rund eine Stunde vor dem Start trafen wir uns in Spitz und Gabi freute sich bereits auf den gemeinsamen Lauf. „Ich weiß nicht ob ich das wirklich schaffe, ich stehe mitten im Marathontraining und es ist definitiv nicht einfach meine Bestzeit von 1:47:40 zu erreichen“, zweifelte Gabi noch kurz vor dem Start. Doch gemeinsam mit den beiden Lauffrau-Mädels Anita und Birgit haben wir ihr natürlich nochmals gut zugeredet und sie motiviert. Nach einer kurzen Aufwärmrunde ging es dann auch schon in Richtung Start.

Jetzt wurde noch der Countdown runtergezählt und schön langsam setzte sich die große Läuferschar von Spitz in Richtung Krems in Bewegung – den ersten Kilometer im altbewährten Zick-Zack-Stil. Ich versuchte das Tempo konstant mit einer Zeit von knapp über 5:00 vorzugeben und Gabi fühlte sich dabei sichtlich wohl – so spulten wir mal die ersten Kilometer problemlos ab. Wir waren gut unterwegs und auch bei den Labstellen versuchte ich den Laufrythmus nicht zu unterbrechen – Gabi sollte sich über solche „Nebensächlichkeiten“ keinen Kopf machen und deshalb fungierte ich auch gerne als „Waterboy“!

Es wurde immer härter

Und so konnten wir wieder einen Kilometer nach dem anderen abhaken – nun hatten wir bereits Mautern und Krems im Visier. Schön langsam machten sich jedoch auch die Strapazen des Laufes bei Gabi bemerkbar, doch um die Bestzeit zu erreichen, mussten wir unser Tempo annähernd halten. Während es zu Beginn noch ziemlich ruhig herging, versuchte ich Gabi zum Ende hin immer mehr zu motivieren. Bereits

in Krems angekommen und das Ziel vor Augen hieß es aber noch eine rund 2,5 Kilometer lange Schleife durch Krems zu absolvieren.

Überglücklich im Ziel

Ich merkte wie es für Gabi immer härter wurde – doch wir waren immer noch auf Rekordkurs, doch ich wusste, dass am Ende wohl jede Sekunde zählen wird. Also hieß es Gabi erneut zu pushen um sie auf den letzten schwierigen Metern noch zu unterstützen. Mit Erfolg, denn wir konnten die Ziellinie in einer Zeit von 1:47:31 überqueren. Überglücklich fiel mir Gabi mit einem breiten Grinser in die Arme. Sie freute sich riesig über ihre tolle neue persönliche Bestzeit. „Vielen vielen Dank, ohne dich hätte ich das heute wohl nicht geschafft“, so die ersten Worte von Gabi.

Aber auch ich war überglücklich … denn was gibt es schöneres als jemand zu helfen und zu unterstützen, der sich am Ende so richtig drüber freut … einfach ein herrliches Gefühl. Ich wünsch dir, liebe Gabi, nochmals alles Gute!

„City Runners“ sind nun im Ziel

Anfang des Jahres kam mir gemeinsam mit Reinhard Gruber die Idee ein gemeinsames Projekt anlässlich des Amstettner Sparkassen Stadtlaufes am 26. September 2015 zu machen. Nachdem ich ein entsprechendes Konzept ausgearbeitet hatte und wir den Veranstalter LCA Umdasch Amstetten rund um Fritz Etlinger sowie Sponsoren von den „City Runners“ überzeugen konnten, folgte die Bewerbungsphase. Anfangs mit 10 Teilnehmern kalkuliert, entschlossen wir uns aufgrund der großen Begeisterung und vieler Bewerbungen kurzfristig auf 20 aufzustocken.
Beim Kick-Off am 26. Juni 2015 war es dann soweit und die Truppe der „City Runners“ traf erstmals im Umdasch Stadion Amstetten aufeinander. Neben einer Vorstellung des Projektes, den Ablauf der nächsten Wochen stand vor allem das Kennenlernen der einzelnen Teilnehmer auf dem Programm. Immerhin wollten wir auch wissen, mit wem wir es die nächsten Wochen und Monate zu tun haben. Nur eine Woche später wurde dann auch bereits mit der ersten gemeinsamen Trainingseinheit gestartet.

Mit viel Begeisterung dabei

Alle Teilnehmer waren mit viel Begeisterung und großer Motivation von Beginn an dabei und mit der Zeit schweißte sich eine tolle Truppe zusammen, die ein gemeinsames Ziel vor Augen hatte - den Amstettner Stadtlauf in einer bestimmten Zeit zu finishen. Woche für Woche wurden die individuellen Trainingspläne von Reinsch von der Heil & Sport Praxis ausgegeben. Für die „City Runners“ war es nicht immer einfach, war es für viele von ihnen doch das erste Mal, dass sie nach Plan und in diesem Umfang trainierten. Auch die Intervalltrainings verlangten den Teilnehmern alles ab, doch auch hier motivierten sich die „City Runners“ gegenseitig.

„Blut geleckt“

Auch die eine oder andere kleine Verletzung oder Verkühlung konnte die „City Runners“ nicht zurückwerfen. Und so konnten sie den Amstettner Stadtlauf und somit ihren „Tag X“ am 26. September 2015 kaum erwarten. Alle „City Runners“ konnten die 10 Kilometer mit Bravour finishen und waren im Ziel überglücklich, auch wenn vielleicht bei dem einen oder anderen ein paar Sekunden oder Minuten auf die Wunschzeit gefehlt haben. Doch bereits unmittelbar nach dem Bewerb konnte man bereits spüren, dass so mancher Teilnehmer „Blut geleckt“ hat und motiviert von der Leistung beim Stadtlauf bereits neue Ziele ins Auge gefasst hat.
Alles in allem kann man sagen, dass das Projekt der „City Runners“ mehr als gelungen ist. Neben der regelmäßigen sportlichen Betätigung und dem körperlichen Wohlbefinden konnten auch zahlreiche neue Freundschaften geschlossen werden. Ich freue mich über den großen Anklang und dass ich die „City Runners 2015“ auf eurem Weg begleiten durfte.

Mein Weg in das Lauflabor

Seit dem Wachaumarathon habe ich mich mit Knieproblemen herumgeschlagen. Da ich auf meinen Körper und dessen Signale höre, hab ich deshalb anschließend auch eine Laufpause eingelegt. In Zusammenarbeit mit Reinsch Gruber von der HEIL & SPORT Praxis arbeite ich natürlich bereits an einem „Comeback“.

„Kriegsbemalung“ im Labor

Um den genauen Bewegungsablauf während des Laufens zu analysieren, kann Reinsch seit Mitte Juni dieses Jahres auf sein Lauflabor zurückgreifen. Und so machte auch ich mich auf den Weg ins Labor um mich mal analysieren zu lassen. Zu Beginn bekam ich eine „Kriegsbemalung“, sprich alle relevanten Punkte wurden am Fuß, Hüfte und Rücken angezeichnet. Dann wurde mein Lauf bei einer Geschwindigkeit von 12 Stundenkilometern auf dem Laufband mit speziellen Kameras aufgezeichnet und anschließend die einzelnen Bewegungsphasen durchleuchtet.

Defizite sichtbar geworden

Dass ich muskulär nicht unbedingt der Beste bin, war klar – doch das Ergebnis war dann schon ernüchternd. Es spiegelte Defizite von unten nach oben wider, welche eventuell auch diese bestehenden Knieprobleme hervorgerufen haben. Somit habe ich für die nächsten Monate einiges zu tun - ich werde verstärkt in den Muskelaufbau mittels Ganzkörper-Krafttraining investieren.

Lifestyle, ich komme …

Um die Probleme möglichst schnell in den Griff zu bekommen, stehen nun gezielte therapeutische Übungen sowie Dehneinheiten und Übungen mit der Faszienrolle am Programm. Anschließend werde ich wohl einiges an Zeit im Fitnessstudio verbringen um den gesamten Körper via Krafttraining des Ober- und Unterkörpers zu stärken. Gemeinsam mit dem Lifestyle Fitnessclub in St. Leonhard werde ich einen für mich angepassten Trainingsplan machen, den ich dann aller Voraussicht nach drei Mal wöchentlich ausführen werde.

Ich sehe meine Knieprobleme somit als Chance, etwas Gutes für meinen Körper zu tun, indem ich ihn ganzheitlich stärke. Ich bin auch überzeugt, dass mir das künftig auch beim Laufen zu Gute kommen wird … unter der Devise „Comeback stronger“ werde ich nun hart an mir selber arbeiten und werde anschließend stärker als zuvor ins Wettkampfgeschehen zurückzukehren!

heilsportpraxis.at
Therapie & Training
Lauflabor - Bewegungsanalyse

Dehnungsprogramm der Beine

... ein paar einfache Übungen für Zwischendurch

Hüftbeuger
Gewicht ist am hinteren Bein
Becken nach hinten kippen
Oberkörper bleibt aufrecht

Gesäßmuskulatur
Den rechten Knöchel am linken Knie ablegen
Hände in die Kniekehle des linken Beines legen
und das Bein Richtung Oberkörper ziehen

Bein-Außenseite
Langsitz, das rechte Bein angewinkelt über das linke Bein stellen
Oberkörper aufrichten
Knie zur diagonalen Schulter ziehen

Bein-Innenseite
Gestrecktes Bein Richtung Boden drücken
Oberkörper zur Seite neigen

„Comeback“ im schönen Türnitz

Nach meiner über zweimonatigen „Auszeit“ aufgrund der anhaltenden Knieprobleme, ging ich am 14. November beim Türnitzer Adventlauf erstmals wieder bei einem Wettkampf an den Start. Mit sehr gemischten Gefühlen habe ich mich somit auf den Weg nach Türnitz gemacht, da ich nicht wusste wie mein Körper auf diese Belastung reagieren wird. Ich hatte lediglich ein paar gemütliche Laufeinheiten mit einer Geschwindigkeit von ca. 5:30 min/km in den Beinen.

Mit „innerer Uhr“ unterwegs

Nichtsdestotrotz freute ich mich auch schon sehr darauf, einige Lauffreunde wiederzusehen sowie die Atmosphäre einer Laufveranstaltung genießen zu können. Nach der Anmeldung und ein paar netten Gesprächen ging es zum Aufwärmen auf die rund 1,5 Kilometer lange Runde durch Türnitz. Danach noch kurz umziehen und ab zum Start …. 3,2,1 und schon fiel der Startschuss für den Bewerb. Erstmals überhaupt ging ich ohne Laufuhr an den Start, damit ich mich voll und ganz auf mich konzentrieren kann und nur nicht überpowere. Somit sollte ich mich voll und ganz auf meine „innere Uhr“ verlassen.

„Schinderei mit Happy End“

In der ersten von fünf Runden lief es eigentlich ganz gut, doch das Rennen sollte noch lang genug werden. Denn bereits in Runde zwei machte sich das fehlende Training und vorallem das hohe Wettkampftempo bemerkbar. Es war ab sofort eine „gscheite Schinderei“, aber ich spulte Runde um Runde ab und konnte den Zieleinlauf kaum mehr erwarten. Am Ende erreichte ich das Ziel nach 7,7 Kilometern in einer Zeit von 28:50, was einer Geschwindigkeit von 3:45 min/km entspricht. Damit war ich aufgrund der Umstände aber wirklich mehr als zufrieden. Doch das Wichtigste war mit Sicherheit, dass ich den Bewerb schmerzfrei absolvieren konnte. Dass am Ende damit auch noch der dritte Platz in der M30 rausschaute, war die Krönung eines für mich perfekten Comebacks.

„Einfach zum Nachdenken...“

Da ich bereits einige Jahr im Laufsport unterwegs bin, konnte ich unter anderem mitverfolgen, wie sich so mancher lediglich über seine Leistung definiert. Sprich es zählt plötzlich nur mehr der Kampf um eine entsprechende Platzierung oder um die eine oder andere Sekunde. Im Spitzen- und Leistungssport ist dieser Ansatz natürlich verständlich, handelt es sich hierbei ja um deren „Job“. Doch leider kann man diese Entwicklung bereits viel zu oft im „Hobbybereich“ erkennen. Schon klar, dass es für viele viel mehr als „nur“ ein Hobby ist und es mittlerweile eine Vielzahl an ambitionierten Hobbysportlern gibt. Doch wir sollten eines nicht vergessen und uns immer wieder vor Augen führen: Das Wichtigste ist, dass uns das Laufen wirklich Spaß macht, wir mit Begeisterung bei der Sache sind und es genießen können.

Die große Gefahr

Ich bin zwar nicht unbedingt ein Fan von Roberto Blanco, doch meiner Meinung nach ist hier der Titel eines seiner Lieder mehr als treffend: „Ein bisschen Spaß muss sein, dann ist die Welt voll Sonnenschein!“ Dies lässt sich auch ganz gut auf den Laufsport übertragen. Ich merke leider immer wieder, wie sich manche Läufer nur noch quälen, und dabei der Spaß einfach viel zu kurz kommt. Demnach ist dann auch die Gefahr sehr hoch, dass man irgendwann das Handtuch wirft und alles hinschmeißt oder auch durch Verletzungen gebremst wird.

Ein „teuflisches Spiel“

Das soll jetzt aber nicht heißen, dass man sich keine Ziele setzen soll. Ganz im Gegenteil, denn realistisch gesetzte Ziele sorgen meist für einen gewissen Anreiz im Trainingsalltag. Und wenn man diese dann auch erreicht, hat man mit Sicherheit auch eine Riesenfreude damit. Doch wie alles im Leben sollte man es einfach nicht übertreiben und so stehe ich Plattformen wie HDsports auch sehr skeptisch gegenüber. Einerseits ist es zu begrüßen, dass hier was für Hobbysportler gemacht wird, doch leider lassen sich hier meiner Meinung nach auch einige auf ein „teuflisches Spiel“ ein und „verschlingen“ einen Wettkampf nach dem anderen. Einmal in dieses „Hamsterrad“ gekommen, wollen diese nicht mehr raus, da sie nur noch das Laufranking im Visier haben, so bestritt der Gewinner rund unglaubliche 200 Wettkämpfen im Jahr 2015!!!
Ich persönlich kann so etwas absolut nicht verstehen … aber jeder ist seines Glückes Schmied.

Viele Reaktionen ausgelöst

Mit diesem Beitrag konnte ich bereits online viele Reaktionen auslösen. Auch der Sieger des HD Sports-Laufrankings Daniel Würrer wendete sich mit einem sehr emotionalen Schreiben an mich. Dieses findet ihr hier: **www.runningschritti.at/2015/12/10/wahnsinn**

VMGSPORT.AT

70.3
VMGSPORT.AT

VMGSPORT.AT

Die „Jagd“ bei den Mammuts

Der Mammutlauf in Ruppersthal wurde seinem Namen als Crosslauf auch heuer mehr als gerecht. Die Strecke führt von der Jagdhütte über eine 2,7 Kilometer lange Strecke vorbei an der Mammutfundstelle. Diese sehr anspruchsvolle und abwechslungsreiche Runde ist zwei Mal zu laufen und verlangt den Teilnehmern vor allem auf den letzten 400 Metern durch einen „knackigen“ Anstieg alles ab. Die Veranstalter rund um Fritz Genger durften sich mit über 200 Startern über einen tollen neuen Teilnehmerrekord bei der vierten Auflage des Mammutlaufs freuen.

Aufholjagd gestartet

Nach meiner verletzungsbedingten zweimonatigen Pause bis Mitte November ging ich ohne große sportliche Erwartungen ins Rennen. Nach einem etwas verhaltenen Start bemerkte ich jedoch, dass es heute eigentlich ganz gut zu laufen schien und somit forcierte ich schön langsam das Tempo. Auf der Überholspur machte ich Platz um Platz gut und ging auch am führenden Trio bei den Damen rund um Vroni Limberger vorbei. Ich konnte mich von meinen Verfolgern etwas lösen, doch die Gruppe vor mir war dann doch etwas zu weit weg. Somit begann ab der zweiten Runde ein eher einsames Rennen für mich, sodass ich einfach versuchte mein eigenes Tempo zu machen.

Allein auf weiter Flur

So absolvierte ich die gesamte zweite Runde so gut wie alleine und schloss erst beim Schlussanstieg wieder auf einen Läufer auf, den ich kurz vor dem Ziel noch überholen konnte. Dieses erreichte ich nach einer Zeit von 22:22 und somit war ich sogar um 14 Sekunden schneller als im vergangenen Jahr. In der Gesamtwertung nahm ich ebenso wie bei meinem ersten Antreten 2014 den 15. Platz ein, womit ich sehr zufrieden war. Dies war zugleich auch mein letzter Wettkampf in diesem Jahr.

World Run 2016 startet in Wien

Ich war bereits bei der Premiere des Wings for Life World Runs am 4. Mai 2014 mit dabei und war von Beginn an von dieser Laufveranstaltung begeistert. Echt ein Wahnsinn was hier auf die Beine gestellt wurde, ein Event der seinesgleichen sucht. Sowohl 2014 als auch 2015 durfte ich dabei den vierfachen Snowboard-Weltmeister Benjamin Karl begleiten und erreichten dabei tolle 36 bzw. 33 Kilometer.

Von St. Pölten nach Wien

Nach zwei erfolgreichen Jahren in der Landeshauptstadt von NÖ in St. Pölten übersiedelt der Wings for Life World Run in die Bundeshauptstadt nach Wien. Die Umsiedelung war von Nöten, da man somit im nächsten Jahr 15.000 Laufbegeisterten den Start in Österreich ermöglichen kann. Viele Sportler, darunter natürlich auch ich, waren somit bereits auf die neue Strecke in Wien gespannt. Und heute konnte das Geheimnis gelüftet werden.

Vorbei an bekannten Gebäuden

Der Start wird am 8. Mai 2016 um 13.00 Uhr beim Schloss Schönbrunn erfolgen. Die Reise wird zunächst auf der Hardikgasse stadtauswärts führen um nach einer Kehrwende über den Hietzinger Kai zum Schloss zurückzukehren. Anschließend verläuft die Strecke am Technischen Museum vorbei über die Mariahilfer Straße bis in den ersten Bezirk, wo man auf den Ring einbiegt.
Vorbei an der Hofburg, Parlament, Burgtheater und dem Rathaus geht es bis zum Schwedenplatz und über die Aspernbrücke. Nach einer Runde in der Prater Hauptallee verlässt das Feld bei Kilometer 25 die Reichsbrücke über die Donauinsel in Richtung Korneuburg.
Die Topathleten erreichen nach 63 Kilometer Tulln, von wo aus es wieder zurück über Königstetten, St. Andrä, Greifenstein und Klosterneuburg retour nach Wien geht.

Ich freue mich somit bereits wieder für all jene laufen zu können, die es selbst nicht können.

VMG
Hochriesser Straße 48
A-3251 Purgstall

VMGSPORT.AT
ATHLETEN-MANAGEMENT
„Gemeinsam mehr erreichen“

Manuel Brunner
0664/1808030

Werner Schrittwieser
0660/6342464

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

Schwarz Alm
IPP HOTELS
HOTEL · RESTAURANT · SPA
WALDVIERTEL - ZWETTL

Auf die Plätze, fertig, los .....

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

02. April 2016: St. Veiter Straßenlauf powered by Transfer Personalmanagement

10. April 2016: Vienna City Marathon als Adidas Booster (Pacemaker) im Einsatz

30. Mai – 05. Juni 2016:
Trainingslager Schwarz Alm Zwettl

08. Mai 2016: Wings for Life World Run Wien

17. Juni 2016: Manker Lauffestival

08. August – 14. August 2016:
Trainingslager Schwarz Alm Zwettl

Großer Anklang und Feedback

Es freut mich ganz besonders, dass meine unterschiedlichsten Berichte, Einträge, Fotos, Videos,..... großen Anklang finden. Dies beweisen auch die aktuellen Auswertungen meiner Online-Kanäle. Meine neue Homepage ist Mitte August 2015 in Betrieb gegangen und seither durfte ich mich bereits über 9.200 Besucher (somit im Schnitt über 2.000 pro Monat) freuen. Auch auf meiner Facebook-Page konnte ich jede Menge neuer Freunde begrüßen – Anfang des Jahres waren es noch 370 – mit dem Jahreswechsel 2016 wurde nun bereits die 1.000er-Marke überschritten.
Und auch der Themenchannel auf meinbezirk.at konnte im Jahr 2015 über 11.000 Leser verzeichnen. Ich denke wir sind hier auf einem tollen Weg und ich bin davon überzeugt, dass wir das im nächsten Jahr noch toppen werden!!
Darüber hinaus durfte ich sehr viel positives Feedback von euch entgegennehmen, was mich sehr stolz macht!

ready2music

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 Blogeinträgen 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 ...

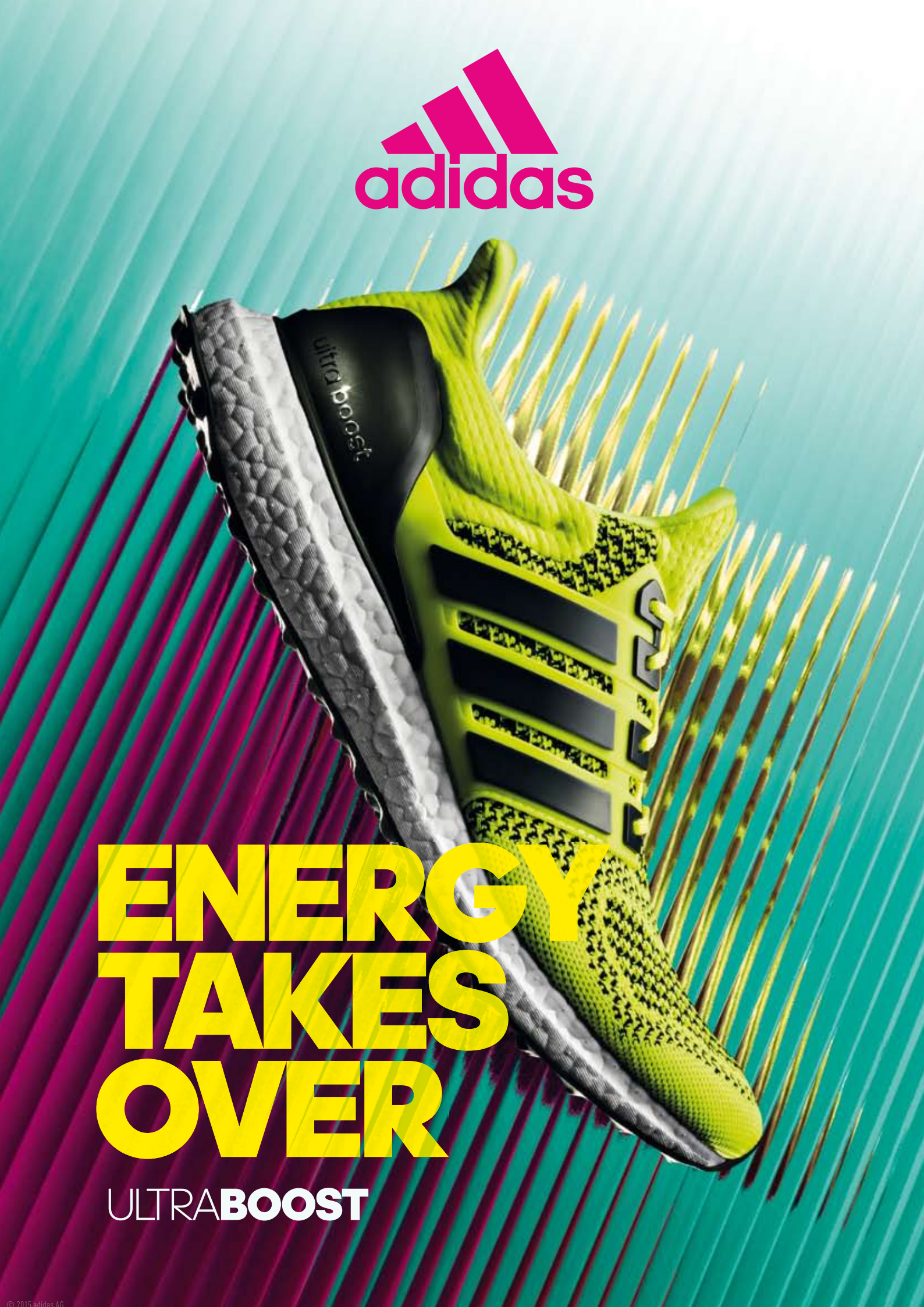
Partner werden?

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

Werner Schrittwieser
Public Relations-Berater
Freier Redakteur
Communication Media News & Photos Marketing Public Relations
Telefon: 0660/6342464
werner@schrittwieser.or.at
www.schrittwieser.or.at

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


adidas
ENERGY
TAKES
OVER
ULTRABOOST
© 2015 adidas AG