

„RUNNING SCHRITTI“

Das Magazin

Ausgabe 3/2016

www.runningschritti.at



R U N N I N G

SCHRITTI

www.runningschritti.at



**Pack die Badehose  
und Laufschuhe ein**

Das Wochenende bei  
Kärnten läuft am Wörther-  
see machte seinem  
Motto wieder alle Ehre

**Berlin, Berlin, wir  
fliegen durch Berlin**

Einzigartige Atmosphäre  
beim Berlin Marathon mit  
dem Team von Runners  
unlimited genießen

**„Zwei Mal in die  
Hölle und zurück“**

Der Triathlon in Poders-  
dorf verlangte unserem  
Team alles ab - am Ende  
erneut der vierte Platz

# Liebe Laufsportbegeisterte!

## Kurz vor dem Ziel

*Mein Laufjahr hat heuer relativ spät begonnen, denn ich bin erst im Juni so richtig mit den Bewerbungen durchgestartet. Dafür war es gerade in den Monaten August und September umso intensiver. Nach dem Trainingslager auf der Schwarz Alm wartete auf mich ein volles Programm, bei dem ich nicht nur viele Laufkilometer abspulte. Durch die Veranstaltungen in Kärnten, Burgenland, Wien aber auch in Berlin sammelte ich auch viele viele Reisekilometer. Dabei durfte ich aber auch viele sehr schöne Momente erleben!*

*Jetzt neigt sich das Jahr langsam aber sich dem Ende zu und es steht noch ein ganz großes Saisonhighlight auf dem Programm. Am 30. Oktober geht es für mich nach zwei Jahren Marathon-Pause zum Frankfurt Marathon. Hier will ich dann die Früchte des Trainings der letzten Monate ernten und hoffe die magische 3-Stunden-Marke zu knacken.*

*Und da nach dem Rennen vor dem Rennen ist, werde ich anschließend gleich mit den Planungen für das Jahr 2017 beginnen!*



## Euer Running Schritti

### Inhalt:

#### Das Schöne liegt so nah

Tolle Plätze quasi vor der Haustüre ..... 3

#### Neue Trainingsreize auf der Schwarz Alm

Viele Kilometer beim Trainingslager ..... 4

#### Pack die Badehose und Laufschuhe ein

Tolles Wochenende bei Kärnten läuft ..... 6

#### NÖ Frauenlauf mit „meinen Mädels“

Trainingsbegleitung war voller Erfolg ..... 7

#### Faaker See ruft zum Triathlon

Mit dem Panaceo Tri Team unterwegs ..... 8

#### Große Visionen und ein Sieg

Toller Sieg beim Vision Run St. Pölten ..... 9

#### Zwei Mal in die Hölle und zurück

Triathlon in Podersdorf verlangte alles ab ... 11

#### Optimale Versorgung beim Sport

Allin liefert Nährstoffe für den Körper .... 12-13

#### Lauftechnik-Training

Ein paar einfache Übungen ..... 14

#### Intervalltraining der anderen Art

Neuer Streckenrekord beim 6h-Lauf Steyr .. 16

#### Ungewohnte Rolle beim Wachamarathon

Erstmals Staffelläufer für Social Friends ..... 17

#### 42 Kilometer durch Berlin schweben

Mit Runners unlimited in Berlin ..... 18-19

#### Im Blindflug über den Wiener Ring

Guideläufer für Patrick beim Nightrun ..... 20

#### Zutaten für ein perfektes Wochenende

Lauf- und Wellnesswochenende auf der Alm .. 21



## Das Schöne liegt oft so richtig nah

In den letzten Monaten bin ich bereits einige Male in Richtung Mariazell unterwegs gewesen und dabei auch immer an der Abzweigung nach Lackenhof/Ötscher vorbeigekommen. Leider hatte ich bis dato nie die Zeit oder hab sie mir einfach nicht genommen - doch dann hab ich es in die Tat umgesetzt und bin die 4km nach Lackenhof reingefahren.

### Wenn der Berg ruft ...

Bei tollem Wetter mit Sonnenschein und Temperaturen von 18 Grad am Parkplatz Weiental angekommen - rein in die Laufmontur und schon geht's los. Über den Riffelboden und Riffelsattel hinauf entschied ich mich für den Kleinen Ötscher. Und es war die richtige Entscheidung - denn diesen hatte ich mit Ausnahme von 4 Wanderern komplett alleine für mich. Rund 4 Kilometer und 700 Höhenmeter später erreichte ich das Gipfelkreuz auf rund 1.550 Meter. Aufgrund des steilen Anstiegs musste ich natürlich auch einiges schnell gehen, aber komplett egal. Oben angekommen konnte ich das tolle Panorama in vollen Zügen genießen ... und wie heißt

es nicht umsonst so schön „Das Schöne liegt oft so nah“.

### Die Schätze der Natur

Nach der kurzen Pause ging es diesmal vom Riffelsattel über die Forststraße wieder talabwärts nach Lackenhof. Dieser Weg ist bei weitem nicht so steil, dafür natürlich auch etwas länger und somit auch bergab schön zu laufen. Danach setzte ich meine Reise nach Mariazell fort und gönnte mir noch eine kurze „Dusche“ im schönen Erlaufsee!

Die Natur hat einfach viele tolle und schöne Plätze für uns parat ... wir müssen uns dessen aber einfach noch viel bewusster werden! :)



# Trainingsreize auf der „Alm“

Die zweite Augustwoche stand ganz im Zeichen meines Trainingslagers auf der Schwarz Alm in Zwettl. Das Ziel war es ein paar neue Trainingsreize zu setzen und somit auch etwas Neues auszuprobieren. So absolvierte ich gleich am Dienstag meinen Marathon auf Raten, bei dem ich aufgeteilt über den Tag die Distanz von 42 Kilometern absolvierte. Nach einem nicht ganz so intensiven Mittwoch folgten dann am Donnerstag zwei Läufe über 15km. Am Vormittag als „Sightseeing-Tour“ durch Zwettl und am Nachmittag folgte dann ein Intervalltraining von 5 x 2.000 Meter in 7:30 Minuten (=3:45 min/km).

## Ein kleiner Durchhänger

Da ich somit bereits am Donnerstag 100 Kilometer in den Beinen hatte, gestaltete sich der Freitag alles andere als einfach. Ich hatte einen kleinen Durchhänger, hörte auf meinen Körper und schraubte das Training entsprechend zurück. Und das erwies sich als die eindeutig richtige Entscheidung und ich war am Samstag wieder fit, um nach dem Morgenlauf am Vormittag noch einen lässigen 17er entlang des Kamps zu machen.



## 150 Kilometer erreicht

Insgesamt absolvierte ich in dieser Woche letztendlich exakt 150 Kilometer mit rund 2.500 Höhenmetern. Dazu kamen noch die eine oder andere Kraft- und Stabieinheit sowie das lockere Ausradeln am Ergometer. Am heutigen Sonntag heißt es jetzt einfach die Beine hochzulegen und mit stolz auf die erbrachte Leistung in dieser Woche zurückzublicken.

## Perfektes Umfeld fürs Training

Ich konnte auf der Schwarz Alm einmal mehr perfekte Bedingungen für mein Training vorfinden. Der Alm Spa samt Indoorpool sorgte für die nötige Regeneration zwischen und nach den Trainingseinheiten und das Küchenteam sorgte beim Frühstücksbuffet sowie beim 4-gängigen Abendessen dafür, dass die leeren Speicher nach dem Training wieder ordentlich gefüllt wurden.



IPP HOTELS

HOTEL SCHWARZ ALM ZWETTL - WALDVIERTEL - ÖSTERREICH

LANDGUT & SPA



Schwarzalm

DIE NEUE WALDVIERTLER GASTLICHKEIT

[www.schwarzalm.at](http://www.schwarzalm.at)



## Laufschuhe samt Badehose am See

Zum dritten Mal in Folge war ich heuer für ein verlängertes Wochenende am Wörthersee um bei „Kärnten läuft“ an den Start zu gehen. Der Start erfolgte traditionell mit dem Night Run am Freitagabend, welchen ich ursprünglich auch bestreiten wollte. Da ich in der Nacht zuvor aber so gut wie nicht geschlafen hatte, machte das überhaupt keinen Sinn und so war ich nur passiv als Zuschauer mit dabei. Bereits am Nachmittag holte ich mir in der „Running City“ am Menitzstrand in Klagenfurt auch die Startunterlagen für den Halbmarathon am Sonntag.

### Relaxen und Badespaß

Am Samstag durften wir uns über tolles sommerliches Wetter freuen, welches wir unter anderem für eine lässige Fahrt mit dem Tretboot am Wörthersee nutzten. Neben einem kurzen Aktivierungslauf für Sonntag stand dieser Tag somit ganz im Zeichen des „Relax-Modus“. Somit wurde „Kärnten läuft“ auch einmal mehr dem Motto „Pack die Laufschuhe und die Badehose ein“ gerecht. Am Sonntag war dann Race-Day und so ging es mit dem Zug von Klagenfurt nach Velden, wo ich bereits auf einige bekannte Gesichter traf. Der Start erfolgte traditionell vor der

malerischen Kulisse des Schlosses Velden - und 30 Minuten vor dem Start kam nach dem nächtlichen Regen auch noch rechtzeitig die Sonne raus. Dadurch wurde es auch ein wenig schwül.

### Und schon geht die Post ab

Zwei Minuten nach der Elite setzte sich dann auch das Verfolgerfeld in Bewegung - und so wurden die ersten Kilometer von Velden in Richtung Pörtschach abgespult. Nach rund 5 Kilometer fühlte ich mich nicht richtig wohl und ich dachte mir schon „Pfuhh... weiß nicht ob das heute wirklich was wird“. Doch mit Fortdauer des Rennens kam ich immer besser ins Rennen - ab Pörtschach (ca. Kilometer 9) fand ich nämlich einen sehr guten Rhythmus.

### Das Beste kommt zum Schluss

Ich konnte somit mein Tempo in der zweiten Rennhälfte erhöhen und war ab sofort auf der Überholspur und machte nochmals Platz um Platz gut. Auf den letzten drei Kilometern hieß es noch die letzten Kräfte zu mobilisieren und einen tollen Zielsprint hinzulegen. Und das gelang mir wirklich sehr gut - mit 3:45, 3:45 und 3:35 konnte ich zum Schluss noch die schnellsten Kilometerzeiten erzielen.

Sehr zufrieden und lautstark angefeuert überquerte ich mit einer Zeit von 1:21:09 die Ziellinie. Alles in allem war es wieder ein tolles Lauf- und Badewochenende bei Kärnten läuft, welches ich nur weiterempfehlen kann!





## Nach dem Lauf ist vor dem Lauf

Zehn Wochen habe ich gemeinsam mit den Mädels des „NÖ Frauenpower Teams 2016“ verbracht, um sie auf den Frauenlauf in St. Pölten vorzubereiten. Dabei konnten die Teilnehmerinnen echt tolle Fortschritte machen und es sind wieder neue Freundschaften entstanden. Ich bin als ihr Trainer wirklich stolz auf die Mädels, denn alle waren mit viel Motivation und voller Herzblut beim Projekt dabei. Auch wenn bei der einen oder anderen die Zielzeit nicht ganz erreicht werden konnte, brauchen diese keineswegs enttäuscht sein. Die Bedingungen mit der Hitze waren alles andere als einfach und mit Sicherheit kommt schon bald die nächste Chance diese anzugreifen - für einige ja bereits wenige Tage später beim Vision Run in St. Pölten.

### Positive Energie mitnehmen

Petra Tauchner und Karin Kraus lassen uns mit ihrem Abschlussbericht des „NÖ Frauenpower Teams 2016“ noch einmal an ihren Erfahrungen mit diesem Projekt teilhaben:

*10 Wochen haben wir gemeinsam trainiert. Krafttraining absolviert, Dauerläufe gemeistert und sind mit den Intervallen an unsere Grenzen gegangen. Die Zeit mit Werner und den Mädls vom NÖ Frauenpower-Team 2016 verging wie im Flug. Wir hatten eine tolle gemeinsame Zeit, haben uns gegenseitig motiviert und auch Freundschaften sind entstanden.*

### Der Tag X ist gekommen

*Am 28.8. war es soweit, der NÖ Frauenlauf in St. Pölten. Das NÖ Frauenpower-Team ging voll motiviert an den Start und trotzte mit allen anderen Teilnehmerinnen den heißen Sommertemperaturen. Erst gingen die 10km-Läuferinnen an den Start und danach folgten die 5km-Läuferinnen. Alle lieferten Bestleistungen ab und können stolz auf das Ergebnis sein.*

*Wir nehmen die positive Energie mit und planen mit der in den 10 Wochen angeeigneten Leistungssteigerung und dem Motto „Nach dem Lauf ist vor dem Lauf“ weitere Läufe. Die Kontakte sollen gehalten und auch weiterhin gemeinsame Trainings durchgeführt werden, vielleicht auch mal ein Treffen ohne Training einfach zum Quatschen und feiern!*

*Vielen Dank an Werner und an die Mädels für die tolle Zeit!*

# Mit Panaceo an den Faaker See

Nach dem Halbmarathon bei Kärnten läuft am Wörthersee ging es eine Woche später für einen Kurztrip zum Panaceo Faaker See Triathlon. Nach der Anreise am Freitagnachmittag wurde bei traumhaften Bedingungen noch ein wenig am See relaxt, ehe es anschließend gemeinsam mit Karl-Heinz Sonner zur Startnummernabholung ging. Auf der kleinen Expo besuchten wir unter anderem natürlich auch den Stand unseres Partners Panaceo, für den wir am nächsten Tag auch als „Tri Team Panaceo“ an den Start gingen. Beim gemeinsamen und gemütlichen Abendessen wurden dann noch die Speicher für den anstehenden Bewerb gefüllt.

## Als Dritter aus dem Wasser

Auch am Samstag erwartete die Teilnehmer des Faaker See Triathlons sommerliches und heißes Wetter. Der Start des Teambewerbs über die olympische Distanz erfolgte mit der letzten Welle um 10.55. Markus musste 1,5 Kilometer im Faaker See absolvieren und hatte bereits nach 300 Metern mit Problemen zu kämpfen. Nach einer kurzen Pause konnte er sich aber wieder



erfassen und setzte das Rennen fort - und wie, er stieg nach 20:11 aus dem Wasser und lief zur Wechselzone.

## Gute Performance am Rad

Dort übergab er als Dritter an Karl-Heinz Sonner, der vier Runden zu je 9,5 Kilometer um den Faaker See fahren musste. Er fuhr konstante Rundenzeiten von knapp über 15 Minuten und kam nach 1:02:35 mit der zehnten Radzeit und als Gesamtfünfter wieder in die Wechselzone, wo ich bereits auf meinen Einsatz wartete. Der Läufer des unmittelbar vor uns klassierten Teams war leider bereits sechs Minuten unterwegs und so hatte ich keinen direkten Gegner vor mir.

## Zwei exakt gleiche Runden

Doch ich lief auf meinen zwei Runden zu je 4,8 Kilometer durch die Faaker Auen keineswegs alleine, denn die zuvor gestarteten Einzelstarter waren ebenfalls sehr zahlreich auf der Laufstrecke vertreten. Und so versuchte ich das Tempo möglichst hoch zu halten und hier einen nach den anderen Läufer zu überholen. Ich konnte meinen Part in einer Zeit von 35:06 absolvieren und war sehr zufrieden - besonders lässig war, dass ich beide Runden in der exakt gleichen Zeit von 17:33 lief! :)

Unsere Gesamtzeit betrug am Ende 2:01:23, was den 5. Gesamtrang sowie Rang 4 bei den männlichen Teams bedeutete. Nach dem Triathlon in St. Pölten erneut der undankbare 4. Platz.



# Große Visionen und ein Sieg

Der Vision Run in St. Pölten wurde heuer zum 3. Mal ausgetragen. Dabei durfte sich das Veranstalterteam rund um Franz Kaiblinger über ein großes Starterfeld von über 1.600 Teilnehmern und somit über einen Zuwachs von 60 Prozent freuen. Da auch 10 Euro des Startgelds pro Teilnehmer gespendet wurden, konnten am Ende über 16.000 Euro an Spendengeldern an die vier Partnerprojekte übergeben werden.

## Souveräner Sieg

Sportlich gesehen war das 3er-Team von Running Schritti bei der 3. Auflage des Vision Runs nicht zu schlagen. Die Teilnehmer mussten eine 5 Kilometer lange Strecke um den Ratzersdorfer sowie den Viehofner See absolvieren. Mit einer Gesamtzeit von 54:29 konnten wir uns nicht nur souverän den Sieg bei den Mixed-Teams sichern, sondern waren auch noch um über 1,5 Minuten vor dem schnellsten Herrenteam.



### Team Running Schritti:

Martin Reisinger - 17:12 - 2. Gesamtplatz

Werner Schrittwieser - 17:46 - 6. Gesamtplatz

Michaela Zöchbauer - 19:31 - 32. Gesamtplatz  
(2. Dame)





heilsportpraxis.at



FITOMENAL

**PANACEO  
SPORT**

**Herzlichen Dank an meine Partner!**



**ready2music**



# Zwei Mal in die Hölle und zurück

Nach den beiden Wochenenden am Wörthersee bei „Kärnten läuft“ und dem Panaceo Triathlon am Faaker See ging es zum Austrian Triathlon Podersdorf an den Neusiedler See.

Der Samstag startete für uns bereits um 5.15 Uhr - denn ab 5.30 musste Karl-Heinz „Charly“ Sonner sein Rad einchecken. Während Charly und ich vor Ort noch ein kleines Frühstück zu uns nahmen, musste sich unser Schwimmer Max Gnadenberger bereits auf den Schwimmstart vorbereiten. Dieser erfolgte pünktlich um 7.00 Uhr beim Leuchtturm in Podersdorf - auch für unser Team „TRI Team Travelworld4you Sodek“.

## Tolle Performance im Wasser

Max lieferte einmal mehr eine Wahnsinns-Performance auf der 1,9 Kilometer langen Strecke im Wasser ab und stieg nach drei Einzelstartern als Vierter und somit Erster der Staffeln nach nur 26:19 Minuten aus dem Wasser. Dort übergab er an Karl-Heinz Sonner, der anschließend 3 Runden zu jeweils 30 Kilometer abspulen musste. Dieser musste die Führung leider bereits in der ersten Radrunde abgeben, doch Charly kämpfte weiter. Die Konkurrenten am Rad konnten weiter Boden gut machen und so wurde es bis zur 2. Staffelü-



bergabe äußerst spannend. Mit der 12. Radzeit von 2:22:46 schickte mich Charly zeitgleich mit dem slowakischen Team auf die Laufstrecke. Die beiden ersten Staffeln hatten schon einen komfortablen Vorsprung.

## Und ab in die Hölle

Doch das Team von „Novartis Slovakia“ hatte mit Milan Svec den mit Abstand schnellsten Läufer. Auf dem ersten Kilometer versuchte ich noch das Tempo mitzugehen, doch dieses war einfach zu schnell (3:25 min/km) und so musste ich ihn ziehen lassen. Ich versuchte mein Rennen zu laufen und spulte Kilometer für Kilometer in Richtung „Hölle“ ab - denn die Laufstrecke führte uns von Podersdorf in Richtung Illmitz bis zum Ortsteil „Hölle“. Dort gab es einen Wendepunkt und wir mussten die gleiche 5,25 Kilometer lange Strecke wieder retourlaufen. Das 2. Mal in Richtung „Hölle“ entpuppte sich als wahrlich keine leichte Aufgabe. Auf der teilweise endlos scheinenden Geraden hatte ich trotz eines Tempos von rund 3:45 min/km das Gefühl fast zu „stehen“. Jetzt hieß es sich auch mental nochmals entsprechend aufzubauen um die letzten Kilometer des Halbmarathons noch ins Ziel zu bringen.

Mit der drittbesten Laufzeit im Feld von 1:19:32 überquerte ich nach einer Gesamtzeit von 4:10:36 die Finishline in Podersdorf. Damit verpasste unser Trio auch beim dritten Antreten bei einem Triathlon in diesem Jahr nur knapp das Podium und belegten einmal mehr den undankbaren 4. Platz!



# Proteine und Kohlenhydrate

Bei hoher und kontinuierlicher sportlicher Belastung nimmt auch die Ernährung eine immer größere Rolle ein. Hier ein kleiner Überblick über die häufigsten Ernährungsfehler im Sport:

- mangelnde Regeneration
- mangelndes Wissen bezügl. Ernährung
- zu wenig Flüssigkeit
- zu wenig Kohlenhydrate
- falscher Zeitabstand zwischen Essen u. Sport

## Wichtig für unseren Körper

Die beiden Makronährstoffe Kohlenhydrate und Eiweiß nehmen in der Ernährung eine wesentliche Rolle ein. Während die Kohlenhydrate essentiell für die Energieversorgung (Speicherung als Glykogen in Muskeln und Leber) ist Eiweiß für den Aufbau und Erhalt der Muskeln verantwortlich. Aber auch Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe sind für unseren Körper wichtig, da sie als Antioxidantien oxydativem Stress entgegenwirken.

## Vor dem Training/Wettkampf

- Vor dem Sport füllt ein kohlenhydratbetontes Frühstück die Glykogen-Speicher der Leber
- letzte Mahlzeit 2-4 Stunden vor dem Wettkampf
- Körper gut hydrieren (5ml/kg Körpergewicht)
- zusätzlich ca. 30 min vor dem Sport isotonische Getränke
- 200 ml allin® EIWEISS Trinknahrung auf Fruchtsaft-Joghurt-Basis, auch isoton verdünnt mit 400 ml Wasser ODER 200 ml allin® PROTEIN Water mit 100 ml Wasser isoton verdünnt



## Während der Ausdauerinheit

isotonische Flüssigkeitsversorgung sicherstellen - z.B. allin® EIWEISS Trinknahrung auf Fruchtsaft-Joghurt-Basis 1:2 mit Tafelwasser verdünnt ODER allin® PROTEIN Water 1:0,5 mit Tafelwasser verdünnt = isoton



	EIWEISSREICH			
	ENERGIEREICH		KALORIENARM	
	EIWEISS Trinknahrung Milch-Basis	EIWEISS Trinknahrung Fruchtsaft-Joghurt	PROTEIN DRINK Milch-Basis	PROTEIN WATER Kollagen-Basis
pro	100ml	100ml	100ml	100ml
Kalorien	125 kcal	115 kcal	47 kcal	48 kcal
Fett	3,6 g	1,8 g	0 g	0 g
Kohlenhydrate	14,2 g	18,5 g	3,1 g	5,2 g
Eiweiß	8 g	6 g	8 g	6,8 g
Ballaststoffe	1,9 g	0,5 g	0,5 g	0 g
Vitamine	13	13	13	13
Mineralstoffe	14	14	14	14

## Nach dem Sport

- magnesiumhaltige, isotone Getränke
- zusätzliches Magnesium unterstützt die Eiweißaufnahme und entspannt die Muskulatur
- allin® EIWEISS Trinknahrung auf Milch-Basis in den ersten 30 min. zur Regeneration von Muskeln, Sehnen und Bändern (1-2 Packungen) zu sich nehmen
- allin® PROTEIN Drink ODER allin® PROTEIN Water zum gezielten kalorienarmen Erhalt und Aufbau von Muskeln sowie im Konzept „high protein – no fat – low carb“
- in den ersten Stunden danach die anabole Phase durch ausgeglichene Mischkost unterstützen

## Fördert die Regeneration

Ich hab damit bisher ganz gute Erfahrungen gemacht und bin von den Produkten von allin überzeugt. Vor allem die Versorgung mit den essentiellen Nährstoffen unmittelbar nach längeren oder härteren Trainingseinheiten ist für mich enorm wichtig. Da diese bereits in den ersten 30 Minuten nach der Belastung erfolgen sollte, eignet sich die Trinknahrung perfekt an. Erstens bekomme ich feste Nahrung, welche ebenfalls diese wichtigen Nährstoffe enthalten, meist nicht gleich nach dem Sport runter und zweitens hat oder nimmt man sich auch nicht die Zeit dazu. Somit ist die erste Grundversorgung, welche so wichtig für die Regeneration ist, gesichert und man hat anschließend Zeit um sich um eine geeignete Nahrungsaufnahme zu kümmern.

## Erfahrungen und Kontakt

Bei Fragen rund um meine Erfahrungen mit allin, für Bestellungen oder sonstiges könnt ihr mich jederzeit gerne via Mail [schritt@runningschritt.at](mailto:schritt@runningschritt.at) oder via Facebook Running Schritti kontaktieren!

Weitere Informationen zu den Produkten auch unter:  
[www.allin-trinknahrung.com](http://www.allin-trinknahrung.com)

# Sport Booster



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-trinknahrung.com](http://www.allin-trinknahrung.com)

**GUTSCHEIN**  
 5€  
 einmalige Erlösung

für Ihren nächsten Einkauf  
 im allin® Online-Shop  
 Gutscheincode:  
 ALL001

# Lauftechnik-Training - Teil 2

... ein paar Übungen mit Running Schritti



## Seitlich übersteigen

Seitwärts laufen und dabei überkreuzen sich die Beine vorne und hinten

## Hürden

Über kleine Hürden können die unterschiedlichsten Schrittfolgen trainiert werden, was vor allem auch die Konzentration und Koordination schult  
z.B. zwischen 2 Hürden einmal zwei und einmal drei Schritte - auch Variation beim Tempo, ....



## Beidbeinige Sprünge

Tief in die Hocke und mit Schwung beidbeinig über die Hürden springen, dabei richtig lang machen und wieder beidbeinig landen

## Hürden-Slalom

Die Hürden als Richtungstore verwenden und diese entweder vorwärts oder rückwärts durchlaufen





## „Slalomlauf“ als Guide für Patrick

Beim Social Friends Charity Run im Rahmen des Business Runs in Wien durfte ich das Team von Social Friends - welche junge Behindertensportler unterstützen - erstmals als Guide von Patrick Bitzinger verstärken. Der 21-Jährige blinde Sportler (Sehleistung bei nur rund 2 Prozent) krönte sich unter anderem zum Staatsmeister im Tandemfahren und absolvierte eine Woche zuvor seinen ersten Triathlon über die olympische Distanz in Podersdorf.

### Bestens gelaunt und motiviert

Bei sommerlichen Bedingungen kam es im Rahmen dieses Bewerbes beim Social Friends-Stand beim Ernst Happel Stadion zum ersten Aufeinandertreffen von Patrick und mir. Der junge und

sympathische Sportler kam bestens gelaunt und voll motiviert zum Stadion und freute sich bereits auf unseren gemeinsamen Lauf. Nach einem ersten kurzen Kennenlernen machten wir uns gemeinsam mit der tollen Leichtathletin Carina Schrempf, die uns auch beim Lauf begleitete, auf den Weg zum Startbereich.

### „Pole Position“ von kurzer Dauer

Der Startschuss für uns erfolgte im 11. Block und wir versuchten aus der „Pole-Position“ ins Rennen zu gehen. Der Vorteil von der ersten Startreihe in unserem Block war aber leider nach nur wenigen Minuten wieder vorbei. Wir liefen auf die Läufer des vorigen Startblockes auf und für uns begann ein wahrer Slalomlauf. Die Menschenmassen sind für einen einzelnen Athleten kein allzu großes Problem, da man sich ja „durchschlängeln“ kann.

Da wir aber nebeneinander mit einem Band verbunden den Lauf absolvierten, war es für uns schon eine entsprechende Herausforderung. Aber ich denke wir haben die Hürden ziemlich gut gemeistert und überholten zahlreiche Läufer. Der kurze Abstecher durch das Ernst Happel Stadion kurz vor dem Zieleinlauf sorgte nochmals für ein ganz besonderes Flair.

### Freude an Bewegung und Leben

Am Ende erreichten wir das Ziel nach einer Zeit von 18:05 und waren aufgrund der schwierigen Bedingungen auch ganz zufrieden. „Es hat Spaß gemacht und das ist das Wichtigste“, so Patrick nach dem Lauf. Und er trifft es damit auch auf den Punkt - es ist einfach das Wichtigste, Spaß an der Bewegung und am Laufen zu haben! Von der äußerst positiven Einstellung des jungen Blindensportlers Patrick können wohl viele Leute noch einiges lernen.

**ROTH K·S·L**

**Meine Werkstatt.**

# Intervalltraining mal ganz anders

Als ich gefragt wurde ob ich nicht beim 6-Stundenlauf in Steyr in einer Staffel starten wollte, überlegte ich eigentlich nicht all zu lange. Denn ein Teambewerb ist meines Erachtens immer etwas ganz Besonderes, da man ja nicht nur für sich selbst, sondern eben auch für seine Teamkollegen läuft. Außerdem eine gute Möglichkeit viele schnelle Kilometer abzuspuhlen - durch den Übergaberhythmus nach jeder Runde ergibt sich somit ein ganz besonderes Intervalltraining!

## Top motiviert gestartet

Pünktlich um 10.00 Uhr erfolgte der Start für Martin, Ali, Martin und mich - und ab sofort wollten wir eine nach der anderen Runde zu jeweils knapp 1,4 Kilometer abspulen. Und wir hatten uns ein durchaus ehrgeiziges Ziel gesetzt - die 100km-Marke sollte nach Ablauf der 6 Stunden fallen. Motiviert davon fielen die ersten Runden auch wirklich sehr schnell aus - mit einer Pace von rund 3:20 min/km. Nach 2-3 Stunden machten sich die Strapazen aber schön langsam bemerkbar und auch die Hitze mit Temperaturen von rund 30 Grad machte es nicht einfacher.

## Niemand wollte „abfallen“

Doch wir versuchten weiterhin ein konstant hohes Tempo zu gehen - mit Erfolg - denn alle 4 unseres Teams konnten eine Pace zwischen 3:30 und 3:40 halten und wir waren somit weiterhin voll auf Kurs auf die 100km. Die Beine wurden



schwerer und ich merkte wie jeder von uns mit Fortdauer des Rennen immer mehr beißen musste. Doch keiner wollte von den anderen abfallen und holte somit nochmals alles aus sich heraus. Rund 7 Minuten vor Ablauf der 6 Stunden war es dann soweit - die 100km-Marke war gefallen und wir jubelten erstmals. Am Ende kamen wir 101,88 Kilometer und durften uns über einen souveränen Sieg vor dem ungarischen Team „Van Lap“ sowie einen neuen Streckenrekord in Steyr freuen.

## Ein Top-Intervalltraining

Insgesamt absolvierte ich an diesem Tag 19 x 1,4 Kilometer mit einer Pace von 3:20-3:40. Somit wirklich ein Intervalltraining der etwas anderen Art, welches ich in dieser Form wohl nicht einmal nur annähernd gemacht hätte. Aber im Endeffekt definitiv ein sehr sehr geiles Training in der Marathonvorbereitung auf den Frankfurt Marathon am 30. Oktober 2016!

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



**NOW!**

blacksheep 

online shop: [www.blacksheep-eyewear.at](http://www.blacksheep-eyewear.at)



# Wachau in der Staffel erleben

In den letzten Jahren bin ich beim Wachau-Marathon immer über die Halbmarathon- sowie einmal über die ganze Marathondistanz gestartet. Heuer stand mal etwas ganz anderes am Programm - ich ging für die Behindertensportinitiative SOCIAL FRIENDS beim 3-Staffel-Marathonbewerb an den Start. Dabei durfte ich den 12,4 Kilometer langen Abschnitt zwischen Spitz und Dürnstein als zweiter Staffelläufer absolvieren.

## Es kribbelte in den Füßen

Ungewohnt war natürlich vor allem die lange Wartezeit. Denn anstelle mit den anderen knapp 10.000 Läufer um 10.00 Uhr ins Rennen zu gehen, machte ich mich genau zur Startzeit mit dem Zug auf den Weg von Krems nach Spitz und konnte vom Zug aus auch die ersten Läufer beobachten. Da kribbelte es bereits in meinen Füßen, da an diesem Tag einfach perfekte Bedingungen mit optimalen Temperaturen, Wolken und leichtem Rückenwind herrschten. Das wären schon mal die perfekten Zutaten für einen schnellen Lauf und evtl. auch eine neue persönliche Bestleistung, über die sich an diesem Tag viele Athleten freuen durften.

## Tolles Debüt von Patrick

Aber wie gesagt für mich hieß es noch „Bitte Warten“ bis unser Startläufer Joachim in Spitz ankam. Einstweilen konnte ich nicht nur die Spitze des Marathonlaufes, sondern auch den Behindertensportler Patrick Bitzinger (den ich als Guide bereits beim

Businessrun in Wien begleitete), anfeuern. Patrick sorgte mit einer Zeit von 1:38 für ein tolles Halbmarathon-Debüt - auch an dieser Stelle nochmals herzlichen Glückwunsch Patrick.

## Ein einsames Rennen

Kurz vor 12 Uhr kam auch Joachim mit einer Zeit von 1:55 nach Spitz und schickte mich somit ins Rennen. Für mich begann somit ein „einsames“ Rennen und mein Motto lautete einen nach den anderen Einzelläufer des Marathons zu überholen. Ein spontanes Ziel war es dann auch, den gut 10 Minuten vor mir liegenden „Pacemaker 3:30“ einzuholen. Und so konnte ich mit einer entsprechenden Zusatzmotivation Kilometer um Kilometer in Richtung Dürnstein abspulen. Kurz vor dem Gartenhotel Pfeffer war es dann soweit und ich konnte an der Traube, die sich rund um den Pacemaker gebildet hatte, vorbeigehen. Kurz darauf wurde es plötzlich finster - nein zum Glück nicht vor meinen Augen sondern aufgrund des Tunnels in Dürnstein! ;) Danach hieß es nochmals Kräfte mobilisieren und auf in Richtung Schleife, wo auch die Staffelübergabe an Roland erfolgte. Mit meiner Zeit von 45:25 für die 12,4km (3:43 min/km) war ich sehr zufrieden.

## Auslaufen als Motivator

Da ich nicht auf ein Transportmittel retour nach Krems warten wollte, nutzte ich die restlichen 8,7 Kilometer gleich um Roland auf seiner Etappe zu begleiten. Da er rund einen Fünfer-Schnitt anvisierte, war es für mich gleich ein perfektes „Auslaufen“. Auf dem Weg in Richtung Krems war zu spüren, dass die Kräfte von Roland langsam aber sicher schwanden - und so versuchte ich ihn immer wieder zu motivieren um anschließend mit der Gesamtzeit von 3:25:44 die Ziellinie in Krems zu überqueren.

# Mal quer durch Berlin schweben

Gemeinsam mit dem Team von Runners unlimited mit Andreas Perer, Kerstin Strubreiter und Mike Koller machte ich mich am Freitagmorgen mit einer großen österreichischen Abordnung auf den Weg zum Berlin Marathon 2016. In Berlin angekommen folgte vom Flughafen beginnend eine kurze Express-Stadttour mit dem Bus, ehe wir anschließend (zu Mittag) zu unserem Hotel Andel's auf der Landsberger Allee kutschiert wurden. Bereits von außen ein mächtiger Hotel-Komplex, der auch innen mit moderner Ausstattung und 4\*S-Qualität punkten konnte. Es folgte ein Infomeeting für die Gruppe, bei dem der Ablauf der nächsten Tage besprochen wurde.

## Marathon-Expo mit Fridolin

Anschließend machten wir uns auf den Weg zur Marathon-Expo und Startnummernausgabe. Hier konnte das Berlin Marathon-Team bereits erstmals mit einer Top-Organisation punkten, denn es ging alles sehr unkompliziert und ohne Wartezeiten an den Schaltern über die Bühne. Nach einem kurzen Rundgang auf der Expo, ein paar Smalltalks und einige Fotos später ging es mit einem kurzen Abstecher am Potsdamer Platz wieder retour ins Hotel. Kurz frisch machen und schon ging es für eine kleine Abordnung von



uns weiter - und zwar ins Restaurant Kastanie in Berlin Lichtenfelde, wo uns Günther - der Cousin von Andy Perer - kulinarisch verwöhnte!

## Sightseeing und Carboloadung

Der Samstag wurde mit einem kurzen Morgenlauf gestartet, welcher als Aktivierung für den am nächsten Tag anstehenden Marathon diente. Nach der Stärkung beim Frühstücksbuffet wurde dann Berlin bei einer Spreerundfahrt mit dem Schiff erkundet. Am restlichen Tag waren keine weiteren Programmpunkte geplant und so entschied ich mich nach einem Abstecher auf den Alexanderplatz noch zum Start- und Zielbereich des Marathons zum Brandenburger Tor zu marschieren um mich schon mal einzustimmen. Am Abend folgte ein Pasta-Buffer im Hotel, wo die Kohlenhydratspeicher gefüllt wurden.

## Mit etwas Kribbeln zum Start

Dann war er da, der Tag des Marathons - für viele der „Tag X“ auf den sie sich monatelang vorbereitet haben, damit es am Ende ihr ganz besonderer Tag wird. Für mich herrschten etwas andere Voraussetzungen, da ich wieder einmal als Personal Pacemaker ins Rennen ging. Aber auch hier geht man mit etwas Kribbeln an den Start, denn immerhin hat man die ehrenvolle Aufgabe anderen zu ihrer Wunschzeit zu verhelfen und das will ich natürlich bestmöglich erfüllen. Bernd, ein Athlet unserer Runners unlimited-Gruppe, hatte das Ziel unter 3:40 zu bleiben.

## Eine „Reise“ beginnt

Und so begaben wir uns gemeinsam auf den Weg zum Start. Da Bernd kurz vor dem Einreihen



in den Startblock noch die Toilette aufsuchen musste - und das wie immer bei einem solchen Großevent einiges an Zeit in Anspruch nimmt - kamen wir relativ kurz vor unserem Start in den richtigen Bereich und mussten etwas weiter hinten starten. Doch das beunruhigte uns keinesfalls - rund 15 Minuten nach dem ersten Läufer überquerten dann auch wir die Startlinie und begannen unsere 42km lange Reise.

## Eine einzigartige Stimmung

Da wir wie gesagt etwas weiter hinten starteten, waren wir auf den ersten Kilometern nur auf der Überholspur. Von Beginn an konnte ich ein sehr konstantes Tempo leicht unter dem nötigen Schnitt von 5:12 min/km anschlagen. Die tausenden Menschen auf und neben der Strecke motivierten gleich mal ordentlich und so vergingen die ersten Kilometer wie im Fluge. Viele Musiker und Trommler sorgten für eine geile Stimmung und die Zuschauer feuerten alle lautstark an.



## Unser Groupies zur Halbzeit

Kurz vor dem Halbmarathon wussten wir, dass unsere Fangruppe von Runners unlimited auf uns wartete um uns für die zweite Halbzeit nochmals richtig zu motivieren. Ein Auge auf die österreichischen Fahnen werfend war es dann soweit und wir haben es schlichtweg genossen, dass wir von unseren eigenen Groupies angefeuert wurden - das gibt gleich nochmals zusätzlich Kraft. Dies spiegelte sich auch bei Bernd wider, der von diesem Adrenalinschub beflügelt plötzlich schneller wurde. Da musste ich ihn bremsen - „Bernd geh wieder ein bisschen runter und pass dich meiner Geschwindigkeit an - wir haben noch 20 Kilometer“, sagte ich zu ihm augenzwinkernd. Er lächelte nur und passte sich an.

## Schritti der Wasserträger

Das Tempo war weiterhin perfekt und wir „tankten“ bei jeder Labestelle auf. Als besonderes Zuckerl durfte sich Bernd auch auf meinen Service als „Waterboy“ freuen - sprich er ersparte sich das „Stop & Go“ und lief einfach weiter, während ich mich beim „Buffet“ bediente und das Wasser oder Iso direkt an der Laufstrecke servierte!

## Emotionaler Zieleinlauf

Ein besonderes Highlight war dann der Zieleinlauf beim Brandenburger Tor. Wir konnten die Stimmung dort nochmals so richtig aufsaugen und genießen. Mit 3:36:28 (1. Halbmarathon 1:48:09 - 2. 1:48:19) überquerten wir die Zielinie und Bernd fiel mir gleich mal um den Hals und bedankte sich mit den Worten: „Du bist einfach der beste Pacemaker, den man sich nur wünschen kann - meine nächsten Marathons können somit eigentlich nur schlechter werden“ - und grinste dabei über das ganze Gesicht.

## Der Österreicher-Stand

Im Ziel angekommen machten wir uns sofort auf den Weg zum „Österreicher-Stand“ von Runners unlimited, wo wir gleich mal mit Bier, Radler oder Sekt in Empfang genommen wurden! Die Sonne lachte vom Himmel und so relaxten wir in der Wiese liegend und plauderten über unsere Eindrücke. Ein paar Stunden und Bier später ging es dann retour ins Hotel.

## Ausgelassenes Feiern

Am Abend feierten wir im Hotel unsere eigene Finisherparty und ließen diesen besonderen Tag des Marathons nochmals Revue passieren. Bei der offiziellen Finisherparty im Kosmos wurde dann noch zu tollen Beats getanzt - und mitten drunter auch Topläufer wie Lisa Hahner oder Philipp Pflieger. Etwas müde durch die kurze Nacht ging es Montagnachmittag retour nach Wien. Alles in Allem eine echt tolle Marathonreise nach Berlin - top organisiert von Runners unlimited!



## Im Blindflug über den Wiener Ring

In der Nacht von Montag auf Dienstag erst aus Berlin retour gekommen, ging es für mich nur wenige Stunden später gleich weiter zum „erste bank vienna night run“. Nach meinem Pace-maker-Einsatz beim Berlin Marathon war ich in Wien als Social Friends-Guide für den jungen und sympathischen Blindensportler Patrick Bitzinger im Einsatz. Einmal mehr präsentierte er sich vor dem Start bereits topmotiviert, denn er wollte nach seinem äußerst erfolgreichen Halbmarathon-Debüt in der Wachau (1:38) nun auf der 5 Kilometer langen Strecke über den Ring eine tolle Performance abliefern.

### Außenbahn bevorzugt

Im Gegensatz zum Business Run vor wenigen Wochen hatten wir beim Night Run eine gute Startposition, von der aus wir ins Rennen gingen. Wir kamen unter den rund 20.000 Teilnehmern ganz gut weg und fanden nach den anfänglichen Drängeleien nach rund 400 Metern einen guten Schritt. Nach dem ersten Kilometer kurz mal ein kurzer Blick auf die Uhr - mit ziemlich exakt 4:00 min/km waren wir flott unterwegs. Um möglichen Engstellen vorzubeugen entschied ich mich für die „Außenbahn“ am Ring, denn hier herrschte weit weniger Verkehr! ;)

## Mission completed

Und wir konnten die angeschlagene Pace auch auf den weiteren Kilometern ganz gut halten. Das tolle Flair inmitten von Wien beflügelte natürlich nochmals und da tauchte auch schon das Parlament auf - somit waren es nur noch wenige hundert Meter. Nochmals ein kurzer Blick auf die Uhr und da konnte ich Patrick nochmals für einen Zielsprint motivieren „Es schaut gut aus - holen wir nochmals alles aus dir raus, dann schaffen wir noch die magische 20 Minuten Marke“. Gesagt, getan und mit 19:51 überquerten wir die Ziellinie. Patrick konnte es erst gar nicht fassen, dass wir doch tatsächlich unter 20 Minuten geblieben sind, und war überglücklich. Mission completed! :)

## Für „Licht für die Welt“ laufen

Anschließend freute ich mich im Zielbereich und in der Hofburg noch auf zahlreiche Freunde und Bekannte zu treffen. Mit leckerem Essen gestärkt und einigen Gesprächen später hieß es dann die Heimreise anzutreten. An dieser Stelle nochmals herzlichen Glückwunsch an Christine und Hannes Menitz, die einmal mehr einen Top-Event auf die Beine gestellt haben! Ein toller Bewerb, ausgezeichnete Stimmung und natürlich nicht zu vergessen, dass auch heuer für die Hilfsorganisation „Licht für die Welt“ gelaufen wurde. Damit können unzähligen Menschen in Entwicklungsländern das Augenlicht gerettet werden!



# Zutaten für ein tolles Weekend

Ein tolles Hotel, eine coole Location, ein motivierter Lauftrainer und begeisterte Hobbysportler - das waren die Zutaten für ein ausgesprochen gelungenes Menü, denn am Plan stand das erste Lauf- und Wellnesswochenende mit Running Schritti auf der Schwarz Alm in Zwettl.

Am Freitagnachmittag trafen wir uns nach dem Check-In sowie dem Beziehen der Zimmer zu einem Come-together sowie einem anschließenden lockeren Kennenlernenlauf. Dabei konnte man sich bei perfektem Herbstwetter einen ersten Überblick über die herrliche Landschaft rund um die Schwarz Alm verschaffen. Nach einem kurzen Abstecher im Alm Spa und ein paar Runden im neuen Indoorpool trafen wir uns zum gemeinsamen Abendessen. Hier wurden wir mit einem leckeren 4-gängigem Abendmenü auch kulinarisch verwöhnt und verbrachten noch ein paar gemütliche Stunden im Restaurant.

## Lauftechnik und Laufgenuss

Der Samstag startete für einen Teil der Gruppe mit einem kurzen lockeren Morgenlauf, der zur Aktivierung des Körpers diente. Das Frühstück vom Genießerbuffet ließ keine Wünsche offen und wir konnten uns für den bevorstehenden Tag ordentlich stärken. Der Vormittag stand ganz im Zeichen der Lauftechnik - neben dem Aufwärmen und Tipps zum Laufstil standen zahlreiche Übungen am Programm, bei denen unter anderem auch Stabilität oder Koordination trainiert



wurden. Das traumhafte Wetter nutzten wir auch nach dem Mittagssnack für einen schönen Landschaftslauf entlang des Kamps nach Roiten.

## Die Seele baumeln lassen

Was gibt es besseres als nach der körperlichen Betätigung die Seele einfach baumeln zu lassen und zur Ruhe zu kommen. Somit folgte unter anderem ein Saunagang mit anschließender Abkühlung im 15° kühlen Teich - danach noch ein bisschen drinnen im Wasser plantschen und ein kurzes Nickerchen im Ruheraum. Und da ein solch abwechslungsreicher Tag auch hungrig macht, freuten wir uns alle wieder auf das leckere Abendmenü.

## Goodies als Belohnung

Der abschließende Sonntag wurde wieder mit einem lockeren Morgenlauf gestartet. Auch wenn das Wetter am letzten Tag leichten Regen brachte, tat dies der guten Stimmung keinen Abbruch. Wir absolvierten am Vormittag noch einen abschließenden Lauf entlang des „Zwettler Bierwegs“ und wärmten uns anschließend noch einmal im Alm Spa auf. Nach dem Mittagssnack war es an der Zeit sich von den Teilnehmern zu verabschieden. Diese wurden dabei auch noch mit tollen Goodiebags mit Produkten von Sport Redia (Stirnband), Panaceo (Kappe, Trinkflasche, Panaceo Sport), Allin (eiweißreiche Trinknahrung) sowie Fitomenal (leckere Müsliriegel und Drinks) belohnt.

## Fortsetzung folgt 2017

Es war ein echt tolles Wochenende mit einer super Gruppe! Und somit freuen wir uns bereits jetzt auf das 2. Lauf- und Wellnesswochenende auf der Schwarz Alm im Frühjahr 2017!

# Planungen für 2017 laufen an

Das Laufjahr 2017 neigt sich langsam aber sicher dem Ende zu. Bis dahin steht mit dem Frankfurt Marathon am 30. Oktober 2016 aber noch ein Saisonhighlight für mich am Programm. Danach werde ich das Jahr noch mit dem einen oder anderen Lauf wie beispielsweise mit dem Mammutlauf in Ruppersthal oder den Adventlauf in Grafenegg ausklingen lassen.

## Planungen laufen an

Bereits nach dem Frankfurt Marathon werde ich somit im November mit den Planungen für das Laufjahr 2017 beginnen. Da ich im-

mer wieder offen für neue Projekte bin freue ich mich auch immer über eure Inputs sowie Empfehlungen für Veranstaltungen, Challenges und mehr. Mitten in den Vorbereitungen stecke ich aber auch mit einem neuen Trainingsprojekt anlässlich des ersten Frauenlaufs in Grafenegg am 5. Juni 2017. Hier werde ich ein Team von motivierten Mädels auf diesen Bewerbungen mit gemeinsamen Trainingseinheiten sowie Trainingsplänen vorbereiten.

**Noch keine Partnerveranstaltung von Running Schritti?** - dann solltest du 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](http://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](http://www.runningschritti.at)  
[schritti@runningschritti.at](mailto:schritti@runningschritti.at)  
 0660/6342464



**Redaktion und Layout:** PR-Beratung Werner Schrittwieser, 0660/6342464  
[werner@schrittwieser.or.at](mailto:werner@schrittwieser.or.at) - [www.schrittwieser.or.at](http://www.schrittwieser.or.at)



  
**adidas**

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