



**R U N N I N G**  
**SCHRITTI**  
[www.runningschritti.at](http://www.runningschritti.at)

„RUNNING SCHRITTI“  
Das Magazin

Ausgabe 1/2015  
[www.runningschritti.at](http://www.runningschritti.at)



**Trainingslager**  
Abwechslungsreiches  
Programm auf der  
Schwarz Alm in Zwettl

**Pacemaker**  
Läufern als Tempomacher  
zur gewünschten Zeit  
verhelfen



# Pacemaker beim Straßenlauf

Nachdem über den Winter vor allem Grundlagenausdauertraining am Programm stand, habe ich erst Ende März mit dem St. Veiter Straßenlauf meinen ersten Bewerb im Jahr 2015 absolviert. Dabei ging ich für den Veranstalter als Pacemaker mit einer Geschwindigkeit von 4:00 min/km über 10.000 Meter an den Start.

Von Beginn an schlossen sich einige Läufer meiner Gruppe an, doch leider konnten nicht alle dem Tempo bis zum Ende folgen. Ich lief ein sehr konstantes Rennen und spulte jede der acht Runden in fünf Minuten ab. Den beiden Läufern Oliver Pressler und Günther Dörflinger konnte ich zu einer Zeit von 39:50 verhelfen. Beide waren überaus happy, wiederum eine Zeit von unter 40 Minuten erreicht zu haben. Und ich konnte mich mit ihnen mitfreuen! Anschließend ging es gleich direkt weiter zum Trainingslager in Zwettl.





## Hotel Schwarz Alm - Trainingslager März 2015



# Eine tolle Woche im Waldviertel

Mit Spannung habe ich mein einwöchiges Trainingslager im Hotel Schwarz Alm in Zwettl erwartet. Ein umfangreicher Trainingsplan wurde gemeinsam mit Reinhard Gruber (HEIL & SPORT Praxis) erarbeitet. Ein strukturierter Tagesablauf mit vier Trainingseinheiten pro Tag erwartete mich. Der Tag begann meist mit einem kurzen Morgenlauf von rund 6 Kilometern, dieser brachte den Körper mal auf Touren. Anschließend folgte ein ausgiebiges Frühstück, bei dem der „warme Frühstücksbrei“ (mit Haferflocken) mit frischem Obstsalat sowie zwei Spiegeleier jeden Tag am Tisch landeten.



## Abwechslungsreiches Programm stand am Plan

Bei den Laufeinheiten war für Abwechslung gesorgt, denn sowohl Intervalle (8x1.000 in 4:00 oder 8x800 in 3:37) als auch Dauerläufe bis zu 25 Kilometer waren angesagt. Das hügelige Gelände rund um die Schwarz Alm sorgte für anspruchsvolle Strecken. Die Laufeinheiten wurden gespickt mit einigen Kraft- und Stabilisationseinheiten sowie der einen oder anderen Fahrt am Ergometer, bei denen die Beine wieder gelockert wurden.

## Plan zu 100 Prozent durchgezogen

Für mich persönlich war es die bisher umfangreichste Trainingswoche, konnte ich doch insgesamt über 150 Laufkilometer, 80 Kilometer am Ergometer sowie fünf Stunden mit diversen Kraft- und Stabi-Einheiten absolvieren. Es war eine tolle Erfahrung, denn so manches Training erforderte auch die entsprechende mentale Stärke. Am Ende bin ich aber sehr glücklich und stolz, wirklich ALLE geplanten Trainingseinheiten zu 100 Prozent umgesetzt zu haben!

## „Speicher“ wieder aufladen

Das ausgiebige und köstliche Abendessen „entschädigte“ aber für alle Strapazen des Tages. Mit gutem Gewissen konnte ich hier das Essen genießen, die verbrannten Kalorien wieder brav wettmachen und die Speicher für den nächsten Tag füllen. An dieser Stelle möchte ich mich auch nochmals ganz herzlich beim Team der Schwarz Alm für die Gastfreundschaft bedanken!





# Ihre Ruhe- & Genuss-oase im Waldviertel

[www.schwarzalm.at](http://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](mailto:hotel@schwarzalm.at)



# Boost the Vienna City Marathon



Beim Vienna City Marathon war ich wieder als „adidas booster“ im Einsatz und begleitete Tanja aus Tirol bei ihrem Halbmarathon-Debüt. Kurz nach 8.00 Uhr trafen wir uns bei den Kleidertransportern und machten uns gemeinsam mit Freundin Heidi auf den Weg zum Start. Kurz darauf fiel bereits der Startschuss und wir nahmen die 21,1 Kilometer in Angriff. Über die Reichsbrücke drüber versuchten wir das Tempo zwischen 5:15 und 5:20 min/km einzupendeln.

## Ein „ungebetener Gast“

Dies klappte ganz gut und wir konnten Kilometer um Kilometer abspulen, doch plötzlich gesellte sich ein „ungebetener Gast“ hinzu. Tanja klagte bei KM 13-14 plötzlich über Seitenstechen, wir versuchten das Tempo ein wenig zu drosseln, um durch gezielte Atmung entgegenzuwirken. Doch leider ohne Erfolg, und so machten wir bei der Labstelle bei KM 15 eine kurze Pause und hofften, dass dieser „Gast“ wieder das Weite sucht. Es hieß also weiterkämpfen, doch leider war dieser sehr hartnäckig und die Abwesenheit war nur von kurzer Dauer. Bei KM 17-18 legten wir nochmals eine kurze Pause ein, doch Tanja gab nicht auf.

## Dem Ziel entgegen

Wir nahmen wieder Fahrt auf und Tanja biss die Zähne zusammen und kämpfte weiter. Das Ziel kam immer näher und ich versuchte sie nochmals zu motivieren - mit Erfolg, denn auf dem letzten Kilometer drückte Tanja nochmals ordentlich aufs Tempo und sprintete dem Ziel entgegen. Jetzt hieß es noch den tollen Zieleinlauf am Heldenplatz zu genießen. Der Blick auf die Uhr sagte uns 1:57:59 und somit konnten wir vollauf zufrieden sein.

## Kampfgeist bewiesen

Den allerersten Halbmarathon unter zwei Stunden zu finishen ist definitiv ein voller Erfolg, zu dem ich Tanja auch ganz herzlich gratulieren möchte. „Du hast wirklich Kampfgeist bewiesen und somit für ein tolles Halbmarathon-Debüt gesorgt! Es hat mich gefreut dich dabei begleitet zu haben.“





# Benny Karl war nicht zu bremsen

Beim Wings for Life World Run durfte ich wie im vergangenen Jahr den vierfachen Snowboard-Weltmeister Benjamin Karl begleiten. Mit meiner GoPro bewaffnet machten wir uns gemeinsam mit zahlreichen anderen prominenten Sportlern auf den Weg.

## Plan über Haufen geworfen

Benny hatte sich heuer aufgrund seiner Rückenprobleme zum Ziel gesetzt, einen Halbmarathon zu absolvieren. Doch bereits kurz nach dem Start wurde dieses Ziel wieder über den Haufen geworfen. Es zeigte sich einmal mehr, wer der Vollblut-Sportler dieser Benny Karl ist. „Ich lass mich vom Rennfieber infizieren und möchte einfach mein Bestes geben“, so die Reaktion von Benny.



## Absolut geniales Feeling

Am Ende erreichten wir beinahe wieder 33 Kilometer als uns Reini Sampl im Catcher Car einholte. Es war einmal mehr ein absolut genialer und einzigartiger Bewerb. Was gibt es schöneres als laufend Gutes tun zu können und für all jene zu laufen, die es selbst nicht können. Nun freuen wir uns schon auf die dritte Auflage im Jahr 2016. Auch das Ziel dafür wurde gleich ausgegeben - so wollen Benny und ich im nächsten Jahr den Marathon von 42,2 Kilometern in Angriff nehmen.



# Der Ironman war einfach „geil“



Heuer ging ich erstmals bei einem Ironman 70.3 in St. Pölten an den Start. Gemeinsam mit Stefan Sodek als Schwimmer und Karl-Heinz Sonner als Radfahrer absolvierte ich den Halbmarathon für das Team Sodek. Ich startete gleich mal hochmotiviert und machte mich entlang der Traisen auf in Richtung Innenstadt. Der Streckenabschnitt in der City ist toll, da dieser für Abwechslung und tolle Stimmung sorgte. Dabei konnte ich Läufer um Läufer überholen und am Ende hatte ich noch Kraft für einen Schlusssprint, welcher am Ende sogar noch entscheidend sein sollte.

## Tolle Performance

Ich ging mit einer Laufzeit von 1:17:55 über die Ziellinie, was der zweitschnellsten Laufzeit aller Staffelteilnehmer entsprach. Ich war übergelukkig und stolz über meine erbrachte Leistung! Mit einer Gesamtzeit von 4:32:34 durften wir uns als Team über den ausgezeichneten dritten Rang freuen, welcher anschließend noch gefeiert wurde!





## Badespaß und Kampfgeist

Eine echt heiße Angelegenheit war der Abstecher zum Nachthalbmarathon am Ossiacher See. Nach einem herrlichen Badetag stand am Abend der Laufbewerb am Programm, doch aufgrund der alles anderen als perfekten Vorbereitung war die Zeit an diesem Tag mehr als nebensächlich.

### Hart zu kämpfen

Ich hatte nach rund 10 Kilometern bereits ordentlich zu kämpfen. Da eine Aufgabe jedoch keine Option ist, hieß es Zähne zusammenbeißen und weiterkämpfen. Ich konnte am Ende noch einige Läufer überholen und durfte mich über den 7. Gesamtrang in einer Zeit von 1:23:32 freuen. Mein Kampfgeist wurde mit dem 2. Platz in meiner Altersklasse M30 belohnt und somit ein Glas Honig sowie eine Stange Wurst als „Pokal“ mit nach Hause nehmen.





## Der erste „Stadtmeister“-Titel



Das Manker Lauffestival ist für mich immer etwas ganz Besonderes. Da wir mit dem LC Mank diese Veranstaltung auch organisieren stehen die letzten Tage davor immer ganz im Zeichen des Lauffestivals. Dadurch ist auch die unmittelbare sportliche Vorbereitung im Gegensatz zu anderen Bewerben komplett anders.

### Tolle Atmosphäre genießen

Mir gelang ein absolut tolles und konstantes Rennen beim 1-Stunden-Nachtlauf. Eine Runde nach der anderen wurde abgespult und ich ließ mich von den Zurufen und der Stimmung entlang der Laufstrecke weiter motivieren. Beim Überqueren der Ziellinie ein kurzer Blick auf die Uhr und dieser bestätigte, dass ich sehr konstant mit Rundenzeiten von etwa 4 Minuten (3:40 min/km) unterwegs war.

### Topplatzierung erreicht

Ich konnte 15 Runden (16,32 Kilometer) mit einer Endzeit von 1:00:51 absolvieren (3:43 min/km) und belegte den tollen 9. Gesamtrang sowie Platz 3 in der Altersklasse M30. Nachdem ich in den letzten Jahren immer den 2. Rang bei der „Manker Stadtmeisterschaft“ belegt habe, durfte ich mich heuer erstmals über den Titel als „schnellster Manker“ freuen. Somit konnte ich auch die Siegerehrung in vollen Zügen genießen und anschließend wurde bis in die Morgenstunden entsprechend gefeiert!

# Doppelter Einsatz in Tulln

Beim Tullner Rosenarcadelauf ging ich beim Bewerb über 6,4 Kilometer an den Start. Hier mussten zwei Runden absolviert werden und bereits kurz nach dem Start zerfiel das Feld. Ich konnte mich an der zweiten Position einordnen und mein Tempo konstant halten. Ich musste mich am Ende nur Andreas Zöchling geschlagen geben und durfte mich über den 2. Gesamtrang freuen.

## Sieg im Staffelbewerb

Doch es blieb nur wenig Zeit zum Verschnaufen, denn nur eine Stunde später ging ich auch beim Staffelbewerb an den Start. Durch einen krankheitsbedingten Ausfall durfte ich aber auch hier gleich doppelt ran, sowohl als Start- als auch als Schlussläufer des Teams der „D’Nudlaugn“ mit Dani Lederbauer. Auf der ersten 3,2km langen Runde noch etwas müde Beine, fühlte ich mich auf der Schlussrunde



wieder besser. Ich konnte die in Führung liegende Mixed-Staffel noch einholen und so durften wir uns über den Sieg freuen. Leider wurden wir aufgrund eines Irrtums bei der Siegerehrung nicht belohnt, doch die Pokale wurden dann nachgereicht.

# Die Draufgabe in Ruppersthal

Nur vier Tage später verschlug es mich abermals in den Bezirk Tulln. Die Veranstalter des Ruppersthaler Weintraubenlaufes sorgten für eine gelungene Veranstaltung und wurden mit rund 800 Teilnehmern belohnt. Ich ging beim Hauptlauf über 10 Kilometer an den Start. Dabei war eine abwechslungsreiche und anspruchsvolle Strecke zwei Mal zu bewältigen.

## Mit Konstanz zum Sieg

Bei einem starken Teilnehmerfeld feierte der junge Timon Theuer einen souveränen Sieg vor dem routinierten Seriensieger Wolfgang Wallner. Trotz leichter Müdigkeit und Halschmerzen konnte ich ein sehr konstantes Rennen laufen und somit in der zweiten Runde noch ein paar Läufer überholen. Mit der Zeit von 37:32 war ich aufgrund der nicht ganz einfachen Strecke äußerst zufrieden. Damit durfte ich mich auch über den Sieg in meiner Altersklasse M30 freuen! An dieser Stelle auch herzlichen Glückwunsch an Fritz Genger und Christian Wieland sowie ihrem Team zur absolut gelungenen Veranstaltung.



Nach einer äußerst intensiven Wettkampfwocche mit vier Bewerbungen innerhalb von nur neun Tagen heißt es nun wieder einen Gang runter zuschalten! Die Leistungen haben aber gezeigt, dass die Form derzeit sehr gut ist und darauf gilt es für den weiteren Verlauf der Saison aufzubauen.



## Das „NÖ Frauenpower“-Team

Ein von mir initiiertes Projekt für den NÖ Frauenlauf am 30. August 2015 in St. Pölten wurde erfolgreich gestartet. 10 Damen werden im „NÖ Frauenpower“-Team von Juni bis August im Clever Fit Studio in St. Pölten trainiert. Unter anderem stehen auch gemeinsame Laufeinheiten während der Vorbereitungsphase gemeinsam mit mir am Programm.

Das erste Monat liegt nun wieder hinter uns und ich bin begeistert mit welcher Einstellung und Motivation die Mädels hier ans Werk gehen. „Das Training ist perfekt auf uns abgestimmt und führt uns bis an unsere Grenzen, zu zweit motivieren wir uns und so schaffen wir es auf jeden Fall durchzuhalten. Vielen Dank dass wir dabei sein dürfen“, so das erste Resümee der Teilnehmerinnen. Ich werde die Mädels natürlich bis hin zum Frauenlauf begleiten!



# VMGSPORT.AT

## ATHLETEN-MANAGEMENT

### „Gemeinsam mehr erreichen“

Manuel Brunner  
0664/1808030

Werner Schrittwieser  
0660/6342464

# StimU

-happy drink-

NEU

mit wertvollem  
**GRANATAPFEL**

100%  
**NATÜRLICHER**  
Farbstoff

100%  
**GUTE LAUNE**

natürlicher  
**GESCHMACK**

**0%**  
künstliche  
Aromen



@ Jetzt im  
Online-Shop

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

Find us  
on Facebook



# Richtig in Schwung kommen



**Schwunggymnastik:**  
Bein locker vor- und rückschwingen



**Einbeinstand:**  
Knie heben, Rumpf drehen, Oberkörper bleibt aufrecht, danach Bein und Arm wechseln



**Grätsch-Kniebeuge:**  
abwechselnd links und rechts, Oberkörper bleibt dabei möglichst aufrecht



**Ausfallschritt-Kniebeuge:** abwechselnd hüftbreit einen großen Ausfallschritt nach vorne machen, Oberkörper aufrichten und wieder nach oben drücken



**Wadenübung:** Arme nach oben strecken, in den Zehenstand gehen, Ganzkörperspannung, Gleichgewicht kurz halten und dann wieder zurück in den aufrechten Stand



**Hüfte kreisen**

Du solltest ganz easy und locker mit dem „Warm-up“ beginnen. Jede Übung ca. 30-40 Sekunden pro Standbein oder 30-40 Sekunden bei den Ganzkörperübungen ausführen. Bleib dabei ganz locker und konzentriere dich auf eine konstante Atmung, auf die bevorstehende Trainingseinheit und natürlich auf die Freude und den Spaß an der Bewegung. ;-)



## „City Runners“ geben Gas

Im Rahmen des 32. Amstettner Sparkassen Stadtlaufes am Samstag, 26. September 2015 gehen heuer auch die Staatsmeisterschaften über 10.000 Meter über die Bühne. Somit werden sich die besten Läufer Österreichs auf den Weg in die Bezirkshauptstadt machen. Doch neben den Topathleten soll der Amstettner Stadtlauf vor allem auch den Breitensport und somit zahlreiche Hobbyläufer anlocken.

### Bestens vorbereitet an den Start gehen

Dafür habe ich mir gemeinsam mit Reinhard Gruber von der HEIL & SPORT Praxis mit den „City Runners“ etwas ganz besonderes für den Stadtlauf einfallen lassen. Aus fast 60 Bewerbungen wurden 20 unterschiedliche Hobbysportler jeden Alters ausgewählt, die wir speziell für diese Veranstaltung bestmöglich vorbereiten werden. Von der Studentin über Bankangestellte und Lehrerinnen bis hin zu Beamte und Krankenschwestern ist alles dabei. Die Zielzeiten bewegen sich zwischen 40 und 60 Minuten.

Am 26. Juni ging dafür die Kick-Off Veranstaltung über Bühne, bei dem die Projektpräsentation sowie das Kennenlernen der Teilnehmer am Programm stand. Im Juli startet nun die 12-wöchige Trainingsphase mit gemeinsamen Einheiten sowie Testwettkämpfen.



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



# ENERGY TAKES OVER

#BOOSTYOURRUN