

„RUNNING SCHRITTI“

Das Magazin

Ausgabe 1/2017

www.runningschritti.at



R U N N I N G

SCHRITTI

www.runningschritti.at



So klappt auch bei dir der Laufeinstieg

Aller Anfang ist schwer, doch mit ein paar einfachen Tipps macht Laufen auch für Anfänger Spaß!

Schritti, check doch schnell mal Vienna!

Ein Wochenende lang für eine laufende Sightseeing-Tour quer durch Wien unterwegs.

Liebe Laufsportbegeisterte!

Heißer Sommer

Die Tage werden jetzt wieder länger, die Temperaturen steigen und somit steigt bei vielen auch die Lust auf Bewegung in unserer schönen Natur. Obwohl ich das ganze Jahr über laufe und jede Jahreszeit seinen ganz besonderen Reiz hat, freue ich mich schon richtig auf den Sommer. Ich persönlich komme auch mit der Hitze beim Laufen ganz gut zurecht und liebe es dem Sonnenschein zu folgen.

In den ersten Monaten des Jahres war es bei mir was Wettkämpfe betrifft wie immer noch ziemlich ruhig. Mit den steigenden Temperaturen erhöht sich aber auch die Anzahl der Veranstaltungen nun ziemlich schnell. Für diese werde ich mich nun Mitte Mai auf der Schwarz Alm Zwettl mit einem umfangreichen einwöchigen Trainingslager bestmöglich vorbereiten. Anschließend folgen für mich dann gleich der City Run in Krems oder auch erstmals der Rapidlauf. So richtig zur Sache wird es dann aber wieder in der zweiten Jahreshälfte gehen, wo unter anderem Kärnten läuft, Faaker See Triathlon, Podersdorf Triathlon oder Graz Marathon am Programm stehen.



Euer Running Schritti

Inhalt:

Neue Spielwiese im Jänner

Crosslauf statt Skispaß 3

Tempohase für den guten Zweck

Als Pacemaker bei „Laufen hilft“ im Einsatz .. 4

Aus dem Leben eines Laufbloggers

Kombination Laufen und Bloggen 6-7

So klappt der Laufeinstieg

Aller Anfang ist schwer 8

Nötige Mobilität bewahren

LAOLI Vital stärkt unsere Sehnen 9

Voll motiviert zum Frauenlauf

Premiere in Grafenegg am 5.6.2017 11

Dann checken wir mal Vienna

Laufender Sightseeing-Trip nach Wien ... 12-13

Graz Marathon auf neuen Beinen

Herbstklassiker startet neu durch 14

Lust am Laufen

GESUND&LEBEN mit Laufsport 16-19

Aktive Erholung auf der Alm

Tolles Lauf- und Wellnesswochenende 20

„Grünes Licht“ für den Rapidlauf

Grün-weißer Lauf in Wien 21

Partnerveranstaltungen

Termine für Kooperationsläufe 22

Kontakt

Dein Weg zu Running Schritti 23



turen von rund -6° . Auf der durchwegs schneebedeckten und teilweise etwas rutschigen Strecke hieß es mit voller Aufmerksamkeit bei der Sache zu sein. Ich ging ohne jegliche Erwartung an den Start, ich wollte es für ein erstes tolles Tempotraining in diesem Jahr nutzen. Vom Start weg war das Tempo ziemlich hoch und schon kämpfte ich mich durch die erste von drei Runden. In Durchgang zwei nahm ich ein klein wenig an Tempo raus um mich nicht zu „verheizen“. Und es war definitiv die richtige Entscheidung, denn somit konnte ich die Geschwindigkeit dann halten bzw. in Runde drei nochmals leicht steigern.

Darauf lässt sich aufbauen

Ich ging mit einer Zeit von 21:55 über die Ziellinie – auf meiner Uhr standen 5,7km zu Buche, was somit einen Kilometerschnitt von 3:51 min/km bedeutete. Damit bin ich sehr zufrieden und es lässt sich gut darauf aufbauen. Alles in allem war es eine echt tolle Veranstaltung – an dieser Stelle auch nochmals herzlichen Glückwunsch an das Organisationsteam rund um Reinhard Gruber, Daniel Punz und Christian Gangl!

Neue Spielwiese für das neue Jahr

Im Jänner denke ich im Normalfall eher an lockere Dauerläufe für die Grundlagenausdauer – wenn es ein wenig schneller sein soll, dann mach ich das dann lieber auf Skiern. Doch irgendwie war das heuer einmal ganz anders, denn Organisator Reinhard Gruber vom HEIL & SPORT Team überredete mich beim Amstettner Crosslauf zu starten. Tja und so stand ich glaub ich das erste Mal in meiner Laufkarriere an einem Jännertag bei einer Laufveranstaltung an der Startlinie. Eine sehr harte schneebedeckte und teils eisige „Laufbahn“ erwartete mich an diesem Tag als „Spielwiese“.

Eine anspruchsvolle Strecke

Auf die Teilnehmer beim Amstettner Crosslaufs wartete eine schöne aber auch durchwegs anspruchsvolle Strecke bei sehr frostigen Tempera-



Der Tempohase bei Laufen hilft

Ziemlich spontan wurde ich gefragt ob ich das Team von „Laufen hilft“ als Pacemaker über die 10Kilometer unterstützen möchte. Da ich an diesem Tag glücklicherweise noch nicht verplant war, brauchte ich auch nicht lange zu überlegen und sagte gleich zu. Und so war es dann am gestrigen Sonntag soweit, dass ich bei der bereits 10. Auflage nun erstmals dabei war.

Wiedersehen mit Freunden

Ich reiste am Sonntagmorgen bereits etwas früher zum Ernst Happel Stadion nach Wien um mir einerseits einen ersten Überblick zu verschaffen und andererseits um meinen neuen Partner und Ausstatter New Balance (Chris Sports) zu besuchen, welche die Veranstaltung von „Laufen hilft“ auch heuer wieder sehr gerne unterstützt haben. Am Stand angekommen wurde ich bereits ganz herzlich von Harry Gunz und Harald Hauptvogel empfangen und wir konnten ein wenig plaudern. Die beiden durften sich zudem über regen Zulauf von interessierten Sportlern freuen. Und auch ich freute mich über das Wiedersehen mit vielen Lauffreunden, mit denen ich mich auch ein wenig unterhalten konnte.



Laufen mit dem Ballon

Pünktlich um 11.00 Uhr erfolgte der Start für alle drei Laufbewerbe (5 und 10 Kilometer sowie Halbmarathon). Mit meinem großen Luftballon bewaffnet ging ich mit dem Ziel eine Zeit von knapp unter 40:00 zu erreichen ins 10km-Rennen. Und einige bekannte Lauffreunde wie Runplugged-Boss Christian Drastil oder Christian „Krupi“ Krupbauer folgten mir auf den ersten Kilometern auf Schritt und Tritt und machten wohl auch Bekanntschaft mit dem hin- und herflatternden Ballon! Leider mussten diese aber wie bereits im Vorfeld vermutet abreißen lassen, doch immer wieder fand sich der eine oder andere Läufer, der mich begleitete.

10.000 Euro für guten Zweck

Mit einer Endzeit von 39:55 überquerte ich dann wieder die Ziellinie beim Wiener Ernst Happel Stadion – somit „Mission completed“. Alles in allem eine wirklich gelungene Veranstaltung, die Martin Mair und sein Team auf die Beine gestellt haben. Dabei konnten heuer 10.000 Euro an Spendengeldern für den guten Zweck an die St. Anna Kinderkrebsforschung sowie das Neunerhaus übergeben.

Fortsetzung 2018?

Angeblich soll das die letzte Veranstaltung dieser Art gewesen sein. Doch viele viele Läufer, aber auch die Partner, Sponsoren sowie karitativen Organisationen hoffen darauf, dass „Laufen hilft“ auch im nächsten Jahr wie auch immer fortgesetzt wird. Ich bin durchaus zuversichtlich, dass sich jemand finden wird, damit 2018 dann die 11. Auflage dieser Veranstaltung über die Bühne gehen kann. Ich würde das Event in welcher Form auch immer wieder unterstützen!

IPP HOTELS

HOTEL SCHWARZ ALM ZWETTL - WALDVIERTEL - ÖSTERREICH

LANDGUT & SPA



Schwarz ^{★★★★} Alm



DIE NEUE WALDVIERTLER GASTLICHKEIT

www.schwarzalm.at



Blogger. Sie tun es in der Stadt, am Berg oder in Disney World – und haben alle ein Ziel: andere für das Laufen begeistern.

SELBSTFÜR

Längste Blogger gibt es von „Fitness Blogger“, die ab und zu einen Laufblog haben, auch – die Stars der Laufwelt. Sie berichten über ihre Überwindung, aber auch über ihre Überforderung. Während Sportbloggerinnen (und solchen, die es werden wollen) in Deutschland auch den „Kleinbloggern“ einen Namen zu machen, sind sie in Österreich noch eher unbekannt. Dennoch gibt es eine kleine Gruppe von Bloggerinnen, die ihre Erfahrungen mit dem Laufen auf dem Netz teilen. Eine davon ist die 30-jährige Katharina Scherz, die in Wien lebt und in der Nähe von Salzburg wohnt. Sie ist eine der wenigen Bloggerinnen, die ihre Erfahrungen mit dem Laufen auf dem Netz teilen.

Davidson.com/running/... Katharina Scherz

Entdeckungsweg

Eine der ersten Österreichischen Bloggerinnen, die ihre Erfahrungen mit dem Laufen auf dem Netz teilen, ist die 30-jährige Katharina Scherz. Sie ist eine der wenigen Bloggerinnen, die ihre Erfahrungen mit dem Laufen auf dem Netz teilen. Sie ist eine der wenigen Bloggerinnen, die ihre Erfahrungen mit dem Laufen auf dem Netz teilen. Sie ist eine der wenigen Bloggerinnen, die ihre Erfahrungen mit dem Laufen auf dem Netz teilen.

Laufen bei Micky Maus

„Ich würde verraten, dass ich Micky Maus – und nicht, wie man denkt, eine Barbie – bin.“ Das ist die 30-jährige Katharina Scherz, die in Wien lebt und in der Nähe von Salzburg wohnt. Sie ist eine der wenigen Bloggerinnen, die ihre Erfahrungen mit dem Laufen auf dem Netz teilen. Sie ist eine der wenigen Bloggerinnen, die ihre Erfahrungen mit dem Laufen auf dem Netz teilen.



GABE BILDER

FT
ROS
SC
TA
EL
RA
AT
RE
EX

9 10
MU
19
H

Nur nicht den Spaß verlieren

Er ist der Profi unter den Lauf-Bloggern: Als diplomierter Lauftrainer bereitet Werner Schrittwieser Hobbysportler auf Wettkämpfe vor oder bringt Anfängern bei, wie man richtig läuft. Auf seinem Blog berichtet er von seinen Erfahrungen bei diversen Laufbewerben, z.B. dem „Wings for Life Run“. Dabei war es zunächst nicht absehbar, dass aus dem Niederösterreicher eines Tages ein begeisterter Läufer werden würde: „Ich war kein sehr sportliches Kind.“ Erst vor zehn Jahren schnürte Schrittwieser erstmals die Laufschuhe, heute läuft er vier- bis fünfmal pro Woche. Vor drei Jahren begann er, über seine große Leidenschaft zu schreiben. „Ich wollte möglichst viele Menschen an meiner Begeisterung teilhaben lassen und für den Laufsport motivieren.“ Was rät er Einsteigern? „Wirklich langsam beginnen und die Umfänge nicht sprunghaft steigern. Das Wichtigste ist aber, nie den Spaß am Laufen zu verlieren.“ www.runningschritti.at

Aus dem Leben eines Laufbloggers

Anlässlich des großen Spezialthemas in der Beilage „Mein Sonntag“ im Kurier wurde ich gebeten, ein paar Fragen zum Laufen sowie Bloggen zu beantworten. Diese findet ihr nun hier:

Wann und warum hast du begonnen, über das Laufen zu bloggen?

Ich habe vor rund 2,5 Jahren begonnen über das Laufen zu bloggen, da ich möglichst viele Menschen an meiner Begeisterung am Laufsport teilhaben lassen wollte. Vom äußerst positiven Feedback angespornt war es für mich klar, dass ich damit unbedingt weitermachen möchte.

Freude an der Bewegung

Welche „Ziele“ verfolgst du mit dem Blog, was ist deine Motivation/Intention?

Für mich steht die Freude an der Bewegung so-

wie der Spaß am Laufen auf alle Fälle im Mittelpunkt – das Laufen ist für mich eine echte Leidenschaft geworden. Ich möchte möglichst viele Menschen durch meine Beiträge für den Laufsport begeistern und motivieren sowie diese auch an meinen Erfahrungen und Wissen, welche ich in den letzten Jahren gesammelt habe, teilhaben lassen.

Laufen als perfekter Ausgleich

Was ist das Tolle am Laufen?

Das Laufen ist für mich ein nicht mehr wegzudenkender Teil meines Lebens geworden. Ich liebe die Bewegung in der sehr abwechslungsreichen und wunderschönen Natur, wobei jede Jahreszeit seinen ganz besonderen Reiz hat. Das Laufen ist auch ein perfekter Ausgleich, bei dem ich gut „abschalten“ kann. Außerdem gebe ich mein Wissen auch gerne weiter und betreue Hobbysportler bei gemeinsamen Trainings. Es ist auch immer wieder schön, die mittlerweile zahlreichen Lauffreunde regelmäßig bei Laufveranstaltungen zu treffen.

Nicht zu intensiv trainieren

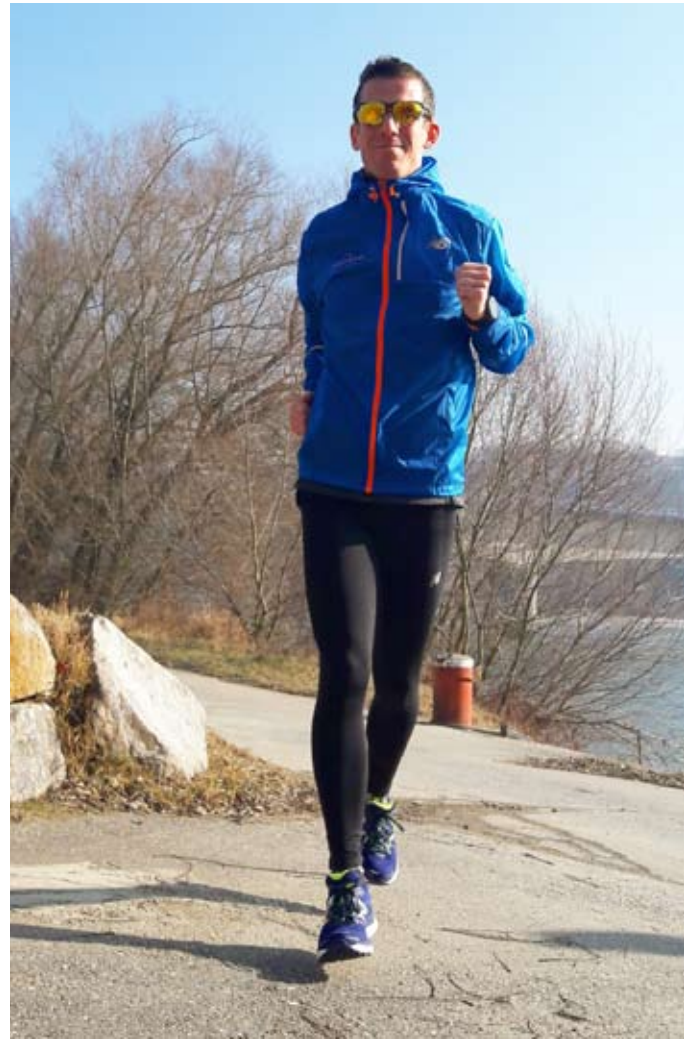
Was sind deine Tipps an Lauf-Einsteiger?

Ich rate allen Lauf-Einsteigern wirklich langsam zu beginnen und die Umfänge nur langsam und nicht sprunghaft zu steigern. Leider sehe ich immer wieder, dass Hobbysportler einfach zu intensiv und hart trainieren, dabei wäre gerade der langsame Dauerlauf die wichtigste Trainingsform. Die Regeneration sollte nie zu kurz kommen, denn sonst kann das ganze Training ziemlich schnell nach hinten losgehen. Das Wichtigste ist aber nie den Spaß und die Freude am Laufen zu verlieren!

Viele spannende Projekte

Was war bisher dein Lieblingsmoment/-erlebnis als Blogger?

Es gibt immer wieder tolle Momente, die man genießt. Durch meine steigende Bekanntheit werde ich auch immer öfter erkannt, wodurch es zu netten Gesprächen und neuen Lauffreundschaften kommt. Vergangenes Jahr hat es an-



lässlich des Wings for Life World Runs im Vorfeld auch ein eigenes Laufblogger-Meeting in München gegeben, bei dem ich auch einige Blogger-Kollegen aus Österreich und Deutschland kennenlernen durfte und wir uns in entspannter Atmosphäre austauschen konnten. Ich freue mich immer wieder auf neue und spannende Projekte, von denen hoffentlich auch in Zukunft noch viele folgen werden.

Nicht zu unterschätzen

Fitnessblogger gibt es viele. Wie nimmst du die Szene in Österreich wahr?

Die Laufblogger-Szene in Österreich ist durchaus überschaubar, da gibt es nicht allzu viele, die wirklich regelmäßig aktiv und bekannt sind. Viele stellen sich die Tätigkeit als Blogger wohl anfangs einfacher vor als es tatsächlich ist und unterschätzen es. Denn es steckt schon jede Menge Arbeit dahinter, wenn man es wirklich ernsthaft betreiben will. Neben dem Training muss man da schon viele viele Stunden in der Woche für die Betreuung des Blogs sowie Facebook und Instagram investieren.

So klappt auch der Laufeinstieg

Immer wieder werde ich gefragt, welche Tipps ich denn für Laufeinsteiger so parat habe. Natürlich ist das allgemein immer sehr schwierig zu beantworten, da es unter anderem abhängig von der Vergangenheit sowie dem aktuellen körperlichen Zustand ist. Ich habe immer wieder mit den unterschiedlichsten Typen zu tun – das macht die Arbeit als Trainer aber auch so abwechslungsreich und spannend. Dennoch gibt es ein paar Dinge, die ich Laufeinsteigern auf alle Fälle ans Herz legen will.

Dem Körper nötige Zeit geben

Leider sehe ich immer wieder wie sich so mancher bereits gleich zu Beginn regelrecht „verheizt“ und es viel zu schnell angeht. Es ist absolut keine Schande, wenn man am Anfang nicht am Stück durchlaufen kann. Das Problem ist jedoch, dass sich das viele einfach nicht eingestehen wollen und sich denken, ich MUSS jetzt laufen

und da darf ich jetzt nicht stehenbleiben.

In diesem Fall kann ich jedem Anfänger nur raten mit entsprechenden Gehpausen zu beginnen – in einem bestimmten Rhythmus Laufen und Gehen. So kann sich der Körper viel besser darauf einstellen und man gönnt ihm die Pausen, die er gerade am Anfang noch benötigt.

Brems dich bitte ein

Wenn es dann mit dem Durchlaufen klappt, rate ich es langsam anzugehen. Hier wird oftmals der Fehler gemacht, dass das Tempo viel zu hoch gewählt wird und bis zur kompletten Erschöpfung/ Ermüdung gelaufen wird. Drosselt das Tempo lieber etwas und versucht mit einem Lächeln im Gesicht zu laufen und so mit der Zeit auch entsprechend die Distanz zu steigern. Der langsame Dauerlauf ist die beste Grundlage und sollte auch bei wettkampforientierten Läufern die umfangreichste Trainingsform darstellen.

Langsame Steigerungen

Auch wenn es dann mit dem Laufen schon ganz gut klappt und euch der Ehrgeiz packt, macht bitte nicht den Fehler und steigert die Umfänge zu schnell. Legt einen zusätzlichen Trainingstag in der Woche ein, erhöht die Distanzen und zuletzt erst die Intensität - und macht diese Steigerungen stufenweise und nicht sprunghaft. Die richtige Reihenfolge der Belastungssteigerung ist dabei ganz wichtig: 1. Trainingshäufigkeit – 2. Umfang – 3. Intensität

Nicht den Spaß verlieren

Das Allerwichtigste ist aber natürlich nie den Spaß an der Bewegung und am Laufen zu verlieren. Deshalb ist es auch wichtig eine gewisse Abwechslung ins Training zu bringen, probiert mal ganz neue Laufstrecken oder erkundet die Natur oder auch die Stadt mal laufend. Ihr werdet sehen, dass das nicht nur Spaß macht, sondern plötzlich auch die Zeit wie im Fluge vergeht. Vielleicht findet ihr ja auch den einen oder anderen Gleichgesinnten, mit dem ihr euch zum Laufen trefft oder ihr schließt euch z.B. einem Lauftreff an. Dies kann auch wieder für neue oder zusätzliche Motivation sorgen.

Ab und an ist es zudem auch interessant eine alternative Sportart auszuüben oder einfach mal auszuprobieren.





Nötige Mobilität bewahren können

Auch wenn man sich wünscht ohne größere Verletzungen durchs Läuferleben zu kommen, bleiben viele von uns leider oftmals nicht davon verschont. Eine der häufigsten Verletzungen beim Laufen ist eine Entzündung oder auch ein Riss der Achillessehne. Die Gründe dafür sind sehr vielseitig – sei es beispielsweise durch zu schnelle Steigerungen der Belastungen, verkürzte oder schwache Muskeln oder auch ungewohnte Bodenbeschaffenheiten.

Sehnen sorgen für Mobilität

Sehnen gehören zum Weichteilgewebe des Körpers und verbinden zum Zweck der Kraftübertragung die Muskeln mit den Knochen – erst dadurch wird Bewegung möglich. Sie sind täglich einer hohen Beanspruchung ausgesetzt und daher sind gesunde Sehnen eine unverzichtbare Voraussetzung für uneingeschränkte Mobilität. Der Hauptbestandteil der Sehnen ist „Collagen Typ 1“, der die Festigkeit und Flexibilität unterstützt und für die Sehnenstärke und Struktur verantwortlich ist. Die „Mucopolysaccharide“ geben den Sehnen Elastizität und stabilisieren das Sehnengewebe.

Regeneration unterstützen

Um die Gesunderhaltung und Regeneration der Sehnen zu unterstützen, gibt es mit „LAOLI Vital- Sehne“ ein noch relativ neues Produkt am Markt. Es ist ein Nahrungsergänzungsmittel, welches auf der gut erforschten Nährstoffkombination „Tendofit®“ - Collagen Typ 1, Mucopolysaccharide, Vitamin C und Mangan - basiert. „LAOLI Vital- Sehne“ erhöht die Kollagenmenge, unterstützt die Kollagen-Reorganisation und fördert die Verbesserung der physikalischen und mechanischen Eigenschaften der Sehne

Bewegung ins Leben bringen

In Zusammenarbeit mit „LAOLI Vital- Sehne“ werden wir schon bald ein tolles Projekt starten, bei dem wir Menschen mit Sehnenproblemen unterstützen werden. Gemeinsam wollen wir wieder „Bewegung in dein Leben“ bringen und den einen oder anderen auf dem Weg mit Fortschritten und Erfahrungen begleiten.

Mehr Informationen auf www.sehne.at – bei Fragen könnt ihr euch natürlich gerne mit uns in Verbindung setzen – wir werden versuchen euch bestmöglich weiterzuhelfen!





Herzlichen Dank an meine Partner!



Voll motiviert zur Frauenlauf-Premiere

Am 5. Juni 2017 geht die Premiere des Frauenlaufs in Grafenegg über die Bühne. Die 2,5 Kilometer lange Strecke führt dabei durch den wunderschönen Schlosspark und wird je nach Bewerb 1, 2 oder 4 Mal von den Teilnehmerinnen bewältigt. Ein tolles Rahmenprogramm, unter anderem ein Live-Konzert der Chartstürmer Flowrag, runden das Event am Pfingstmontag dann noch perfekt ab.

Mitten in den Vorbereitungen

Auf diese Frauenlauf-Premiere in Grafenegg darf ich seit Herbst eine Gruppe von Damen vorbereiten, welche im Frühjahr auf 15 Teilnehmerinnen erweitert wurde. Diese kommen neben den gemeinsamen Trainings auch in den Genuss von individuellen Trainingsplänen, Tipps und Tricks rund ums Laufen sowie weiteren Goodies. Somit setzen wir alles daran, um sie bestmöglich auf den 5 oder 10 Kilometer-Bewerb vorzubereiten.

Es macht Spaß mit einer Gruppe von lauter so motivierten Mädels zu trainieren. Natürlich ist es auch eine gewisse Herausforderung eine „zusammengewürfelte“ Truppe mit unterschiedlichen Vorkenntnissen und Leistungsständen unter einen Hut zu bekommen, aber gerade das macht es auch sehr spannend und interessant. Und wenn man die Motivation der Teilnehmerinnen zu spüren bekommt, motiviert einem das auch gleich selbst umso mehr!



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

GUTSCHEIN
5€

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



Samstag bereits rechtzeitig auf den Weg um einen Streifzug durch Wien zu machen. Also rein in die Laufschuhe und schon kann der Sightseeing-Run durch die City beginnen. Um den großen Rummel direkt in der Innenstadt zu entgehen ging es über den „bunten“ Donaukanal und den Schwedenplatz zum Wahrzeichen Wiens, dem Stephansdom. Ehe die Menschen dann im Zentrum immer mehr wurden, hieß es für mich schon die „Flucht“ zu ergreifen!

Prater: Kindheitserinnerungen

Als nächstes wurde dann der Wiener Prater angepeilt, welcher durch das Riesenrad schon von Weitem zu sehen ist. Es ist schon ein ganz besonderes Flair zwischen den Achterbahnen, Karussellen, Autodroms sowie den anderen Fahrgeschäften und Ständen durchzulaufen. Dabei werden auch so manch Kindheitserinnerungen wach. Zum Abschluss dieser Vormittagsrunde ging es wieder retour zum Schwedenplatz, wo ich mich selbst mit einem überaus leckeren Eis belohnte.

Dann CHECKEN wir mal Vienna

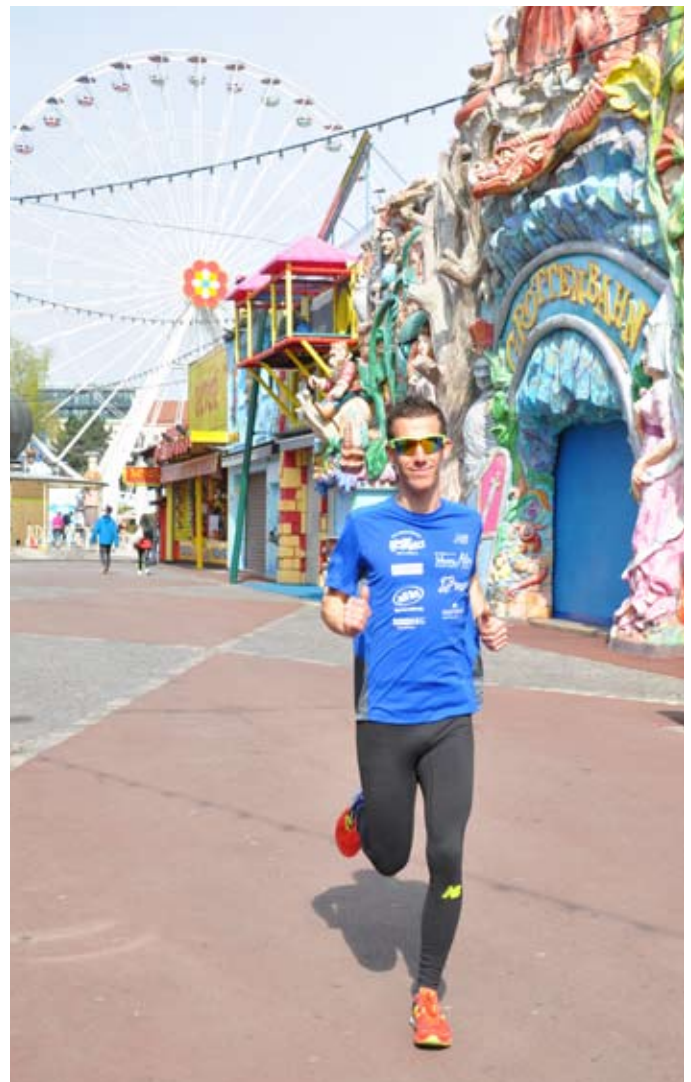
Für einen Touristen darf bei einer Städtereise im Normalfall das Sightseeing nicht zu kurz kommen. Wie schaut das jedoch bei einem leidenschaftlichen Läufer aus? Ganz genau - da wird die Stadt dann einfach laufend erkundet. So auch bei meinem kurzen Aufenthalt über das Wochenende mit CheckVienna.

Wohnung in bester Lage

Am Freitagabend wurde das äußerst geräumige Dachgeschoß-Apartment in der Wiener Innenstadt bezogen, welches eine tolle Alternative zu herkömmlichen Hotelzimmern darstellt. Neben der zeitgemäßen Ausstattung punktet die Wohnung auch mit einer tollen Lage zwischen Schottenring und Schottentor. Somit der ideale Ausgangspunkt für die unterschiedlichsten Aktivitäten.

Zeitig zum Wahrzeichen

Bei echt tollem Wetter machte ich mich am





Gutschein für Wien-Besuch

Alljene, die jetzt vielleicht auch mal Check-Vienna bei ihrem nächsten Wien-Aufenthalt testen wollen, kommen jetzt auf der Homepage www.checkvienna.com mit dem Code „runningschritti“ in den Genuss von 25 Euro Rabatt auf die nächste Buchung!



Ein gemütlicher Ausklang

Der Nachmittag stand dann ganz im Zeichen der Ringrunde, die ja quasi gleich direkt beim Apartment vorbeiführt. Dabei geht es was Sehenswürdigkeiten betrifft Schlag auf Schlag – Rathaus, Burgtheater, Parlament, Hofburg oder Oper. Nach der Stärkung in Form einer riesigen Pizza in der L'Osteria ging es zum Entspannen ins Apartment, wo ich den Tag dann noch ganz gemütlich ausklingen ließ. Unter diesem Motto stand auch der abschließende Sonntag, ehe es wieder in die Heimat ging.

checkVIENNA
.com



ROTH K·S·L

Meine Werkstatt.

Marathon in Graz auf neuen Beinen

Den Graz Marathon gibt es natürlich schon viele Jahre und dieser hat somit eine lange Tradition, doch heuer weht da ein ganz frischer Wind in Sachen Neuerungen. Der bisherige Veranstalter, die Kleine Zeitung, zieht sich aus der Veranstalterrolle zurück und überlässt die Organisation Michi Kummerer. Der langjährige Marketingleiter der Kleinen Zeitung und Gründer von „Kärnten läuft“ will sich künftig voll und ganz auf die beiden Sportevents kümmern und hat mit Toni Wippel (Sportlicher Leiter) und Achim Wippel (Infrastrukturleiter) zwei sehr erfahrene und laufsportaffine Leute an seiner Seite.

Dreitägiges Lauffest in Graz

Ähnlich wie bei „Kärnten läuft“ im August wird sich das Programm auch beim Graz Marathon erweitern - von 6. bis 8. Oktober 2017 wird über drei Tage ein umfangreiches Bewegungs- und Unterhaltungsprogramm geboten. Der Freitag steht dabei im Zeichen des Cityruns über 5 Kilometer und der Samstag ist dem Laufnachwuchs sowie den Familien gewidmet - ähnlich wie auch bei „Kärnten läuft“.

Am Sonntag finden dann wie gewohnt der Viertel-, Halb- und Staffelmaraathon sowie der Marathon-Klassiker über 42,195 Kilometer am Programm. Das Ziel von Michi Kummerer und seinem Team ist, in den nächsten Jahren stark zu wachsen und ganz klar die zweitgrößte Marathonveranstaltung in Österreich zu werden.

Neue Strecke und mehr Service

Auch in Sachen Streckenführung beim Marathon wird es ein paar Änderungen geben, sodass diese noch attraktiver für die Teilnehmer wird. Die Details werden derzeit noch mit den Behörden abgeklärt und in Kürze bekanntgegeben. Außerdem setzt man auf ein verbessertes Service für die Läufer, sprich der Veranstaltungs- und Regenerationsbereich rund um die Oper soll größer und umfangreicher werden. Besseres Lab- und Gastrokonzept, Regenerationsbereich, Massagen, Kleiderabgabe,....



Graz und Klagenfurt vereint

Laufen am wunderschönen Wörthersee oder Marathon in der Grazer City? Warum nicht mal beides!? Die beiden großen Laufveranstaltungen im Süden Österreichs „Kärnten läuft“ und der Graz Marathon bieten heuer erstmals auch eine Garmin/Buf Buff Kombi-Wertung an, bei der nicht die Zeit, sondern das gemeinsame Lauferlebnis im Mittelpunkt stehen soll. All jene, die an beiden Veranstaltungen teilnehmen, kommen in den Genuss eines tollen Geschenks.

Mit Schritti am Laufenden

Ich freue mich schon auf diese beiden Bewerbe am Wörthersee und in Graz. Bei „Kärnten läuft“ war ich bereits die letzten drei Jahre dabei und es ist immer wieder die perfekte Kombi aus Laufsport und Badespaß am Wörthersee. Auch beim Graz Marathon war ich schon zwei Mal dabei und bin schon sehr gespannt auf die Neuerungen in diesem Jahr.

Auf alle Fälle freue ich mich auf eine tolle Zusammenarbeit mit beiden Veranstaltungen. Ich werde euch mit den unterschiedlichsten Themen zu beiden Bewerben regelmäßig am Laufenden halten und es wird zudem coole Gewinnspiele und mehr diesbezüglich geben - also stay tuned!



MAGNESIA®

Natürliches Mineralwasser

Lust am Laufen

Nun ist die beste Zeit zum Laufen. GESUND&LEBEN hat Tipps für Einsteiger und Fortgeschrittene, damit Sie bis zur Jubiläumsausgabe des Wachau-Marathons im September fit werden.

Ob man gegen ein paar überflüssige Kilos ankämpfen oder die körperliche Fitness steigern will – Laufen ist ein äußerst gesunder und einfacher Sport, den man so gut wie immer und überall und bis ins hohe Alter ausüben kann. Eines sollte dabei nie zu kurz kommen: die Freude und der Spaß an der Bewegung.

Bevor man mit einem Ausdauertraining beginnt, sollte man seinen Gesundheitszustand zum Beispiel vom Hausarzt abklären lassen, um Überbelastungen zu vermeiden. Dann steht dem Laufvergnügen nichts mehr im Wege, denn außer guten Laufschuhen braucht man nur funktionelle Kleidung, somit halten sich auch die Kosten in Grenzen. Ein weiterer großer Vorteil ist die Unabhängigkeit bezüglich Zeit und Ort, sprich laufen kann man immer, ganz egal wann und wo.



FINISHLINE-TEAM VON SPORTLAND NIEDERÖSTERREICH

20 laufbegeisterte Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher kommen bei der Jubiläumsausgabe des Wachau-Marathons in den Genuss eines ganz besonderen Packages von Sportland Niederösterreich. Dieses beinhaltet den Startplatz für einen Bewerb nach Wahl, persönliche Leistungsergometrie und Muskelfunktionstest im Sportzentrum Niederösterreich, Rahmen-Trainingsplan, exklusive Trainingseinheiten mit Jenny Werth und Michael Buchleitner sowie einer Laufschuhanalyse im Runinc-Store.

Informationen: www.sportlandnoe.at

Dem Körper die nötige Zeit geben

Eine ganz besondere Motivation und Anreiz ist es, sich die Teilnahme an einer Laufveranstaltung zum Ziel zu setzen. Eine der größten und beliebtesten Bewerbe des Landes ist der Wachau-Marathon, der am 17. September 2017 sein 20-jähriges Jubiläum feiert. Um für den Viertel- oder Halbmarathon oder auch den Marathon bestens gerüstet zu sein, sollte man schon jetzt mit einem regelmäßigen Training beginnen.

Viele Laufanfänger machen den Fehler, es viel zu schnell anzugehen und dem Körper somit nicht die nötige Zeit zu geben. Wer gerade erst startet oder wieder einsteigen möchte und es daher noch nicht schafft durchzulaufen, sollte zu Beginn gezielt entsprechende Gehpausen einbauen (siehe Trainingsplan auf Seite 59).

Es ist zudem auch deshalb so wichtig, rechtzeitig ins Training einzusteigen, da man Dauer und Intensität nicht zu schnell steigern sollte. Und so machen Sie es richtig:

- legen Sie anfangs einen zusätzlichen Trainingstag in der Woche ein
- steigern Sie anschließend langsam die Distanz
- und erhöhen Sie erst am Schluss die Intensität

Das Erkunden der Natur oder das Entdecken neuer Laufstrecken bringen die nötige Abwechslung. Für zusätzliche Motivation sorgen Gleichgesinnte, die die Freude am Laufsport teilen. Hier gibt es in Niederösterreich eine Vielzahl an Vereinen, die in den Gemeinden Lauftreffs für die unterschiedlichsten Leistungsgruppen anbieten.

Haltung annehmen

Obwohl Laufen ganz einfach ist und es jeder kann, gibt es doch ein paar Dinge, die man beachten sollte. Unterschätzt wird nämlich oft die Komplexität der Bewegungsform, was sich in den unterschiedlichsten Laufstilen widerspiegelt.

Die Arme: Gerade im Ausdauersport wird die Arbeit der Arme oftmals sträflich vernachlässigt.

Der Dipl. Lauftrainer Werner Schrittwieser hat für GESUNDSLEBEN ein paar Lauftechnikübungen zusammengestellt, die Sie ganz einfach auch selbst in Ihr Training einbauen können.

Der richtige lockere Armschwung führt seitlich neben dem Rumpf nach vorne und ganz leicht nach innen, Ober- und Unterarm bilden in etwa einen rechten Winkel. Die Mittellinie des Körpers sollte auf keinen Fall überschritten werden.

Die Haltung: Achten Sie beim Laufen auf eine aufrechte Haltung, der Oberkörper wird nur ganz leicht nach vorne geneigt und auch der Blick ist immer nach vorne und nicht auf den Boden gerichtet – spricht: auch der Kopf bleibt aufrecht.

Die Füße: Die Arbeit der Füße ist abhängig von den unterschiedlichsten Faktoren wie Geschwindigkeit, Untergrund oder Geländeprofil. Während beim Berglauf oder Sprint der Ballenlauf (Landung und Abdruck auf dem Vorfuß) zur Anwendung kommt, wird beim Dauerlauf der Fersen- oder Mittelfußlauf eingesetzt. Dabei erfolgt die Landung über die Außenkante der Ferse oder den ganzen Fuß und der Abdruck mit dem Vorfuß.

Neben der Verbesserung der Ausdauer ist für Läufer das Krafttraining ein wichtiger Bestandteil, den man regelmäßig, zumindest einmal pro Woche, einplanen sollte. Eine kräftige Muskulatur ermöglicht ein dynamischeres Laufen und senkt das Verletzungsrisiko. Ist die Muskulatur zu schwach, kann man die Körperspannung nicht halten und man sinkt zusammen.

Ökonomischer Laufstil

Ein ökonomischer Laufstil setzt unter anderem koordinative und konditionelle Fähigkeiten voraus. Um diesen zu verbessern, gibt es eine Reihe von Lauftechnik-Übungen, das sogenannte Lauf-ABC, die man regelmäßig in sein Training einbauen kann. Dabei übt man vor allem Bewegungsmuster, die vom normalen Dauerlauf-Schritt stark abweichen und übertrieben ausgeführt werden. Dadurch verbessert man beispielsweise Kraft, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Körperhaltung oder Schrittlängen.

WERNER SCHRITTWIESER ■

Noch mehr Übungen finden Sie auf den nächsten Seiten



Sprunglauf
 Mit Anlauf und Armeinsatz kräftig auf dem Vorfuß abdrücken und eine übertrieben lange Flugphase erreichen.





Skippings

Abwechselnd ein Knie bis rund 60 bis 70 Grad anheben, dabei die Zehenspitzen leicht anziehen – die Landung erfolgt immer nur auf dem Vorfuß, die Frequenz ist beim Skipping etwas höher als beim Kniehebelauf.

Hopserlauf

Dabei zieht man ein Bein schwungvoll nach oben – Knie rund 90 Grad, und gleichzeitig führt man den gegenseitigen Arm aktiv nach oben mit – sprich linkes Bein und rechte Hand, anschließender Wechsel.



Fußgelenkslauf

In aufrechter Haltung auf den Zehenspitzen beginnend langsam zur Ferse abrollen. Am Anfang kann die Übung abwechselnd mit dem linken und rechten Bein am Stand ausgeführt werden, anschließend langsam fortbewegen.

Anfersen

Dabei abwechselnd einen Fuß nach hinten zum Gesäß führen, Arme schwungvoll mitführen.



Überkreuzungslauf

In seitlicher Bewegung werden die Füße abwechselnd vor und hinter das andere Bein gebracht, die Hüfte rotiert dabei mit.



Prellhopserlauf

Aus der Schrittstellung beidbeinig gestreckt abspringen, in der Flugphase wird das Bein gewechselt, aus der beidbeinigen Landung erfolgt sofort der erneute Absprung.

20. WACHAU-MARATHON, 17. SEPTEMBER 2017

Marathon von Emmersdorf nach Krems – 42,195 km mit neuer Strecke
Halbmarathon von Spitz nach Krems – 21,0975 km
Viertelmarathon inkl. Teambewerb von Achtleiten nach Krems – 11 km
Juniormarathon am 16. September 2017 für Kinder und Jugendliche im Alter von drei bis 16 Jahren mit Distanzen zwischen 200 bis 2.100 Meter
Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen: Den Läuferinnen und Läufern stehen je nach Veranstaltung ein Schiff, zwei Züge der ÖBB, eine Garnitur der Wachau-Bahn und 60 Busse zur Verfügung. Bus, Zug und Schiff sind im Startgeld inkludiert. Für die Rückreise fährt zwischen 11:00 und 15:00 Uhr stündlich ein Zug von Krems nach Emmersdorf/Spitz. Auch nach Wien fahren zwei Sonderzüge, die mit einem Gutschein gratis genutzt werden können.
Informationen & Anmeldung: www.wachau-marathon.com



Storchengang

Beide Beine bleiben gestreckt, abwechselnd stößt man sich fest mit einem Bein ab, während das andere Bein nach vorne hin gehoben wird.



Kniehebel

Ähnlich wie beim Skipping das Knie heben, nur hier auf rund 90 Grad – die Frequenz ist im Gegensatz zum Skipping deutlich geringer, also langsamer, aber das Knie kommt deutlich höher.

GESUND LEBEN & WOHL FÜHLEN — BEWEGUNG

4-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger

- 1 Montag:** 20 min Lauf mit Gehpausen – abwechselnd 2 min laufen und gehen
Mittwoch: Krafttraining
Freitag: 20 min Lauf mit Gehpausen – abwechselnd 2 min laufen und gehen
Sonntag: 60 min Walking oder längerer Spaziergang
- 2 Montag:** 26 min Lauf (L) mit Gehpausen (G) – 2L/2G/3L/2G/2L/2G – 2 Wiederholungen
Mittwoch: Krafttraining
Freitag: 26 min Lauf mit Gehpausen – 2L/2G/3L/2G/2L/2G – 2 Wiederholungen
Sonntag: 60 min Walking oder längerer Spaziergang
- 3 Montag:** 25 min Lauf mit Gehpausen – 3L/2G – 5 Wiederholungen
Mittwoch: Krafttraining
Freitag: 30 min Lauf mit Gehpausen – 2L/2G/3L/2G/4L/2G – 2 Wiederholungen
Sonntag: 60 min Walking oder längerer Spaziergang
- 4 Montag:** 30 min Lauf mit Gehpausen – 4L/2G – 5 Wiederholungen
Mittwoch: Krafttraining
Freitag: 30 min Lauf mit Gehpausen – 5L/2G – 5 Wiederholungen
Sonntag: 60 min Walking oder längerer Spaziergang

Mit GESUND&LEBEN, dem Gesundheitsmagazin des Landes Niederösterreich, erhalten Sie die wichtigen Informationen für Ihre Gesundheit aus erster Hand.

Es erscheint 10 Mal im Jahr!

Alle Niederösterreicher können das Abonnement kostenlos beziehen! Weitere Infos auf www.gesundundleben.at

Die nächste Ausgabe erscheint am
31. Mai 2017!



Aktive Erholung auf der „Alm“

Unter dem Motto „Sport und Erholung“ stand das zweite Lauf- und Wellnesswochenende im Hotel Schwarz Alm in Zwettl. Gestartet wurde am Freitag mit einem gemütlichen Come-together, bei dem nach dem Kennenlernen der Teilnehmer auch ein kurzer Vortrag rund ums Laufen meinerseits am Programm stand. Dabei konnte ich unter anderem einen Einblick in die Welt des Ausdauertrainings, Zielsetzung oder Motivation geben und offene Fragen beantworten. Anschließend wurde mit einem ersten lockeren gemeinsamen Lauf die Umgebung rund um die Schwarz Alm erkundet.

Gemütlicher Ausklang

Damit auch der Erholungsfaktor nicht zu kurz kommt, wurden danach die „Akkus“ im Alm Spa mit Hallenbad und Sauna geladen. Beim Abendessen mit einem leckeren 4-gängigen Menü wurden wir und dann auch kulinarisch so richtig verwöhnt und verbrachten bei dem einen oder anderen Gläschen Bier oder Wein noch ein paar gemütliche Stunden in geselliger Runde.

Lauf in wunderschöner Natur

Den nächsten Tag starteten wir bereits um 7.00 mit einem kurzen lockeren Morgenlauf und wurden dabei mit strahlendem Sonnenschein und frischer Waldluft belohnt – ein echt perfekter Start in den Tag. Mit gutem Gewissen konnten wir uns somit anschließend beim morgendlichen Genießerbuffet stärken. Der Vormittag stand



dann ganz im Zeichen der Lauftechnik – neben allgemeinen und individuellen Tipps zum Laufen folgten unterschiedliche Übungen aus dem Lauf-ABC, mit denen man den Laufstil optimieren kann. Am Nachmittag folgte noch ein Traillauf in unterschiedlichen Gruppen entlang des Kamps, bei dem die Teilnehmer die wunderschöne Natur in vollen Zügen genießen konnten.

Motivierte Teilnehmer

Nach der individuellen und ausgiebigen Entspannung im Alm Spa konnten wir uns abermals von der ausgezeichneten Küche der Schwarz Alm überzeugen und die Speicher wieder ordentlich füllen. Die gesamte Gruppe harmonierte echt sehr gut und so verbrachten wir gemütliche und äußerst lustige Stunden im Restaurant. Auch wenn wir und dann erst kurz nach Mitternacht ins Bett fallen ließen, standen wieder alle um 7.00 Uhr des nächsten Tages mit voller Motivation in den Startlöchern für den Morgenlauf. Den Abschluss bildete dann noch ein kurzes Koordinationstraining.

Äußerst positives Resümee

Es war ein echt tolles und sehr abwechslungsreiches Wochenende auf der Schwarz Alm. Die Gruppe harmonierte echt sehr gut und so kam neben dem Training auch der Spaß nie zu kurz, sprich es herrschte immer gute Stimmung und wir hatten echt viel zu lachen. Und wenn das abschließende Feedback der motivierten Teilnehmer dann auch noch mehr als positiv ausfällt, freut man sich als Lauftrainer und Mitveranstalter dieses Wochenendes umso mehr. Ein paar haben bereits angekündigt beim nächsten Mal wieder mit dabei ein zu wollen!





„Grünes Licht“ für den Rapidlauf

Am 30. Mai 2017 geht heuer die bereits 6. Auflage des Rapidlaufs über die Bühne. Das Klubservice des Wiener Rekordmeisters rund um Andy Marek wird auch heuer für den reibungslosen Ablauf der Veranstaltung rund um das Ernst Happel Stadion sorgen. Im vergangenen Jahr durfte man über 2.000 Laufsportbegeisterte aller Altersklasse, darunter auch 800 Kinder, begrüßen.

In den Startlöchern

Nach den unterschiedlichen Kinderbewerben, die um 17.45 Uhr starten, beginnt um 19.00 Uhr mit dem Alfred Körner-Lauf der grün-weiße Hauptlauf. Die Streckenlänge beträgt 5,4 Kilometer und führt die Teilnehmer vom Ernst Happel Stadion in die Hauptallee und retour (Wende rund 350 Meter vor dem Lusthaus). Alle Läufer dürfen sich über ein Starterpaket sowie eine personalisierte Startnummer freuen. Der Rapidlauf

steht zudem im Dienst der guten Sache und so werden pro Teilnehmer 5 Euro an die Volkshilfe gespendet.

Premiere des Firmenlaufs

Erstmalig wird es heuer auch einen Firmenlauf geben, bei dem drei Läufer ein Team bilden und somit auch gemeinsam gewertet werden. Um nach der sportlichen Betätigung anschließend noch ein paar gemütliche Stunden in geselliger Runde zu verbringen, stehen im Festzelt reservierte Sitzplätze zur Verfügung. Die Teilnehmer des Firmenlaufs erhalten zudem einen Getränke- sowie einen Speise-Gutschein um sich nach dem Lauf zu stärken.

Mit Schritti zum Rapdilauf

Ihr habt jetzt die Möglichkeit gemeinsam mit mir beim Rapidlauf an den Start zu gehen. Der SK Rapid Wien und Running Schritti verlosen zwei Startplätze inkl. Starterpaket sowie Getränke- und Speisen-Gutschein. Die beiden Gewinner werden mit Running Schritti am 30. Mai 2017 als Team beim Firmenlauf an den Start gehen und den Abend anschließend gemütlich ausklingen lassen -> www.facebook.com/Running.Schritti - Teilnahme ohne Facebook-Account via Mail mit dem Betreff „Gewinnspiel Rapidlauf“ an schritti@runningschritti.at



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



NOW!

blacksheep 

online shop: www.blacksheep-eyewear.at

Partnerläufe von Running Schritti

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

13. Mai 2017: Hausruck-Challenge
 15. Mai - 21. Mai 2017: Trainingslager Schwarz Alm Zwetl
 23. Mai 2017: City Run Krems
 30. Mai 2017: Rapidlauf
 05. Juni 2017: Frauenlauf Grafenegg Trainingsvorbereitung Team
 16. Juni 2017: Lauffestival Mank Moderation
 07. Juli 2017: „Night Run“ am Erlaufsee - Pace-maker

05. August 2017: Dirndltal Extrem Ultratrail
 07. August - 13. August 2017: Trainingslager Schwarz Alm Zwetl
 18. August - 20. August 2017: „Kärnten läuft“-Wörthersee
 26. August 2017: Panaceo Triathlon Faaker See
 02. September 2017: Austria Triathlon Podersdorf - Panaceo TRI Team
 17. September 2017: Wachau Marathon
 6. bis 8. Oktober 2017: Graz Marathon

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



CUSHION MEETS SPEED

THE FRESH FOAM ZANTE

Fast you can feel. With a sleek Fresh Foam midsole and speedy toe-off, the new Fresh Foam Zante lets you push your limits.

[newbalance.com](https://www.newbalance.com)

