

„RUNNING SCHRITTI“

Das Magazin

Ausgabe 1/2018

www.runningschritti.at



Vorbereitung auf ein tolles Laufjahr

Mit dem Trainingscamp am Wörthersee sowie dem Lauf- und Wellnesswochenende auf der Schwarz Alm gut ins Jahr 2018 starten!

Unsere Ziele treiben uns immer weiter an

Mit einer kleinen Hoffnung oder einem Ziel vor Augen können wir Tolles erreichen!



Liebe Laufsportbegeisterte!

Starten wir durch...

Ich bin bereits voller Tatendrang und stehe in den Startlöchern für das Laufjahr 2018. Bevor es mit den ersten Wettkämpfen losgeht, steht jetzt mal eine ordentliche Vorbereitung auf dem Programm. Ich lege Ende Februar mit meinem ersten Trainingslager auf der Schwarz Alm in Zwettl los. Hier kann ich mich nach der verletzungsbedingten langen Pause erstmals gezielt wieder eine Woche lang mit einem höheren Trainingspensum herantasten.

Ende März steht erstmals ein viertägiges Trainingscamp am Wörthersee am Programm, bei dem ich als Trainer mit dabei bin - dieses dient als Vorbereitung für die Laufklassiker „Kärnten läuft“ und den Graz Marathon. Und das letzte Wochenende im April steht dann ganz im Zeichen des Lauf- und Wellnesswochenendes auf der Schwarz Alm. Hier wird einmal mehr Sport und Genuss vereint, denn neben den Laufeinheiten stehen Kulinarik und Wellness im Vordergrund.

Und ab Mai geht es dann auch mit den Wettkämpfen so richtig los, so werde ich unter anderem beim Halbmarathon im tschechischen Karlovy Vary und dem Herzlauf Wien an den Start gehen.



Euer Running Schritti

Inhalt:

Laufjahr 2017 im Schnelldurchlauf

Ein kurzer Jahresrückblick 3-4

Prioritäten verschieben sich

Den Umdenkprozess zulassen 5

Kombination aus Sport und Genuss

Das Lauf- und Wellnesswochenende 7

Neurorezeptoren als Erfolgsgeheimnis

Mehr Bewegung mit den Neurosocks 8

Unsere Ziele treiben uns an

Hoffnung und Ziel vor Augen 9

Die goldenen 7 von Tschechien

Tolle Rennserie von RunCzech 11

Trainingscamp am Wörthersee

Lauf-Vorbereitung in Pörtschach 12-13

„Treibstoff für die Fastenzeit“

Ohne Nährstoffe keine Leistung 14-15

Faszination Berlin Marathon

Berlin ist immer eine Reise wert 16-17

Kampf gegen das Umknicken

Infos und Übungen mit Laoli Vital 18-19

Der Pistencheck

Vorstellung eines neuen Projektes 20-21

Partnerveranstaltungen

Die ersten Termine 2018 im Überblick 22

Kontakt

Der Weg zu Running Schritti 23



Laufjahr 2017 im Schnelldurchlauf

Das Laufjahr 2017 war von einer hartnäckigen und langwierigen Verletzung geprägt. Aufgrund einer hartnäckigen Leistenzerrung und einem Knochenmarksödem konnte ich lange Zeit nicht wirklich trainieren. Nichts desto trotz war ich wieder bei einigen tollen Laufveranstaltungen dabei und durfte dabei wirklich schöne Momente erleben.

Mannschaftlich stark

Aus sportlicher Sicht war sicherlich der Sieg für mein Team „Running Schritti“ beim Rapidlauf in Wien eines der Highlights. Martin Reisinger, Martin Ganeider und ich durften uns bei der Premiere des Firmenlaufs über den Gesamtsieg beim „grünweißen Lauffest“ freuen. Auch beim Vision Run in St. Pölten hatte das Team „Running Schritti“ gemeinsam mit Michaela Zöchbauer und Martin Reisinger allen Grund zum Jubeln, denn wir sicherten uns den zweiten Rang.

Sportlich erfolgreich

Ein ganz besonderer Lauf war mein Einsatz für RunCzech beim Halbmarathon in Ceske Budejovice (CZE). Ein top organisierter und internatio-

nal gut besetzter Bewerb, der einem bei Hitze alles abverlangte. Am Ende durfte ich mich hier über die Auszeichnung als bester Österreicher freuen. Etwas überraschend kam ich Ende Oktober dann auch noch zu einem Gesamtsieg im Einzel – der Erfolg beim X-Run in Traisen war nach der langwierigen Verletzung ein schöner emotionaler Sieg. Dazu kamen beispielsweise auch Podestplatzierungen beim Herzlauf in Wien, Rosenarcadelauf in Tulln sowie beim Silvester X-Run in St. Veit.





Viel „Seenswertes“

Das Wichtigste ist aber ohnehin nie den Spaß an der Bewegung und die Freude am Laufsport zu verlieren. Umso schöner, wenn man das an möglichst vielen tollen Plätzen oder Veranstaltungen machen kann. Das Laufwochenende bei „Kärnten läuft“ am Wörthersee Mitte August hat für mich immer ein ganz besonderes Flair und ist somit ein Pflichtterminus der letzten vier Jahre – einfach eine perfekte Kombination aus Sport und Urlaub. Auch die Stadt Graz hat einige Sehenswürdigkeiten zu bieten, welche dann im Rahmen des Graz Marathons im Oktober besichtigt wurden.

Besondere Menschen

Ein Fixtermin im Laufkalender war natürlich auch heuer der Wings for Life World Run in Wien, bei dem ich heuer an der Seite der ehemaligen Miss Austria Patricia Kaiser laufen durfte und sie auf rund 16 Kilometern quer durch Wien begleitete. Der Modus mit dem Catcher Car ist ohnehin weltweit einzigartig und die Stimmung war trotz einsetzenden Regens erneut ungetrübt gut. Bei der Premiere des Kärnten Marathons lief ich dann gemeinsam mit der deutschen Schauspielerin Annika Ernst - bekannt aus der deutschen Fernsehserie Einstein, SOKO Stuttgart oder auch aus dem Kinofilm „Zweihrküken“ – den landschaftlich tollen Panoramalauf.

Ein besonderer Lauf mit entsprechend viel Verantwortung war auch heuer der Vienna Night Run in Wien, bei dem ich mit dem blinden Sportler Patrick Bitzinger als Guide Runner die 5 Kilometer lange Runde über den Ring absolvierte.



Das Resümee

Trotz der Verletzung ist es somit ein echt tolles und abwechslungsreiches Laufjahr 2017 geworden. Ich möchte möglichst vielen Leuten an meiner Freude am Laufsport teilhaben lassen und diese somit auch für mehr Bewegung und Sport motivieren. Das Schönste am Laufen ist, dass man es eigentlich so gut wie immer und überall machen kann, ganz unabhängig von Zeit oder Ort.



Prioritäten, die sich verschieben

Das Jahr 2017 war wie gesagt geprägt von einigen Höhen und Tiefen. Es gab wieder eine Vielzahl an wirklich schönen Momenten, an die ich sehr gerne zurückblicke. Aber natürlich gibt es im Leben auch immer wieder ein paar Rückschläge – so war es bei mir eine doch recht langwierige und hartnäckige Verletzung, wodurch sich mein Läuferleben nicht gerade einfach gestaltet hat.

Herausforderungen stellen

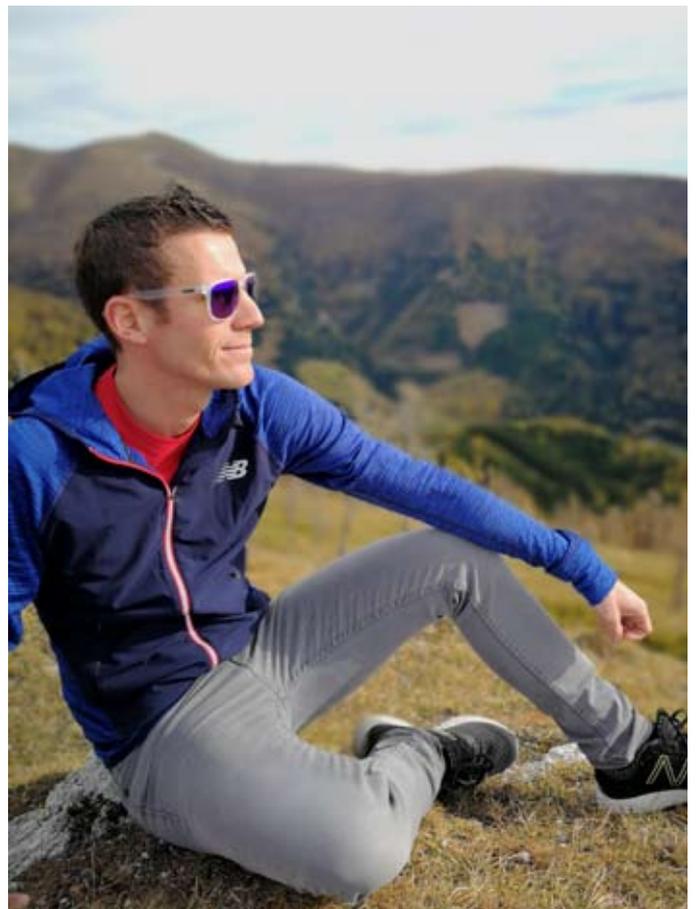
Aber was ist schon einfach? Gerade an solchen Aufgaben, die uns das Leben stellt, heißt es zu wachsen. Sprich das alles Entscheidende an solchen Situationen ist es, wie man mit diesen um-



geht! Der einfachste Weg ist es wahrscheinlich einfach den Kopf hängen zu lassen und sich in weiterer Folge dann gänzlich gehen zu lassen. Oder man stellt sich dieser Herausforderung und versucht das Beste daraus zu machen! Und so muss eine Laufpause auch nicht unbedingt eine generelle Sportpause sein – meistens gibt es Möglichkeiten eines alternativen Trainings. Somit eventuell auch die Möglichkeit aus einem einseitigen Bewegungsmuster auszubrechen und Neues auszuprobieren.

Umdenkprozess zulassen

Und dabei findet dann oft nicht nur beim Training selbst, sondern auch im Kopf ein gewisser Umdenkprozess statt – aber nur, wenn man es auch wirklich zulässt!!! So können sich beispielsweise auch Prioritäten verschieben – führt euch einfach mal vor Augen was euch wirklich wichtig ist. So werden dann Sekunden oder Minuten bei einem Lauf auch schnell zur Nebensache. Ich möchte jedoch nicht sagen, dass alles egal ist und man keine Ziele braucht. Ziele sind immer wichtig, um sich zu orientieren oder auch zu motivieren. Das Wichtigste für mich ist und bleibt aber die Freude an der Bewegung und der Spaß am Laufen!



IPP HOTELS

HOTEL SCHWARZ ALM ZWETTL - WALDVIERTEL - ÖSTERREICH

LANDGUT & SPA



Schwarz *Alm* ★★★★★



DIE NEUE WALDVIERTLER GASTLICHKEIT

www.schwarzalm.at

Kombination aus Sport und Genuss

Von 27. bis 29. April 2018 ist es wieder soweit und wir veranstalten unser 3. Lauf- und Wellnesswochenende im Hotel Schwarz Alm in Zwettl. Wie der Name schon sagt, soll es eine perfekte Kombination aus Sport, Erholung und Kulinarik für alle Teilnehmer sein.

Jeder kommt auf seine Kosten

Beim Thema Sport wird es eine bunte Mischung aus unterschiedlichsten Einheiten sein – somit ist auch für entsprechende Abwechslung gesorgt. So stehen unter anderem gemeinsame Laufeinheiten (Morgenlauf, Trailrun, ...), Lauftechniktraining, leichtes Kraft- und Koordinationstraining sowie Tipps und ein kurzer Vortrag zum Thema Laufen am Programm.

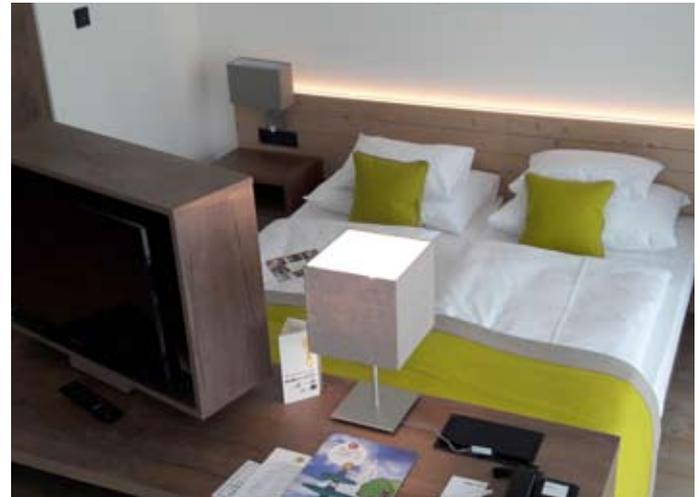
Es wird somit jeder – ganz egal welcher Leistungsstand – auf seine Kosten kommen, da es auch entsprechende „Leistungsgruppen“ je nach Bedarf geben wird. Alle Einheiten sind zudem optional und können nach Lust und Laune gewählt werden.

Erholung im Alm-Spa

Neben dem sportspezifischen Teil steht der Genuss im Fokus dieses Wochenendes. Im haus-eigenen Alm-SPA mit 4 Saunen, beheiztem Indoor-Pool und entsprechenden Ruheräumen kann man mit gutem Gewissen nach, zwischen oder anstelle der Trainingseinheiten so richtig entspannen.



Foto: Julian Haghofer



Küche als wahrer Genuss

Und auch der kulinarische Genuss wird bei diesem Wochenende nicht zu kurz kommen. Gestartet wird mit einem Frühstück vom Genießerbuffet, zu Mittag folgt ein kleiner leichter Mittagssnack und als krönenden Abschluss des Tages können sich die Gäste bei einem 4-Gang Abendmenü mit feiner Waldviertler Küche so richtig verwöhnen lassen.

Testschuhe und Goodybag

Beim Lauf- und Wellnesswochenende haben die Teilnehmer erstmals auch die Möglichkeit unterschiedliche Testschuhe von New Balance nach Lust und Laune kostenlos zu probieren. Alle Teilnehmer dürfen sich zudem über ein tolles Goodybag mit tollen Produkten freuen.

Das gesamte Package bieten wir euch zu einem absoluten Sonderpreis von nur 219,- Euro an (im Doppelzimmer – 30 Euro Einzelzimmer-Zuschlag)! Bei Rückfragen stehe ich jederzeit gerne zur Verfügung!

Wir freuen uns über eure Teilnahme



Mehr Bewegung mit Neurosocks

Mit den Laufsocken ist das immer so eine Sache, da es ja auch eine Vielzahl an Angeboten dafür gibt. Für uns Läufer ist dabei in erster Linie wichtig, dass diese eine gute Passform haben sowie ein gutes Tragegefühl bieten. Wenn die Laufsocken dann aber zu einem wahren Allrounder mit entsprechenden Vorteilen werden, natürlich umso besser.

Das Erfolgsgeheimnis

Seit August diesen Jahres werden nun die Neuro Socks bei uns in Österreich angeboten. Mithilfe einer neuen und einzigartigen Technologie basierend auf der Forschung Neuromuskulärer Wissenschaft sollen diese für verbesserte Stabilität, Energie und Bewegungsfreiheit sorgen. Durch die in der Fußsohle eingearbeiteten Neurorezeptoren – eine Art „Akkupunktur“ – werden Reize ausgelöst, die in das zentrale Nervensystem gelangen. Somit können sie unter anderem Schmerzen reduzieren, Energie liefern oder Stabilität und Gleichgewicht verbessern. Somit können die Neuro Socks sowohl im Alltag als auch bei den unterschiedlichsten Sportarten wie auch dem Laufen perfekt eingesetzt werden.

Verschiedene Modelle

Für Läufer gibt es die Neuro Socks in drei verschiedenen Modellen – die kurzen „Athletic no show“ bis zum Knöchel, die „Athletic mini-crew“



knapp über den Knöchel sowie die langen Kompressionssocken „Athletic knee high“, die vor allem auch für die Regeneration eingesetzt werden können.

Ihr könnt diese coolen Socken nun ganz einfach auch im Online-Shop bestellen – einfach den Banner auf meiner Homepage unter Partner anklicken und mit dem Gutscheincode „SCHRITTI“ bekommt ihr alle Produkte auch um 10% GÜNSTIGER!



VOXX PERFORMANCE METRICS

17% MEHR GESCHWINDIGKEIT & KRAFT

| | | |
|---------------|-------------|------|
| MIT VOXX HPT | 262.32 CM/S | +17% |
| OHNE VOXX HPT | 224.2 CM/S | |

neuro socks



Unsere Ziele treiben uns an

Ja oft sind es ganz kleine Dinge, die uns im Leben antreiben – ganz egal ob privat, sportlich oder im Job. Dafür ist es aber auch notwendig etwas zu tun bzw. sich aufzuraffen, denn nur so können wir auch entsprechend was erreichen. Nein, keine Angst, ich geh jetzt nicht unter die Philosophen oder so – dieses Thema ist aus einem Lauf heraus entstanden!

Der Sonne entgegen!?

Also drehen wir die Zeit nochmals zurück... Es ist einer dieser Tage wo es grau in grau ist und die Sonne schafft es nicht durchzukommen. Da er auf den Bergen besseres bzw. sonnigeres Wetter gemeldet hatte, hab ich mir kurzerhand gedacht: „Wenn die Sonne nicht zu mir kommt, dann lauf ich der Sonne eben entgegen!“ Und so entschied ich mich für einen lockeren Traillauf von der „Luft“ aus auf den Bichlberg, der auf 859m liegt. Beim Weglaufen noch dichter Nebel, der langsam weniger wurde und die Sonne blinzelte bereits kurz heraus. Es war aber nur ein kurzes Aufflackern und schon ging es wieder grau in grau weiter. Eigentlich wurde der Nebel dann sogar immer dichter und dichter und es war alles

andere als einfach zu laufen, da der Boden sehr weich und teilweise richtig tief war. Nach rund einer halben Stunde erreichte ich mein Ziel am Bichlberg.

Trotz Ergebnis glücklich

Obwohl auch hier dann dichter Nebel herrschte, war ich keinesfalls enttäuscht oder so. Ich hab die mystische Stimmung sogar genossen und habe nach einer kurzen Pause überaus glücklich die Strecke retour in Angriff genommen. Die Quintessenz dieser Geschichte ist zweifelsohne die, dass ich angespornt durch die Hoffnung auf Sonne zu stoßen, diesen Lauf in Angriff genommen habe. Hätte ich vorher schon mit Sicherheit gewusst, dass es auch oben grau in grau ist, hätte ich diesen Lauf wahrscheinlich gar nicht gemacht. Am Ende war ich jedoch überglücklich es gemacht zu haben, auch wenn das Ergebnis gar nicht jenes war, das ich mir erwartet habe!



Hoffnung und Ziel vor Augen

Denkt mal drüber nach – das ist nur eines von vielen Beispielen wie durch eine kleine Hoffnung oder Ziel was getan wird, was am Ende zu einem tollen Ergebnis führt. Und es dient vielleicht nicht nur als Motivation für die nächste Laufrunde, sondern evtl. auch in anderen Bereichen zu einem glücklicheren Leben.



Herzlichen Dank an meine Partner!





Neues Service: Der Newsletter

Jetzt für den Newsletter anmelden – somit bleibst du immer am Laufenden über Events, Blogbeiträge, Gewinnspiele und vieles mehr: www.runningschritti.at/newsletter/

Die goldenen 7 von Tschechien

RunCzech bietet eine ganz besondere Veranstaltungsreihe mit gleich sieben Gold Label Races in ganz Tschechien. Neben den drei Bewerben in Prag (Marathon, Halbmarathon und Grand Prix) begann im Jahr 2010 mit dem Olomouc Halbmarathon die Erweiterung in andere Regionen Tschechiens. Ein Jahr später folgte der Usti Nad Labem Halbmarathon - ein Rennen mit einer einzigartigen Strecke, die teilweise durch die hiesige Chemiefabrik führt. Im Jahr 2012 führte der Süden Tschechiens sein eigenes Rennen ein, den Ceske Budejovice Halbmarathon in der bezaubernden Stadt Budweis. Im Jahr 2013 kam der Karlovy Vary Halbmarathon in der berühmten Bäderstadt Karlsbad dazu.

Immer eine Reise wert

Die Reise nach Tschechien zahlt sich auch für österreichische Läufer definitiv aus. Ich war vergangenes Jahr erstmals bei der Veranstaltung in Ceske Budejovice dabei und war schlichtweg begeistert von der Veranstaltung und der Organisation. Besonders gut gefällt mir auch der Slogan von RunCzech „All runners are beautiful“ – denn neben der Elite kommen auch die zahlreichen Hobbyläufer voll auf ihre Kosten. Das betont auch RunCzech-Präsident Carlo Capalbo immer



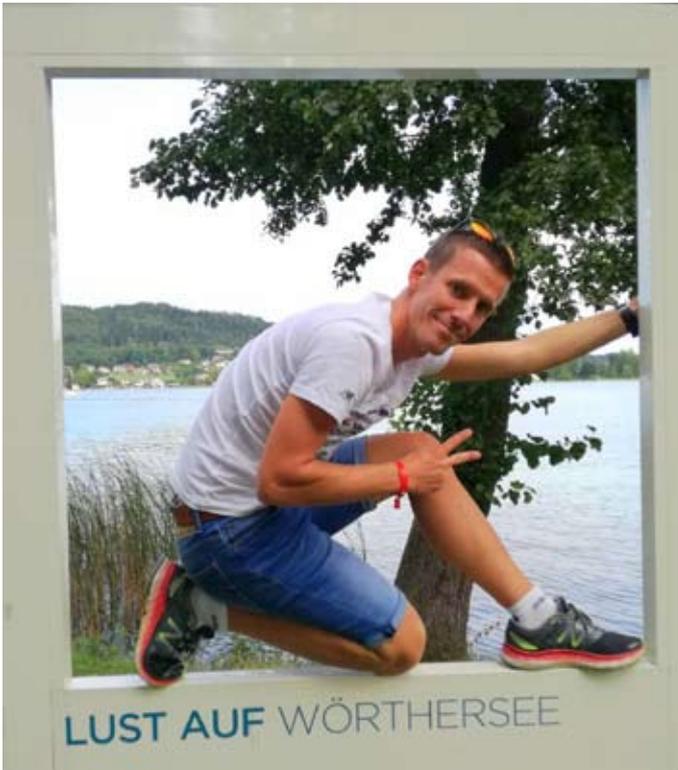
wieder, der gerne Läufer aus den unterschiedlichsten Ländern bei seinen Läufen begrüßt.

Malerischer Halbmarathon

In diesem Jahr werde ich am 19. Mai 2018 in Karlsbad mit von der Partie sein. Karlovy Vary ist sowohl ein Film-Set als auch eine Bäderstadt und bietet somit einen der malerischsten Halbmarathones der Welt. Karlovy Vary ist die kleinste Stadt der Welt, die mit dem IAAF Gold Label Status ausgezeichnet wurde! Es ist auch berühmt durch viele Filme, die hier gedreht wurden, wie beispielsweise „Casino Royal“. Das Marathon Music Festival und die Afterrace-Party runden die Veranstaltung ab.

Alle Informationen und Termine gibt es hier: www.runczech.com

RUNCZECH



Trainingscamp am Wörthersee

Die Grundlagen für das erfolgreiche Absolvieren unterschiedlichster Bewerbe werden in einer konsequenten Vorbereitung gelegt. Um für die Laufhighlights wie Kärnten läuft (24.-26.8.) oder den Graz Marathon (12.-14.10.) gerüstet zu sein, sollte man bereits zu Beginn des Jahres entsprechend vorsorgen. Während mittlerweile viele Sportler in den Wintermonaten für ein Trainingslager ins Ausland flüchten, präsentiert auch das südlichste Bundesland Österreichs ein tolles neues Angebot. Inmitten der idyllischen Kulisse des Wörthersees findet heuer erstmals ein viertägiges Trainingscamp von 25. bis 28. März 2018 statt. Als perfekte Location dient hier das Werzer's Hotel Ressort**** in Pörtschach, welches der ideale Ausgangspunkt für alle Aktivitäten ist.

Tolle Programm für alle Läufer

In der Gruppe trainiert es sich bekanntlich gleich um einiges leichter. Dabei ist es aber auch wichtig, dass Athleten des in etwa gleichen Leistungsniveaus miteinander trainieren, denn sonst ist schnell mal jemand unter- oder überfordert. Deshalb sind beim Trainingscamp am Wörther-

see vier unterschiedliche Trainingsgruppen geplant, somit ist vom Laufeinsteiger bis zum ambitionierten Hobbyläufer bestimmt etwas dabei. Die individuelle Betreuung der Gruppen erfolgt durch ein erfahrenes und bekanntes Trainer-team: Edith Zuschmann, Oliver Münzer, Erich Kokaly und Werner Schrittwieser. Neben zwei Trainingseinheiten pro Tag wird es auch Vorträge zu den unterschiedlichen Themen geben und auch für ein entsprechendes Abendprogramm ist gesorgt.

Erholung und Genuss

Aber auch für Entspannung und Genuss ist natürlich gesorgt. Im anliegenden idyllischen Badehaus kann man sich nach dem Training so richtig entspannen und das Feeling des Wörthersees wenige Tage vor Ostern genießen. Und nachdem Training und sportliche Betätigungen richtig hungrig machen, sorgt das Küchenteam von Werzer's für das leibliche Wohl in Form einer umfangreichen Vollpension. Somit kann man gestärkt und voll motiviert in die nächsten Trainingseinheiten starten.

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.mjk-sportmarketing.com – bei Fragen stehe ich euch natürlich jederzeit gerne zur Verfügung und ich würde mich freuen gemeinsam mit euch ein paar tolle Tage am Wörthersee verbringen zu können!



KÄRNTEN LÄUFT TRAININGSCAMP

präsentiert von Villacher Freilich



**25. bis 28. März 2018 in
Pörschach am Wörthersee**

Unsere Laufexperten geben dir aktuelle Informationen zur Verbesserung deiner individuellen Lauftechnik, zur Gestaltung von Trainingseinheiten, spezifische Ernährungstipps sowie **spezielle Vorbereitung auf KÄRNTEN LÄUFT und den KLEINE ZEITUNG GRAZ MARATHON.**

Als Headquarter dient das **Werzer's Hotel Resort****** direkt am Wörthersee. Von hier aus starten die Praxiseinheiten der vier unterschiedlichen Trainingsgruppen (vom Beginner bis zum Hobbyathleten) und werden die abendlichen Vorträge durchgeführt.

Im anliegenden idyllischen Badehaus kann man sich nach dem Training entspannt erholen und das Seefeeling auch schon zu Ostern genießen.

Unser Angebot

- ▶ zwei praktische Trainingseinheiten pro Tag
- ▶ individuelle Betreuung durch Laufexperten
- ▶ Präsentation unseres innovativen Digital-Coach
- ▶ 3 Übernachtungen mit Vollpension ... ab € 499,-

Weitere Infos und Anmeldung unter www.mjk-sportmarketing.com

**KLEINE
ZEITUNG**

**WERZERS
HOTEL RESORT PÖRSCHACH**

**KÄRNTEN
Wörthersee**

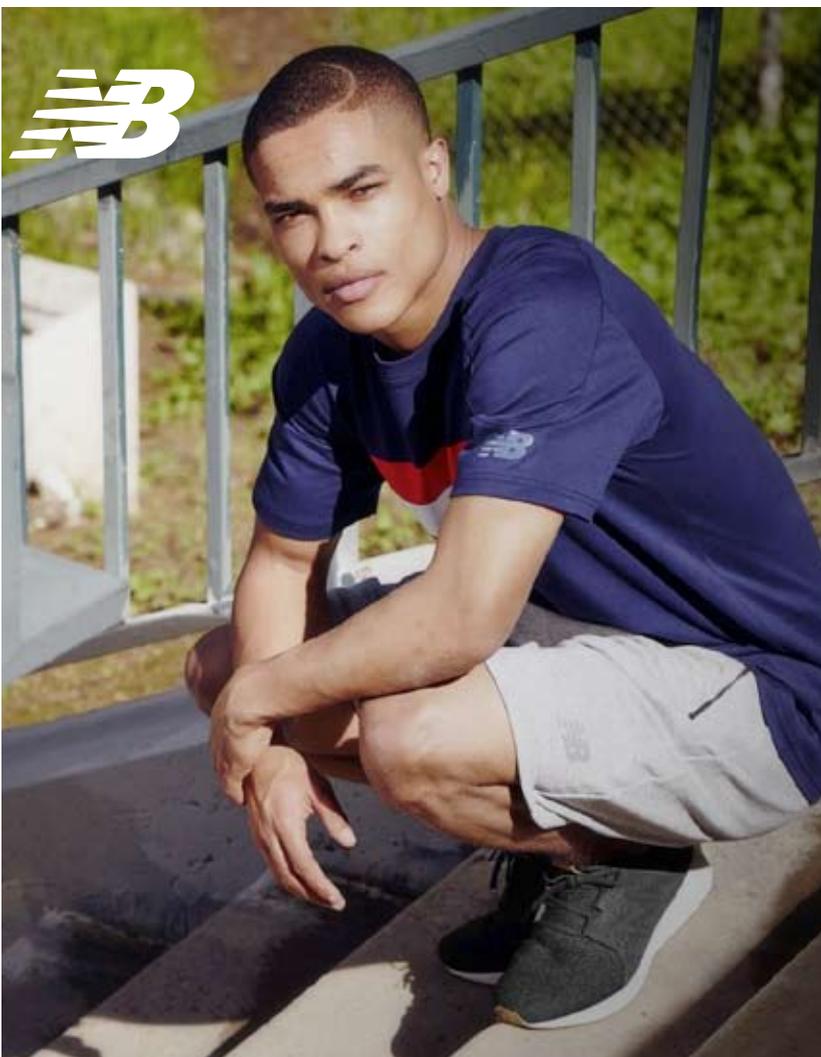
GARMIN

Villacher

PANACEO



**Iravn
MJK**



**NEW
BALANCE**

COMFORT. SPORT. STYLE.
FRESH FOAM
CRUZ



CHRIS sports

„Treibstoff“ auch für die Fastenzeit

Nach der lustigen Faschingszeit mit dem einen oder Krapfen beginnt mit dem Aschermittwoch wieder die 40-tägige Fastenzeit. Somit für viele eine Zeit mit strikten Vorsätzen, vor allem was die Ernährung anbelangt. Ich selbst bin aber kein großer Freund von diesen Einschränkungen oder gar Diäten. Gerade als Sportler ist das auf jeden Fall mit Vorsicht zu genießen, denn durch das Fasten kann es ganz schnell zu Defiziten in der Ernährung kommen. Dies hat im schlimmsten Fall zur Folge, dass es zu längeren Regenerationszeiten und Leistungseinbußen kommt.

Die wichtigen Nährstoffe

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) sind, ist das Eiweiß für den Aufbau und Erhalt der Muskeln verantwortlich. Auch Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe sind für unseren Körper wichtig und können durch eine ausgewogene und gesunde Ernährung sichergestellt werden. Bei großen Umfängen und sehr intensiven Trainings können die Nährstoffe auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zugeführt werden.



Ohne Treibstoff steht alles

Für mich persönlich ist es also wichtig auf eine möglichst ausgewogene Mischkost zu setzen. Deswegen gibt es bei mir auch in der Fastenzeit auch keine besonderen Verzichte, denn wer sich viel bewegt, braucht auch den entsprechenden „Treibstoff“ dafür. Auch euer Auto wird ohne den nötigen Treibstoff irgendwann auf der Strecke stehenbleiben! ;) Als ungefährender Richtwert für die Aufteilung der Makronährstoffe habe ich für mich ein Verhältnis von 60:30:10 (Kohlenhydrate:Eiweiß:Fett) festgelegt.



Oftmals etwas unterschätzt

Was in den meisten Fällen etwas unterschätzt wird, ist die Nahrungsaufnahme unmittelbar nach der sportlichen Betätigung. Gerade bei langen oder intensiven Einheiten ist dies äußerst wichtig, da hier der sogenannte „Open Windows Effekt“ zum Tragen kommt. In dieser Phase kommt es unter anderem zu einer erhöhten Anfälligkeit für Infekte, auch die Ernährung spielt hier eine wichtige Rolle. In einem Zeitfenster von maximal 1,5 Stunden, im besten Fall innerhalb der ersten 30 Minuten nach der Belastung, sollten wir also wichtige Nährstoffe zuführen. Dies sind vor allem Kohlenhydrate, Proteine sowie Vitamine und Mineralien.

Fördert meine Regeneration

Ich habe in diesem Bereich bisher sehr gute Erfahrungen mit den Produkten von allin gemacht. Da die Versorgung wie gesagt innerhalb einer halben Stunde erfolgen sollte, eignet sich die Trinknahrung perfekt. Unmittelbar nach dem Lauf bringe ich nicht wirklich eine feste Nahrung runter, die ebenfalls diese wichtigen Nährstoffe enthalten. Somit ist man schon mal bestens versorgt und kann sich in aller Ruhe um die geeignete weitere Nahrungsaufnahme zu kümmern! Dadurch habe ich auch gemerkt, dass sich meine Regenerationszeiten verkürzt haben und ich somit wieder schneller leistungsfähig bin, um die nächste Einheit zu absolvieren.

Bei Fragen zu meinen persönlichen Erfahrungen zu diesem Thema, könnt ihr euch jederzeit gerne unter schritti@runningschritti.at bei mir melden!



Sport Booster

NEU



Für den Muskelaufbau ist eine mehrfach tägliche Protein-(Eiweiß-) Aufnahme essentiell!
Je nach Aktivitätsgrad 0,8–1,5 g je kg Körpergewicht.

Tu's für Dich!



www.allin-protein.com

GUTSCHEIN
5,- €

einmalige Einlösung
für Ihren nächsten Einkauf
im allin® Online-Shop
Gutscheincode:
AL004



Berlin ist immer eine Reise wert

Berlin ist allemal eine Reise wert, der Jubel der Zuschauermassen ist einem sicher, der Kurs ist flach und zudem aktuelle Weltrekordstrecke. Obendrein zählt er zu den sechs Major-Bewerben im jährlichen Marathonkalender. Ideal also auch für Einsteiger, für die als Hauptziel gilt, einfach dabei zu sein.

Eine lange Tradition

Mit rund 40.000 Teilnehmern ist der Berlin-Marathon nicht nur der größte im deutschsprachigen Raum, sondern weltweit einer der traditionsreichsten, dessen Premiere schon mehr als 40 Jahre zurückliegt und in dessen Rahmen der Sieger damals für die 42,2 Kilometer um mehr als eine halbe Stunde länger brauchte, als der aktuelle Weltrekordhalter Dennis Kimetto aus Kenia, der 2014 lediglich 2:02:57 benötigte – das sind weniger als 15 Minuten für 5 KM! Für Sightseeing hatte der gute Mann bei dem Tempo wahrscheinlich kaum Zeit, Hobbyläufer sind hier eindeutig im Vorteil: Berlin per pedes laufend entdecken, das ist wirklich ein Erlebnis! Ohne auf den Verkehr achten zu müssen, „läuft“ es

sich nach dem Start die Straße des 17. Juni hinunter, vorbei an Siegessäule, rund um den Tiergarten und auch vorbei am Bundeskanzleramt, stets den Berliner Fernsehturm zur Rechten im Blickfeld. Durch Neukölln und südlich am Stadtteil Kreuzberg vorbei geht's Richtung Halbdistanz beim KM 21 – alles flach, alles gut!

Ziel beim Brandenburger Tor

Und wer nicht an „Höhenangst“ leidet, kommt um KM 28 dann so richtig auf seine Kosten: Ganze 15 Höhenmeter sind auf einer Strecke von



2 KM hinauf zum „Wilden Eber“ zu bewältigen – hier kann man dann „bergab“ so richtig die Sau rauslassen! Nach KM 33 geht es dann den berühmten Kurfürstendamm entlang, vorbei an der Kaiser Wilhelm Gedächtniskirche, Richtung Potsdamer Platz bei KM 38. Man passiert den Gendarmenmarkt, bevor der Rundkurs schließlich „Unter den Linden“ zurück zum Ziel beim Brandenburger Tor führt.

Das Rundum-Service

Um einen Marathon zu einem wirklichen Erlebnis zu machen, gehört nicht nur die passende individuelle Vorbereitung, sondern vor allem die entsprechende Betreuung dazu. Runners unlimited als größter Laufreiseveranstalter in Österreich besorgt Ihnen die Startnummer, erledigt sämtliche Formalitäten die Anmeldung betref-

fend, bietet Wohlfühlatmosphäre im Hotel für die Zeit Ihres Aufenthaltes (den Sie von der Dauer her individuell gestalten können) und sorgt zusammen mit seinen Lauf-Coaches natürlich auch für den theoretischen sowie praktischen sportlichen Teil.

Ein tolles Package

Der Berlin Marathon 2018, inklusive Flug mit Austrian, 2 Nächten im 4* Hotel Andel's Berlin samt Rundum-Betreuungspaket von Runners unlimited kann ab sofort ab € 599,- gebucht werden.

Wer sich übrigens auch mit „halben Sachen“ zufrieden geben möchte: Berlin bietet am 8. April 2018 auch seinen traditionellen Halbmarathon an – eventuell gleich als optimale Vorbereitung auf den großen Marathon im Herbst ...



unlimited

RUNNERS

by RUEFA

Dem Umknicken jetzt vorbeugen

Häufig nach einem Umknicken - die häufigste Verletzung unter Joggern - schwillt der Fuß schnell und stark an und es treten Schmerzen beim Bewegen und teilweise sogar blaue Flecken rund um den verletzten Körperteil auf. Solche Symptome sind in den meisten Fällen ein Zeichen dafür, dass der Fuß ein Supinationstrauma erlitten hat. Ein kompliziertes Wort, einfach erklärt: der Fuß ist einfach über die Fußaußen-seite umgeknickt. Als Folge kann es zu einer Bänderdehnung oder sogar zu einem Bänderriss kommen, falls die Schwellung sehr dick und die Schmerzen sehr stark sind.

Die ersten Maßnahmen

Als erste Maßnahmen empfehlen wir, wie üblich wenn man PECH hat, das betroffene Gelenk zu schonen (Pause), einen Coolpack auf den verletzten Teil zu legen (Eis), einen Kompressionsverband zu verwenden (Compression) und das Bein hoch zu lagern (Hochlagern). Beim Auftreten von stärkeren Schmerzen und Beschwerden sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen.

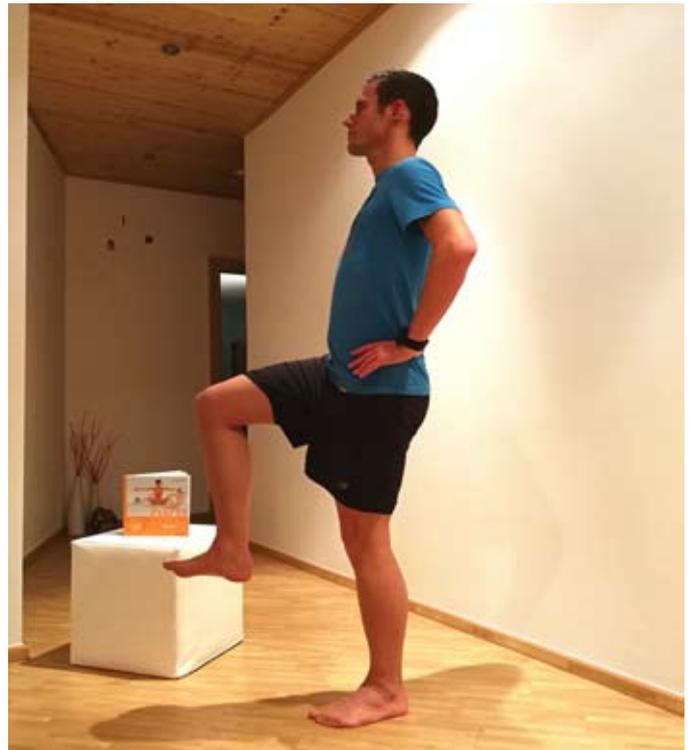
Ist das Malheur passiert und der behandelnde Arzt stellt eine Verletzung der Bänder und/oder des Sprunggelenkes fest, wird mit Hilfe von Kompressionsverbänden sowie einer Schiene sichergestellt, dass das Sprunggelenk ruhig gestellt wird. Schwere Band- und Sprunggelenksverletzungen benötigen eine längere Pause und Orthesenversorgung von ca. 1,5 Monaten.

Orthese, Mikronährstoffe (auch als Prävention) und Physiotherapie helfen nach der Laufpause, das erste Training ohne neue Verletzungen zu überstehen und garantieren ein gelungenes Comeback.

Koordination und Stabilität

Als Risikofaktoren des Umknickens gelten: Ein stattgefundenes Supinationstrauma, fehlendes Gleichgewicht und eine zu schwache Rumpfstabilität. Ein Koordinations- und Stabilitätstraining können helfen, die Balance rasch wiederherzustellen: Einbeinstand, Barfußlaufen und Balanceübungen!

Gemeinsam mit LAOLI Vital Sehne präsentieren wir hier einige Übungen, um das eigene Gleichgewicht, Stabilität und Koordination zu fördern um das Umknick-Risiko zu verringern!



Der TEST

Teste dein Gleichgewicht und dein eigenes Umknick-Risiko!

Ausgangstellung: Einbeinstand

Ausführung: mit geschlossenen Augen versucht man das Gleichgewicht zuerst auf einem Bein und dann auf dem anderen Bein für mindestens 10 Sekunden zu halten. Schaffst du das nicht, ist dein Risiko höher.

STÄRKE DEINE SEHNEN!





Die ÜBUNGEN

1.) Wadenheben:

Zehenspitzenstand auf der Stufe: beidseitig so schnell wie möglich die Fersen unter Niveau absenken und wieder zurück in den Zehenspitzenstand.

15-20 Wiederholungen, 3 Sätze

2.) Hockstand

Im Stand bei senkrechtem Oberkörper langsam in die Hocke gehen. Aus der Höhlung der Lendenwirbelsäule muss eine Vorwölbung entstehen. Bei der Beugebewegung (in die Hocke gehen) muss die Bauchmuskulatur bei der Streckbewegung (beim Aufstehen) die Gesäßmuskulatur angespannt werden.

5-10 Wiederholungen, 3 Sätze

3.) Koordinationsübung Fuß:

Schrittstellung: Außenrand der Ferse berührt der Boden, Zehen berühren nicht den Boden; aus dieser Stellung über eine Fußrotation mit dem Großzehenballen auf den Boden schlagen.

10 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze



LAOLI Vital- Sehne enthält eine einzigartige und innovative Formel, speziell entwickelt als nutritive Unterstützung bei der Behandlung von Sehnenerkrankungen (Fersensporn, Achillessehnen- und Sehnenscheidenentzündung, Tennisellbogen, Mausschulter). Laoli Vital Kapseln führen dem Körper vier wichtige Nährstoffe zu, die für die Stärkung und Regeneration der Sehnen wichtig sind.

- Kollagen ist einer der Hauptbestandteile einer Sehne. Es unterstützt die Flexibilität einer Sehne und sorgt letztendlich für ihre Festigkeit. Ohne eine ausreichende Kollagenzufuhr im Körper können Sehnen also keine Muskelkraft mehr auf den Knochen übertragen und Bewegungen wären somit nicht mehr möglich.

- Mucopolysaccharide sind ein wichtiger Klebstoff, der den Sehnen Elastizität gibt und letztendlich das Sehnengewebe stabilisiert.
- Der Nährstoff Mangan trägt zu einer normalen Bindegewebsfunktion bei und stärkt zusätzlich die Knochen.
- Damit der Körper auch eigenes Kollagen produzieren kann, ist Vitamin C unerlässlich. Zudem unterstützt Vitamin C die normale Funktion der Blutgefäße und der Knochen.

Durch die ernährungsphysiologische Supplementierung mit Laoli Vital Kapseln wird die allgemeine Kollagenmenge erhöht, die Kollagen-Reorganisation unterstützt und die Verbesserung der physikalischen und mechanischen Eigenschaften der Sehnen gefördert.

Mehr Info: www.sehne.at



Seit kurzem NEU: Der ‚Pistencheck‘

Mit dem Pistencheck wurde im Winter ein neues Projekt ins Leben gerufen. Auf der Homepage www.pistencheck.online berichten wir hier von Besuchen in Skigebieten, sprich über Pisten, Anlagen, Gastronomie, Apres-Ski und vieles mehr. Die ersten Skigebiete wie Annaberg, Hochkar, Gemeindealpe, Katschberg oder Kasberg-Grünau wurden bereits besucht und weitere werden natürlich noch folgen. Also schaut einfach mal vorbei und lasst euch für den nächsten Skitag inspirieren. Hier mal ein kleiner Auszug:

Skitag wie im Bilderbuch

Während in den Niederungen dichter Nebel der Sonne keinen Platz ließ, entfaltete diese auf den am Hochkar bereits ab den Morgenstunden ihre volle Kraft. Und da es auch noch nahezu windstill war, schien alles angerichtet zu sein für ei-

nen perfekten Skitag. Alle Liftanlagen und Pisten waren in Betrieb – mit einer Schneemenge von bis zu 2 Metern präsentierten sich die Abfahrten in einem wirklich tollen Zustand. Bei sehr angenehmen Temperaturen von rund 0 Grad konnte man auch die Liftfahrten in vollen Zügen genießen und sich dabei die Sonne ins Gesicht strahlen lassen. Bei herrlicher Fernsicht konnte man auch das wunderbare Panorama der Bergwelt bewundern. Alles in Allem eigentlich fast schon ein wenig kitschig, denn es war ein Tag wie aus dem BILDERBUCH.

Mein persönlicher Favorit an diesem Tag war die Häsing (5a) mit dem Steilhang, welche sich aufgrund der schattigen Lage den ganzen Tag von seiner besten Seite präsentierte. Aber auch die Karabfahrt (8), die Leckerplanabfahrt (9) und das Draxlerloch (7) zählen zu meinen Favoriten!

Und wer den ganzen Tag in der frischen Luft ist und ordentlich Höhenmeter sammelt, der bekommt auch einen Bärenhunger. Wir entschieden uns im Schutzhaus einzukehren und durften uns über ein echt tolles Service freuen. Kaum

ROTH K·S·L

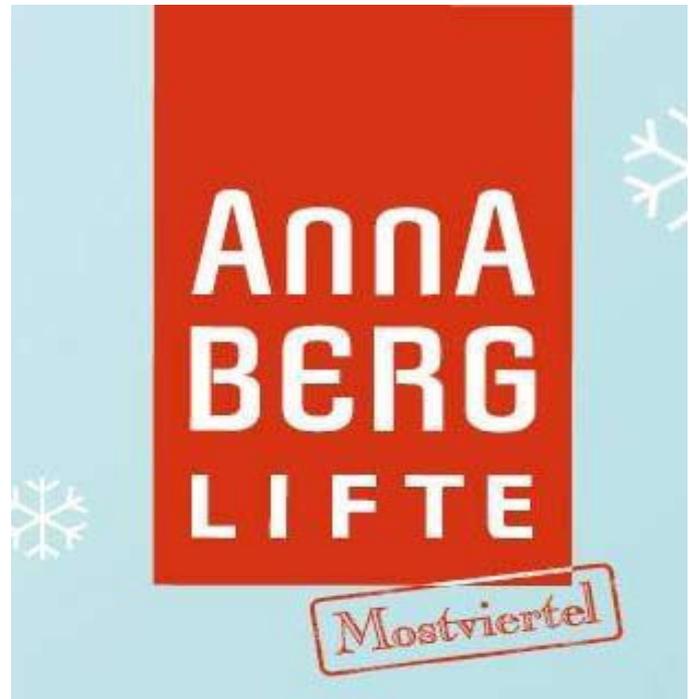
Meine Werkstatt.

Platz genommen wurden wir bereits freundlich empfangen und unsere Bestellung aufgenommen. Nur wenige Augenblicke später wurden uns bereits sowohl Getränke als auch Essen serviert. Und die typischen Hütten-Speisen wie Berner Würstel, Specklinsen oder Germknödel schmeckten auch gut! Und so konnten wir kurze Zeit später bereits wieder zurück auf die Piste...

Hellwach zum Sonnenaufgang

Was macht man an einem Samstagmorgen um 6.30? Viele werden jetzt wahrscheinlich antworten: „Mal ausschlafen, was sonst!?“ Andere wiederum stehen um diese Zeit bereits in ihren Skischuhen und mit den Skiern bewaffnet in den Startlöchern und können die erste Bergfahrt mit dem Lift kaum noch erwarten. So auch am Samstag, 17. Februar 2018 bei den Annaberger Liften. Möglich gemacht wird dies durch das Projekt „Guga hö“ (was soviel heißt wie hellwach) – Das Morgenskifahren im Mostviertel. Doch bevor es losgeht, gibt es noch eine kleine Stärkung in Form einer Tasse des eigenen kreierten „Guga hö Tees“ und einem Stück Kuchen.

Und während es schön langsam hell wird, macht sich die Gruppe auf in Richtung Sessellift, der exklusiv für die „Guga hö“-Truppe in Betrieb ge-



nommen wird. Angeführt wird diese von zwei Ski-Guides, dem Geschäftsführer Karl Weber sowie Betriebsleiter Stv. Matthias Berger. Angekommen am Hennesteck freuen sich die Skifahrer über ein perfektes Timing, denn gerade kommt die Sonne über dem Tirolerkogel heraus. Ein atemberaubendes Panorama, alleine deswegen zahlt sich das frühe Aufstehen schon allemal aus.... Mehr dazu: www.pistencheck.online



MAGNESIA®

Natürliches Mineralwasser

Partnerläufe von Running Schritti

Die ersten Termine und Partnerveranstaltungen für 2018 wurden fixiert! Weitere werden ab sofort laufend ergänzt - diese findet ihr immer aktuell auf meiner Seite www.runningschritti.at

- 23. Februar bis 1. März 2018: Trainingslager Schwarz Alm Zwetl
- 25. bis 28. März 2018: Trainingscamp am Wörthersee Werzer's Pörtschach
- 27. bis 29. April 2018: Lauf- und Wellnesswoche Schwarz Alm Zwetl
- 03. Mai 2018: Herzlauf Wien
- 19. Mai 2018: Karlovy Vary Half Marathon
- 03. Juni 2018: Frauenlauf Grafenegg - Trainingsvorbereitung

- 15. Juni 2018: Lauffestival von Mank MODERATION
- 14. Juli 2018: Reschenseelauf
- 06. bis 12. August 2018: Trainingslager Schwarz Alm Zwetl
- 24. bis 26. August 2018: „Kärnten läuft“-Wörthersee
- 01. September 2018: Triathlon Podersdorf
- 06. September 2018: Vision Run St. Pölten
- 15. September 2018: Draustadtlauf Villach
- 25. September 2018: Vienna night run
- 12. bis 14. Oktober 2018: Graz Marathon
- 27. bis 28. Oktober 2018: Kärnten Marathon

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





Immer am LAUFENDEN

Partner werden?

Im August 2017 erfolgte ein Relaunch der Homepage www.runningschritti.at.

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 ...

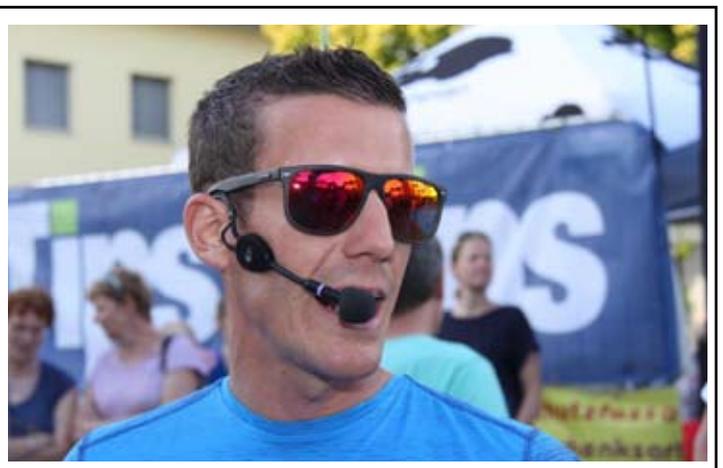
Seit dem Beginn von „Running Schritti“ hat sich bereits viel getan und ich darf mich seither über tolle Partnerschaften freuen.

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

EVERYONE
DESERVES
TO FEEL
FAST



890v6



ENGINEERED TO WITHSTAND SPEED

890