

„RUNNING SCHRITTI“

Das Magazin

Jubiläumsausgabe 2024

www.runningschritti.at



Jubiläums-Lauftour 2024

**Das Jubiläums-Laufjahr mit allen Terminen,
Partnerveranstaltungen, Hintergrundinfos
und vielem mehr..**

Reschenseelauf

**Die Lauf-Geburtstags-
party am 13. Juli 2024
mit perfekter Kulisse
im schönen Südtirol**

Laufend ins Ötztal

**Aqua Dome Thermenlauf in
Längenfeld begeistert mit toller
Strecke und Entspannung pur**

Ein wahrer Genusslauf

**Das Blaufränkischland lädt im
Oktober wieder zum Marathon
der ganz besonderen Art**



Liebe Laufsportbegeisterte!

40, eine ganz besondere Zahl

„Man ist so alt, wie man sich fühlt“ ist ein beliebtes Sprichwort. Auch wenn es sich um ein gewisses Klischee handelt, ein Fünkchen Wahrheit beinhaltet es dennoch immer. Viele Menschen haben Angst vor dem Älterwerden und da geben gerade runde Geburtstage oftmals einen entsprechenden Anstoß. So ist die Vorfreude auf den nächsten Runden auch immer wieder sehr getrübt. Ich habe hier hingegen überhaupt keine Angst, wenn ich an meinen Geburtstag denke. Für mich ist es lediglich eine Zahl, in diesem Fall sogar eine ganz besondere Zahl, die 40. Ich werde die 40 feiern und die Zahl wird im Jahr 2024 ausgesprochen präsent sein. Sie wird mich das ganze Jahr über sehr augenscheinlich begleiten, in Form von Startnummern, speziellen Beiträgen und vielem mehr. Ihr könnt gespannt sein, was da so alles kommen wird.



Euer Running Schritti

Inhalt:

Neue Ziele treiben uns an

Neue Motivation für das Training 3

Natur mit allen Sinnen erleben

Besondere Auszeit im Waldviertel 4

Eine wahre Herzensangelegenheit

Laufen für die Herzkinder Österreich 6-7

Reschenseelauf sorgt für Furore

Besonderes Lauferlebnis in Südtirol 8-9

Volle Kompetenz in der Sportorthopädie

Dr. Ulrich Lanz und sein Zentrum 11

In Linz beginnt's

Marathon-Auftakt beim Linz Marathon 13

Gesunde Sehnen als wichtige Basis

Hochwertiges LAOLI® V-Sehne 14

Das Ötztal ruft zum Thermenlauf

Aqua Dome Thermenlauf begeistert 15

Genusslauf der besonderen Art

Blaufränkischland Marathon 16-17

Salzburgs Stadt und Trails im Einklang

Tolles Trailrunningfestival im Oktober 18-19

So wichtig ist Magnesium

mit Dr. Böhm perfekt versorgt 20

Drei Zinnen rufen zum Jubiläum

Lauf zum Wahrzeichen der Dolomiten 21

Gemma's an beim Vision Run

Der etwas andere Firmenlauf 22

Laufen & Baden am Wörthersee

Tolle Kombi bei Kärnten Läufe 23

Grossglockner in neuem Glanz

Mountain Run mit neuem Konzept 24

Herbstklassiker in Graz

Laufschuhe und Shoppingtasche 26

Die „Laufparty“ am Wiener Ring

vienna night run zur Prime-Time 27

Irrseelauf für Naturliebhaber

Rundkurs am Tag der Arbeit 28

Herbstlicher Lauf am Ossiacher See

Int. Kärnten Marathon Ende September 29

Neue Ziele treiben uns immer an

Gerade zu Beginn des neuen Jahres fällt es oftmals schwer, wieder Fahrt aufzunehmen und die nötige Motivation für das Training zu finden. Kalte und nasse Tage, an denen es spät hell und früh dunkel wird, machen es nicht unbedingt einfacher. Doch wie starte ich gut ins neue Laufjahr 2024? Ein konkretes Ziel vor Augen kann da auf jeden Fall helfen!

*** Immer ein Ziel vor Augen ***

Eines gleich mal vorweg, ein Ziel vor Augen zu haben, heißt nicht, dass man Wettkämpfe laufen muss, es gilt auch für jeden Hobbysportler. Denn es ist vollkommen egal, welches Ziel man sich setzt – das Wichtigste ist sich überhaupt eines zu setzen. Egal ob es jetzt das eine oder andere Kilo ist, das man verlieren möchte, ein gewisser Fitnesslevel, eine bestimmte Distanz, die man schaffen will oder auch eine gewünschte Zeit. Sehr hilfreich ist es auch, dieses Ziel auf Etappen aufzuteilen und somit auf Zwischenziele hinzuarbeiten. Worauf sollte ich bei der Zielsetzung achten? Diese sollten „SMART“ sein.

SPEZIFISCH: Konkrete Zielsetzung und somit eindeutig (z.B. ich möchte 10km am Stück laufen können, ich möchte 3x die Woche laufen gehen, ich möchte 5kg verlieren, ich möchte beim Halbmarathon an den Start gehen,...)

MESSBAR: Dein Ziel soll messbar sein, damit man das Erreichen des Ziels auch kontrollieren kann (egal ob in kg, km oder min)

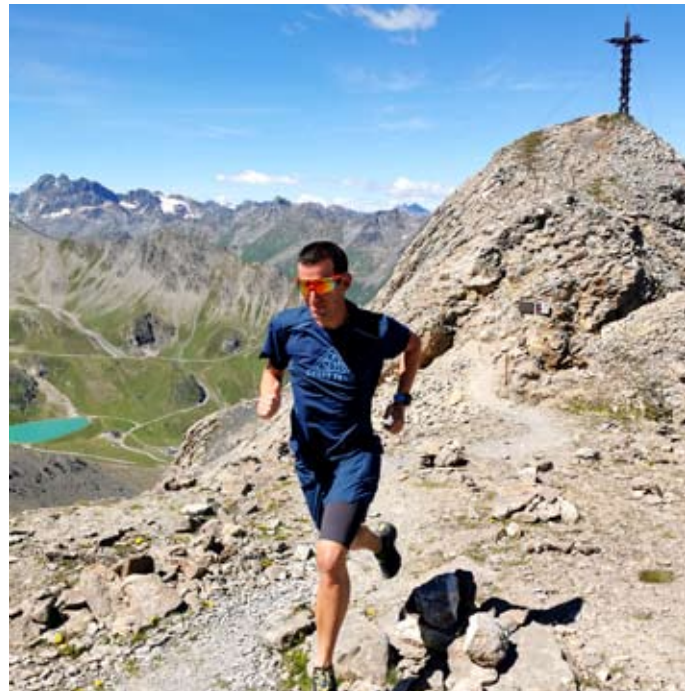
ATTRAKTIV: Am besten sollte das Ziel positiv sein und somit auch Vorfreude bereiten (vielleicht auch gleich mit einer entsprechenden Belohnung oder einem Urlaub verbinden)

REALISTISCH: Einer der schlimmsten Fehler ist, sich zu hohe Ziele zu setzen, denn durch das Nichterreichen werden wir nur Frust verspüren – Dein Ziel soll aber durchaus fordernd sein und dir etwas abverlangen

TERMINIERT: Damit man seine Ziele nicht immer vor sich hinschiebt, sollen diese immer einen Termin haben, bis wann dein Ziel erreicht sein soll

*** Einfach rausposaunen ***

Wenn wir uns nun ein Ziel gesetzt haben, müssen wir dieses dann aber auch umsetzen. Dabei empfehle ich immer das Ziel auch nach außen zu tragen – sprich man sollte sein Ziel nicht für sich behalten, sondern dieses mit Familie, Freunden oder Arbeitskollegen teilen. Da nun auch andere Leute von deinem Vorhaben Bescheid wissen, steigt auch deine Motivation für das Erreichen dieses Ziels. Zusätzlich werden diese dich dann hoffentlich auch, in welcher



Form auch immer, unterstützen bzw. sich vielleicht auch mal deinen Trainings anschließen und mit dir gemeinsam trainieren.

*** Belohnung gefällig ***

Gerne kann man sich für sein konstantes und schweißtreibendes Training auch selbst belohnen. Das sorgt immer für eine ganz besondere Motivation. Das kann beispielsweise neues Trainingsequipment (z.B. neues Laufoutfit, Laufschuhe, Laufuhr) oder auch ein Urlaub sein. Den Urlaub kann man idealerweise auch mit einem Laufevent verbinden und gleich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Es gibt echt tolle Veranstaltungen an wunderschönen Plätzen, wo man gerne ein paar Tage länger bleibt. Ein absolutes Highlight ist für mich da jedes Jahr der Reschenseelauf im Juli, wo wir dann auch immer die traumhafte Umgebung in der Ferienregion Reschenpass genießen.





Natur mit allen Sinnen erleben

Es ist immer etwas ganz Besonderes, wenn ich in meine „zweite Heimat“ reisen kann. Die Rede ist natürlich von der Schwarz Alm in Zwettl, wo ich die perfekten Bedingungen fürs Training, zur Regeneration und zum Genießen vorfinde. Waldviertler Gastlichkeit, die man von der An- bis zur Abreise zu spüren bekommt.

* Perfekter Ausgangspunkt *

Die einzigartige Lage und diese herrliche Stille inmitten der Natur ist immer wieder aufs Neue etwas ganz Besonderes. Rundherum alles so schön grün und somit ist die Schwarz Alm der perfekte Ausgangspunkt für ein unvergessliches Naturerlebnis. Direkt vom Hotel aus taucht man bereits nach wenigen Metern in den Wald ein. Von hier aus hat man eine Vielzahl an unterschiedlichen Möglichkeiten. Entlang des Kamps kann man die wunderbare Kombination mit dem Wasser genießen.

* Landschaftlich sehr reizvoll *

Eines der Highlights ist und bleibt zweifelsfrei der Hundertwasserweg in Richtung Roiten. Von der Schwarz Alm geht es hinunter zum E-Werk der Gschwendtmühle und von hier aus entlang des Kamps zur Utissenbachmühle. Landschaftlich besonders reizvoll ist dann der Abschnitt vorbei an der Hundertwassermühle bis zum Hundertwasser-Dorf-museum in Roiten. Die kurze Variante führt durch die schöne Weißenbachklamm und zum Hohen Stein. Hier steht sogar ein schönes Gipfelkreuz.

* Beste Erholung garantiert *

Nachdem man sich in dieser wunderbaren Natur ordentlich ausgepowert hat, folgt die Regeneration im Wellnessbereich oder im Garten der Schwarz Alm. Das Angebot reicht vom Indoor-Pool und Naturschwimm-Biotop über verschiedene Saunen bis hin zu den Ruheräumen.

* Die Küche des Waldviertels *

Auch die Küchenphilosophie ist ganz stark im Waldviertel verankert. So kommen zahlreiche Produkte von Produzenten aus der Region zum Einsatz. Mohn, Karpfen oder Erdäpfel sind typische Grundprodukte der Waldviertler Küche. Durch die nötige Kreativität entstehen aus bodenständigen und klassischen Produkten tolle, moderne und köstliche Gerichte. Auch die Biere der Privatbrauerei Zwettl harmonieren perfekt mit der neuen Waldviertler Küche. Und so entstehen auch hier immer wieder tolle Kreationen zum Thema „Kochen mit und zu Bier“.

* Morgenlauf zum Start *

Nach einer erholsamen Nacht in den schönen gemütlichen Zimmern darf man sich nach dem Erwachen immer wieder über eine ganz besondere Morgenstimmung freuen. Man öffnet die Türe und hat irgendwie sofort das Bedürfnis, raus zu wollen. Und was gibt es Schöneres, als noch vor dem Frühstück eine kurze Morgenlaufrunde zu absolvieren!?



Schönen Laufenthalt!

Laufen, ausruhen, auftanken –
in und um die Schwarz Alm Zwettl

Kilometerlange Laufstrecken in unberührter Waldviertler Natur. Ein traumhaftes AlmSPA mit großzügigem Indoor-Pool und Natur-Biotop. Moderne Verwöhn-Zimmer und kulinarische Köstlichkeiten zwischen Panorama-Terrasse und Zwicklschank. Gibt's einen besseren Rückzugsort für Ihren nächsten Laufsport-Urlaub? Wir freuen uns auf Sie!

schwarzalm.at



Schwarz Alm Zwettl

Landgut & Spa



Eine wahre Herzensangelegenheit

Was war das für ein großartiges Herzlauf-Jahr 2023. Vom Start am 4. Mai in Wien bis zum Finale am 1. Oktober in Oberösterreich haben knapp 10.000 Teilnehmer bei den sieben Veranstaltungen in den unterschiedlichsten Bundesländern Herz für schwache Herzen gezeigt. Es freut mich ganz besonders, dass ich diese tolle Laufserie auch 2023 als „Botschafter mit Herz“ begleiten durfte. Bei vier Veranstaltungen konnte ich in diesem Jahr auch selbst dabei sein, nächstes Jahr möchte ich dann möglichst alle Herzläufe persönlich begleiten. Jeder Herzlauf ist irgendwie anders, denn jeder für sich punktet mit seiner ganz persönlichen Note und eigenen Emotionen. Neben dem großartigen Team der Herzkinder Österreich rund um Michaela Altendorfer sorgen vor Ort jeweils lokale Organisationsteams mit viel Herzblut für tolle Veranstaltungen.

* Emotionen pur *

Ich bin bereits bei den „kidsrun4kids“-Kinderläufen mit dabei und darf von den Allerkleinsten bis hin zu

Oberstufen-Schülern alle Kinder und Jugendliche als Vor- bzw. Schlussläufer begleiten. Es ist immer wieder ein echt tolles Gefühl, wenn man sieht, mit welcher Freude und Begeisterung der Nachwuchs für den guten Zweck läuft. Besonders emotional sind dann aber auch jene Momente, wenn betroffene und herzkrankte Kinder selbst bei den Herzläufen teilnehmen und für wahre Gänsehautmomente sorgen. So erinnere ich mich beispielsweise noch ganz genau an einen jungen herzkranken Burschen, mit dem ich in Wien gemeinsam gelaufen bin. Er wollte hier für sich seine ganz persönlichen Grenzen austesten. Der Herzlauf in Kärnten ist noch einer der jüngsten Herzläufe Österreichs, denn er fand 2023 erst zum zweiten Mal statt. Die Veranstaltung in Baldramsdorf war für mich persönlich aber einer der emotionalsten Herzläufe in diesem Jahr. Hier ist echt ein ganzer Ort auf den Beinen und der Verein Herz4Kids Baldramsdorf unter der Leitung von Herzpapa Rene Pucher und Herzmama Tina Roßmann organisierte



einen herzergreifenden Event. Wie gesagt, jeder Herzlauf hat seine ganz persönliche Note – hier alles aufzuzählen, würde wohl den Rahmen sprengen.

*** Tolle Projekte der Herzkinder ***

Dank aller Teilnehmer, die großes Herz gezeigt haben, sowie den großartigen Sponsoren können wieder tolle Projekte für herzkrankte Kinder und deren Familien unterstützt werden. Die Kinderpatenschaft mit Markus Rainer ist Hauptpartner der Herzläufe in Österreich. Bei jeder der sieben Veranstaltungen überreichte Markus Rainer eine großzügige Spende von 15.000 Euro an die Herzkinder Österreich.

*** Herzlauf-Jahr 2024 ***

Ich kann es kaum noch erwarten, dass wir am 7. Mai 2024 in das nächste Herzlauf-Jahr starten. Unter dem Motto „Achte auf dein Herz und laufe für meins“ freue ich mich sehr, wenn wir uns dieses

Jahr bei einem oder natürlich gerne auch mehreren Herzläufen sehen.

Termine

07.05.2024: Herzlauf Wien

24.05.2024: Herzlauf Salzburg

08.06.2024: Herzlauf Vorarlberg

14.06.2024: Herzlauf Steiermark

22.06.2024: Herzlauf Kärnten

31.08.2024: Herzlauf Tirol

21.09.2024: Herzlauf Niederösterreich

06.10.2024: Herzlauf Oberösterreich

www.herzlauf.at



Reschenseelauf sorgt für Furore

Seit meiner Reschenseelauf-Premiere im Jahr 2018 zieht es mich jedes Jahr im Juli in die Ferienregion Reschenpass, denn davon kann man einfach nicht genug kriegen. Wer an diesen Ort kommt, verliebt sich mit Sicherheit in diese Gegend. Es erwartet einem ein wunderschöner See auf rund 1.500m, der von einer beeindruckenden Bergwelt umgeben ist. Und mittendrin steht der versunkene Kirchturm im See. Er erinnert an die traurige Geschichte des versunkenen Dorfs Graun. Heute ist der unter Denkmalschutz stehende Turm das Wahrzeichen der gesamten Region.

* Läufer fühlen sich wohl *

Der Reschenseelauf findet jedes Jahr Mitte Juli statt. Das Team rund um den erfahrenen OK-Chef Gerald Burger sorgt immer für eine rundum gelungene Veranstaltung. Selbst in den schwierigen Coronajahren haben es die Organisatoren samt hunderten Helfern geschafft, einen sicheren und tollen Reschenseelauf auf die Beine zu stellen. Alle Teilnehmer werden ausgesprochen herzlich empfangen, genießen die familiäre Stimmung und fühlen sich auf Anhieb wohl. Die Läufer dürfen sich jedes Jahr über ein tolles Starterpaket freuen. Dieses beinhaltet neben vielen regionalen Produkten auch immer ein besonderes Reschenseelauf-Goodie. In den letzten fünf Jahren waren dies unter anderem hochwertige Rucksäcke, Sporttaschen, Jubiläums-Biergläser, Stirnlampen oder Funktions-Laufshirts.

* Traumhafte Laufstrecke *

Auch die Laufstrecke ist ein absolutes Highlight. Auf einer Länge von 15,3 Kilometern geht es eine komplette Runde um den See. Und im Gegensatz zu den meisten anderen Seeläufen läuft man auf dem Rund-



kurs wirklich stets direkt entlang des Sees. Die Strecke führt zunächst in Richtung St. Valentin, ehe es über die Staumauer und auf der anderen Seite des Sees hinauf nach Reschen geht. Der höchste Berg Tirols – der Ortler – mit seinen 3.905 Metern wacht über die Läufer, während sie den Lauf in vollen Zügen genießen. Der türkisblaue See und die angenehme Luft sind stetige Begleiter.

* Gastgeber am Haidersee *

Direkt neben dem Reschensee befindet sich sein „kleiner Bruder“, der Haidersee. Er gilt als einer der schönsten naturbelassenen Seen im Alpenraum. Und das kann ich nur bestätigen. Da unser Gastgeber, das Hotel Ortlerspitz, direkt in St. Valentin liegt, konnte ich jeweils mit einem traumhaft schönen Morgenlauf (5km) um den Haidersee in den Tag starten. Benno Licata und seine Frau Renate sorgen mit



ihrem Team dafür, dass wir uns im Ortlerspitz richtig wohlfühlen. Auch die Küche mit traditionellen Gerichten aus Südtirol lässt hier keine Wünsche offen.

*** See und Berg als perfekte Kombi ***

Auch abseits des Laufs gibt es rund um das Seenplateau zahlreiche Wanderrouen in der einzigartigen Bergwelt. Dazu zählen unter anderem der Höhenweg Langtaufers, der Höhenweg Schöneben-Haider Alm oder die Wanderungen zur Weißkugelhütte am Fuße des Gletschers, zum Dreiländerstein sowie zur Seebodenspitze. Das Plamort direkt im Grenzgebiet zwischen Italien und Österreich beeindruckt mit Verteidigungsanlagen mit der Panzersperre und den Bunkern. Eine sehr beliebte Tour führt auch von



Reschen hinauf zur Rescher Alm oder entlang des Rojental Rundwandwegs. Bei der St. Martin Kapelle genießt man den Blick über beide Seen. Anschließend geht es noch weiter zur Brugger Alm. Aufgrund der außerordentlichen Vielfalt gibt es jedes Jahr wieder etwas Neues zu entdecken.

*** Lauf-Geburtstagsparty 2024 ***

Die 24. Auflage des Reschenseelaufs findet heuer am 13. Juli 2024 statt, somit also exakt am Tag meines 40. Geburtstags. Wenn das mal kein genialer Zufall ist, denn was gibt es Cooleres, als den runden Geburtstag im Rahmen einer der besten Laufevents feiern zu dürfen. Ich freue mich also schon riesig, den Laufbewerb zur persönlichen Partyzone zu erklären.



Straßenlauf mit langer Tradition

Der Straßenlauf in St. Veit hat eine lange Tradition und findet heuer am 13. April 2024 bereits zum 43. Mal statt. Die Veranstaltung wird vom ULC Transfer St. Veit rund um Oliver Pressler organisiert. Der flache und schnelle Rundkurs eignet sich perfekt für eine erste Formüberprüfung bzw. Standortbestimmung an. Angeboten werden dabei die Hauptbewerbe über 5 Kilometer (4 Runden) sowie 10 Kilometer (8 Runden), welche beide zeitgleich um 15.15 Uhr starten. Bereits zuvor (ab 13.15 Uhr) stehen die unterschiedlichsten Bewerbe für den Nachwuchs am Programm. Im Rahmen des Straßenlaufs werden auch die Bezirksmeisterschaften der Schulen aus dem Bezirk Lilienfeld durchgeführt und die teilnehmerstärksten Schulklassen werden prämiert.

Ich bin bereits seit vielen Jahren regelmäßig bei diesem Laufevent in St. Veit dabei. Es handelt sich um eine eher kleinere, aber feine und sehr familiäre Veranstaltung. In Zusammenarbeit mit TRANSFER Personalmanagement ist der Straßenlauf in diesem Jahr auch ein Event meiner „Jubiläums-Lauftour

2024“. „Der Reinerlös der Veranstaltung kommt zur Gänze der Jugendförderung des ULC Transfer St. Veit zu Gute. Mit dem Straßenlauf finanzieren wir die Jugendarbeit des Vereins. Deshalb freuen wir uns schon, wieder viele lafsportbegeisterte Teilnehmer in St. Veit begrüßen zu dürfen“, so Oliver Pressler.





📍 **Reschensee**
Vinschgau



Terra Raetica Trails **2. - 6.07.2024**

www.terra-raetica-trails.com



Reschenseelauf **13.07.2024**

www.reschenseelauf.it



Resia Rosolina Relay **6. - 7.09.2024**

www.resiarosolinarelay.it

Sportorthopädie: Volle Kompetenz



Vor mittlerweile knapp fünf Jahren erfüllte sich Dr. Ulrich Lanz einen langersehnten Traum. Der international anerkannte Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie sowie Spezialist für Schulterchirurgie und Sportorthopädie eröffnete im April 2019 das neue und moderne Sportorthopädie Zentrum in Wien Hietzing. „Ich wollte ein Zentrum schaffen, wie ich es mir auch selbst gerne als Patient wünschen würde, wenn ich mich verletze und möglichst schnell wieder fit werden will“, so Ulrich Lanz. Das Ziel des Sportorthopädie Zentrums ist es somit, die Patienten möglichst schnell in den Alltag, ins Berufsleben und zum Sport zurückzubringen.

* Spezialisten für jedes Gelenk *

Dr. Ulrich Lanz hat sich in seinem Zentrum ein Team aus sieben Orthopäden zusammengestellt. Jeder einzelne Orthopäde ist ein absoluter Profi und bestens qualifizierter Experte auf seinem Gebiet. Egal ob Schulter, Knie, Hüfte, Fuß- und Sprunggelenk, Hand oder Wirbelsäule – im Sportorthopädie Zentrum gibt es für jeden Bereich den richtigen Spezialisten. Diese bringen zudem auch langjährige Erfahrungen im Bereich des Leistungssports mit, egal ob ehemals selbst aktive Athleten oder Betreuer international erfolgreicher Sportler.

* Beste Therapiemöglichkeiten *

Durch eine schnelle Diagnose und gezielte Behandlungen sollen die Patienten möglichst schnell wieder beschwerdefrei werden und in den Alltag zurückkehren. Für einen optimalen Behandlungserfolg arbeiten die Orthopäden eng mit einem erfahrenen Team aus Physiotherapeuten, Osteopathen und Heilmas-

seuren zusammen. Eine Diätologin und ein Mental Coach runden das Angebot ab. Auch hier verfügt das Sportorthopädie Zentrum über bestens qualifizierte Therapeuten aus den unterschiedlichsten Bereichen. „Durch eine gute Kommunikation zwischen Ärzten und Therapeuten können wir frühzeitig eingreifen und möglichst kurze Rehabilitationszeiten garantieren“, so Lanz.

* Konzepte aus dem Spitzensport *

Durch das bestmögliche Zusammenspiel werden auch Behandlungskonzepte aus dem Spitzensport angeboten. Denn hier zählt meist jeder Tag, um möglichst schnell ins Training und in den Wettkampf zurückzukehren. Eine richtige Diagnose und die passenden Behandlungen sind dabei ganz wesentliche Faktoren. Der große Vorteil für die Patienten besteht darin, dass sie im Sportorthopädie Zentrum alles unter einem Dach vorfinden – von der Betreuung durch die spezialisierten Fachärzte, über die Vermittlung von MRT-Terminen bis hin zu den Therapien mit den Physiotherapeuten. „Verletzt rein, bestmöglich behandelt und beschwerdefrei raus“ – so das Motto.

Sportorthopädie Zentrum im EKAZENT Hietzing

Hietzinger Hauptstraße 22/D/23, 1130 WIEN

www.sportortho-zentrum.at



**SPORTORTHOPÄDIE
— ZENTRUM —**



22. Oberbank
LINZ DONAU
MARATHON

oöNachrichten

L_nz



07.04.2024
DIE SINFONIE
DES LAUFENS

10 %
Rabatt

Code:
SCHRITTI10

JETZT ANMELDEN: www.linzmarathon.at

2024 wird angestrebt, die Bewerbe des Oberbank Linz Donau Marathons nach den Kriterien des Österreichischen Umweltzeichens für Green Events auszurichten.

So klappt auch dein Laufeinstieg

Aller Anfang ist schwer. Der Beginn einer neuen Tätigkeit, egal ob im Job, der Familie oder auch in der Freizeit ist immer schwierig. Aber es ist gleichzeitig auch richtig schön, sich eine neue Herausforderung zu suchen und diese zu meistern. So ist es auch beim Laufen. An sich ist es die natürlichste Bewegungsart des Menschen, doch zu Beginn sollte man schon ein paar Dinge beachten. Einer der wichtigsten Faktoren ist mit Sicherheit die Geduld.

*** Laufen und Gehen kombinieren ***

Einer der größten Fehler, die Laufeinsteiger gerne machen, ist gleich zu Beginn zu große Fortschritte schaffen zu wollen. Der Körper braucht eine entsprechende Zeit, um sich an die neue Belastung zu gewöhnen. Mein persönlicher Tipp ist es, gerade am Anfang, nicht bis zur vollkommenen Erschöpfung zu laufen, sondern bewusst auch Gehpausen einzubauen. Dabei handelt es sich um eine Art Intervalltraining, bestehend aus Laufen und Gehen. Beispielsweise 3min laufen und 3min gehen und anschließend wiederholen. So kann sich der Körper sanft an die stärkere Belastung gewöhnen. Die Intervalle und Gehpausen können dabei natürlich geän-

dert und gesteigert werden. Wenn es dann mit dem Durchlaufen klappt, rate ich es trotzdem weiterhin langsam anzugehen.

***Runter vom Gas ***

Hier wird oftmals der Fehler gemacht, dass das Tempo viel zu hoch gewählt wird und bis zur kompletten Erschöpfung gelaufen wird. Drosselt das Tempo lieber etwas und versucht mit einem Lächeln im Gesicht zu laufen. Mit der Zeit könnt ihr dann gerne auch die Distanzen steigern.

*** Bitte langsam steigern ***

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. Das Allerwichtigste ist aber, nie den Spaß an der Bewegung und am Laufen zu verlieren und Abwechslung ins Training zu bringen.

In Linz beginnt's am 7. April 2024

Das Motto „In Linz beginnt's“ könnte für das Jahr 2024 nicht passender sein. Am 7. April 2024 findet nicht nur wieder der erste große Marathon Österreichs statt, es ist zugleich auch der große Auftakt für meine ganz persönliche „Jubiläums-Lauftour 2024“. Bei den acht unterschiedlichen Bewerben kommen mit Sicherheit alle Laufbegeisterten voll und ganz auf ihre Kosten. Vom Marathon und Staffelmarahton über den Halbmarathon und Viertelmarahton bis hin zum 5 km Bewerb und Juniormarathon ist für jeden das Passende dabei. Der Handbike und Inline Skating Halbmarathon runden das große Angebot ab.

* Familiäre Atmosphäre *

Oberösterreichs größte Laufveranstaltung wurde mit bis zu 20.000 Teilnehmern und 100.000 Zuschauern bereits mehrfach als „Marathon des Jahres“ ausgezeichnet. Doch trotz der Größe herrscht meiner Meinung nach dennoch eine sehr familiäre und entspannte Atmosphäre. Das Organisationsteam rund um Julia Grasböck und dem ehemaligen Spitzenläufer Günther Weidinger sorgt für ein individuell abgestimmtes Service und bestmögliche Betreuung vor und während der Bewerbe.

* Ausgesprochen schneller Kurs *

Der Linz Marathon begeistert Profi- und Hobbyathleten gleichermaßen. Der Kurs ist ausgesprochen schnell, wie auch der erst bei der Jubiläumsausgabe 2022 durch Fikre Bekele (Äthiopien) aufgestellte Streckenrekord von 2:06:13 bestätigt. Im Jahr 2023 folgte dann auch eine tolle neue Bestmarke bei den Damen. Die Kenianerin Teclah Chebet gewann mit 2:27:18 vor der Deutschen Domenika Mayer (2:28:47) und verbesserte den Streckenrekord um über drei Minuten.

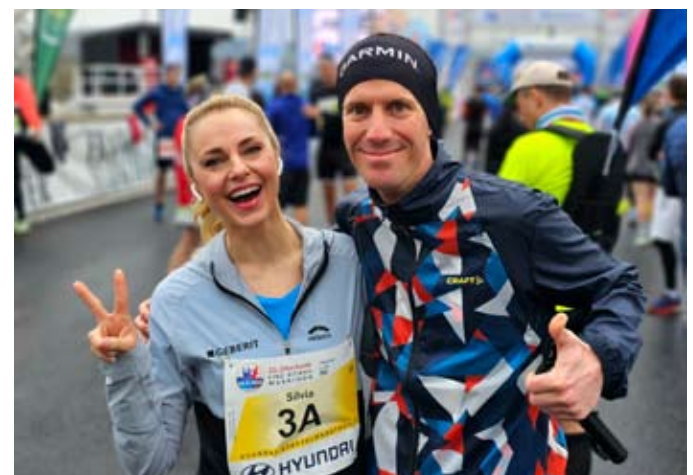


* Schöne Strecke durch Linz *

Der Kurs ist aber nicht nur schnell, sondern auch sehr abwechslungsreich. Bereits der Start ist äußerst spektakulär, denn dieser erfolgt mitten auf der Voest-Autobahnbrücke (A7) im Zentrum von Linz. Anschließend geht es vorbei an den schönsten Plätzen der Stadt. Dabei kommt man auch immer wieder vorbei an lautstarken Fans, die den Läufern am Streckenrand zujubeln und antreiben. Auch die Zielgerade in Richtung Linzer Hauptplatz ist nochmals besonders stimmungsvoll, das sorgt schon mal für den einen oder anderen Gänsehautmoment.

* Anmelden und sparen *

Alles in allem ist es eine echt toll organisierte Veranstaltung mit guter Stimmung, netten Leuten und einem perfektem Rundum - ein echt großartiger Auftakt in die Laufsaison. Für alle, die sich noch für einen der Bewerbe beim 22. Linz Marathon anmelden wollen, können sich jetzt vergünstigt anmelden. Mit dem Rabattcode SCHRITTI10 spart ihr euch 10% bei der Online-Anmeldung.





Gesunde Sehnen als wichtige Basis

Ganz egal ob Hobbysportler oder Profiathlet, die wichtigste Voraussetzung für die Ausübung unseres Sports ist gesund und verletzungsfrei zu bleiben. Natürlich wünschen wir uns alle von hartnäckigen Verletzungen verschont zu bleiben, doch leider passiert es immer wieder. Zu den häufigsten Verletzungen beim Laufen zählen Entzündungen oder Risse der Achillessehne. Die Gründe dafür sind sehr vielseitig, sie reichen von zu schneller Steigerung der Belastungen über verkürzte oder schwache Muskeln bis hin zu ungewohnten Bodenbeschaffenheiten.

* Stark beanspruchte Sehnen *

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 „Kollagen Typ 1“, der ihre Festigkeit und Flexibilität unterstützt und für die Sehnenstärke und Struktur verantwortlich ist. Proteoglycane geben den Sehnen Elastizität und stabilisieren das Sehnen-gewebe.

* Wichtige Unterstützung *

Mit LAOLI® V-Sehne haben Dott.ssa Olivia Piccoli und der bekannte Sportorthopäde Dr. Ulrich Lanz ein tolles Nahrungsergänzungsmittel entwickelt. Dank einer speziellen Nährstoffkombination unterstützt es die Regeneration und Gesunderhaltung des Bindegewebes und somit auch der Sehnen.

LAOLI® V-Sehne wird zur Vorbeugung sowie zur Unterstützung der Genesung von Erkrankungen des Bindegewebes wie Fersensporn, Achillessehnen- und Sehnenscheidenentzündungen oder auch dem Tennisarm eingesetzt.

* Hochwertige Inhaltsstoffe *

Die Rezeptur wurde anhand wissenschaftlicher Studien zusammengestellt. Jeder Nährstoff wurde so aufeinander abgestimmt, um dem beanspruchten Bindegewebe die besten Inhaltsstoffe zur Verfügung zu stellen. LAOLI® V-Sehne setzt sich aus Kollagen Typ 1, Mangan, Vitamin C, den Aminosäuren Lysin und Arginin, Glucosamin- und Chondroitinsulfat, Methylsulfonylmethan sowie Kurkumaextrakt zusammen. Aufgrund des sehr langsamen Stoffwechsels des Sehnen-gewebes wird eine regelmäßige Einnahme über mindestens drei Monate empfohlen.

Weitere Infos unter:

www.sehne.at





Das Ötztal ruft zum Thermenlauf

Im Vorjahr durfte sich der Thermenlauf Längenfeld mit über 400 Sportlern über einen neuen Teilnehmerrekord freuen. Das Team von Fortuna Längenfeld rund um Lukas Holzknecht wird auch am 2. Juni 2024 wieder eine tolle Veranstaltung auf die Beine stellen. Im längsten Seitental Tirols befinden sich nicht weniger als 250 Dreitausender. Diese imposante Bergkulisse zeichnet das wunderschöne Ötztal aus. Aber nicht nur die hohen Gipfel, sondern auch der Aqua Dome – eine der bekanntesten Thermen Österreichs – prägt das Ortsbild von Längenfeld.

* Traumhaft schöne Laufstrecke *

Ein absolutes Highlight ist die landschaftlich wunderschöne Strecke. Diese führt vom Start/Zielgelände direkt beim Aqua Dome entlang der Ache abwechselnd auf beiden Flussseiten. Die Teilnehmer dürfen sich an der traumhaften Natur inklusive tollem Ausblick auf die imposante Bergwelt freuen. Und keine Sorge, auch wenn Längenfeld auf knapp 1.200 Metern liegt, ist die Strecke flach. Auf der Halbmarathondistanz sind lediglich 80 Höhenmeter zu bewältigen. Um 9.30 Uhr wird mit dem Halbmarathon und Volkslauf (10,5 km) gestartet. Um auch Laufeinsteigern und all jenen, die kürzere Distanzen bevorzugen, einen Bewerb zu bieten, gibt es seit dem Vorjahr auch einen Genusslauf über 5,2 Kilometer. Zu Mittag ist dann der Laufnachwuchs an der Reihe, bei den Kinderläufen starten die Bambinis (2020 und jünger) bis hin zu den Jugendlichen der Klasse U16.

* Entspannung im Aqua Dome *

Für perfekte Entspannung und Genuss sorgt der Aqua Dome mit dem angrenzenden Hotel. Für die Hotelgäste wartet ein exklusiver „Spa 3000-Bereich“ am Dach der Therme. Hier kommt man nach aufregenden Naturerlebnissen auch voll zur Ruhe. Auch

beim Entspannen ist der Blick auf die Berge inkludiert. Beim köstlichen Abendessen werden die Speicher wieder ordentlich gefüllt. Nach der Nacht in den modernen Zimmern startet man anschließend beim ausgiebigen Frühstücksbuffet inkl. so mancher Tiroler Schmankerl perfekt in den nächsten Tag. Ich würde mich freuen, wenn wir uns am 2. Juni 2024 beim Thermenlauf in Längenfeld sehen.

www.thermenlauf.at





Genusslauf der besonderen Art

Bei der zweiten Auflage des Blaufränkischland Marathons waren im vergangenen Jahr bereits 1.000 Teilnehmer dabei. Es ist zweifelsfrei ein Genusslauf der ganz besonderen Art im wunderschönen Mittelburgenland. Von 5,4 und 10 Kilometern über den Halbmarathon bis hin zum Marathon war für Jeden die passende Distanz dabei. Ich habe beide Male den halben Marathon mit vollem Genuss absolviert. Bereits vor dem Start wurde ich letztes Jahr von Moderator Roman Daucher als „The Blaufränkischland Marathon Legend“ vorgestellt. Und diesem Ruf wollte ich gemeinsam mit meiner Gruppe natürlich wieder voll gerecht werden.

* Strecke hat viel zu bieten *

Die 21,1 Kilometer haben echt einiges zu bieten. Bereits nach gut einem Kilometer läuft man zwischen

den Weinfässern durch die Halle des Weinguts Christian Kirnbauer. Bevor es durch den Weingarten weitergeht, warten die ersten Weinproben auf uns, tolles Ambiente inklusive. Und dann geht es Schlag auf Schlag. Eine Reihe großartiger Winzer und Winzerinnen empfangen die Läufer, um uns ihre edlen Tropfen zum Verkosten anzubieten. Kulinarische Schmankerl runden das Angebot perfekt ab und sorgen zudem für eine entsprechende „Unterlage“.

* Ganz besondere Genussstationen *

Jede Station hat auf ihre Art und Weise einen ganz besonderen Charme. So folgen beispielsweise ein nettes Gespräch samt Verkostung mit der „Rosé-Königin“ Pia Strehn oder ein gemütliches Gläschen Wein mit Bernhard Ernst im herbstlich verfärbten Weingarten. Zudem kann man das tolle Ambiente



in den Innenhöfen von Hans Iglers Schaflerhof und im Weingut von Silvia Heinrich oder auch im Weinkeller der Familie Artner genießen. Der würdige Abschluss dieses Genuss-Halbmarathons findet über den Dächern des Blaufränkischlandes beim Weingut K+K Kirnbauer statt. Nach dem abschließenden Glas „Phantom“ geht es gut gestärkt weiter auf die letzten beiden Kilometer in Richtung Ziel mitten in Deutschkreutz.

* Beim Marathon nach Horitschon*

Bei der Marathondistanz über 42 Kilometer geht es auch weiter nach Neckenmarkt und Horitschon. Hier erwartet die Teilnehmer ein wunderschöner Streckenabschnitt entlang der Weingärten und vorbei an der Donatuskapelle und der Franziskuskapelle. Anschließend warten das Weingut Hufnagel, Eichenwald Weine, IBY Rotweingut und das Weingut Moritz auf die Teilnehmer des Marathons.

* Anmelden, laufen und genießen*

Jetzt heißt es schnell sein, denn für den nächsten Blaufränkischland Marathon am 5. Oktober 2024 gibt es pro Bewerb ein Kontingent von 500 Startplätzen. Also meldet euch an, dann sehen wir uns beim Genusslauf der besonderen Art im Mittelburgenland. www.blaufraenkischland-marathon.at



Im Blaufränkischland läuft es richtig gut.

BLAUFRÄNKISCH LAND
MARATHON
GENUSS & SPAß AUF GANZER STRECKE.

Ein Marathon, der anders abläuft:

Schmankerl und Wein für laufend neue Geschmackseindrücke und die Route durch das sonnige Mittelburgenland bedeuten auf jeden Fall Genuss und Spaß auf ganzer Strecke!



5.10.2024

Jetzt Startplatz sichern!

blaufraenkischland-marathon.at



Salzburgs Stadt & Trails im Einklang

Unter dem Motto „Cityflair & Mountainair“ wird beim Trailrunning Festival in Salzburg von 11. bis 13. Oktober 2024 wieder drei Tage lang eine perfekte Mischung aus Stadt und Trails geboten. Mit knapp über 1.600 Startern durfte sich das Veranstalterteam rund um Sepp Gruber 2023 über einen neuen Teilnehmerrekord freuen. Ich war letztes Jahr das erste Mal mit dabei und konnte mich von diesem großartigen Event selbst überzeugen.

* Nächtliches Sightseeing zum Auftakt *

Traditionell wird mit dem Nightrun am Freitagabend ins Salzburg Trailrunning Festival Wochenende gestartet. Bereits kurz vor dem Beginn herrschte am Kapitelplatz beste Stimmung, als alle Teilnehmer ihre Stirnlampen einschalteten. Die Strecke führte zuerst entlang des Kais bis zum Müllnersteg. Die Beleuchtungen sorgten für ein echt tolles Farbenspiel, so auch im wunderschönen Mirabellgarten mit dem lila leuchtenden Brunnen. Insgesamt ein sehr stimmungsvoller und schöner Auftaktbewerb über 5,5 Kilometer inklusive Sightseeing bei nächtlichem Flair.

* Traumhafte Strecke beim Festungstrail *

Weiter ging es am Samstagnachmittag, zuerst durften sich die Jüngsten beim Kindertrail austoben, ehe um 16.15 Uhr der Festungstrail am Programm stand. Bereits auf der ersten von zwei Runden war ich von der tollen Kulisse dieser Strecke begeistert. Diese führte um den Mönchs- und Nonnberg, durch teils enge Gassen sowie über steile Stufen und Pflastersteine. Dabei konnte man auch ständig den herrlichen Aus-

blick über den Dächern Salzburgs genießen. Und es bestätigte einmal mehr diese tolle Kombination aus „Cityflair und Mountainair“.

* Einzigartiges Erlebnis auf der Festung*

Zwei Runden und rund 12 Kilometer später erreichten wir wieder den Start-/Zielbereich am Kapitelplatz. Danach folgte der steile Anstieg hinauf zum Festungsberg. Die Strecke hinauf und anschließend auch durch die Festung Hohensalzburg ist einfach einzigartig. Dabei läuft man durch mittelalterliche



Abschnitte in der Burg, über Wendeltreppen sowie den Innenhof der Burg, wo sich schließlich nach gut 13 Kilometern mit rund 500 Höhenmetern das Ziel befindet.

* Anspruchsvoller Gaisbergtrail *

Letztes Jahr konnte ich beim abschließenden Gaisbergtrail am Sonntag leider nicht mehr dabei sein. Hier geht es dann hoch hinaus, denn da warten auf die Teilnehmer 1.344 Höhenmeter auf einer Strecke von 23,8 Kilometern. Dabei werden Kultur, Natur, Altstadt und Berge perfekt miteinander kombiniert. Über 1.718 Stufen geht es von der Altstadt über die Imbergstiege hinauf auf den Kapuzinerberg. Kurz das Panorama genießen, bevor es schon weiter auf den Salzburger Hausberg geht. Auf steilen alpinen Trails, kurzen Passagen am beliebten Gaisberggrundweg sowie einem serpentinartigen Anstieg gelangt man auf die Gaisbergspitze. Über tolle Trails und anspruchsvolle Downhills geht es wieder retour zum Ziel am Kapitelplatz.

* Vorfreude auf gesamten Trailmarathon *

Alles in allem eine richtig coole Veranstaltung mit tollen und abwechslungsreichen Bewerben. Hier findet mit Sicherheit jeder die passende Distanz. Ich



freue mich jedenfalls schon jetzt, in diesem Jahr den gesamten Trailmarathon in Angriff zu nehmen. Dafür gibt es eine Gesamtwertung, wo an drei Tagen hintereinander insgesamt 42,4 Kilometer mit 1.860 Höhenmetern absolviert werden.



11.-13.OKTOBER 2024

www.trailrunning-festival.at

Wie wichtig Magnesium für uns ist

Magnesium zählt unter anderem gemeinsam mit Kalium, Calcium oder Natrium zu den lebensnotwendigen Mineralstoffen. Es hat zahlreiche Aufgaben im Körper und ist unter anderem bei der Energieproduktion beteiligt.

Wenn man zu wenig Magnesium im Körper hat, wird man müde und antriebslos. Aber auch auf das Herz oder die Nerven wirkt sich der Magnesiumhaushalt aus. Da Magnesium nicht vom Körper selbst hergestellt werden kann, muss es jeden Tag von außen zugeführt werden.

* Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit *

Wir können mit der täglichen Nahrung zwar viel Magnesium zu uns nehmen, doch das reicht mittlerweile oftmals nicht mehr aus. Zu den besten Lieferanten zählen z.B. Nüsse, Bohnen, grünes Gemüse wie Spinat und Brokkoli oder Vollkornbrot. Über die Ernährung nehmen viele von uns aber immer weniger von diesem Mineralstoff auf.

Bereits ein geringer Magnesiummangel kann sich auf die Leistung beim Sport auswirken. Eine angemessene Zufuhr ist sowohl für die Ausdauer als auch für die anaerobe Leistung entscheidend.

Gerade bei sportlicher Anstrengung verlieren wir sowohl Magnesium als auch Kalium. Ohne Magnesium kann keine Energieverteilung im Körper stattfinden, sprich die Energie in die Muskulatur übertragen werden. Durch die starke Einbindung wird dieses bei mentaler und körperlicher Anstrengung auch stark umgesetzt. Für den ausgewogenen Energieeinsatz ist Kalium zuständig. Der Mineralstoff ist in jeder Muskelkontraktion im Körper involviert und auch an der Muskelregeneration beteiligt.

* Perfekte Ergänzung *

Da sich Magnesium und Kalium gegenseitig ergänzen, ist die gemeinsame Zufuhr und Aufnahme auch sehr sinnvoll. Damit der Körper erst gar nicht die Langzeitspeicher des Magnesiums in den Knochen angreifen muss, ist eine regelmäßig Zufuhr als Nahrungsergänzung beim Sport empfehlenswert. Von Dr. Böhm® Magnesium Sport® gibt es sowohl Brausetabletten als idealen Durstlöcher bei sportlichen Aktivitäten oder auch als Tabletten für die tägliche Basisversorgung sowie Direkt-Sticks für unterwegs. Die Kombination mit essentiellen Aminosäuren sorgt zusätzlich für eine schnellere Muskelregeneration.

Dr. Böhm®

FÜR MUSKELKRAFT UND AUSDAUER.



Nahrungsergänzungsmittel

Offizieller
Partner





Drei Zinnen rufen zum Jubiläum



Zu den absoluten Highlights der Berglaufszene zählt zweifelsfrei der Südtirol Drei Zinnen Alpine Run. Die imposanten drei Bergpfeiler sind das Wahrzeichen der gesamten Dolomitenregion. Und das ist jetzt nicht nur einfach so vor sich hingesagt, denn vor zwei Jahren durfte ich mich auch schon selbst davon überzeugen. Jedoch nicht im Rahmen des Alpine Runs, sondern bei einer Wanderung von Sexten rauf zur Drei Zinnen Hütte.

* Beeindruckende Streckenführung *

Am 14. September 2024 werde ich aber meine heiß ersehnte Premiere beim Südtirol Drei Zinnen Alpine Run feiern. Auf einer Gesamtlänge von 17,9 Kilometern sind dabei 1.354 Höhenmeter zu absolvieren. Die Strecke wird für die 27. Ausgabe in diesem Jahr etwas aufgepeppt. Gestartet wird beim Haus Sexten, von wo es nach Moos und über den Forstweg in Richtung Lienerstall zur Festung Heideck geht. Über die Lärchenwiesen des Fischleintals führt die Strecke

zur Fischleinbodenhütte und weiter zur Talschluss-hütte. Ab hier geht's dann richtig hoch hinaus, über den Serpentinweg gelangen die Teilnehmer zur Zsigmondyhütte und anschließend zur Büllejochhütte. Auf 2.575 Metern hat man dann oberhalb der Bödenseen den höchsten Punkt des Laufes erreicht. Von hier aus geht es auf die „Zielgerade“, sprich die letzten drei Kilometer bis zur Drei Zinnen Hütte.

* Drei Zinnen Alpine Run begeistert *

Der Südtirol Drei Zinnen Alpine Run begeistert bereits seit fast drei Jahrzehnten zahlreiche Teilnehmer sowie Zuschauer am zweiten Samstag im September. Im Herzen des Dolomiten UNESCO Welterbes wird es an diesem Wochenende wieder ein reichhaltiges Rahmenprogramm geben. Das OK-Team rund um den Präsidenten Alfred Prenn organisiert zudem am Sonntag, 15. September 2024 für Kinder und Jugendliche den Mini Drei Zinnen Alpine Run mit Distanzen von 300 Metern bis hin zu 1,6 Kilometern.

www.dreizinnenlauf.com



9. vision run

mehr als ein Firmenlauf

Save the
2024-Date:

St. Pölten | 5. September 2024
www.visionrun.at

Gemma's an beim Vision Run



Vor mittlerweile zehn Jahren hat alles begonnen, da wurde in der Landeshauptstadt St. Pölten eine völlig neue Veranstaltung ins Leben gerufen. Bei der Premiere des Vision Runs im September 2014 waren es rund 600 Teilnehmer, die für einen erfolgreichen Startschuss des Laufes sorgten. Das Konzept mit den sozialen Partnerorganisationen – 10 Euro werden pro Starter gespendet – sowie ein entsprechendes Rahmenprogramm machen den Lauf in Niederösterreich so einzigartig. Es ist eben weit mehr als ein Firmenlauf...

* Toller Spendenrekord *

Und ich bin schon seit der Geburtsstunde dieses Events mit dabei, im Jahr 2023 war es für mich somit bereits mein 10. Start. Im Coronajahr 2020, in dem der Vision Run als virtueller Lauf veranstaltet wurde, war ich der einzige Läufer, der zum Originaltermin und auf der Originalstrecke gelaufen ist. Damit bin ich im erlesenen Kreis der „Vision Run Legends“, die an allen Bewerbungen teilgenommen haben. Erst im letzten Jahr konnte mit 3.261 Teilnehmern ein

großartiger Rekord aufgestellt werden. Bisher durften sich die Partnerorganisationen über einen sensationellen Spenden-Gesamtbetrag von insgesamt 183.510 Euro freuen.

* Visionäres Konzept *

Das Team von Sport Vision rund um Obmann Franz Kaiblinger will den Vision Run zu einem unvergesslichen Event für alle Teilnehmer und Besucher machen. Die Elemente des Konzepts sind mit Sport, Gesundheit, Business, sozialem Engagement und vor allem Spaß klar definiert. Trotz steigender Teilnehmerzahlen herrscht familiäre Atmosphäre am Eventgelände rund um die NV Arena.

* Entlang von See und Traisen *

Der Start befindet sich auf der Bimbo Binder Promenade – von hier aus wird rund um den Ratzersdorfer See und anschließend entlang der Traisen gelaufen. Nach der Labestation (ca. KM 3) geht es über den Traisendamm auf der anderen Seite der Traisen, nach dem Absolvieren einer kleinen Schleife zwischen Minigolfplatz und Kreisverkehr, zurück aufs Stadiongelände.



Laufen & Baden am Wörthersee



Ein absoluter Fixpunkt im jährlichen Kalender ist seit vielen Jahren das Wochenende bei „Kärnten läuft“ am wunderschönen Wörthersee. Zum bereits 23. Mal wird den Teilnehmern und Gästen von 23. bis 25. August 2024 drei Tage lang ein umfangreiches und abwechslungsreiches Programm geboten! Ganz nach dem Motto „Pack die Laufschuhe und die Badehose ein“ kommt neben dem sportlichen Aspekt aber immer auch entsprechendes Urlaubsflair auf. Es ist das beste Beispiel wie man Sport mit Urlaub und Genuss perfekt kombinieren und somit auch die Gastfreundschaft des Wörthersee-Tourismus genießen kann.

* Unterhaltsamer Auftakt *

Den Auftakt macht traditionell der Night Run am Freitag, bei dem nicht nur die schnellsten Teams geehrt werden, sondern auch Kreativität und Zusammengehörigkeit zählen. So absolviert jedes Jahr eine Vielzahl an Teilnehmern die 4,3km lange Strecke mit den originellsten Outfits und Kostümen. Und heiter geht es am Freitag auch weiter, denn anschließend gibt es bei freiem Eintritt ein Training der besonderen Art. Beim Kabarettabend werden die Lachmuskeln der Zuschauer mit Sicherheit ordentlich strapaziert.

* Tag im Zeichen der Familien *

Der Samstag steht ganz im Zeichen der Familien – nach dem Dogging Hundelauf am Vormittag folgen am Nachmittag der Bambini Sprint, Junior Marathon, Familienlauf und der Frauenlauf. In der Running City am Metnitzstrand können nicht nur die Startunterlagen abgeholt werden, die Marathon-Expo sorgt mit den unterschiedlichsten Ausstellern direkt am See für ein tolles Rahmenprogramm.

* Malerische Kulisse am Start *

Der Viertel- und Halbmarathon am Sonntag sind absolute Klassiker und in der Laufszenen nicht mehr wegzudenken. Die Halbmarathonläufer starten um 9.00 Uhr vor der malerischen Kulisse des Schlosses Velden ihre 21,1 Kilometer in Richtung Klagenfurt. Für die Teilnehmer des Viertelmarathons geht's bereits eine Stunde früher auf der Seepromenade in Pörschach los. Alle Laufsportler, ganz egal ob ambitionierter Hobbysportler oder gemütlicher Genussläufer, kommen voll auf ihre Kosten und können das wunderschöne Ambiente rund um den Wörthersee genießen. Beim Zieleinlauf am Metnitzstrand werden alle Teilnehmer gebührend empfangen.

* Unverhofft kommt oft *

Ich war auch letztes Jahr selbst beim Halbmarathon dabei. Nachdem ich den Start des Elitefeldes direkt an die Videowall nach Klagenfurt übertragen durfte, mischte ich mich mitten ins Feld. Nach ein paar Kilometern lief ich plötzlich neben der lieben Yana, die gemeinsam mit ihrem Vater Ralf unterwegs war. Auf Instagram ist sie als „Running Yana“ bekannt und so kam es zum überraschenden Aufeinandertreffen „Running Schritti meets Running Yana“. Yana lebt in Oslo und so kannten wir uns bisher noch nicht persönlich, sondern lediglich über Instagram. Umso schöner war es die äußerst sympathische Ultraläuferin auch mal persönlich kennenzulernen. Wir plauderten dann rund 15 Kilometer lang und genossen anschließend den Zieleinlauf vor dieser wunderschönen Kulisse.

www.kaerntenlaeuft.at





Großglockner im neuen Glanz



Im Vorjahr wurde eine neue Ära am Großglockner eingeläutet und ein neues Konzept sowie Erscheinungsbild für den Großglockner Mountain Run geschaffen. Das MJK Sportmarketing Team rund um Michi Kummerer sowie der Tourismusverband und die Gemeinde Heiligenblut ziehen seither an einem gemeinsamen Strang, um den Teilnehmern ein attraktives Laufwochenende in dieser wunderschönen Region zu bieten.

* Einzigartige Streckenführung *

Der Grossglockner Mountain Run findet heuer von 4. bis 7. Juli 2024 statt. Im Mittelpunkt steht natürlich nach wie vor der 13,3 Kilometer lange Lauf mit 1.300 Höhenmetern vom Ortszentrum in Heiligenblut bis zur Kaiser-Franz-Josefs-Höhe. Die Strecke führt durch verschiedenste Zonen, von bewirtschafteten ländlichen Feldern, durch Wälder bis hin zur Gletscherregion. Teile der unberührten Strecke führen durch das Natura 2000 Schutzgebiet und den Nati-

onalpark Hohe Tauern. Zu den Highlights zählen der Leiterwasserfall und der Margaritzenspeicher sowie die Pasterze, die mit etwa 8 km Länge der längste Gletscher der Ostalpen ist. Das Ziel erreicht man über einen letzten Anstieg mit 522 Stufen, dieser verlangt jedem Teilnehmer die letzten Reserven ab.

* Ein attraktives Wochenende*

Das Rahmenprogramm beginnt bereits am Donnerstagabend (4.7.) mit einem Sommerkonzert in der Pfarrkirche Heiligenblut. Am Freitag folgt eine Steinbockwanderung im Nationalpark Hohe Tauern sowie die Startnummernabholung am Eventgelände. Beim Bambini Run und Junior Mountain Run kommen am Samstagnachmittag auch die Jüngsten voll auf ihre Kosten. Beim „King of Heiligenblut“ matchen sich Eliteläufer am Samstag um 17.00 Uhr um den begehrten Titel. Dabei werden vier Runden zu je 1,5 Kilometer durch Heiligenblut als Ausscheidungsrennen gelaufen.

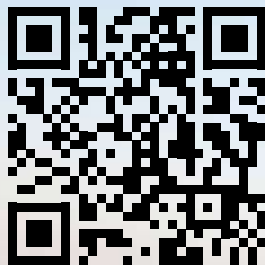
www.grossglockner-mountainrun.at



NATÜRLICHE POWER FÜR MAXIMALE PERFORMANCE



Hier geht's zum
Online-Shop!



PANACEO ENERGY ISO²

Dein Schlüssel zu langanhaltender Energie



PANACEO ENERGY ISO-BOOST

Natürlicher Energiekick für mehr Power

PANACEO ENERGY AMINO⁸

Vegane Eiweißquelle für max. Leistung & schnelle Regeneration



PANACEO

Ein echter Herbstklassiker in Graz



Im Vorjahr feierte der Graz Marathon mit knapp 10.000 Teilnehmern sein 30-jähriges Jubiläum. Veranstalter Michael Kummerer und sein Team durften sich dabei auch über einen tollen neuen Streckenrekord von Dickson Kiptoo (2:08:28) aus Kenia freuen. „Die sensationelle Stimmung über das gesamte Wochenende mit knapp 10.000 Teilnehmern haben jedes Läuferherz höherschlagen lassen. Der Streckenrekord bei der Jubiläumsauflage des Graz Marathons war ein tolles Geburtstagsgeschenk! Gemeinsam mit den Partnern konnten wir die vielen strahlenden Gesichter auf der Strecke und im Zielbereich vor der Grazer Oper beobachten. Auch heuer heißt es wieder ‚Pack die Laufschuhe und die Shoppingtasche ein‘ – wir freuen uns schon auf die nächste Auflage des Graz Marathons“, so Michi Kummerer.

* Programm für die ganze Familie *

Von 11. bis 13. Oktober 2024 findet der Herbstklassiker in der steirischen Landeshauptstadt statt. Die Teilnehmer dürfen sich auch heuer über ein tolles Programm für die ganze Familie freuen. Neben Kinder- und Jugendläufen gibt es Distanzen von 5 Kilometern bis hin zum Marathon. Die Strecke verläuft unter anderem durch die Grazer Innenstadt sowie vorbei an den tollen Sehenswürdigkeiten.

Pacemaker, Marathon & mehr *

Ich war auch selbst schon einige Male beim Graz Marathon mit dabei und kenne die Veranstaltung

sowohl als Teilnehmer als auch hinter den Kulissen. Meine Premiere feierte ich bereits im Jahr 2013, wo ich als Pacemaker beim Halbmarathon dabei war. Genau vor 10 Jahren absolvierte ich 2014 hier dann erstmals den Marathon über 42,195 Kilometer. Es sollte mein erster Marathon unter 3 Stunden werden, doch die an diesem Tag ungewöhnlich warmen Bedingungen machten meinem Plan leider einen Strich durch die Rechnung. Dennoch habe ich an die Laufveranstaltung durchwegs sehr positive Erinnerungen. Graz ist eine echt tolle und schöne Stadt, die immer einen Besuch wert ist, verbunden mit einem Lauf natürlich umso besser.

* Teil einer tollen Crew *

Neben den Teilnahmen bei den unterschiedlichsten Bewerbungen war ich beim Graz Marathon auch schon mehrmals Teil der Veranstalter-Crew. Dabei durfte ich die Veranstaltung auch hinter den Kulissen besser kennenlernen. Egal ob der Austausch mit dem tollen Team, als Trainingspartner für die Marathon-Topläufer, den Empfang der Finisher bis hin zu strahlenden Kinderaugen beim Bambinilauf mit den Maskottchen. www.grazmarathon.at



KLEINE ZEITUNG **GRAZ**
MARATHON
2024



Die große „Laufparty“ am Ring

Heuer findet der erste bank vienna night run am 26. September 2024 bereits zum 18. Mal statt. Pünktlich zur Prime-Time wird dann wieder um den Wiener Ring gelaufen, umgeben von der einzigartigen nächtlichen Kulisse im Zentrum der Bundeshauptstadt. Denn ein Mal im Jahr gehört die begehrte Ringstraße voll und ganz uns Läufern. Wo sich sonst tausende Autos über den Ring wälzen, laufen plötzlich tausende Läufer die 5 Kilometer lange Strecke. Dabei geht's vorbei an vielen bekannten Sehenswürdigkeiten wie Rathaus, Burgtheater oder Staatsoper.

* Ganz besonderes Flair spüren *

Auch heuer kann man die geniale Stimmung mit Einbruch der Dunkelheit in vollen Zügen genießen. Dem Team rund um Hannes Menitz ist es gelungen, die Veranstaltung zurück auf den Heldenplatz zu holen. Ab 20.15 Uhr wird in den unterschiedlichen Startblöcken auf Höhe des Kunsthistorischen Museums

gestartet. Danach geht es die bekannte 5 Kilometer Strecke rund um die Wiener Ringstraße entlang, vorbei an allen Sehenswürdigkeiten. Zum Schluss holt der neue „Glaub an dich Zielsprint“ heuer nochmals alles raus aus den Teilnehmern. Ich bin in den letzten Jahren bereits Stammgast beim vienna night run und bin jedes Mal aufs Neue begeistert vom ganz besonderen Flair dieser Veranstaltung!

* Legendäres Langarm-Laufshirt *

Alle Teilnehmer am 26. September 2024 dürfen sich auch heuer über das bereits legendäre Laufshirt freuen. Die Langarm-Funktionsshirts sind mittlerweile heiß begehrt bei den Teilnehmern und aufgrund der wechselnden Farben auch zum Sammlerstück geworden. Seid also gespannt, welche Farbe das Shirt in diesem Jahr haben wird. Für jeden Teilnehmer wird 2024 auch ein Mangrovenbaum gepflanzt.

www.viennanightrun.at





Irrseelauf feiert auch ein Jubiläum

Er ist der wärmste Badesee im Salzkammergut und steht unter Naturschutz. Der Irrsee ist rund 5 Kilometer lang und 1 Kilometer breit und besonders bei Naturliebhabern und Ruhesuchenden beliebt. Den Tag der Arbeit hat sich die Union Zell am Moos seit vielen Jahren zum Anlass genommen, um an diesem besonderen Platz eine Laufveranstaltung durchzuführen. Und heuer feiert der Irrseelauf am 1. Mai 2024 bereits seine 20. Jubiläumsauflage. Die beste Gelegenheit, um die Veranstaltung zu meinem persönlichen 40. Jubiläum kennenzulernen.

*** Schöne Landschaft des Mondseelandes ***
Auf dem traditionellen 14 Kilometer langen Rund-

kurs um den idyllischen Irrsee können sich die Teilnehmer an der schönen Landschaft des Mondseelandes erfreuen. Die Strecke bietet ein einzigartiges Flair, und davon möchte ich mich heuer im Rahmen meiner „Jubiläums-Lauftour“ auch selbst überzeugen. Gestartet wird um 10.00 Uhr am Dorfplatz in Zell am Moos. All jene, die es etwas gemütlicher angehen wollen, können seit letztem Jahr auch beim Irrseelauf „Light“ über 6,2 km starten. Im Ziel am Sportplatz der Union Zell am Moos finden dann wieder alle Läufer zusammen.

Weitere Informationen und Anmeldungen:

www.irrseesport.at/irrseelauf



SONNTAG
02. JUNI
LÄNGENFELD

www.thermenlauf.at

Herbstlicher Lauf am Ossiacher See

Der Kärnten Marathon findet in diesem Jahr zu einem neuen Zeitpunkt statt. Mit dem 29. September 2024 wurde ein Termin gefunden, der die Seenlandschaft in Kärnten in herbstlicher Idylle erstrahlen lassen soll. Auch der Sprung ins kühle Nass soll dann beispielsweise im Ossiacher See noch möglich sein. Dabei können die Teilnehmer wieder aus einem umfangreichen Streckenangebot wählen, vom Stadtlauf mit 5 Kilometern über Halbmarathon und Marathon bis hin zum Super Marathon (50 Kilometer in Gedenken an Dominik Pacher) ist alles dabei.

* Naturjuwel Bleistätter Moor *

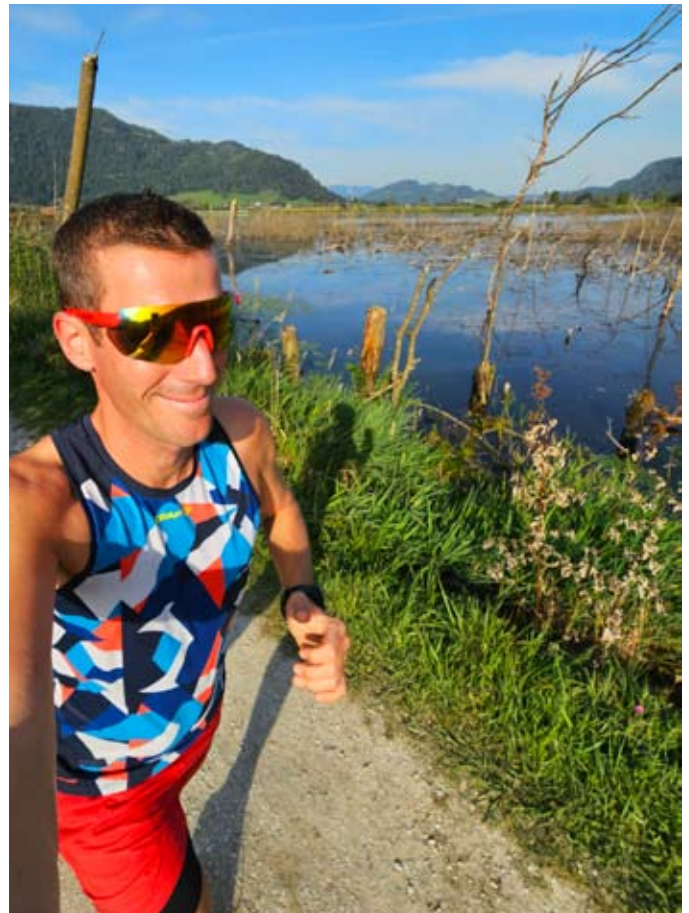
Ein ganz besonderes Highlight bei der Streckenführung ist meiner Meinung nach das Naturjuwel Bleistätter Moor. Hier befindet sich auch einer der Kärntner Slow Trails. Diese sind Markenbotschafter für entspanntes Wandern inmitten einer wunderschönen Natur. Das Bleistätter Moor ist ein artenreiches Natur-, Landschafts- und Europaschutzgebiet und bietet Einblick in den Lebensraum von rund 100 verschiedenen Tieren. Die rund 7 Kilometer lange Strecke im Bleistätter Moor zählt zu meinen Lieblingslaufstrecken in dieser Gegend.

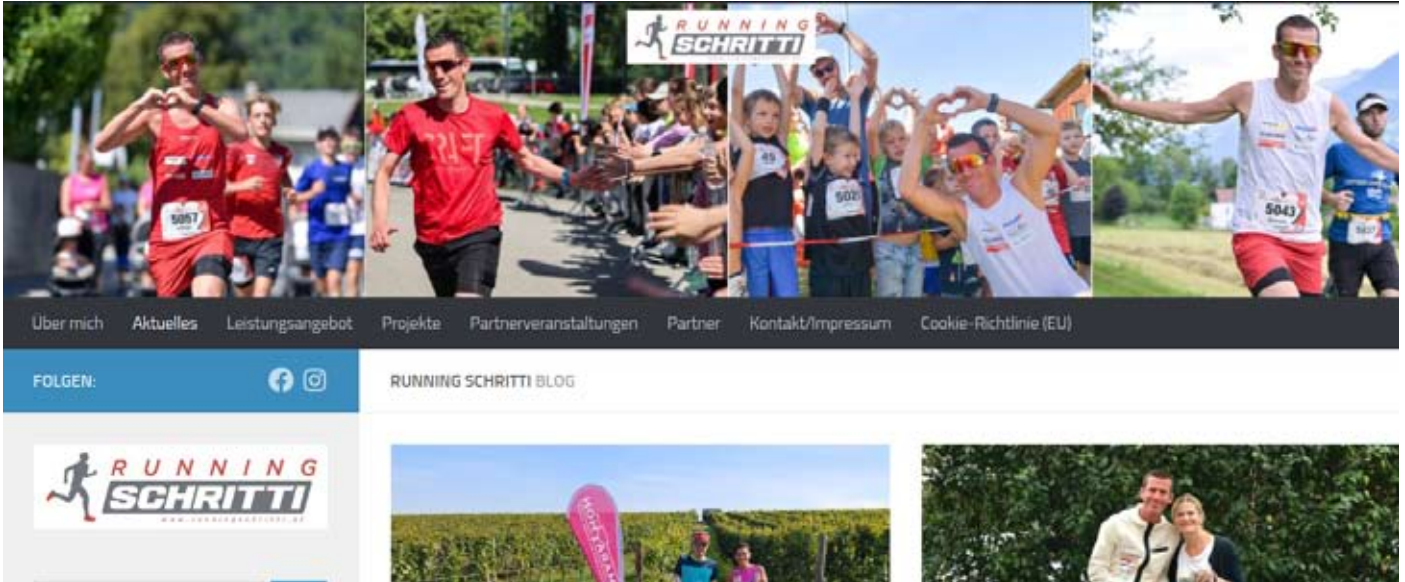
* Von Feldkirchen zum Ossiacher See *

Im Bleistätter Moor wird auch beim Int. Kärnten Marathon gelaufen. Keine zehn Kilometer vom Ossiacher See entfernt liegt die Bezirkshauptstadt Feldkirchen. Direkt beim geschichtsträchtigen Bamberger Amthof befindet sich das Start-/Zielgelände. Von hier aus geht es über Tiffen in Richtung Ossiacher See zum Naturparadies Bleistätter Moor. Während die Marathonläufer hier insgesamt 3 Runden sowie eine Pendelstrecke entlang des Ossiacher Sees ab-

solvieren, geht es für die Halbmarathonläufer nach einer Runde durchs Bleistätter Moor entlang der Tiebel und dem Flugfeld wieder retour nach Feldkirchen. Der Kärnten Marathon eignet sich also auch perfekt für einen Kurzurlaub im Herzen von Kärnten. Während des Aufenthalts rund um das Marathonwochenende sollte man sich den Sprung in den schönen Ossiacher See nicht entgehen lassen.

www.internationaler-kaernten-marathon.at





Immer am LAUFENDEN

Unter **www.runningschritti.at** halte ich euch wie gewohnt immer am LAUFENDEN. Hier findet ihr regelmäßig Blogbeiträge zu unterschiedlichsten Themen aus dem Laufsport, ausführliche Informationen zu meinen Projekten und Partnerveranstaltungen, meine Partner und vieles mehr. Hier regelmäßig vorbeizuschauen, lohnt sich also auf alle Fälle.

Partner werden?

Seit dem Beginn von „Running Schritti“ im Jahr 2015 hat sich wirklich sehr viel getan. So sind bereits viele tolle Partnerschaften entstanden. Es erreichen mich immer wieder Anfragen bezüglich unterschiedlichster Kooperationen, die wir anschließend sehr gerne, in welcher Form auch immer, umsetzen können.

Ich bin natürlich auch weiterhin offen für spannende neue Projekte. Bei Interesse bitte einfach gleich direkt mit mir Kontakt aufnehmen!



RUNNING SCHRITTI
www.runningschritti.at

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



Jubiläums-Lauftour 2024

23.-29.03.: TL Schwarz Alm Zwettl
07.04.: Linz Marathon
13.04.: Straßenlauf St. Veit
01.05.: Irrseelauf
07.05.: Herzlauf Wien
24.05.: Herzlauf Salzburg
02.06.: Thermenlauf Längenfeld
08.06.: Herzlauf Vorarlberg
14.06.: Herzlauf Steiermark
22.06.: Herzlauf Kärnten
07.07.: Großglockner Mountain Run
13.07.: Reschenseelauf
21.07.: Ultner Höfelauf
03.-09.08.: TL Schwarz Alm Zwettl
10.08.: Voralpentrail
23.-25.08.: Kärnten Lläuft
31.08.: Herzlauf Tirol
05.09.: Vision Run
14.09.: Drei Zinnen Alpine Run
21.09.: Herzlauf Niederösterreich
26.09.: vienna night run
29.09.: Kärnten Marathon
05.10.: Blaufränkischland Marathon
06.10.: Herzlauf Oberösterreich
11.-13.10.: Salzburg Trailrunning Festival

40

CRAFT 

