

**„RUNNING SCHRITTI“**

**Das Magazin**

**Jubiläumsausgabe 2024/25**

**www.runningschritti.at**



## **Läufer-HERZ, was willst du mehr**

**7 Herzläufe in 7 Bundesländern sorgten auch heuer für ganz große Emotionen!**



## **Geburtstagsparty**

**Beim Reschenseelauf gab es vor wunderschöner Kulisse allen Grund zum Feiern!**

## **Unterkühlt vs. Hitze**

**Nach einem kühlen, aber dennoch tollen Großglockner Mountain Run ging es bei Kärnten Läufer richtig heiß her!**

## **Bewegung & Genuss**

**Der Blaifränkischland Marathon überzeugte wieder mit einem einzigartigen Konzept!**

# Liebe Laufsportbegeisterte!

## Eine einzigartige Jubiläums-Lauftour

Das Jahr 2024 war für mich persönlich ein ganz besonderes. Anlässlich meines 40. Geburtstages durfte ich bei meiner „Running Schritti Jubiläums-Lauftour 2024“ quasi das ganze Jahr über feiern. Dabei besuchte ich knapp 25 Laufveranstaltungen in allen 9 Bundesländern Österreichs sowie in Südtirol. Und so unterschiedlich all diese Events waren, eines war überall gleich, ich absolvierte sie mit der Startnummer 40. Dabei stand der Spaß an der Bewegung und die Freude am Laufen definitiv im Vordergrund. Jede Veranstaltung für sich ist etwas ganz Besonderes. Wunderschöne Regionen und Plätze durfte ich besuchen, mit vielen Veranstaltern sind bereits tolle Freundschaften entstanden. Und es ist einfach immer schön, auf viele Gleichgesinnte zu treffen - egal ob Altbekannte oder auch wieder ganz neue und tolle Persönlichkeiten.



*Euer Running Schritti*

## Inhalt:

### **Bester Auftakt der Jubiläumstour**

Start mit dem Linz Marathon ..... 3

### **Laufen, genießen & erholen**

„Das Wohnzimmer“: Schwarz Alm Zwettl ..... 4

### **Läufer-HERZ, was willst du mehr**

Herzläufe für die Herzkinder Österreich ..... 6-7

### **Geburtstagsparty am Reschensee**

Beim Reschenseelauf den Runden feiern ... 8-9

### **Aktiver dank bester Therapien**

Sportorthopädie Zentrum ..... 11

### **Ein hochsommerliches Lauffest**

Laufschuhe & Badehose, Kärnten läuft ... 12-13

### **Pacemaker St. Veiter Straßenlauf**

Harte Bedingungen für Läufer ..... 15

### **Genussvoller Lauf durch die Weinberge**

Blaufränkischland Marathon ..... 16-17

### **Tempohase im Ötztal**

Aqua Dome Thermenlauf begeisterte ..... 19

### **Marathon der besonderen Art**

Trailrunning Festival Salzburg ..... 22-23

### **Vision Run lässt Rekorde purzeln**

Toller Firmenlauf in St. Pölten ..... 25

### **Einzigartiger Lauf am Glockner**

Herausforderung Mountain Run ..... 26-27

### **Doppeltes Jubiläum am Irrsee**

40 Jahre Schritti - 20 Jahre Irrseelauf ..... 28

### **Idyllische Strecke im Ultental**

Alte Höfe & Urlärchen in Südtirol ..... 30-31

### **Große Laufparty am Ring**

vienna night run zur Primetime ..... 33

### **15 Jahre Teddyhaus Linz**

„Zuhause auf Zeit“ der Herzkinder ..... 34

### **Großes Finale beim Piestingtallauf**

Toller Halbmarathon zum Abschluss ..... 35

### **„Fit mit IPP“- Laufworkshops**

Mitarbeiter bewegen ..... 36

# Bester Auftakt der Jubiläumstour

Der Linz Marathon war die erste Station meiner „Jubiläums-Lauftour 2024“ – und besser hätte es auch gar nicht laufen können. Mit über 17.000 Teilnehmern, super Stimmung und vielen bekannten Gesichtern war das Wochenende in Linz einfach grandios. Aber alles der Reihe nach...

Am Samstagvormittag machte ich mich auf den Weg nach Linz, wo es gleich mal direkt zur Tips Arena ging. Denn dort stand die Marathon Sportmesse inklusive Startnummernausgabe am Programm. Unter den zahlreichen Ausstellern war mit Blacksheep Eyewear auch einer meiner Partner vertreten. Somit verbrachte ich den Tag an deren Stand, wo ich auch viele nette Gespräche mit Lauffreunden führen konnte. Anschließend ging es ins Hotel in die Linzer Innenstadt, das in perfekter Lage nur unweit vom Zielgelände am Hauptplatz lag.

## \* Sonnenaufgang & Autobahnbrücke \*

Nach einer erholsamen Nacht durfte ich vom Fenster des Hotelzimmers einen wunderschönen Sonnenaufgang beobachten. Es war also alles angerichtet für einen tollen Auftakt in dieses Laufjahr. Nach dem Frühstück traf ich mich mit Freunden beim Brucknerhaus, für die ich am Vortag die Startnummern abgeholt hatte. Anschließend machten wir uns gemeinsam auf den Weg zum Start auf der voest Autobahnbrücke. Es ist immer wieder ein ganz besonderer Platz für einen Laufstart, den ich mittlerweile zum fünften Mal genießen durfte.

## \* Tolle Atmosphäre genießen \*

Noch ein wenig Smalltalk mit anderen Teilnehmern und ein paar Fotos und Videos machen. Vor und während des Rennens durfte ich via Takeover am



Oberösterreich Tourismus Insta-Kanal deren Follower an meinem Halbmarathon teilhaben lassen. Und so ging es auch richtig schnell und schon hörte ich den Startschuss - und tausende Läufer machten sich auf den Weg.

Die Stimmung auf und neben der Strecke war echt sehr gut, ich konnte jeden einzelnen Kilometer in vollen Zügen genießen. Ich war ja komplett ohne irgendein Ziel unterwegs und mischte mich unter die Masse. Dabei traf ich auf der Strecke auch immer wieder bekannte Gesichter, die ich ein Stück weit auf ihrem Weg begleiten durfte. Dabei spürt man die Stimmung und Atmosphäre ganz besonders. Aufgrund der doch sehr hohen Temperaturen merkte man mit Fortdauer des Rennens, dass viele Teilnehmer mit den Bedingungen zu kämpfen hatten.

## \* Stimmungsvolle „Finishline“ \*

Die Zeit verflieg echt wie im Flug und schon erreichten wir die rund einen Kilometer lange „Finishline“ auf der Landstraße. Auch wenn hier zum Ende hin mit dem Kopfsteinpflaster eine weitere Herausforderung für die Läufer wartete, peitschten die vielen lautstarken Zuschauer am Streckenrand alle Teilnehmer förmlich ins Ziel. Am Linzer Hauptplatz angekommen, durften wir uns über eine schöne Medaille freuen. Im Bereich der Ziellabe wurden dann noch zahlreiche Gespräche mit glücklichen Finishern geführt. Alles in allem war es wie gesagt ein großartiger Auftakt. Die Veranstaltung war super organisiert, es macht immer wieder Spaß nach Linz zu kommen, um hier zu laufen. Großes Kompliment an das gesamte Veranstalterteam rund um Julia Grasböck und Günther Weidlinger. Auch meine 5. Teilnahme am Linz Donau Marathon war wieder ein tolles und unvergessliches Erlebnis.





# Laufen, genießen und erholen

Zwei Mal im Jahr komme ich in mein schönes „Wohnzimmer“ im Waldviertel, es ist mittlerweile eine Art „Heimkommen“. Die Schwarz Alm Zwettl bietet eine einmalige Kombination aus Ruhe, Genuss und Aktivität und somit auch die perfekten Rahmenbedingungen für eine Lauf-Trainingswoche. Die Schwarz Alm besticht unter anderem durch die einzigartige und ruhige Lage mitten im Grünen. Von hier aus taucht man direkt in die Natur ein und saugt die Kraft des Waldes ein. Ich finde es zudem auch immer extrem spannend, neue Wege und Strecken auszuprobieren und zu erkunden. Und hier gibt es mit Sicherheit unzählige Möglichkeiten. So kommen binnen einer Woche meist an die 100 Laufkilometer zusammen. Die Strecken entlang des Kamps und Hundertwasserwegs oder hinauf zum Hohen Stein sind mittlerweile ein Fixpunkt. Dabei passiert man immer wieder landschaftlich besonders schöne Abschnitte.

## \* Wellness & Waldviertler Küche \*

Nach einem ereignisreichen und aktiven Tag kann man im Hotel bestens entspannen. Egal ob in einem der Ruheräume, den Saunen, Indoor-Pool oder

beim/im Naturschwimm-Biotop. Auch in den modernen Zimmern fühlt man sich auf Anhieb wohl. Für das leibliche Wohl sorgt die ausgezeichnete Küche des Hauses. Beim 4-Gang-Abendmenü mit feiner Waldviertler Küche erfreuen sich Gaumen und Augen gleichermaßen. So kommen zahlreiche Produkte von Produzenten aus der Region zum Einsatz. Durch viel 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, es entstehen immer wieder tolle Kreationen zum Thema „Kochen mit und zu Bier“.

## \* Perfekter Start in den Tag \*

Nach einer erholsamen Nacht darf man sich nach dem Erwachen immer wieder über eine ganz besondere Morgenstimmung freuen. Man öffnet die Balkontüre, blickt auf den Wald und hat auf Anhieb das Bedürfnis, raus zu wollen. Also Laufschuhe an und einen kurzen Morgenlauf absolvieren. Dabei kommt man nicht nur richtig in Schwung, sondern auch die Vorfreude auf das anstehende Frühstück steigt!



# 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](https://schwarzalm.at)



**Schwarz Alm Zwettl**

Landgut & Spa



## Läufer-Herz, was willst du mehr

Viele verschiedene Bundesländer und ein gemeinsames Ziel verfolgten auch heuer die Herzläufe in ganz Österreich. Ich durfte die einzigartige und emotionale Laufserie auch 2024 wieder als „Botschafter mit Herz“ begleiten. Unter dem Motto „Achte auf dein Herz und laufe für meins“ werden Jahr für Jahr wertvolle Spenden für herzkrankte Kinder und deren Familien gesammelt. Und es freut mich wirklich sehr, dass ich somit auch meinen persönlichen Beitrag zu diesem äußerst erfolgreichen Projekt der Herzkinder Österreich beitragen kann.

### \* Kinder laufen für Kinder \*

Auch wenn alle Herzläufe ein gemeinsames Ziel haben, ist jeder für sich doch so individuell und auf seine persönliche Art und Weise einzigartig. Die „kidsrun4kids“-Kinderläufe sind in jedem Bundesland eines der Highlights. Was gibt es schöneres, als Kinder für mehr Bewegung zu begeistern und ihnen dabei auch noch zu vermitteln, dass sie sowohl ihrem Körper als auch anderen Kindern etwas Gutes tun. Ich be-

gleite von den Aller kleinsten bis hin zu Oberstufenschülern alle Kinder und Jugendliche als Vor- bzw. Schlussläufer. Während es vorne oftmals ordentlich zur Sache geht, genieße ich aber ganz besonders die Momente am Ende des Feldes. Es sind dann nämlich meistens jene Kinder, die nicht regelmäßig laufen oder Sport betreiben. Aber sie wissen ganz genau, für was bzw. wen sie das machen. Und wenn ich die Kinder dann auf ihrem Weg begleiten und motivieren darf, ist das immer besonders schön.

### \* Spezieller Gänsehautmoment \*

Es waren im Jahr 2024 wieder so viele schöne Momente, die ich bei den Herzläufen erleben durfte. Besonders emotional war es heuer in Baldramsdorf in Kärnten. Hier begleitete ich beim Lauf über 2,5 Kilometer Herzkind Jonas. Er hat schon einiges mitmachen müssen, unter anderem eine sehr lange Zeit im Krankenhaus sowie einen Herzschrittmacher. Jonas und ich konnten den Zieleinlauf in vollen Zügen genießen. Dort warteten bereits seine Mama Christine



und auch Herzkinder-Präsidentin Michi Altendorfer mit den Medaillen auf uns. Ein echter Gänsehautmoment.

### \* „Herzlauf-Familie“ on tour \*

Es gibt acht Herzläufe in acht verschiedenen Bundesländern. Wir sind dadurch viel unterwegs, aber mittlerweile ist es wie eine kleine „Herzlauf-Familie“, die immer wieder zusammenkommt und eine spannende Zeit miteinander verbringt. Von der Technik und Anmeldung über die Moderation und Musik bis hin zu Fotos, Videos und Sponsoren, jeder ist für seinen Part zuständig. Das gesamte Team der Herzkinder Österreich mit Michi, Katrin, Manu, Trixi und Astrid ist mir echt ans Herz gewachsen. Auch mit den unterschiedlichen Veranstaltern in den Bundesländern haben sich schöne Freundschaften entwickelt, die ich keinesfalls missen möchte.

Ich freue mich sehr, wenn wir uns auch 2025 bei den Herzläufen in ganz Österreich sehen.

### \* Termine 2025 \*

08.05.2025: Herzlauf Wien  
 24.05.2025: Herzlauf Vorarlberg  
 06.06.2025: Herzlauf Steiermark  
 13.06.2025: Herzlauf Salzburg  
 28.06.2025: Herzlauf Kärnten  
 30.08.2025: Herzlauf Tirol  
 05.10.2025: Herzlauf Oberösterreich  
 11.10.2025: Herzlauf Niederösterreich

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



# Geburtstagsparty am Reschensee

Lange wurde er angekündigt, jetzt war der große Tag gekommen, mein 40. Geburtstag genau am Tag des großartigen Reschenseeelaufs. Seit 2018 ist er bereits ein absoluter Fixtermin im jährlichen Laufkalender. Umso schöner, wenn die größte Laufveranstaltung Südtirols dann genau auf mein persönliches Jubiläum fällt. Gerald Burger und sein Team sorgen Jahr für Jahr für ein grandioses Lauffest mit Start und Ziel in Graun vor dem eindrucksvollen Postkartenmotiv des Kirchturms im See. Über 3.000 Teilnehmer, darunter auch viele bekannte Gesichter, feierten schließlich gemeinsam mit mir Geburtstag.

## \* Echt prickelnder Start \*

An solch einem Tag darf natürlich auch der Spaß keinesfalls zu kurz kommen. Bereits vor dem Start wurde gemeinsam mit Lauffreunden aus Österreich mit einem Gläschen Shiki Miki von Pia Strehn vor dem Turm angestoßen. Mit einigen Luftballons bewaffnet ging es schließlich in Richtung Start. Noch ein kleines Tänzchen, ehe wir bei perfekten Laufbedingungen und bester Stimmung starteten.

Gemeinsam mit Rainer absolvierte ich schließlich diese wunderbaren 15,3 Kilometer entlang des türkisblauen Sees. Heuer noch näher am Reschensee, da ja gerade die Straße zum See verlegt wird. Entlang der gesamten Strecke viele strahlende Gesichter, egal ob Läufer oder Zuschauer. Immer wieder hörte ich Zurufe mit Glückwünschen. Nach 1 Stunde und 14 Minuten erreichten wir schließlich das Ziel, mit vielen schönen Emotionen im Gepäck.

## \* Tolle Volksfeststimmung \*

Dort wartete heuer dann eine wunderschöne Finisher-Medaille samt Finisher-Versorgung auf uns. Bereits bei der Startnummernabholung zuvor durfte



sich jeder Teilnehmer über ein tolles großes Badetuch im grünen Reschensee-Design freuen. Verschiedenste Aussteller, Bauernstände sowie ein großes Festzelt samt gastronomischem Angebot sorgten für Volksfeststimmung am Eventgelände. Einige interessante Gespräche mit Ausstellern und Läufern sind da immer dabei. So war heuer beispielsweise auch der Ultner Höfelauf oder auch StraLugano mit einem Stand vertreten.

## \* Aktive Regeneration zur Brugger Alm \*

Nach dem großen Geburtstagslauf nutzten wir noch die Zeit, um wieder tolle Plätze in der Ferienregion Reschenpass zu erkunden. Der Tag nach dem Lauf eignete sich perfekt für eine gemütliche Wanderung von St. Valentin entlang des Sees über die Martinskirche hinauf zur Brugger Alm. Dabei kann man das beeindruckende Panorama über beide Seen – Reschensee & Haidersee – in vollen Zügen genießen. Oben angekommen verwöhnt dann ein junges und





engagiertes Team die Gäste. Die Zerzernudeln, die Käseplatte oder der hausgemachte Apfelstrudel sind hier beispielsweise sehr zu empfehlen. Und dazu das ein oder andere gute Gläschen Wein oder Hugo runden die genussvollen Stunden perfekt ab. Auf- und Abstieg sind insgesamt rund 12 Kilometer mit 500 Höhenmetern – die perfekte aktive Regeneration nach dem Reschenseelauf.

#### **\* Ortlerspitz als toller Gastgeber \***

Das Hotel Ortlerspitz in St. Valentin auf der Haide, direkt am Haidersee, war wie in den letzten beiden Jahren wieder unser perfekter Gastgeber. Benno und Renate sorgen mit ihrem Team immer dafür, dass man sich im Hotel auf Anhieb wohlfühlt. Man ist zudem von einer traumhaften Bergwelt umgeben und genießt den Ausblick auf den Haidersee sowie den höchsten Berg Tirols, den Ortler mit seinen 3.905 Metern. Großzügige und schöne Zimmer, ein tolles Restaurant sowie der Wellness-Bereich runden das Angebot perfekt ab.

#### **\* Langtauferer Panoramaweg \***

Zu den schönsten und interessantesten Höhenwegen im Vinschgau zählt der Langtauferer Panoramaweg zwischen Graun und Melag. Von St. Valentin führen wir ganz bequem mit dem Bus nach Graun. Dort gab es noch kurz eine Nachbesprechung des Laufes mit OK-Chef Gerald Burger vor dem Kirchturm. Anschließend starteten wir unsere Wanderung am Panoramaweg. Gleich zu Beginn genießt man nochmals den beeindruckenden Blick über den Kirchturm. Durch Wälder und Bergwiesen geht es durch das Langtauferer Tal oberhalb kultivierter Wiesen in Richtung Talschluss. Vorbei bei zahlreichen Höfen auf der Sonnenseite erreichten wir schließlich nach 13 Kilometern und über 700 Höhenmetern Melag. Dort gönnten wir uns noch ein hausgemachtes Eis



im Gamsegghof, ehe man mit dem Bus wieder zum Ausgangspunkt zurückgelangt.

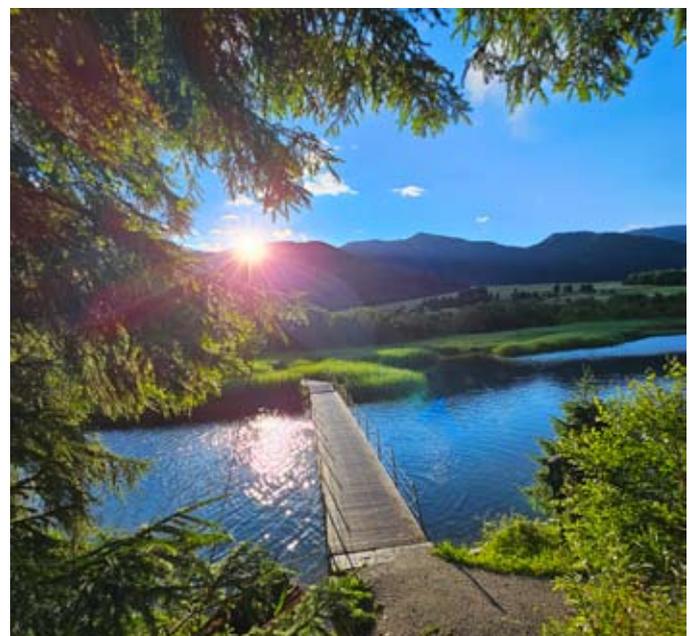
#### **\* Rundum perfekter Event \***

Das OK-Team rund um Gerald Burger hat es einmal mehr mit vielen helfenden Händen geschafft, eine großartige Laufveranstaltung auf die Beine zu stellen. Viele Vereine sind eingebunden, sodass es ein echtes Volksfest für die gesamte Region ist. Auch die Teilnehmer schwärmten von der tollen Organisation, dem reibungslosen Ablauf, der schönen Strecke und das perfekte Rundum.

#### **\* 25. Jubiläum am 12. Juli 2025 \***

Nach meinem 40er-Jubiläum in diesem Jahr wird auch nächstes Jahr wieder gefeiert. Denn dann feiert der Reschenseelauf sein 25-jähriges Jubiläum. Wie bereits beim 10. und 20. Geburtstag des Laufevents wird auch am 12. Juli 2025 wieder ein stimmungsvoller Night-Run ausgetragen.

[www.reschenseelauf.it](http://www.reschenseelauf.it)





# 25. Reschenseeelauf

mit JUST FOR FUN Lauf, **BAMBINI**-Apfellauf und Nordic Walking

## 25. Jubiläum Night-Run



Samstag

**12.07.2025**

21.30 Uhr - 15,1 km



[www.reschenseeelauf.it](http://www.reschenseeelauf.it)

# Aktiver dank bester Therapien

Nach dem Winter motiviert das schöner werdende Wetter viele, wieder mit dem Training zu starten. Oftmals sind einige dabei aber etwas zu „übermotiviert“ und wollen in schnellster Zeit wieder von 0 auf 100 kommen. Das führt dann auch bei Hobbyläufern leider immer wieder zu Überlastungsproblemen. Der Grund dafür ist häufig die sprunghafte Steigerung des Trainingsumfangs. Aber auch die steigende Intensität, die Wahl des Untergrunds, ein neuer Laufschuh oder die Lauftechnik können zu Problemen führen. Die Sehnen brauchen einfach eine entsprechende Zeit, um sich an die Trainingsbelastung anzupassen und sind somit auch sehr anfällig.

## \* Erfahrene, kompetente Therapeutin \*

Ines Schrempf hat vor knapp einem Jahr die Leitung der Physiotherapie im Sportorthopädie Zentrum übernommen. Nach ihrem Physiotherapie-Studium und ihrer Osteopathie-Ausbildung hat sich Ines im Bereich der Sportphysiotherapie weitergebildet sowie zahlreiche Zusatzausbildungen absolviert. Neben der begleitenden Physiotherapie nach Operationen stehen auch vorbeugende Prävention sowie die Behandlung von Alltagsproblemen am Programm. Zu den häufigsten Problemen zählen Schulter- und Knieverletzungen, aber auch der klassische Rückenschmerzpatient. Langes und regelmäßiges Sitzen oder Home-Office mit schlechten Arbeitsbedingungen (keinen optimalen Schreibtisch und Sessel) sorgen häufig für Rückenschmerzen.

## \* Überlastungsprobleme \*

Auch sprunghafte Steigerungen und zu hohe Trainingsbelastungen führen zu Überlastungsproblemen der Sehnen. Anfangs kann der Körper intensive Belastungen noch abfedern, doch über einen längeren Zeitraum kann er das nicht mehr kompensie-



ren. Deshalb spürt man die Schmerzen meist nicht unmittelbar, sondern erst viel später. Damit es erst gar nicht zu diesen Sehnenüberlastungen kommt, rät auch die Sportphysiotherapeutin zu einer langsamen und schrittweisen Steigerung: Zuerst Häufigkeit, dann Umfang und zuletzt die Intensität!

## \* Motivation als Antrieb \*

Die Therapeuten können den Patienten das nötige Werkzeug und Wissen zur Behandlung ihrer Probleme mitgeben. „Umsetzen und fortsetzen müssen sie es dann aber zu Hause selbst. Die Menschen müssen wissen, warum sie es machen, nur dann machen sie es auch regelmäßig. Diese Motivation für sich herauszufinden, geht teilweise auch schon in die Psychotherapie über. Als Therapeut muss man oft auch Ängste nehmen und seine Patienten auf die richtige Bahn bringen. Physis, mentale Einstellung und Ernährung sind oft eng miteinander verbunden“, so Ines Schrempf.

## \* Wissensvorteil durch Zusammenarbeit \*

Ein unbezahlbarer Vorteil im Sportorthopädie Zentrum ist die enge Zusammenarbeit des gesamten Teams. Im Gegensatz zu externen Therapeuten gehen Ines und ihr Team mit einem enormen Wissensvorsprung in die erste Therapie. „Wir wissen wie die Operation verlaufen ist und viele weitere Kleinigkeiten. Somit sind wir besser vorbereitet, denn klassische Zuweisungen sind leider oft sehr allgemein. Zudem können wir uns regelmäßig auf kurzem Weg mit den Ärzten austauschen“, schwärmt Ines.

## \* Schneller wieder aktiv & mobil \*

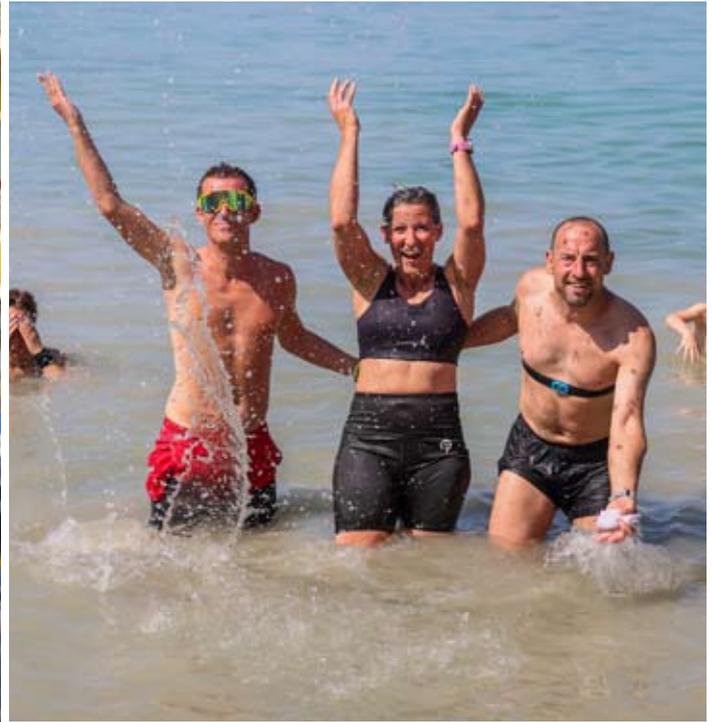
Im Bereich der Physiotherapie gibt es einen ganz klaren Trend zu mehr Aktivität. War man früher noch sehr vorsichtig und um Ruhigstellung nach Operationen bemüht, versucht man mittlerweile immer mehr auf Bewegung zu setzen. Beim „Rapid Recovery“ soll für eine möglichst rasche Mobilisation gesorgt werden. Bereits im Aufwachzimmer wird mit den Patienten gearbeitet. Es bringt auch für den Kreislauf sowie den gesamten Körper entsprechende Vorteile und man wirkt möglichen Nebenwirkungen entgegen.

**Sportorthopädie Zentrum im EKAZENT Hietzing**  
**Hietzinger Hauptstraße 22/D/23, 1130 WIEN**  
[www.sportortho-zentrum.at](http://www.sportortho-zentrum.at)



**SPORTORTHOPÄDIE**  
**ZENTRUM**

# Ein hochsommerliches Lauffest



Der Slogan „Pack die Laufschuhe und die Badehose ein“ ist bei Kärnten Läuft seit vielen Jahren Programm. Damit will das Team von MJK Sportmarketing rund um Michi Kummerer die einzigartige Kombination aus Laufen, Urlaub und Entertainment vermitteln. Und so kommen Jahr für Jahr nicht nur internationale Topathleten aus der ganzen Welt, sondern auch Tausende von Hobbysportlern, um das einzigartige Ambiente am Wörthersee zu genießen.

Und dieses Motto hätte heuer echt nicht passender sein können. Das gesamte Wochenende herrschten hochsommerliche Bedingungen. Mit Sicherheit nicht unbedingt die besten Laufbedingungen, aber für das gesamte Rundum natürlich perfekt.

## \* Traumhafte Kulisse genießen \*

Neben den Spitzenathleten folgten rund 7.000 Hobbysportlern dem Aufruf von Kärnten Läuft. Diese durften sich über ein tolles und abwechslungsreiches Programm vor der traumhaften Kulisse des Wörthersees freuen. Beim Start des Halbmarathons in Velden zwischen Schlosshotel und Wörthersee herrschte bereits beste und ausgelassene Stimmung. Und die meisten waren sich wohl bereits da bewusst, dass es richtig heiße und harte 21,1 Kilometer bis an den Metnitzstrand in Klagenfurt werden. Ich mischte mich mitten ins Feld, um die Stimmung und Atmosphäre richtig genießen zu können. So war ich dann immer so in einer Gruppe von Läufern unterwegs, die eine Zeit zwischen 1:45 und 2:00 anpeilten.

## \* Schöne laufende Begegnungen \*

Ganz besonders sind dann auch während des Laufs

die Begegnungen mit vielen bekannten Gesichtern. Entlang der Strecke sorgten nicht nur die offiziellen Labestellen für eine willkommene Erfrischung, auch viele Anrainer standen bereit, um den Teilnehmern eine Abkühlung mit Wasser zu gönnen. Hinzu kamen Zuschauer-Hotspots entlang der Erlebnismeile. Diese Dinge zeigen, wie hier alle an einem Strang ziehen, um für ein unvergessliches Lauffest zu sorgen.

## \* Läufer für Läufer \*

Unmittelbar vor dem Ziel, als ich mich bereits auf den Zieleinlauf einstimmte, kam aber plötzlich alles anders als erwartet. Direkt vor mir brach ein Läufer zusammen. Er versuchte sofort wieder aufzustehen, konnte sich aber nicht mehr auf seinen Beinen halten. Sabine und ich schnappten und stützten ihn, um ihm die letzten Meter gemeinsam ins Ziel zu begleiten. Dort wurden wir bereits von der Rettung empfangen, die ihn in weiterer Folge bestens versorgte. Zwei Tage nach dem Lauf bekam ich von Markus eine nette Nachricht, wo er sich für die Hilfe bedankte. Ihm geht es mittlerweile wieder gut, und das ist die Hauptsache.

## \* Der Sprung in den Wörthersee \*

Nach dem Zieleinlauf und der Ziellabe mit Dr. Böhm® Magnesium Sport® führte der erste Weg gleich direkt in Richtung Wasser. Viele bestens gelaunte Sportler versammelten sich hier bereits im Wörthersee und ließen den Halbmarathon nochmals Revue passieren. Und genau das ist auch einer dieser Momente, der diese Kombination aus Laufen und Urlaubsfeeling bestens verkörpert.

**\* Bunttes Programm \***

Bereits zum Auftakt am Freitagabend ging ein Feld von über 800 bestgelaunten Menschen an den Start. Hier stand vor allem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Nach der Siegerehrung und der Prämierung der besten Kostüme heizte Gernot Kulis in der Running City nochmals ordentlich ein. Nach der sportlichen Betätigung wurden somit auch die Lachmuskeln bestens trainiert. Der Samstag stand dann ganz im Zeichen der Kinder, Familien und Frauen. Eines der Highlights ist natürlich auch immer der Maskottchenlauf mit anschließendem Bambinisprint.

**\* Frauenlauf & Herzkinder \***

Kärnten Läufer setzt auch auf Frauenpower und so will man den Damen eine große Plattform bieten. Ein

wichtiger Bewerb ist somit der Raiffeisen Frauenlauf. Namensgeber und Sponsor Raiffeisen Kärnten hat sich dafür heuer auch etwas Besonderes überlegt. Das Team von „Wir macht's möglich“ lief heuer auch erstmals für den guten Zweck. Für Jede Teilnehmerin dieses Teams wurde 1 Euro pro gelaufene Minute an die Herzkinder Österreich gespendet. Für mich als Botschafter der Herzkinder Österreich natürlich eine echt tolle Neuerung. Es konnte ein Spendenscheck in Höhe von 2.500 Euro übergeben werden.

**\* Vorfreude auf 2025 \***

Nach Kärnten Läufer ist vor Kärnten Läufer. Und so freue ich mich schon jetzt auf die 24. Auflage dieser großartigen Veranstaltung von 29. bis 31. August 2025. Dann heißt es erneut „Pack die Laufschuhe und die Badehose ein!“





**23. Oberbank  
LINZ DONAU  
MARATHON**

**OÖNachrichten**

**L\_nz**



Medienpartner



**13.04.2025**

**LINZ.  
DIE STADT.  
DEIN LAUF.**

**10 %  
Rabatt**

**Code:  
SCHRITTI2510**

**JETZT ANMELDEN: [www.linzmarathon.at](http://www.linzmarathon.at)**



**KÄRNTEN**

**LÄUFT 2025**

**LAUFGENUSS  
AM WÖRTHERSEE**

**29. bis 31. August 2025**

**Sommerflair und einzigartige Urlaubsstimmung  
im Süden Österreichs erwarten tausende  
Laufbegeisterte bei der 24. Auflage von  
Kärnten Läufer.**

- ▶ 10 Bewerbe von 400 m bis 21 km – vom Bambinisprint bis zum Halbmarathon – für jeden die passende Distanz
- ▶ Kabarettabend – bei freiem Eintritt



Anmeldung und passende Laufurlaubspackages für das Kärnten Läufer Wochenende auf [kaerntenlaeuft.at](http://kaerntenlaeuft.at)

Ein Event von  
**MJK** sport marketing gmbh



# Pacemaker St. Veiter Straßenlauf



Der St. Veiter Straßenlauf ist ein Event mit langer Tradition, der heuer bereits zum 43. Mal ausgetragen wurde. Das Team des ULC Transfer St. Veit rund um Oliver Pressler schafft es Jahr für Jahr eine Veranstaltung für Jung und Alt auf die Beine zu stellen. Durch den Termin im April eignet sich der Straßenlauf auch perfekt als erste Formüberprüfung oder Standortbestimmung. Ein flacher Rundkurs bietet die Möglichkeit für schnelle Zeiten. Ich bin bereits seit vielen Jahren regelmäßig dabei und unterstütze die Teilnehmer immer wieder als Pacemaker.

So durfte ich auch heuer wieder als Pacemaker über 45 Minuten für den 10 Kilometer-Bewerb starten. Die ausgesprochen warmen und nicht einfachen Bedingungen verlangten den Teilnehmern alles ab. So blieb von einer anfangs doch recht großen Gruppe am Ende nur Manuela Pressler übrig. Durch das konstante Tempo konnten wir mit Fortdauer des Rennens noch zahlreiche Läufer überholen. Es freut mich ganz besonders, dass ich meinen Teil als Pacemaker dazu beitragen konnte, dass Manuela Zweite ihrer AK bei den NÖ Landesmeisterschaften wurde.



# TRANSFER

## PERSONAL MANAGEMENT



## Genussvoller Lauf durch Weinberge

Die stark steigenden Teilnehmerzahlen beweisen eindrucksvoll, wie schnell sich der Blaufränkischland Marathon etablieren konnte. Heuer waren bereits rund 1.500 Teilnehmer in Deutschkreutz mit dabei. Das Organisationsteam rund um Mittelburgenland-Rosalia Geschäftsführerin Gitti Pelzer sorgte für eine rundum perfekte Veranstaltung. Bewegung und Genuss wurden in bester Art und Weise kombiniert. Auch heuer konnten die Teilnehmer wieder zwischen vier verschiedenen Strecken wählen: Marathon, Halbmarathon, 10 Kilometer und 5,4 Kilometer.

### \* Einzigartiges Warm-Up \*

Ich war bereits bei der Premiere im Jahr 2022 dabei und durfte somit auch die Entwicklung des Blaufränkischland Marathons hautnah miterleben. Und eines muss gleich mal erwähnt werden, die Veranstaltung

wird wirklich von Jahr zu Jahr noch besser. Nach der Anreise am Freitagnachmittag stimmten wir uns in Deutschkreutz auf den nächsten Tag ein. Beim Besuch bei Pia Strehn wurde ihr neuer Roséwein „Muccia“ verkostet. Anschließend ging es weiter zu Vera und Bernhard zum Weingut Ernst, wo es gewohnt sehr lustig war.

### \* Ein Highlight jagt das nächste \*

Wir absolvierten den Halbmarathon wieder gemeinsam in unserer Gruppe „Running Schritti - Neigungsgruppe Wein läuft“. Gleich zu Beginn jagte ein Highlight das nächste. Ein ganz besonderer Moment ist immer, wenn man durch die Halle des Weinguts Christian Kirnbauer läuft und anschließend mitten im Weingarten steht. Hier genoss man die wunderbare Landschaft, ein Gläschen Wein sowie eine köst-



liche Jause. Durch den Weingarten weiter und schon gelangten wir zur Rosé-Queen Pia Strehn. Da durfte dann unter anderem ein Glas vom „Shiki Miki“ keinesfalls fehlen.

### \* Absolute Toplagen in den Weinbergen \*

Anschließend erfolgte eine kleine Bergwertung hinauf zum Hochberg, wo bereits die nächste Genussstation vom Weingut Ernst auf uns wartete. Wie gewohnt durfte hier bei Vera und Bernhard das eine oder andere Schlückchen an gutem Wein in bester Lage nicht fehlen. Im riesigen Burgenland-Liegestuhl mussten natürlich auch noch ein paar Fotos gemacht werden. Von einer Toplage ging es gleich direkt weiter zur nächsten. Die „Villa Goldberg“ von Silvia Heinrich ist ein idyllisches Platzerl zum Verweilen. Umringt von Weinreben sorgten die „Vinyl-DJs“ für tollen Sound und beste Stimmung, perfekt abgerundet mit tollen Weinen von Silvia Heinrich sowie einem Kesselgulasch.

### \* Stärkung vor der „Durststrecke“ \*

Anschließend liefen wir weiter in Richtung Schloss Deutschkreutz. Gleich daneben befindet sich der Schaflerhof, in dem das Weingut Hans Iglar beheimatet ist. Umgeben von historischen Gemäuern durfte auch hier ein guter Schluck nicht fehlen, und ein Schweinsbraten-Semmerl konnte definitiv auch nicht schaden. Immerhin ging es anschließend auf den längsten durchgehenden Laufabschnitt von rund 8 Kilometern. Dieser hat in unserer Gruppe bereits seit dem Vorjahr den Namen „Durststrecke“ verliehen bekommen. \*gg\*

### \* Innenhof-Flair \*

Nach einem kurzen Besuch bei Heidi im Weingut Artner erreichten wir das Weingut Silvia Heinrich. Neben ihrer Außen-Station am Goldberg ließ es sich



Silvia nicht nehmen, auch in ihrem Innenhof ihre tollen Weine auszuschenken. Und nach einem netten Gespräch mit der Chefin, einem guten Achterl und ein paar Fotos später machten wir uns auf den Weg zur letzten Station.

### \* Grande Finale bei K+K Kirnbauer\*

Über die Rotweingasse gelangten wir schließlich zum großen Finale. Beim Weingut K+K Kirnbauer über den Dächern des Blaufränkischlandes genossen wir nochmals ein ganz besonderes Flair, beste Weine und die Kulinarik in vollen Zügen. Auch mit den Gastgebern Marlene und Markus Kirnbauer mussten wir noch auf diesen perfekten Tag anstoßen. Zum Abschluss durfte natürlich auch ein Glas vom legendären „Phantom“ nicht fehlen, bevor wir uns auf die letzten beiden Laufkilometer in Richtung Ziel begaben.

### \* Ein perfekter Tag \*

Dieses erreichten wir 21 Kilometer und knapp 5,5 Stunden später. Im Anschluss gab es erstmals auch eine „After-Run-Party“ inklusive Live-Musik. Alles in allem war es ein grandioser Tag, der wieder so viel Spaß gemacht hat. Wir haben viele Kilometer absolviert, tolle Weine getrunken, köstliche Schmankerl genossen sowie viel miteinander gelacht und getanzt. Fortsetzung folgt... am 4. Oktober 2025!





# THERMENLAUF LÄNGENFELD



# 1. JUNI 2025

**KLEINE  
ZEITUNG**

# GRAZ MARATHON

10.-12. Oktober 2025

präsentiert von  
**GRAZ**  
HOLDING

**Der Herbstklassiker durch die Grazer Innenstadt!  
Sei dabei wenn es vom 10. bis 12. Oktober 2025 heißt:  
„Pack die Laufschuhe und die Shoppingtasche ein!“**

- ▶ Distanzen von 5 bis 42 km
- ▶ Kinder- und Jugendläufe
- ▶ Lauf-Urlaub-Packages für die ganze Familie
- ▶ Knapp 12.000 Teilnehmer und tausende Zuschauer
- ▶ Streckenführung durch die Grazer Innenstadt, vorbei an atemberaubenden Sehenswürdigkeiten
- ▶ Einzigartige Stimmung durch „Hot-Spots“ mit Musik, Tanz, u. v. m.



Infos und Anmeldung auf  
→ [grazmarathon.at](http://grazmarathon.at)

Ein Event von  
**MJK**  
sport marketing gmbh





# Tempohase beim Thermenlauf

Vor 5 Jahren durfte ich meine persönliche Premiere beim Thermenlauf Längenfeld feiern, seit der Veranstaltung 2019 hat sich echt viel getan. Im Jahr 2022 arbeitete das Team der Fortuna Längenfeld konsequent und mit vollem Elan an einer Neuausrichtung des Laufevents im Ötztal. 2023 wurde beim Termin von Samstagnachmittag auf Sonntagvormittag gewechselt. Und beim neuen Genusslauf über 5,2 Kilometer kommen jetzt auch Laufeinsteiger und all jene, die kürzere Distanzen bevorzugen, voll auf ihre Kosten. Und so ging es für den Thermenlauf jetzt steil bergauf. Nach einem neuen Teilnehmerrekord 2023 mit 400 Startern wurde diese Marke mit 500 Teilnehmern nochmals deutlich überboten.

## \* Wellness und beste Kulinarik\*

Für mich ging es wie gewohnt am Freitag in Richtung Ötztal. Nach einem kurzen Streckencheck wurde im Aqua Dome eingechekkt und ein wenig relaxt. Neben dem riesigen Thermenbereich punktet das Hotel auch mit bester Kulinarik. Sowohl beim reichhaltigen Frühstückbuffet als auch beim Abendessen bleiben da mit Sicherheit keine Wünsche offen. Eine tolle und große Auswahl, von der Vorspeise bis hin zum Dessert, lassen das Herz von Gourmets höherschlagen. Am Samstagabend wartet traditionell das riesige Dessertbuffet auf die Gäste des Aqua Domes.

## \* Ötztal erkunden als Warm-Up \*

Der Samstag stand ganz im Zeichen eines aktiven Warm-Ups für den Thermenlauf. In der Früh ein kurzer Morgenlauf und am Nachmittag dann eine gemütliche Wanderung zum idyllischen Winkelbergsee. Anschließend blieb dann noch Zeit zur Regeneration in der Therme. Vor dem Abendessen holte ich mir noch meine Startunterlagen samt Startersackerl mit Goodies und Thermen-Gutschein.

## \*Spontane Mission beim Halbmarathon\*

Beim Halbmarathon liefen wir bei perfekten Laufbedingungen entlang der Ache, abwechselnd auf beiden Flussseiten. Bereits nach gut einem Kilometer hatte ich meine persönliche Mission für den Lauf. Manuela tauchte plötzlich neben mir auf und erkundigte sich nach der angepeilten Zeit. Und so spulte ich gemeinsam mit der schnellsten Dame des Feldes Kilometer für Kilometer ab. Mit einer Durchgangszeit von knapp unter 46 Minuten kamen wir wieder bei Start und Ziel vorbei. Während für die Volksläufer bereits Schluss war, hieß es für uns noch eine zweite Runde zu absolvieren. Wir konnten das Tempo konstant halten und somit auch den einen oder anderen Läufer überholen. Mit einer fast exakt gleich schnellen zweiten Runde wurde schließlich die Ziellinie überquert. Anstelle einer Medaille durften sich alle Finisher über ein cooles Thermenlauf-Stirnband freuen. Manuela jubelte nicht nur über den Sieg bei den Damen, sondern auch über einen neuen Streckenrekord. Und auch ich konnte bei der Siegerehrung als Zweiter meiner Altersklasse einen der schönen Pokale in Empfang nehmen.

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





# 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-Seehle 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-Seehle wird zur Vorbeugung sowie zur Unterstützung der Genesung von Erkrankungen des Bindegewebes wie Fersensporn, Achillessehnen- und Sehnencheidenentzündungen 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-Seehle 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](http://www.sehne.at)



**KÄRNTEN**  
Grossglockner  
Heiligenblut



# GROSS GLOCKNER MOUNTAIN RUN

## 4.-6. Juli 2025

- ▶ 13,3 Kilometer
- ▶ 1300 Höhenmeter
- ▶ Start: Heiligenblut
- ▶ Ziel: Kaiser-Franz-Josefs-Höhe

[www.grossglockner-mountainrun.at](http://www.grossglockner-mountainrun.at)





# Marathon der besonderen Art

Nachdem ich bereits im Jahr 2023 in das Trailrunning Festival-Wochenende in Salzburg hineinschnuppern durfte, stand 2024 mit dem Trailmarathon ein Marathon der ganz besonderen Art am Programm. An drei Tagen in Folge waren insgesamt 42,3 Kilometer mit rund 1.900 Höhenmetern zu absolvieren. Das Motto „Cityflair & Mountainair“ wird hier echt perfekt in Szene gesetzt und man hat die Möglichkeit, die Stadt Salzburg aus einer ganz anderen Perspektive zu erleben. Drei Bewerbe, die eine große Vielfalt an abwechslungsreichen und einzigartigen Strecken zu bieten hat. Durch unterschiedliche Distanzen ist das Trailrunning Festival Salzburg auch für Trailrunning-Anfänger absolut zu empfehlen.

## \* Nächtliches Flair in Salzburg \*

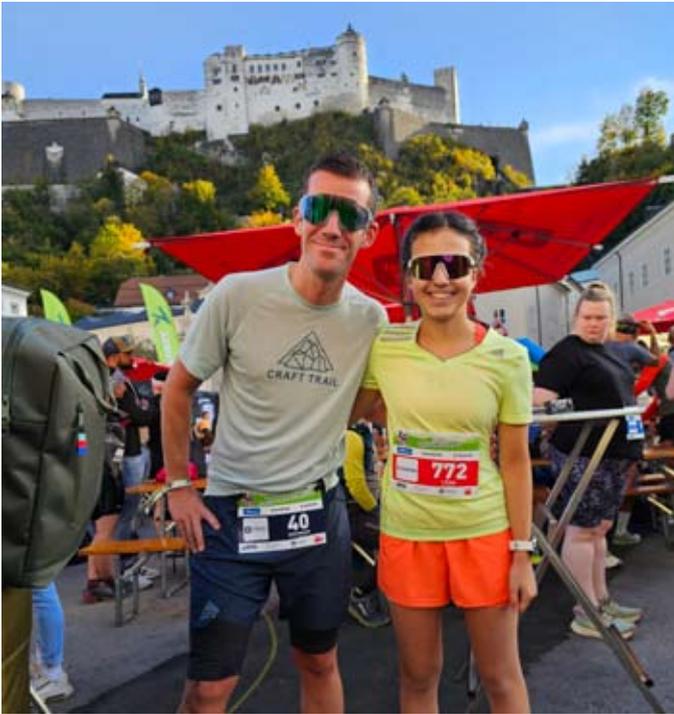
Für alle, die den Trailmarathon in Angriff nehmen, gibt es für das gesamte Wochenende eine einheitliche Startnummer. Und für meine „Jubiläums-Lauftour 2024“ war dies standesgemäß auch hier die Nummer 40, die ich von Organisator Sepp Gruber entgegennahm. Bei der Startnummernabholung durften sich alle Teilnehmer wieder über tolle Goodies freuen, unter anderem ein cooler Rucksack sowie Socken im Trailrunning Festival-Design. Am Freitagabend starteten wir mit dem Nightrun ins Wochenende. Unmittelbar vor dem Start wurden gleichzeitig die Stirnlampen eingeschaltet, ehe es 5,5 Kilometer bei nächtlichem Flair durch die Mozartstadt ging. Egal ob entlang der Salzach, durch den Mirabellgarten mit dem beleuchteten Brunnen oder durch enge Gassen – ein perfektes Warm-Up

beim flachen Auftakt mit nur 80 Höhenmetern.

## \* Spannende Einblicke und Ehrungen \*

Der Samstagvormittag stand dann ganz im Zeichen der Trail Matinee. Die beiden Ultra-Trailläufer Flo Grasel und Tom Wagner gaben dabei einen äußerst interessanten und spannenden Einblick in eines ihrer größten Abenteuer. Die beiden bezwangen heuer mit dem PTL (Petite Trotte á Léon) eines der härtesten Ultra-Trail-Rennen der Welt. In 110 Stunden





absolvierten sie über 300 Kilometer und 25.000 Höhenmeter durch extrem anspruchsvolles, wegloses und hochalpines Gelände. Anschließend wurden die Austrian Trail Awards verliehen. Flo und Tom bekamen einen Sonder-Award als Trail Heros. Aufsteiger des Jahres wurden Anna Plattner und Maximilian Meusburger, Trailrunner des Jahres Kristyna Cerna und Andreas Rieder.

#### **\* Auf und durch die Festung \***

Bei bestem Laufwetter folgte am Nachmittag schließlich der einzigartige Festungstrail. Nach einer Startschleife durch das Kaiviertel ging es zwei Runden um den Mönchs- und Nonnberg, bei denen man die herrliche Aussicht über den Dächern Salzburgs genießen konnte. Danach folgte ein steiler Anstieg hinauf zur Festung Hohensalzburg. Ein Highlight hier ist mit Sicherheit der Abschnitt über Wendeltreppen und Gänge innerhalb der geschichtsträchtigen Mauern. Ich durfte beim Festungstrail mit Lena Tauchner die jüngste Teilnehmerin des gesamten Feldes begleiten. Nach rund 13 Kilometern und 480 Höhenmetern genossen wir gemeinsam auch den Zieleinlauf im Innenhof der Festung.

#### **\* Gaisbergtrail als Krönung\***

Der Sonntag stand schließlich ganz im Zeichen des Gaisbergtrails mit rund 24 Kilometern und 1.300 Höhenmetern. Das Wetter präsentierte sich aufgrund des leichten Regens und teils starkem Wind ebenso wie die Strecke durchaus anspruchsvoll. Der Start erfolgte wie auch die letzten beiden Tage am Kapitelplatz, ehe wir über den Basteiweg entlang der Stadtmauer und rund 1.700 Stufen über den Kapuzinerberg liefen. Nach rund 13 Kilometern erreichten wir schließlich die Gaisbergspitze, wo uns Veranstal-

ter Sepp Gruber persönlich als Moderator begrüßte und motivierte. Nach einer kleinen Stärkung bei der Labe folgte dann ein langer Downhill-Abschnitt in Richtung Campingplatz Aigen. Klingt vielleicht etwas komisch, aber diese Bergab-Passage war für mich persönlich der anstrengendste Teil. Die letzten Kilometer ging es dann flach zurück zum Kapitelplatz.

#### **\* Tolles familiäres Wochenende\***

Alles in allem ein echt geniales Wochenende, das ich nur jedem empfehlen kann. Es ist immer für reichlich Abwechslung gesorgt und somit ein echtes Erlebnis, ein Abenteuer. Das Team rund um Sepp Gruber sorgt zudem für ein ausgesprochen gutes und familiäres Klima sowie eine perfekte Organisation. Man fühlt sich schlichtweg wohl und kann die Trails in vollen Zügen genießen. Ich absolvierte alle drei Bewerbe mit der Kamera und konnte somit auch einen guten Einblick in die Veranstaltung aus Läufersicht geben. Schaut dafür einfach auf meinen Social Media-Kanäle vorbei und überzeugt auch selbst.



Dr. Böhm®

# FÜR MUSKELKRAFT UND AUSDAUER.



Nahrungsergänzungsmittel

## Magnesium und Kalium

- ✓ Für Muskeln und Energiestoffwechsel
- ✓ Plus Aminosäuren zur schnelleren Regeneration



Qualität aus  
Österreich.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Offtake seit 2012; \*IQVIA OTC Offtake, MAT 10/22, 04F3



# 10. vision run

mehr als ein Firmenlauf

Save the  
2025-Date:

St. Pölten | 4. September 2025  
www.visionrun.at

## Vision Run lässt Rekorde purzeln



Seit der Premiere des Vision Runs im Jahr 2014 ist kein Stein auf dem anderen geblieben. Waren es bei der Erstaufgabe am 4. September 2014 rund 600 Teilnehmer, sorgten fast exakt zehn Jahre später am 5. September 2024 über 4.300 Teilnehmer für einen großartigen Rekord. Das Team von Sport Vision rund um Obmann Franz Kaiblinger konnte viele Firmen und Partner mit einem visionären Konzept überzeugen, basierend auf 5 Säulen: Sport, Business, Gesundheit, Fun und soziales Engagement.

Auch ich war von der ersten Stunde an mit an Board und durfte die tolle Entwicklung der letzten zehn Jahre hautnah miterleben. So musste beispielsweise auch die 5 Kilometer lange Strecke bereits mehrmals adaptiert werden. Heuer durften sich die Teilnehmer über einen komplett neuen Rundkurs freuen. Diese führt von der NV Arena nach Ratzersdorf, zum Naturlehrpfad Feldmühle, entlang der Traisen und Ratzersdorfer See wieder retour ins Sportzentrum.

### \* Die 7. Vision Run Trophäe \*

Mein Team „Running Schritti powered by Wattaul“ mit Roland Hinterhofer, Martin Reisinger und mir

absolvierten die 5 km lange Strecke in einer Gesamtzeit von 55:26. Damit mussten wir uns nur den 3er-Teams des Zeltverleihs Eigelsreiter sowie der Firma Egger geschlagen geben und belegten den tollen 3. Gesamtrang von über 1.400 Teams. Insgesamt ist es bei der 9. Auflage somit auch bereits die 7. Vision Run Trophäe, die wir als Team Running Schritti entgegennehmen durften. Es ist zudem immer wieder schön, gemeinsam mit so vielen motivierten Teilnehmern auch für den guten Zweck zu laufen.

### \* Laufen für den guten Zweck \*

Denn 10 Euro pro Teilnehmer, oder eben 30 Euro pro Team, werden jedes Jahr sozialen Partnerprojekten gespendet. Und so konnten heuer mehr als 43.000 Euro übergeben werden. Damit konnte die sensationelle Rekord-Spendensumme von insgesamt 227.125 Euro seit 2014 verkündet werden. Beim 10-jährigen Jubiläum im nächsten Jahr am 4. September 2025 wird somit die Marke von 250.000 Euro fallen.





# Einzigartiger Lauf am Glockner



Erst 2023 wurde eine neue Ära für die Laufveranstaltung am Großglockner eingeläutet. Michi Kummerer und das MJK Sportmarketing Team rief gemeinsam mit dem Tourismusverband und der Gemeinde Heiligenblut den Großglockner Mountain Run ins Leben. Nachdem es für mich voriges Jahr noch etwas zu kurzfristig war, freute ich mich umso mehr auf meine Teilnahme bei diesem ganz besonderen Laufevent. 2024 kehrte auch der Berglauf Weltcup zurück nach Kärnten. Mit dem sechsfachen Berglauf-Weltmeister Jonathan Wyatt kam eine echte Legende als Vaisir Berglauf Weltcup Koordinator nach Heiligenblut zurück.

## \* Gemütlicher Start ins Wochenende \*

Und so erfolgte am Freitag die Anreise nach Heiligenblut. Nach einem kurzen Location-Check folgte am Abend das Weltcup Dinner mit allen Eliteathleten, Sponsoren und Medienvertretern. Ein nettes Come-Together und Austausch im Haus der Steinböcke in Heiligenblut. Unmittelbar vor diesem Dinner wurde auch das neue Maskottchen für den Großglockner Mountain Run präsentiert. Murmi wird schon bald zum Leben erweckt und ab dem Jahr 2025 für noch mehr Stimmung während des Eventwochenendes sorgen.

## \* Junior Mountain Run \*

Am Samstag wurde dann mit dem Junior Mountain Run gestartet. Je nach Altersklasse legten die Kinder ein bis vier Runden rund um das Start-/Zielgelände zurück. Ich durfte alle Kinderläufe mit dem „Voraus-Fahrrad“ begleiten. Anschließend wurde dann auch noch den Aller kleinsten beim Bambinilauf eine würdige Bühne geboten.

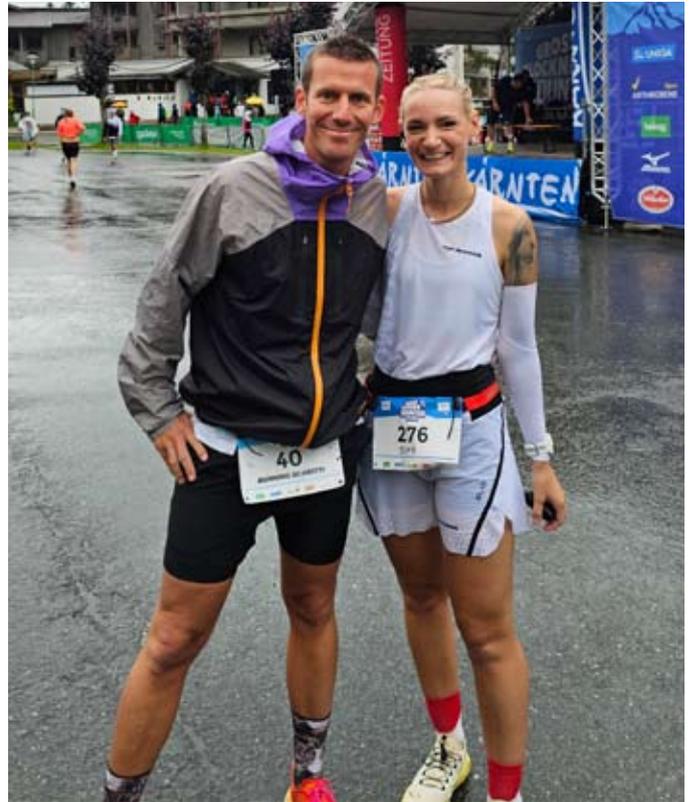
## \* King of Heiligenblut \*

Ebenfalls eine coole Neuerung seit dem Vorjahr ist der „King of Heiligenblut“, ein Bewerb für Eiteläufer. Um 17.00 Uhr kämpften rund 20 Athleten bei einem Ausscheidungsrennen über 4 Runden um den begehrten Titel. Nach jeder Runde über 1,5 Kilometer schieden die hinteren 5 Läufer des Feldes aus. Am Ende krönte sich der Kenianer Richard Omayo vom Run2gether-Team zum König. Unmittelbar danach erfolgte die Startnummernausgabe für die Eliteathleten auf der Bühne. Ich durfte wie bei allen anderen Laufbewerben in diesem Jahr die Startnummer

40 ausfassen und war, was die Startnummer betrifft, somit in bester Gesellschaft vieler Elite-Damen. Bei der Pasta Party wurden noch die Kohlenhydrat-Speicher für den nächsten Tag gefüllt.

### \* Beste Stimmung trotz Regen \*

Während am Samstag das Wetter noch schön war, präsentierte sich der Sonntag wettertechnisch nicht von seiner besten Seite. Der Start erfolgte bei strömendem Regen, was der tollen Stimmung aber keinen Abbruch gab. Ich entschied mich bewusst für einen Start im letzten Startblock, um die Emotionen besser einfangen zu können. Bereits nach kurzer Zeit besserte sich das Wetter deutlich, der Regen klang ab. Die Teilnehmer waren trotz der Strapazen bei einer Strecke von über 13 Kilometern mit 1.300 Höhenmetern gut gelaunt. Bei den unterschiedlichen Labestationen herrschte ebenfalls stets beste Stim-



mung, für zusätzliche Motivation war somit auch immer gesorgt.



### \* Echt mystische Stimmung \*

Mystische Stimmung in wunderschöner Umgebung. Auch wenn der Ausblick jetzt nicht so berauschend war, konnte ich die eindrucksvolle Strecke durch die verschiedensten Zonen bis hin zur Gletscherregion ganz gut wahrnehmen. So hatten der Leiter-Wasserfall, Margaritzenstausee oder die Pasterze bei diesen Bedingungen auch einen Hauch von mystischer Stimmung. Der letzte Anstieg mit über 500 Stufen hatte es dann nochmals so richtig in sich, denn starker Wind kam hier nochmals erschwerend hinzu. Der Zieleinlauf auf der Kaiser-Franz-Josefs-Höhe war dann wie immer etwas ganz Besonders. Hier wartete bereits die wärmende Finisher-Decke auf alle Läufer, und natürlich auch die Finisher-Medaille aus Holz. Bei einem köstlichen Kaiserschmarrn und einigen netten Gesprächen ließen wir den Lauf gemütlich ausklingen, ehe es mit dem Bus wieder retour nach Heiligenblut ging.

### \* Rundum perfekte Veranstaltung \*

Alles in allem eine überaus gelungene und perfekt organisierte Veranstaltung. Und auch Veranstalter Michi Kummerer zeigt sich ausgesprochen zufrieden: „Ein sehr erfolgreiches Grossglockner Mountainrun Wochenende, Topleistungen der Spitzenathleten sowie ein Lauffest für die breite Masse. Über 1000 Teilnehmer waren an beiden Tagen mit dabei. Sowohl die Kinderbewerbe am Samstag wie auch das breite Teilnehmerfeld am Sonntag motiviert zu weiteren Akzenten im Sinne des Lauftourismus in Kärnten.“



# Doppeltes Jubiläum am Irrsee

Nur wenige Kilometer vom bekannten Mondsee entfernt, liegt der kleine Bruder, der Irrsee. Dieser steht unter Naturschutz und ist ein echtes Juwel für Naturliebhaber und Ruhesuchende. An diesem wunderbaren Platz findet seit vielen Jahren auch ein ganz besonderer Lauf statt. Heuer wurde der Irrseelauf der Union Zell am Moos bereits zum 20. Mal veranstaltet. Dieses Jubiläum nahm ich zum Anlass, um meine persönliche Irrseelauf-Premiere zu feiern.

## \* Eine erste Runde um den schönen See \*

So reiste ich bereits am Vortag des Events an, um mir schon mal einen ersten Überblick von der Region und der Strecke zu verschaffen. Bei bestem Wetter war ich auf Anhieb begeistert von der idyllischen Landschaft, ein perfekter Ort für eine Auszeit vom Alltag. So entschied ich mich kurzerhand, gleich mal die 14 Kilometer lange Strecke rund um den See abzulaufen. Bei sehr warmen und sonnigen Bedingungen konnte ich die Runde in vollen Zügen genießen. Anschließend ging es ins Hotel Krone nach Mondsee, wo ein abendlicher Spaziergang entlang des Mondsees nicht fehlen durfte.

## \* Genusslauf entlang des Irrsees \*

Nach einer erholsamen Nacht und einem stärkenden Frühstück machte ich mich wieder auf den Weg ins rund 7 Kilometer entfernte Zell am Moos. Direkt am Fußballplatz erfolgte die Startnummernausgabe, wo ich meine für heuer obligatorische 40 ausfassen durfte. Direkt im Ortszentrum erfolgte der Start zum 20. Irrseelauf. Dort wurde mit Inge und Claudia, die für das Team Running Schritti an den Start gingen, nochmals abgeklatscht.

Die folgenden 14 Kilometer fielen wieder mal in die Kategorie Genusslauf. Bei bestem Wetter spulte ich

Kilometer für Kilometer ab und genoss die wunderschöne Umgebung sowie die familiäre Atmosphäre. Ungefähr bei Halbzeit des Rennens sah ich plötzlich unerwartet eine privat initiierte Bier-Labe, der ich just4fun auch einen kurzen Besuch abstattete. Ein paar Schluck Bier und schon ging es wieder weiter. Auf der Strecke schloss ich immer wieder auf bestens gelaunte Teilnehmer auf. Nach gut einer Stunde erreichte ich dann auch das Ziel bei der Sportanlage der Union Zell am Moos.

## \* Ein sehr familiärer Event \*

Der Verein sorgte dort mit festlicher Stimmung für einen gemütlichen Ausklang einer tollen Laufveranstaltung. Claudia durfte sich bei der Siegerehrung über den 2. Gesamtrang bei den Damen, Inge über Platz drei in ihrer Altersklasse freuen. Alles in allem ein sehr familiärer Event mit einer tollen Organisation und einer wunderschönen Strecke. Bei der Union Zell am Moos ziehen alle an einem Strang, um den Teilnehmern ein tolles Lauffest zu bieten.





burgenland

mittelburgenland-rosalia



Im Blaufränkischland  
läuft es richtig gut.

BLAUFRÄNKISCH LAND  
MARATHON

GENUSS & SPAß AUF GANZER STRECKE.

**4.10.2025**  
Jetzt Startplatz  
sichern!

[blaufraenkischland-marathon.at](http://blaufraenkischland-marathon.at)

**Ein Marathon, der anders abläuft:**

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



## Idyllische Strecke im Ultental

Nach dem Reschenseelauf ging es heuer gleich unmittelbar weiter ins Ultental, einem der urtümlichsten Täler Südtirols. Von Lana im Meraner Land schlängelt sich das Ultental über einen Berghang hinauf. Und eines wird bereits bei der Anreise deutlich, es ist ein wunderschönes und naturbelassenes Tal. Traditionelle Bauernhöfe, steile Wiesen und Wasser, auf beiden Seiten umgeben von Bergen. Über St. Pankraz geht es entlang der Talsohle nach St. Walburg, St. Nikolaus bis nach St. Gertraud im Nationalpark Stilsfer Joch. Unser Zuhause für die Zeit hier ist das Vitalhotel Rainer in St. Walburg, dem Hauptort der Gemeinde Ulten.

### \* Beeindruckene Urlärchen \*

Bereits vor meiner Höfelauflauf-Premiere erkundeten wir einen Teil des beeindruckenden Ultner Höfewegs von St. Gertraud bis Kuppelwies. Von der Lahnersäge erreichten wir nach rund 15 Minuten die bekannten Urlärchen. Diese sind echt äußerst beeindruckend und gelten als die ältesten Nadelbäume Europas. Der dickste Baum misst einen Umfang von knapp 8,5 Metern und hat eine auffällige knollenförmige Wucherung. Die drei Urlärchen sind von Sturm und Gewittern vielfach gezeichnet.

### \* Vorbei an Jahrhunderte alten Höfen \*

Der Ultner Höfelauflauf startete am Sonntag mit vielen Kids, die mit voller Begeisterung dabei waren. Mo-

derator Günther Leitgeb sorgte in gewohnter Manier für perfekte Stimmung und Motivation. Um 10.00 Uhr startete der Hauptlauf über 18 Kilometer. Kurz zuvor traf ich noch auf Skirennläufer Dominik Paris, der hier aus dem Ultental kommt. Nach einem kurzen Smalltalk mit dem sympathischen Super-G Weltmeister war bereits der Countdown zu hören. Vom Start-/Zielgelände in Kuppelwies neben dem Zogger Staussee ging es unterhalb der Schwemmalmbahn durch, ehe bereits der erste Anstieg folgte. Vorbei an vielen Jahrhunderte alten Höfen liefen wir stets bergauf und bergab in Richtung St. Gertraud. Ausreichend Labestationen sorgten für eine willkommene Abkühlung bei strahlendem Sonnenschein.

### \* Abwechslungsreiche Strecke \*

In St. Gertraud angekommen, liefen wir schließlich auf der anderen Seite des Tals wieder retour nach Kuppelwies. Hier lief man, wie bereits am Vortag erkundet, vorbei an den Urlärchen. Die Zeit verflog trotz der anspruchsvollen Strecke aber wie im Fluge, denn für reichlich Abwechslung war immer gesorgt. Neben den Höfen und den Urlärchen kamen wir unter anderem auch vorbei an einem Wasserfall oder der Villa Hartungen. Es folgte ein kurzer Abschnitt am roten Teppich, ehe wir wieder in den Wald und auf Wiesen abtauchten. 18 Kilometer und gut 500 Höhenmeter später genossen wir den Zieleinlauf.



### \* Abkühlung im See & Genussstände \*

An einem Sommertag wie diesem bot sich anschließend ein Sprung in den kühlen See an, der sich unmittelbar neben dem Eventgelände befand. Und auch nach diesem wunderschönen Lauf war die Veranstaltung noch lange nicht vorbei. Denn der Ultner Höfelauf ist ein „Lauf für Genießer“. Und so gehört das gemütliche Zusammensetzen nach dem Lauf unbedingt dazu. Unterschiedliche Vereine sorgten nach der Aktivität für kulinarische Höhepunkte. Und so gönnte ich mir eine köstliche Pizza, die von der Bergrettung im Holzofen zubereitet wurde. Ein reichhaltiges Rahmenprogramm rundete das „Volksfest“ perfekt ab.

### \* Aktiv im Ultental unterwegs \*

Bereits die Tage vor dem Ultner Höfelauf erkundeten wir diese traumhaft schöne Gegend im Ultental. Bei mehr als 600 Kilometern an markierten Wanderwegen sind mit Sicherheit für jeden die passenden Wanderungen dabei. Egal ob einfache Wanderungen entlang der Talsohle oder anspruchsvolle Bergtouren. Mit dabei auch immer ganz viel Wasser in Form von Stauseen oder kleinen Bergseen.

### \* Wandergebiet Schwemmalm \*

Das Wandergebiet Schwemmalm erreicht man ganz einfach mit der Kabinenbahn. Von Kuppelwies geht es in nur wenigen Minuten von 1.150 m hinauf auf 2.162 m. Über das Gipfelkreuz Drei Mandler wandern wir auf direktem Weg auf das Mutegg (2.658 m). Oben angekommen zogen leider etliche Wolken auf, die das sonst traumhafte Panorama etwas trübten. Auch der Blick auf den Arzkarsee blieb uns an diesem Tag leider verwehrt. Es ist dennoch eine sehr schöne Wanderung, die wir über die Rosslah-

nerscharte fortsetzen. Über die Ausser Schwemmalm kamen wir schließlich wieder retour zum Ausgangspunkt bei der Bergstation der Bahn. Eine schöne Rundwanderung mit knapp 7 Kilometern und 560 Höhenmetern.

### \* 4 Seen im hinteren Ultental \*

Eine richtig schöne Wanderung ist auch die 4-Seen-Tour. Wir fuhren mit dem Bus nach St. Gertraud und anschließend weiter zum Weißbrunnsee. Hier starteten wir unsere 11,6 Kilometer lange Tour mit rund 760 Höhenmetern. Gleich auf den ersten Kilometern werden die Höhenmeter zurückgelegt, ehe man mit dem Grünsee und der Höchsterhütte den höchsten Punkt (2.560 m) dieser Wanderung erreicht. Der Grünsee ist ein kleiner Stausee im hintersten Teil des Ultentals. Über den Höhenweg wanderten wir mit tollem Ausblick zum Langsee und weiter zum Fischersee. Am Ende erfolgte der Abstieg zurück zum Weißbrunnsee.

### \* Erholung und Genuss \*

Das familiäre Vitalhotel Rainer sorgte nach solchen aktiven Tagen immer für Erholung und Genuss. Egal ob komfortable Zimmer oder der Panorama-Wellnessbereich mit Blick auf die Bergwelt – hier kommt die Entspannung definitiv nicht zu kurz. In Sachen Kulinarik verschmelzen die Tiroler Küche mit italienisch-mediterranen Gerichten. Viele hauseigene sowie regionale Produkte kommen zum Einsatz und werden zu tollen Kreationen verarbeitet. Vom Salatbuffet samt gegrilltem Gemüse über Pasta, Suppe und Fleisch oder vegetarischem Gericht bis hin zum himmlischen Dessert.



[WWW.PISTENCHECK.ONLINE](http://WWW.PISTENCHECK.ONLINE)



**DIE SCHÖNSTEN SKIGEBIETE, HOTELS & HÜTTEN**



WIEN	08. MAI
VLBG	24. MAI
STMK	06. JUNI
SBG	13. JUNI
KTN	28. JUNI
TIROL	30. AUGUST
OO	05. OKTOBER
NÖ	11. OKTOBER

[WWW.HERZLAUF.AT](http://WWW.HERZLAUF.AT)

# Große Laufparty am Wiener Ring



Wenn der Wiener Ring rund um die Prime-Time gesperrt wird, dann steht der vienna night run am Programm. Auch heuer wurde umgeben von der einzigartigen nächtlichen Kulisse im Zentrum der Bundeshauptstadt gelaufen. Bereits vor dem Start auf Höhe des Kunsthistorischen Museums herrschte ausgezeichnete und ausgelassene Stimmung. Moderator Roman Daucher heizte den Teilnehmern nochmals ordentlich ein, bevor es in unterschiedlichsten Startblöcken losging.

Bereits im Vorfeld gab es die Möglichkeit unter dem Motto „Als VIP zum vienna night run“ einen Startplatz samt mir als Begleitung zu gewinnen. Und so durfte ich Michaela auf der 5 Kilometer langen Strecke über den Ring begleiten. Wir konnten den Lauf in vollen Zügen genießen und wurden anschließend im Rathaus auch noch kulinarisch verwöhnt. Gemeinsam mit vielen Freunden und den Veranstaltern der Familie Menitz ließen wir den Abend bzw. die Nacht ausklingen.





# Teddyhaus Linz feierte 15 Jahre

Jedes Jahr kommen rund 700 kleine Menschen in Österreich mit Herzfehlbildungen zur Welt. Ohne die notwendigen Operationen haben viele von ihnen keine Chance. Eine schwere Zeit nicht nur für die Kinder, sondern natürlich auch für deren Eltern. Und genau hier kommen die Herzkinder Österreich ins Spiel, die mittlerweile rund 4.000 betroffene Familien in ganz Österreich betreuen. Das Team rund um Michaela Altendorfer begleitet sie ab der Diagnose „Herzkind“ bestmöglich in allen nicht-medizinischen Anliegen und steht ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

## \* Das Zuhause auf Zeit \*

Im Oktober 2008 startete das Teddyhaus Linz seinen Betrieb. Als „Zuhause auf Zeit“ bietet das Teddyhaus eine Wohnmöglichkeit mit 16 Wohneinheiten für Mamas, Papas und Geschwisterkinder. Unmittelbar neben dem Kinderherz Zentrum Linz haben hier also betroffene Familien die Möglichkeit, während des stationären Aufenthaltes ihres Kindes, ein Zuhause zu finden. So können Eltern vor und nach den überlebensnotwendigen Operationen rund um die Uhr an der Seite ihres Kindes sein.

## \* Herzerreißende Notlagen \*

„Eltern, insbesondere Väter, die in der Nähe ihres kleinen Kindes als Familie vereint bleiben wollten, nächtigten oft tagelang irgendwo, beispielsweise im Kofferraum“, so Präsidentin Michaela Altendorfer. Grund dafür ist, dass in der Regel maximal ein Elternteil im Zimmer der kleinen Patienten untergebracht werden können. Das Teddyhaus beendete damit für viele Herzfamilien herzerreißende Notlagen. Und die Zahlen sprechen definitiv für sich bzw. für

die enorme Wichtigkeit des Teddyhauses. Von 2009 bis 2023 wurden über 53.000 Nächtigungen gezählt, insgesamt über 6.000 Familien wurde in ihrer herausfordernden Lebensphase ein „Zuhause auf Zeit“ geboten. Das Teddyhaus Linz unter der Hausleitung von Trixi Buchinger begleitet die Herzfamilien bestmöglich während der Zeit eines Krankenhausaufenthaltes.

## \* Jubiläum gemeinsam feiern \*

Zum 15. Geburtstag des Teddyhauses Linz folgten über 100 Gäste der Einladung, um gemeinsam dieses Jubiläum zu feiern. Partner, Wegbegleiter und selbst betroffene Kinder und Familien nutzten die Gelegenheit, um sich auszutauschen und bei einem gemütlichen Beisammensein auf die tolle Entwicklung dieser ausgesprochen wichtigen Einrichtung zurückzublicken. Kooperationspartner Markus Rainer von der Kinderpatenschaft überreichte einen Spendenscheck in Höhe von 15.000 Euro an Trixi Buchinger und Dana Kellerer vom Teddyhaus Linz.

## \* Herzensmenschen unter sich \*

Auch die Miss Austria 2024 Lucia Sisic nutzte die Gelegenheit, um das Teddyhaus zu besichtigen. Als mittlerweile „erwachsenes Herzkind“ wollte sie sich ein Bild von diesen tollen Wohnmöglichkeiten für Herzfamilien machen, die es zu ihrer Zeit noch nicht gab. Die kleinsten Besucher durften sich in der Kinderbastelecke kreativ austoben. Für teils lustige Momente sorgte die Fotobox und auch für das leibliche Wohl war bestens gesorgt. Es war mir eine große Freude, diesen Geburtstag als „Botschafter mit Herz“ mit vielen Herzensmenschen zu feiern.

# Großes Finale beim Piestingtallauf



Beim Linz Marathon eröffnete ich meine persönliche „Jubiläums-Lauftour 2024“. Und so wie diese Tour begann, endete sie beim Baumit Piestingtallauf, mit einem Halbmarathon bei strahlendem Sonnenschein und bester Stimmung. Für mich persönlich war es heuer bereits die 4. Teilnahme am Piestingtallauf. Leider meinte es der Wettergott die letzten Jahre nicht allzu gut mit den Veranstaltern, heuer wurde das engagierte Team aber mit Laufwetter vom Feinsten belohnt. Bereits in den Morgenstunden bei der Startnummernabholung erstrahlte die Sonne das Werksgelände von Baumit. Mit Shuttle-Bussen wurden wir anschließend zum Start des Halbmarathons nach Gutenstein gebracht. Hier versteckte sich die Sonne noch ein wenig unter dem Nebel, der sich aber unmittelbar nach dem Start mehr und mehr lichtete.

## \* Schöne Strecke entlang der Piesting \*

Nach einer Ortsschleife durch Gutenstein ging es schließlich talauswärts in Richtung Pernitz. Der größte Teil der Strecke verläuft entlang des Piestingtal-Radwegs und der Piesting. Diese präsentierte sich durchwegs abwechslungsreich, die verfärbten herbstlichen Blätter gepaart mit Sonnenstrahlen sorgten für eine wunderbare Kulisse. Es ist definitiv eine sehr schnelle Halbmarathon-Strecke, trotz ein paar kurzen Steigungen weist diese ein negatives Höhenprofil auf.

## \* Unverhofft kommt oft \*

Im Vorfeld des Piestingtallauf veranstaltete der Veranstalter ein kleines Gewinnspiel und so sollte ich als Pacemaker für Natalie ins Rennen gehen. Leider musste sie dann krankheitsbedingt absagen und so startete ich mal ohne Plan los. Ich versuchte dabei

die Strecke und tolle Kulisse mit meiner neuen Cam einzufangen. Und wie so oft ergab sich auch hier im Laufe des Rennens eine Mission. Ich durfte dann eine junge Läuferin auf ihrem Weg ins Ziel begleiten. Die 17-jährige Livia erzählte mir kurz, dass sie vor ein paar Wochen in Lugano den Halbmarathon in 1:46 finishte.

## \* Mit neuer Bestzeit dem Ziel entgegen \*

In diesem Bereich wollte sie auch den Piestingtallauf finishen. Ich machte ihr klar, dass wir durchaus eine Zeit von unter 1:45 schaffen können. Davon motiviert spulten wir schließlich Kilometer für Kilometer ab. Dann hieß es für Livia nochmals die letzten Kräfte in Richtung Finishline zu mobilisieren, ich versuchte sie stets zu pushen. Die letzten Meter am roten Teppich zwischen vielen laustarken Zuschauern musste man einfach nochmals richtig genießen. Am Ende durfte sich Livia mit 1:43:41 über eine tolle neue Bestzeit beim Halbmarathon freuen.

Eine rundum top organisierte Veranstaltung mit einer schönen, schnellen Strecke durchs Piestingtal.





## „Fit mit IPP“ - Laufworkshops

Im April durfte ich zwei Laufworkshops im arte Hotel Krems und im arte Hotel Salzburg für die Mitarbeiter aller IPP Hotels abhalten. Wie die Workshops für „FIT mit IPP“ ankamen, könnt ihr hier im Erfahrungsbericht von Kathi aus Salzburg lesen:

### \* Laufen in Theorie & Praxis \*

„Unser FIT mit IPP Laufworkshop mit Runnig Schritti alias Werner Schrittwieser war ein voller Erfolg! Erst gab es eine sehr spannende und lehrreiche Theorie mit einigen Tipps und Tricks über das Laufen in unserem Seminarraum. Werner hat uns auch verschiedene Laufschuhe mitgebracht und nach einer

kohlenhydratreichen ‚Kaffeepause‘ ging es zu Mittag auch gleich in die Praxis über. Wir haben uns zusammen zur hotelnahen Salzach begeben und bekamen dort auch gleich eine Einführung in die richtige Umsetzung des ‚Lauf-ABC’s‘. Im Anschluss sind wir den Kilometer zurück zum arte Hotel tatsächlich gelaufen. Natürlich in langsamen Tempo, sodass wir uns noch unterhalten konnten, so wie wir es von Werner zuvor in der Theorie gelernt haben. Zurück angekommen, gab es noch eine Fragerunde und wir konnten wirklich einiges an Erfahrung und Information mitnehmen. DANKE dafür, Werner“



**PANACEO**

< PS >



panaceo-sport.com

### Anwendungsempfehlung bei:

- > Regelmäßigem (intensivem) Training & Wettkampf
- > Wunsch nach schnellerer und besserer Regeneration
- > Müdigkeit/ Antriebslosigkeit
- > Schleichendem Leistungsabfall
- > Geschwächtem Immunsystem
- > Wiederkehrenden Magen-Darm-Problemen während sportlicher Aktivitäten (Stuhldrang, Blähbauch, Übelkeit, etc.)

# Partner-Laufevents 2025

**12.04.: Straßenlauf St. Veit**

**13.04.: Linz Marathon**

**01.05.: Irrseelauf**

**08.05.: Herzlauf Wien**

**24.05.: Herzlauf Vorarlberg**

**01.06.: Thermenlauf Längenfeld**

**06.06.: Herzlauf Steiermark**

**13.06.: Herzlauf Salzburg**

**20.06.: Lauffestival von Mank**

**28.06.: Herzlauf Kärnten**

**06.07.: Großglockner Mountain Run**

**12.07.: Reschenseelauf**

**09.08.: Mostviertler Voralpentrail**

**29.-31.08.: Kärnten Läuft**

**30.08.: Herzlauf Tirol**

**04.09.: Vision Run**

**25.09.: vienna night run**

**04.10.: Blaufränkischland Marathon**

**05.10.: Herzlauf Oberösterreich**

**10.-12.10. Graz Marathon**

**11.10.: Herzlauf Niederösterreich**

**19.10.: Piestingtallauf**



**Wattaul** 



# Immer am LAUFENDEN

Unter [www.runningschritti.at](http://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 sowie 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 Partner- und Freundschaften 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!**



**Kontakt:** Werner Schrittwieser  
[www.runningschritti.at](http://www.runningschritti.at)  
[schritti@runningschritti.at](mailto:schritti@runningschritti.at)  
 0660/6342464



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



**Jättesnabb.**

[ Very Fast ]

**CRAFT** 