

auf 42“-Kandidaten v. li. n. re.: Brigitte Lau (49), Heino Sagmeister  
Thomas Haschberger (27), Monika Bauer (47), Heidi Gassner (40),  
e Wendel (49) und Gerhard Pedot (51).



Marathon kann jeder schaffen

# LAUFEND MEHR LEBENSFREUDE

Auch wenn beim Joggen schon nach wenigen Metern die Puste aus geht, hat das Zeug zum Dauerläufer mit Marathon-Ambitionen – wie Martin Steiners Laufpunkt-Konzept mit der Aktion „Von 0 auf 42“ beweist.

Vor zehn Monaten wollte es der diplomierte Physiotherapeut und „Laufpunkt“-Gründer Martin Steiner genau wissen: „Wie verändert sich ein Mensch, egal welchen Alters, wenn er vom Nicht-Läufer zum Dauerläufer wird?“ Damit fiel der Startschuss für die Aktion „Von 0 auf 42“: Mit dem Ziel, den Vienna City Marathon (VCM) Anfang Mai zu schaffen, begann für sieben VorarlbergerInnen eine sportliche Entwicklung mit verblüffenden Ergebnissen.

**Laufanalyse.** „In den ersten sechs Wochen konnten sechs der sieben Teilnehmer nicht einmal joggen: Ihr Puls schoss schon bei der geringsten Laufleistung in astronomische Höhen“, erinnert sich Steiner. Doch sein „Laufpunkt“-Konzept zeitigte bald erste Erfolge. Um Laufen als Spaß, als bewusste körperliche Aktivität zu erleben, wurde

ein individueller Trainingsplan, der für jeden Läufer bzw. Läuferin erstellt wurde. rung und als Ausgleich zum Alltagsleben zu empfinden, ist zunächst eine professionelle Laufanalyse nötig. Steiner: „Der ganze Mensch wird mit einbezogen – nur auf die Beine zu schauen ist uns zu wenig.“ Unersetzlich ist für Steiner die Lactat-Analyse. Dieser Test ist die Basis für gesundes Laufen und bildet die Grundlage für den indivi-



„Mit professioneller Begleitung behutsam und gesund zum perfekten Laufgenuss in jedem Alter!“

duellen Trainingsplan, der für jeden Läufer bzw. Läuferin erstellt wurde.

**60 Kilo abgenommen.** Schon nach acht Wochen hatte sich die Leistung der Läufer enorm gebessert. Heute laufen die Teilnehmer zwischen 420 und 460 Minuten pro Woche. Sehr gefördert wird die körperliche Leistungsfähigkeit auch durch die richtige Ernährung. Die kompetente Beratung dazu lieferte Mag. Angelika Stöckler. Die Resultate eines 25 km-Laufes vor fünf Wochen geben Grund zum Optimismus für den VCM. Der Schnellste in der Gruppe lief eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 11,5 km/h und war nach 2,10 Stunden im Ziel. Außerdem: Insgesamt hat die Gruppe rund 60 Kilo Körpergewicht irgendwo auf der Laufstrecke verloren. Innerhalb der Gruppe wächst die Vorfreude, nun endlich den VCM zu schaffen.

## Fact-Box

### Aktion „Von 0 auf 42“:

- Eine Vorarlberger Aktion im Rahmen von „Sparkasse-Running“, der größten Laufinitiative Österreichs
- In zehn Monaten fit für den Wiener City Marathon
- Leitung: Dipl.-Physiotherapeut Martin Steiner, Firma Laufpunkt – Lactat- und Laufanalyse
- Sponsoren: Vorarlberger Sparkassen, Hervis, Uniqa, ORF
- [www.laufpunkt.at](http://www.laufpunkt.at)  
[www.kreispunkt.at](http://www.kreispunkt.at)

Start gehen bzw. laufen zu dürfen. Wie es den „Von 0 auf 42“-Kandidaten dabei erging, erfahren Sie im nächsten Heft.