



FIT + AKTIV

MARIO SCHÖNHERR

Vitamine aus der Dose?

Häufig erreicht mich die Anfrage von Läufern, wie es im Herbst und Winter mit der Einnahme von Vitaminprodukten zu halten sei. Dazu folgendes: Grundsätzlich sollten Sportler ihren Vitaminhaushalt vorrangig durch eine ausgewogene Ernährung und den reichhaltigen Verzehr von frischem Obst (der Jahreszeit!) und Gemüse abdecken. Nun ist es leider so, dass der Vitamingehalt mancher importierter Obstsorten durch lange Transportwege sehr reduziert bzw. gar nicht mehr vorhanden ist. Da die Abwehrkräfte des Körpers speziell in den Übergangszeiten durch wechselnde Temperaturen stark gefordert werden, ist der Griff zu ergänzenden Vitaminprodukten anzulegen. Jedoch ist hier Qualitätsprodukten unbedingt der Vorrang zu geben! Scheuen Sie niemals den Weg in die nächste Apotheke und lassen Sie sich dort von ausgebildeten Fachkräften eingehend beraten. Billigangebote aus dem Supermarkt oder Internetprodukte sind vielleicht günstiger, aber niemals so wirksam wie qualitative Produkte aus der Apotheke. Hier zu sparen wäre ein falscher Weg, zumal die Beratung in der Apotheke ja kostenlos ist! Vergessen Sie in den Monaten, in denen Ihre Büros und Wohnungen wieder geheizt werden, auch nicht auf die ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

office@finishersbest.com

Finishen Sie den Marathon!

Bereits nach dem ersten Aufruf zu unserer Marathon-Aktion meldeten sich zahlreiche Leser an!

MARIO SCHÖNHERR

Der Marathon liegt zweifelsohne nach wie vor im Trend. Denn nur so ist der große „Run“ auf unsere 10 Startplätze für den Vienna-City-Marathon zu deuten. Wie schon in der letzten Ausgabe der KÄRNTNER WOCHEN beschrieben, möchten wir auch heuer wieder 10 Leserinnen und Leser der KÄRNTNER WOCHEN die Möglichkeit geben, sich auf das erfolgreiche „Finishen“ des ersten Marathons ih-

Vielleicht sind auch Sie schon bald Mitglied des WOCHE-Marathon-Teams, wie diese Läufer, die 2003 ihr Marathon-Debüt feierten



res Lebens vorzubereiten. Und dazu haben wir uns wieder viel einfallen lassen: Neben ge-

meinsamen wöchentlichen Trainingseinheiten mit marathonerfahrenen Trainern und

regelmäßigen Workshops, in denen unsere Teilnehmer alles rund um den Laufsport bzw.

das Marathonlaufen erfahren, gibt es obendrein noch einen individuellen Trainingsplan, der jeden Teilnehmer sicher an das anspruchsvolle Ziel heranzuführen wird. (Die genauen Inhalte unseres Paketes finden Sie im Kasten rechts!)

Da es sich bei einer Marathonteilnahme jedoch um eine sehr anspruchsvolle sportliche Leistung handelt, müssen wir bei der Auswahl der 10 Teilnehmer sehr sorgfältig vorgehen. Scheuen Sie sich aber nicht davor, uns zu schreiben.

Sie haben folgende Möglichkeiten:

Schicken Sie eine Postkarte an die KÄRNTNER WOCHEN, Völkermarkter Ring 25/1, 9020 Klagenfurt, Kennwort: MARATHON oder ein e-Mail an: mario@finishersbest.com.

DAS MARATHON-PAKET

Welchen „Support“ erhalten nun die 10 Teilnehmer unserer Marathon-Aktion:

- gemeinsame **wöchentliche Trainingseinheiten** (November bis Mai) unter Aufsicht eines marathonerfahrenen Trainers
- **individuelle Trainingsplanung** für jeden einzelnen Teilnehmer ab Trainingsbeginn bis zur Teilnahme am Wettkampf
- sportmedizinische und -wissenschaftliche **Leistungstests** durch dementsprechende Spezialisten zur Überprüfung Ihrer Leistungsfähigkeit bzw. zur Überwachung Ihrer Trainingserfolge
- **Workshops** zu allen marathonspezifischen Themen (Ernährung, Ausrüstung, Training, Wettkampf ...)
- Spezial-Workshop zur Überprüfung Ihres **Laufstils** mittels Videoanalyse
- Spezial-Workshop zur Vermittlung von **Dehn-, Stretch- und Kräftigungsübungen** für Läufer
- Ausstattungspaket mit **Funktionsbekleidung** für den Wettkampf
- Übernahme des **Nenngeldes** für die Marathonteilnahme
- spezifische Betreuung am **Wettkampftag** in Wien – vor dem Wettkampf bzw. auf der Laufstrecke
- und darüber hinaus natürlich jede Menge **Berichterstattung** in der KÄRNTNER WOCHEN zur „Unterstützung“ der Motivation

Weitere Infos auch im Rahmen unserer kostenlosen Auftaktveranstaltung zu „Wir bewegen Kärnten“ am Montag, den 24. Oktober in der Hypo-Alpe-Adria-Arena!

Weltmeisterlicher Auftakt

Am Montag, den 24.10. findet der Auftakt der WOCHE-Aktion „Wir bewegen Kärnten“ statt. Mit dabei: der Weltmeister im 10fach-Ultratriathlon!

Alle Leser, die eine „bewegte“ Saison hinter sich haben oder aber bereits jetzt wissen wollen, wie sich unsere erfolgreiche KÄRNTNER WOCHEN-Aktion „Wir bewegen Kärnten“ fortsetzen wird, sollten sich einen Fixtermin unbedingt notieren: Montag, 24. Oktober 2005, 18.30 Uhr, Hypo-Alpe-Adria-Arena Klagenfurt. Denn bei dieser Auftaktveranstaltung blicken wir auf den bisherigen Verlauf unserer Aktion zurück. Weiters präsentieren wir auch schon Ausblicke auf die vielen neuen Vorteile für unsere künftigen Teilnehmer und unsere Marathon-Interessierten haben hier vor Ort die letzte Gelegenheit, sich noch für die Aktion „Wien-Marathon“ (s. oben) zu bewerben.

Wem dann immer noch die notwendige Motivation fehlt, für den haben wir einen absoluten Leckerbissen: Als Top-Gast des Abends referiert der Wiener Fitnesstrainer und regierende Weltmeister im 10fach(!)-Ultratriathlon (38 km schwimmen/1.800 km Rad fahren/422 km laufen), Felix Bergmeister, über die spannende Verknüpfung zwischen Extremsport und den daraus resultierenden Erkenntnissen für den Hobby- und Breitensport. Der Eintritt ist frei. Aus organisatorischen Gründen bitten wir jedoch um Anmeldung: KÄRNTNER WOCHEN, Völkermarkter Ring 25/1, 9020 Klagenfurt, Kw: WIR BEWEGEN KÄRNTEN oder e-Mail an: mario@finishersbest.com.



Top-Gast beim Auftaktevent am 24. Okt. in der Hypo-Alpe-Adria-Arena: Felix Bergmeister, regierender Weltmeister im 10fach(!)-Ultratriathlon

EisHOCKEY

V3 TEC 8.5 SOFT VSTEE
Verstellbarer Kinder/Jugendhockeyschuh mit Comfort-Innenschuh, 1 Schnalle, Schnellschnürung und Carbon-Steel-Blade.
Größen: 28/30, 31/33, 34/36, 37/39
112360

größenverstellbar

BAUER 995 TI
Hockeyschuh mit hochwertig anatomisch geformter Ferse - und Knöchelstütze, gebürsteter Nylonschaft, anatomische Fleecezungung, TUUK Schiene.
US-Größen 112362
Größe: 1-5
Größe: 6-12 **69,95**

SPORT 2000 HOCKEYPUCK
Junior: ca. 86 Gramm
Senior: ca. 175 Gramm
112364

TORONTO
Hockeystock mit gebogener Holz-/Kunststoffschaufel, links oder rechts
112366

Länge: 115 **12,95**
Länge: 125 **13,95**
Länge: 145 **14,95**

BAUER 600
Hockeystock mit 21-Ply Holzschaft und gebogenem Dura Pro Fiber Blade;
112403 **24,95**

NIKE F2
Leichter komfortabler Hockey- und Freizeitläuferschuh mit Comfort-Fit-Foam, Insta Fit Lining, anatomisch geformte Knöchelstütze, gepolsterte Zunge und TUUK Schiene, US-Größen: 4-12
112363

59,95
79,95

SPORT 2000
your professional sportshop

OFFICIAL SPONSOR DES **KAC**

SPORT 2000

EKZ Südpark · Südpark 1 · 9020 Klagenfurt
Tel. 0463/33 09 48 · Fax 0463/31 00 07 · email: suedpark@sport2000.at

SÜDPARK