

Jetzt nicht übertreiben!

Sie haben im Winter mehr denn je trainiert, vieles dem Ziel untergeordnet. Bei jedem Wind und Wetter die Laufschuhe geschnürt. Zugegeben, nicht immer hat es Spaß gemacht, aber Sie haben durchgehalten. Nun möchten Sie berechtigterweise Ergebnisse sehen. Ob Marathon, Halbmarathon oder „Zehner“: Im Prinzip gilt jetzt der Grundsatz: Nur nicht übertreiben!

Viele stellen sich die Frage: „Jetzt habe ich meinen Wochenschnitt um 20 Kilometer gesteigert, meine Schwelle hat sich erheblich verbessert, nur meine Wettkampfleistung passt nicht ins Konzept - was soll ich machen? Oft unterscheidet sich das Trainingspensum von Hobbyathleten nur unwesentlich von dem der Spitzenläufer.“

Was macht nun den Unterschied aus? Das Geheimnis liegt in der Regeneration und in der differenzierten Steuerung. Nun hat nicht jeder, auch unsere Laufelite nicht, jeden Tag eine Harnstoff-Kreatinasemessung oder weiterreichende Laboruntersuchungen zur Hand, deshalb ist es umso wichtiger, in sich hineinzuhorchen. Gerade die Phase, in der das umfangorientierte vom geschwindigkeitsorientierten Training abgelöst wird, würde ich als Schnittpunkt der Leistung bezeichnen. Um eine Überbeanspruchung zu vermeiden, sollte die Gesamttrainingsbelastung nur maßvoll gesteigert werden. Achten Sie auf die Signale ihres Körpers!

Tipps, um in Form zu kommen

- * Haben Sie Mut zur Pause, vor allem wenn Sie sich über einige Tage müde fühlen. Legen Sie einen (zusätzlichen) Ruhetag ein. Merke: Nicht die Belastung führt zur Leistungssteigerung, sondern die darauf folgende Pause!
- * Nach zwei oder drei Belastungswochen sollte in jedem Fall eine Entlastungswoche folgen, bei der Umfang und Intensität um mindestens 20 Prozent reduziert wird.
- * Steigern Sie ihren Kilometerumfang nicht zu sprunghaft. In der Regel sollte die Umfangsteigerung pro Jahr etwa 20 Prozent betragen.

Übertraining

Mit „Übertraining“ werden länger andauernde Erschöpfungszustände bezeichnet. Auch nach nur geringen Belastungen fühlt sich der Übertrainierte müde und antriebslos. In einem Übertrainingszustand kann man geraten, wenn man zu hohe Umfänge bei relativ hoher Intensität absolviert oder die berufliche / private Belastung unterschätzt. Typische Symptome können ein erhöhter Ruhepuls, Muskelschmerzen oder Schlafstörungen sein. Grundsätzlich ist das Beschwerdebild jedoch nicht sehr einheitlich, deshalb wird ein Übertrainingszustand oft erst sehr spät erkannt. Hauptmerkmal ist in jedem Fall eine verringerte Belastbarkeit und ein deutlicher Leistungsrückgang, der im Extremfall bis zu einem halben Jahr andauern kann. Als Gegenmaßnahme empfiehlt sich logischerweise eine deutliche Belastungsreduzierung. Der Mut zu einigen Tagen Pause macht sich bezahlt. Längere, ruhige Läufe sind früher möglich als schnelle Einheiten. Zur Bestätigung der Diagnose bzw. zum Festlegen eines möglichen Trainingseinstieges sollten Sie immer den Sportarzt kontaktieren!

WOLFGANG ADLER
Oberösterreichischer
Landestrainer

- * In der Vorwettbewerb- und Wettkampfperiode erreichen Sie eine Leistungssteigerung in erster Linie über eine Steigerung der Intensität bei gleichzeitiger Umfangreduzierung. Dazu gehört sehr viel Fingerspitzengefühl. Grundsätzlich sollte nach einer Belastung im 2,5 bis 3,0 mmol-Bereich am nächsten Tag nur Grundlagentraining am Programm stehen.
- * Nach einer Belastung im 6 mmol-Bereich stehen 2 Tage mit reduzierter Intensität am Programm.
- * Die größte Leistungssteigerung erzielen Sie, wenn Sie in ihrem geplanten, realistischen Wettkampftempo einige Laufserien absolvieren. Nicht zu langsam, aber auch nicht zu schnell.
- * Lange Läufe sind wie Intensitätstraining zu behandeln. Das heißt, nicht nach oder vor einem intensiven Training.
- * Schlaf ist die beste Regeneration. Achten Sie darauf genug davon bekommen. Wenn Sie Gelegenheit zu einem Mittagsschlafchen haben, nützen Sie diese!
- * Stehen Sie unter beruflichem Stress? Wenn ja, reduzieren Sie die Intensität im Training, sonst wird die Gesamtbelastung zu groß.
- * Achten Sie auf ihren morgendlichen Ruhepuls. Schon eine Erhöhung um wenige Schläge kann auf ein beginnendes Übertraining hinweisen.
- * Machen Sie nicht den Fehler auf Müdigkeit mit einer Erhöhung der Intensität zu reagieren, um das gewohnte Lauftempo zu halten. Zwingen Sie sich beim Dauerlauf nicht zu härterem Tempo, wenn Sie gerade ein Rennen oder ein hartes Training hinter sich haben. Regenerativen Effekt erzielen Sie durch einen lockeren „Genuss“-Lauf.

Im Rahmen dieses Artikels kann das Thema natürlich nicht vollständig in Einzelheiten diskutiert werden. Vielmehr soll er punktuelle Auszüge liefern, wobei auch die punktuelle Auflistung nicht den Anspruch auf Vollständigkeit erhebt.

Wenn dieser Beitrag dazu führt, dass Sie ein wenig mehr in sich „hineinhorchen“ und die Signale ihres Körpers beachten, hat er sein Ziel erreicht, wie Ihnen der Autor das Erreichen ihrer Ziele wünscht.

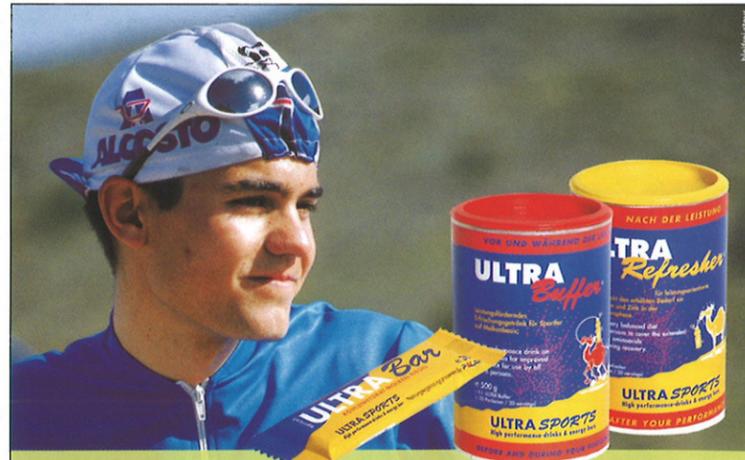
WOLFGANG ADLER
Oberösterreichischer
Landestrainer

Buchtipps

Berglauf Journal 2000

Wilfried Raatz, Wolfgang Münzel, Verlag w-u-s-media, D-64405 Niedernhausen-Fischbachtal, 224 Seiten, Euro 11,00 / DM 20,60.

Rechtzeitig vor Beginn der Laufsaison ist die neue Ausgabe des Berglauf-Journals erschienen. Die zehnte Auflage spricht für die positive Entwicklung, die der Berglauf in den Jahren genommen hat. Ob kurze Bergsprints oder Marathon- bis Ultra-Distanzen, ob 400 oder 2500 Höhenmeter, die Palette der verzeichneten Veranstaltungen bietet allen landschaftsorientierten Läufer jeglichen Leistungsniveaus eine Vielzahl attraktiver Läufe. Auf 224 Seiten gibt es den internationalen Terminkalender mit 85 detaillierten Profilen und Streckenbeschreibungen der beliebtesten Bergläufe in Österreich, Deutschland, Italien, Frankreich und der Schweiz. Tipps zur Trainingsgestaltung und Regeneration ergänzen das breit gefächerte Themenspektrum. Interessante Geschichten aus der Berglauf-Szene (z.B. World Trophy 2000 in Bergen), Athleten-, Veranstalterportraits und Fotos runden das Standardwerk für den Berglauffreak ab.



ULTRA Buffer – optimale Energiezufuhr
ULTRA Refresher – schnelle Regeneration
ULTRA Bar – umfassende Leistungsförderung

Das komplette Sporternährungsprogramm.

ULTRA SPORTS
High performance-drinks & energy bars

- magenfreundlich durch Molke
- stärkt das Immunsystem
- ideale Verbindung von Aufbau und Regeneration
- spezieller Diabetikerriegel erhältlich

Erhältlich im ausgesuchten Sportfachhandel und in Apotheken.
Information: Fa. COMESA, Tel. 01/25046-145.

presented by
POLAR

EINBLICK - RÜCKBLICK - AUSBLICK

Hallo, liebe Lauffreunde,



was in den "80ern" als Joggingwelle aus Amerika zu uns kam, wurde sehr rasch zu einem "Leistungsmaß". In den "90ern" traute sich niemand mehr gegen die schnellen "Spezialisten aus dem Hobbybereich" anzutreten und es kam zu dramatischen Teilnehmer - Einbrüchen bei Veranstaltungen im Bereich von 50 - 60 min und bei 10K Läufen. Trendwende geschafft. Mit viel Liebe, guter Beratung und Überzeugung, haben Dutzende Veranstalter kleiner Läufe und die engagierten Laufshops einen Sinneswandel bewirkt; plötzlich wurden Ängste abgelegt und die Freude gemeinsam zu laufen wieder entdeckt. Nicht die Laufzeit zählt, sondern die Freude. Der Höhepunkt war 1999 der Halbmarathon in der Wachau mit 2500 Finishern über 2 Stunden! Diesen Erfolg haben nicht die großen Ausrüsterfirmen oder Megashops ermöglicht, sondern die vielen kleinen Lauftreffveranstalter und Berater der Laufshops. Schauen Sie in die Parkanlagen der Städte, könnten Sie sich vorstellen keine Läufer mehr zu sehen? My Runners World, der Lauftreff. Sehr früh haben wir diesen Trend vorausgesehen und aktiv daran mitgearbeitet - viele kleine Veranstaltungen, Lauftreffs im Schloßpark Schönbrunn, Laufbetreuung bei aufgeschlossenen Firmen für deren Mitarbeiter und nicht zuletzt die Betreuung bei Runner's Reisen - sind nur einige Maßnahmen die dazu beigetragen haben, daß Laufen so erfolgreich geworden ist und das nicht aus vordergründigem Geschäftssinn. Wenn Sie einmal diese 100%ige Lauf Freude miterleben wollen, kommen Sie in mein Geschäft, laufen Sie mit mir in Schönbrunn, oder lassen Sie sich von mir betreuen auf einer der nächsten Reisen zu einem Marathon.

Bis bald Euer
Walter Zugriegel

MY RUNNER'S WORLD, POHLGASSE 10,
1120 WIEN, TEL. + FAX 01/817 73 24
Email: zugriegel@yline.com

unlimited
RUNNERS[®] P+R Reisen Ges.m.b.H.,
Tel.: (01) -79 88 444, Fax: (01)-79 88 448
e-mail: runners@runnersreisen.com

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Lauffreunde,

Sie sollten gar nicht glauben wie spät Marathonveranstalter ihre nächsten Lauftermine fixieren. Dabei handelt es sich gar nicht um kleine Events, auch namhafte Läufe werden teilweise erst sehr spät fixiert. Als Beispiel kann ich Paris 2000 oder Köln nennen. Wir wollen Ihnen aber möglichst



abgesicherte Termine in unserem Katalog nennen. Die letzten Wochen waren daher ausgefüllt mit Termin Recherchen, wir hoffen, daß es möglichst wenige Verschiebungen gibt.

Noch nie war Marathon Laufen so aktuell.

Jedem wird das Prominenten Starterfeld beim NYCM 1999 in Erinnerung sein, auch die Werbebranche hat diesen Trend erkannt. Es wäre vor einiger Zeit undenkbar gewesen, daß an einem Wochenende ca. 60000 Läufer bei Marathons in Europa dabei waren. (London, Rotterdam, Hamburg). Mit einem kleinen Schmunzeln werden Sie Ottfried Fischer im Fernsehen bei seinen Marathon Versuchen beobachtet haben, aber über die Verlosung "MasterCard" besteht die vielleicht letzte Chance in New York 2000 dabei zu sein. Die vorletzte Möglichkeit verrate ich auch. Das Internet Auktionshaus www.OneTwoSold.at versteigert ab 22. Mai 2000 die

allerletzten Pauschalreisen nach New York 2000. Sollte ein Mehrerlös erzielt werden, freue ich mich diesen Betrag der Caritas zu übergeben. Sollten Sie das große Abenteuer im Jahr 2001 in New York erleben wollen, empfehle ich dringend eine rasche Entscheidung zu treffen, die Nachfrage ist ungebrochen größer als das Angebot.

unlimited
RUNNERS[®] Katalog oder neue Medien.

Ein entweder oder sehe ich nicht, aber es ist ganz einfach nicht mehr möglich, 1 1/2 Jahre vor einem Lauf exakte Offerte zu erstellen. Keine Airline nennt uns für so einen langen Zeitraum Preise, auch die Hotellerie wartet ab und wohin manche Währungen tendieren, weiß schon gar niemand. Wir haben uns daher entschlossen, ab dem Jahr 2001 einen oder zwei Kataloge aufzulegen, mit kürzerer Gültigkeit und regelmäßig notwendige Anpassungen im Internet vorzunehmen. Außerdem können wir, wenn die Stützung bei den Zeitungs-tarifen fällt, das Porto für eine Auflage von 30000 Stück nicht tragen. Jedem echten Interessenten werden wir aber den Katalog kostenlos und unverbindlich zusenden. Sie werden jedoch ersucht uns mittels Antwortkarte mitzuteilen ob Sie das wünschen. Unsere Kunden erhalten wie bisher unser Programm kostenlos zugeschickt. Besuchen Sie uns doch im Internet: www.runnersreisen.com.

Neue Marathonziele, schöne und interessante Reisen.

Immer wieder werden wir von unseren Stammkunden auf neue Ziele angesprochen, es macht uns Spaß Neues zu entdecken und unsere Angebotsreihe zu erweitern. Heute kann ich Ihnen brandaktuell den Peking Marathon, sowie Läufe in Cancun und Luxor vorstellen. Wenn Sie das nicht reizt, können Sie sicher sein, daß wir auch jede andere Marathonreise für Sie individuell zusammenstellen.

Liebe Lauffreunde, ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer, viele Kilometer Spaß und Lebensfreude!
Herzlichst Ihre

Nora Kolbeider

Franzosengraben 2-4, 1030 Wien (U3 Erdberg) im Club Danube
Mo.- Do. 11.00 - 19:00 Uhr, Fr. 11:00 - 17:00 Uhr
<http://www.runnersreisen.com>

**Mehr als 1000
Marathonläufe weltweit
pro Jahr!**
**Die empfohlene Auswahl
für 2000/2001**

Es hat nun schon Tradition, daß wir aus der großen Anzahl an Marathons weltweit, eine Auswahl treffen. Wenn Sie zu einem dieser Ziele reisen wollen, finden Sie entweder fertige Vorschläge – rote Makierung – auf den folgenden Seiten oder wir planen nach Ihren Wünschen.

**Gruppenreisen – Erlebnis mit
unlimited
RUNNER⁵ Laufkollegen.**

Unser Ziel ist es, dem Läufer alles Organisatorische abzunehmen. Er soll sich auf sein Rennen konzentrieren können. Erfahrene Betreuer stehen bereit und kümmern sich um alles, vom Abflug bis zum Zielempfang.

**Individual – unsere Erfahrung,
unlimited
RUNNER⁵ Ihr Vorteil:**

Flüge, Transfers, entsprechende Hotels in Zielnähe, umfangreiche Information über Stadt und Lauf, Vorschläge für Verlängerungen, all das können Sie erwarten.

Spezial – Sie nennen uns Ihre Wünsche, und wir planen als erfahrenes Reisebüro. Unsere Zugehörigkeit zu T.O.U.R.S., das ist ein weltweiter Verband von Marathon Veranstaltern, garantiert die Lösung auch noch so ungewöhnlicher Wünsche.

Startkarten – diese besorgen wir zu Originalpreisen und garantieren durch die Reiseanmeldung Ihre Teilnahme. Startkarten Besorgung ohne Reisebuchung ist nicht möglich.



Wenn Sie auch die nächsten Ausgaben dieser Ausschreibungen per Post erhalten möchten, sollten Sie uns das mitteilen. Entweder durch Übersendung der Antwortkarte, schriftlich oder per Fax oder ganz zeitgemäß per e-mail.

email: runners@runnersreisen.com
http: www.runnersreisen.com

DATUM	LAND	NAMEN	ZUSÄTZL.	ORT	ANM. bis	SEITE
VORSCHAU 2000						
03. Jun 00	SWE	Stockholm Marathon		Stockholm	22. Mai 00	5
16. Jun 00	RSA	Comrades Ultra		Durban	30. Mai 00	
01. Jul 00	NOR	Midnight Sun Marathon	HM	Tromsø	15. Jun 00	5
09. Jul 00	USA	San Francisco Marathon		San Francisco		
09. Jul 00	FIN	Paavo Nurmi Marathon	HM	Turku		
25. Jul 00	AUS	Gold Coast Marathon	HM	Southport		
29. Jul 00	USA	Kilanea Volcano Marathon	10M, 5M,	Hawaii HI		
29. Jul 00	SUI	Swiss Alpine Bergmarathon	78,5km,29,5km	Davos		
13. Aug 00	TAN	Mount Meru Int'l Marathon		Dar es Salam		
19. Aug 00	FIN	Helsinki City Marathon	10KM Inline	Helsinki	31. Jul 00	
19. Aug 00	ISL	Reykjavik Marathon	HM,10KM Inline	Reykjavik		
02. Sep 00	AUT	Klagenfurt Marathon		Klagenfurt		
02. Sep 00	SUI	Jungfrau Bergmarathon		Interlaken		
02. Sep 00	NOR	Oslo Marathon		Oslo		
10. Sep 00	GER	Berlin Marathon	Power Walking, Inline,	Berlin	15. Aug 00	5
16. Sep 00	FRA	Marathon du Medoc		Pauillac	04. Jul 00	3
17. Sep 00	AUT	Wachau Marathon	HM, 5,27km	Krems		
01. Okt 00	SVK	Kosice Peace Marathon	HM	Kosice	15. Sep 00	
01. Okt 00	HUN	Budapest Marathon		Budapest		
01. Okt. 00	USA	Portland Marathon	Walk, 10Km	Portland OR	10. Sep 00	
08.-14. Okt 00	RSA	Augrabies Extreme Marathon	Tot. 250Km	Kalaharie Desert		
15. Okt 00	ITA	Italian Int'l Marathon	6km, 9km,	Carpi		
15. Okt 00	TUR	Eurasia Marathon	15km	Istanbul		
15. Okt 00	AUT	Graz Marathon		Graz		
15. Okt 00	CHN	Beijing Marathon	HM, 10km	Peking	18. Aug 00	8
15. Okt 00	CAN	Toronto Marathon	HM,	Toronto		
15. Okt 00	FRA	20 Km de Paris		Paris		
15. Okt 00	NED	Amsterdam Marathon	HM, Inline	Amsterdam	22. Sep 00	8
22. Okt 00	USA	Marine Corps Marathon		Washington DC		
22. Okt 00	USA	Chicago Marathon		Chicago	1. Aug 00	7
22. Okt 00	SUI	Lausanne Marathon		Lausanne	7. Okt. 00	
22. Okt 00	ITA	Venice Marathon		Venedig		
29. Okt 00	GER	Frankfurt Marathon		Frankfurt		
30. Okt 00	IRL	Dublin Marathon		Dublin		
05. Nov 00	GRE	Athen Marathon		Athen		
05. Nov 00	USA	New York City Marathon		New York		AUSVERKAUFT!
17.-19. Nov 00	MLT	Malta Challenge Marathon	11,195Km, 6Km, 25Km	Malta		
19. Nov 00	CUB	Havana Marathon	HM	Havana		
26. Nov 00	ITA	Firenze Marathon	HM	Florenz	10. Nov 00	8
26. Nov 00	MON	Monaco Int'l Marathon	HM	Monaco		
26. Nov 00	POR	Lisbon Discoveries Marathon		Lissabon		
03. Dez 00	ESP	Costa Calvia Marathon		Mallorca		
03. Dez 00	MAC	Macau Marathon	HM	Macau		
10. Dez 00	USA	Honolulu Marathon	5KM Couple, 10Km Walk	Honolulu	10. Nov 00	9
10. Dez 00	MEX	Cancun Marathon		Cancun	10. Nov 00	9
VORSCHAU 1. HALBJAHR 2001						
07. Jan 01	USA	Walt Disney World Marathon		Orlando		
12. Jan 01	BER	Bermuda Marathon		Hamilton		
14. Jan 01	USA	Houston Marathon		Houston		
28. Jan 01	NEZ	Hamilton Marathon	10Km	Hamilton NZ		
01. Feb 01	RSA	Old Mutual Capetown Mara.		Kapstadt		
04. Feb 01	USA	Mardi Gras Marathon	HM	New Orleans	30. Dez 00	10
04. Feb 01	ESP	Valencia Marathon		Valencia		
05. Feb 01	USA	Las Vegas Marathon	HM, 5Km	Las Vegas		
16. Feb 01	EGY	Egyptian Marathon		Luxor	10. Nov 00	10
25. Feb 01	ESP	Marathon Ciudad de Sevilla		Sevilla		
04. Mrz 01	USA	Los Angeles Marathon		Los Angeles		
11. Mrz 01	ITA	Vigarano Maratona		Ferrara		
18. Mrz 01	ESP	Marathon de Barcelona		Barcelona	4. Mrz 01	10
18. Mrz 01	USA	Maui Marathon		Kahului		
25. Mrz 01	AUT	Murpromenaden Marathon.	HM	Graz		
01. Apr 01	ITA	Turin Marathon		Turin		
08. Apr 01	FRA	Paris Marathon		Paris	15. Mrz 01	12
14. Apr 01	RSA	Two Oceans Marathon		Kapstadt	15. Jan 01	13
16. Apr 01	USA	Boston Marathon		Boston	09. Feb 01	14
22. Apr 01	NED	Rotterdam Marathon		Rotterdam	09. Mrz 01	13
22. Apr 01	GBR	Flora London Marathon		London	20. Jan 01	11
22. Apr 01	GER	Hamburg Marathon		Hamburg		
29. Apr 01	USA	Big Sur Marathon		Carmel		
29. Apr 01	ESP	Marathon Popular de Madrid		Madrid		
06. Mai 01	CAN	Vancouver Marathon		Vancouver		
? Mai 01	AUT	Vienna City Marathon		Wien		
09. Jun 01	SWE	Stockholm Marathon		Stockholm	15. Mai 01	12
16. Jun 01	RSA	Comrades Ultra Race 89km		Pietermaritzburg	15. Mai 01	13
? Jul 01	NOR	Midnight Sun Marathon		Tromsø		
? Jul 01	USA	San Francisco Marathon		San Francisco		
VORSCHAU 2. HALBJAHR 2001						
15. Sep 01	FRA	Marathon du Medoc		Pauillac	06. Jul 01	15
07. Okt 01	USA	Chicago Marathon		Chicago	01. Aug 01	15
04. Nov 01	USA	New York City Marathon		New York City	Ende Jan 01	16

Termine können sich ändern, wir überprüfen laufend und geben Änderungen auf unserer Homepage bekannt.

Laufend feiern, das ist hier wie nirgendwo sonst gelungen! Achttausend gut aufgelegte und verkleidete Teilnehmer, vergessen an diesen drei Tagen des Marathon - Wochenendes, jeden Ehrgeiz die eigene Laufzeit zu verbessern und genießen alle Annehmlichkeiten, die geboten werden.

Die Weingüter an der Laufstrecke überbieten sich mit aller Gastfreundschaft, die man gerade den Südfrenzen zuspricht. Außer Weinproben werden Früchte, Käse, Kuchen aber auch Austern mit

Weißwein gereicht. Mehr als 30 Musikkapellen verbreiten zusätzlich eine ganz tolle Stimmung. Aber nicht nur für die Läufer ist dieser Lauf das Erlebnis, auch den Begleitpersonen bietet dieser Rundkurs durch die weltberühmten Weingärten des Bordeaux Gebietes die Möglichkeit, sehr oft mit den Läufern Treffpunkte zu vereinbaren und das bunte Treiben aus nächster Nähe zu verfolgen. Die außergewöhnlich gute Stimmung ist nur schwer zu beschreiben, vielleicht kennen Sie einen Teilnehmer den Sie befragen können, oder Sie leihen sich bei uns ein Video aus.

**MARATHON DU MEDOC
et des Graves, Sa., 16. September 2000**



FLUG ab/bis WIEN, LEIHWAGEN CLIO-3 Pers., HOTEL*** N/F, REISE- u. LAUFBETREUUNG		p. Person
A	DOPPELZIMMER - 15.-17.09.	S 8310,-
A	EINZELZIMMER - 15.-17.09.	S 8890,-
A	AUFZ. AUTO 1 PERS 15.-17.09.	S 1646,-
A	AUFZ. AUTO 2 PERS 15.-17.09.	S 526,-
B	DOPPELZIMMER - 15.-18.09.	S 9780,-
B	EINZELZIMMER - 15.-18.09.	S 10650,-
B	AUFZ. AUTO 2 PERS 15.-18.09.	S 688,-
B	AUFZ. AUTO 1 PERS 15.-18.09.	S 2139,-
V	VERLÄNGERUNGS NACHT DOPPEL	S 580,-
V	VERLÄNGERUNGS NACHT EINZEL	S 870,-
V	LEIHWAGEN pro 24 Std. p. Auto	S 665,-
	FLUGHAFENGEBOHREN	S 532,-
	STARTPACKAGE	S 850,-
	STORNOVERS. 4,5% - 20% SELBSTBEHALT	
	ANZAHLUNG: 20%+STARTP.+VERSICHERUNG	
	RESTZAHLUNG: 25.07.00	
	MINDEST-MAXIMALEILNEHMER: 15/40	
	ANMELDESCHLUSS	04.07.00

A: REISE VON 15.09.-17.09.00
B: REISE VON 15.09.-18.09.00
V: VERLÄNGERUNGEN.

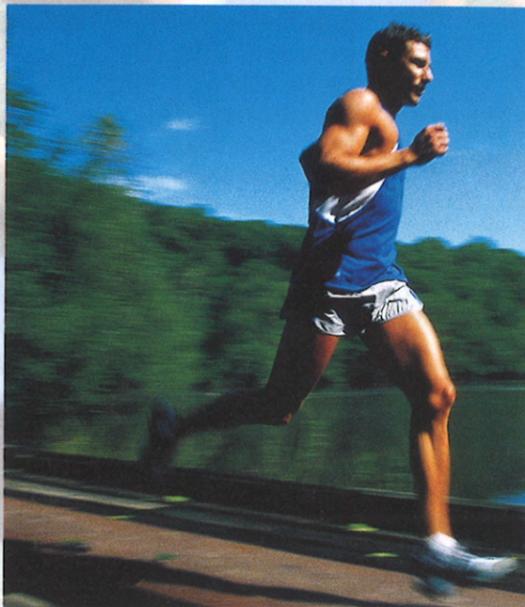
DER REISEABLAUF:

- FR. 15.09. Flug Wien über Paris nach Bordeaux 07:20-12:25. Übernahme der Leihwägen (3 Pers. pro Auto) Zimmerübernahme Hotel Royal Saint Jean und Fahrt nach Pauillac. Startnummern Abholung. Rückfahrt nach Bordeaux.
- SA. 16.09. Abfahrt zum Start, 09:30 Start des **16. MEDOC MARATHON**. Begleitungen übernehmen die Räder. Zielempfang mit Fotos. Nachmittag Erholung in Pauillac oder Rückkehr ins Hotel. Abends reservieren wir im Restaurant Sommelier Plätze.
- SO. 17.09. Vormittags: Besichtigung von Bordeaux, Gruppe Angebot A, Rückflug 16:20-21:15 Gruppe Angebot B Nachmittags: Fahrt nach St. Emilion
- MO. 18.09. Ausflug ans Meer oder bummeln durch die sehr sehenswerte Altstadt von Bordeaux. Rückflug 16:20-21:15

**Der „längste“
Marathon
der Welt ...**



Reebok – Technologie für alle Leistungsbereiche



Die Vorbereitungen für den Vienna City Marathon 2000 laufen bereits auf Hochtouren. Alles ist bis ins kleinste Detail geplant: Trainingsaufbau, Ernährung und sogar auf die richtige „Nachbereitung“ wurde nicht vergessen. Ein wichtiger Erfolgsfaktor ist aber auch die Wahl des Materials. Die bereits bewährte DMX-Technologie bei REEBOK-Laufschuhen garantiert effiziente Dämpfung sowie optimale Bewegungskontrolle. Die neuentwickelte Funktionsfaser Hydromove im Bekleidungs-Sektor sorgt für größte Bewegungsfreiheit und die so wichtige Thermoregulierung, wodurch wertvolle Energie gespart wird. REEBOK-Produkte bieten jedem Marathon-Läufer das alles, was er von seiner Ausrüstung erwarten kann: innovative Technologie und beste Qualität.

TSM unterstützt Ihre Marathonvorbereitung

Therapie – Sport – Medizin – diese drei Bereiche, die in unserer Gemeinschaftspraxis vertreten sind, geben Ihnen die Möglichkeit mit einer umfassenden Betreuung Ihre sportlichen Ziele realistisch zu setzen und durch richtig dosiertes Training zu erreichen.

Im Vorfeld sollten Sie medizinische Fragen abklären oder die regelmäßige Kontrolle durchführen lassen (Orthopäde, Internist, Allgemeinmedizinerin). PhysiotherapeutInnen helfen bei Problemen am Bewegungsapparat, mit begleitendem Stabilisationstraining sowie sinnvoller Regeneration.

Durch Laufschwellentests (mit Laktatbestimmung) ist es möglich Ihr Training in Abhängigkeit von den Zielen und der Trainingshäufigkeit so zu dosieren und periodisieren, dass die gewünschte Auswirkung und die Freude an der Bewegung im Einklang stehen. Dies gilt sowohl für diejenigen, die eine Verbesserung ihrer persönlichen Bestzeit anstreben, als auch oder gerade für die EinsteigerInnen sowie Erlebnis-LäuferInnen. Denn richtiges Training heißt nicht, immer hart trainieren. Untersuchungen zeigen immer wieder, dass vor allem im Hobby-Bereich sehr oft ständig zu intensiv gelaufen wird, was aber dann doch nicht zum = ins Ziel führt. Durch die Kenntnis der effizienten Trainingsbereiche erlangen Sie die erwartete Trainingswirkung.

Mittels Tests der Dehnfähigkeit der für das Laufen wichtigen Muskelgruppen sowie Messung des Körperfettanteiles erhalten Sie weitere Informationen und praktische Anweisungen, mit denen Sie Ihrem Ziel wieder ein Stück näher kommen.

Eine Reise zu einem Marathon ist eine zum Teil auch kostenintensive Sache. Leisten Sie sich daher auch eine entsprechend fundierte Vorbereitung, bei uns erhalten Sie neben der Information über zweckmäßiges Training eine Menge nützlicher Tipps, die Sie in Ihrem Umfeld und beim Laufen, wie beim Wettkampf selbst, beachten sollten.

Nutzen Sie unser Know-how, um Ihr geplantes Unternehmen zu einem erfolgreichen und freudvollen Ereignis zu machen. Die Möglichkeiten der Kontaktaufnahme ersehen Sie in nebenstehendem Inserat.



auf 42,195 km

Geschwindigkeitsbeschränkung?*

*) Schneller werden? Aber sicher! TSM bringt Know-how für Ihre Fitness: Analyse der Leistungsfähigkeit, optimierte Trainingspläne für Leistungssport, Freizeitsport, Rehabilitation, Vorbeugung oder allgemeine Fitness und laufende Unterstützung auf dem Weg zu selbstgesteckten Zielen. Näheres über die speziellen TSM-Laufsport-Angebote bei:



A-1030 Wien, Engelsbergg. 4/2, Tel. +43/1/713 69 79
Fax +43/1/713 69 79-40, e-mail: tsm@tsm.at

STOCKHOLM Marathon, Samstag, 3. Juni 2000

"Beauty on the Water", Stockholm hat mit dem Juni Termin eine Lücke entdeckt. Die langjährig gemessene Durchschnittstemperatur beträgt 17 Grad bei sehr geringer Luftfeuchtigkeit. Außergewöhnlich ist auch der Start um 14 Uhr am Samstag. Vorteil: Viele Zuseher und man kann einmal das Hotel Frühstück genießen. Auch wenn man etwas länger für den Lauf braucht, es bleibt im europäischen Norden sehr lange hell.

DER REISEABLAUF:

FR.02.06. Flug Wien-Stockholm 07:15-09:45. Zimmerübernahme im offiziellen Hotel. Streckenbesichtigung Pasta Party.

SA.03.06. 14:00 Start des **STOCKHOLM MARATHON**

SO.04.06. Besichtigung von Stockholm, Rückflug 20:25-22:45

Weltweit die Nr. 1 It. The Ultimate Guide to Marathons



Flug ab/bis Wien, Hotel N/F***	p. Person
DOPPELZIMMER	S 6700,-
EINZELZIMMER	S 7950,-
FLUGHAFENGEBÜHR (VIE)	S 380,-
STARTPACKAGE	S 680,-
AZ. INN,SZG	S 330,-
AZ. GRZ, KLU, LNZ	S 1100,-
STORNOVERS. 4,5%-20% SELBSTBEHALT	
ANZAHLUNG: 20%+STARTP.+VERSICHERUNG	
RESTZAHLUNG:	15.05.00
ANMELDESCHLUSS	22.05.00

TROMSØ MIDNIGHT SUN Marathon, Samstag, 1. Juli 2000

Laufen mitten in der Nacht im Sonnenschein. Das ist auch der Grund, weshalb der Marathonstart um 22 Uhr erfolgt. Seien Sie versichert, daß die Norweger diesen kurzen nordischen Sommer ganz besonders genießen und die "Feste feiern wie sie fallen!" In Österreich könnte es Anfang Juli viel zu heiß für einen Marathon sein, die Alternativen weichen Sie nach Norwegen aus. TROMSØ liegt 400km nördlich vom Polarkreis. Im Sommer geht die Sonne nicht unter. Die Anreise erfolgt über Kopenhagen und ist relativ teuer, wir empfehlen daher, daß Sie nicht sofort nach dem Marathontag die Rückreise antreten, sondern mehr von diesem faszinierenden Land kennenlernen.

DER REISEABLAUF:

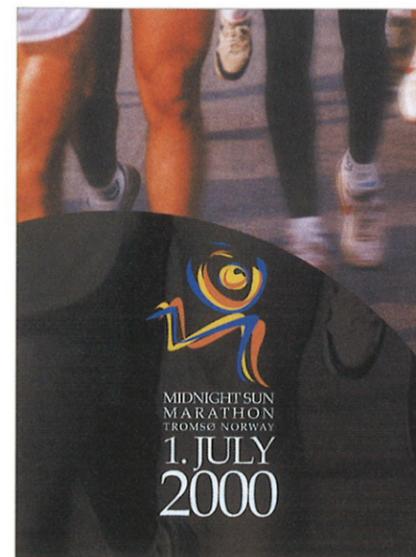
FR.30.06. Flug Wien-Copenhagen-Oslo-Tromsø. Zimmerübernahme

SA.01.07. Lockerungslauf beim Breakfast Run, Besichtigung des Städtchens, 22:00 Start des **TROMSØ MARATHON**

SO.02.07. Bummel durch Tromsø. Ausflug in die Umgebung.

MO.03.07. Rückflug, oder Beginn des Anschließprogrammes.

Flug ab/bis Wien, Hotel N/F	p. Person
DOPPELZIMMER	S 10890,-
EINZELZIMMER	S 14190,-
FLUGHAFENGEBÜHR (VIE)	S 510,-
STARTPACKAGE	S 460,-
AZ. INN,SZG	S 330,-
AZ. GRZ, KLU, LNZ	S 1100,-
STORNOVERS. 4,5%-20% SELBSTBEHALT	
ANZAHLUNG: 20%+STARTP.+VERSICHERUNG	
RESTZAHLUNG:	15.06.00
ANMELDESCHLUSS	15.06.00



BERLIN Marathon Sonntag, 10. September 2000

Die Teilnehmerzahl von 27000 Läufer aus 80 Nationen spricht für sich. Das gemeinsame Miteinander von Hobbyläufer, Rollstuhl Fahrern, Inline-Skatern und weltrekordlaufenden Topathleten mit dem enthusiastischen Zusehern macht den Reiz des Berlin Marathons aus.

Deutschlands neue, alte Hauptstadt ist jung und quirlig. Jede Menge hipper Lokale, aber auch gemütliche Kneipen laden zum Verweilen ein. Jedenfalls mit Sicherheit eine gute Gelegenheit nette, neue Lauffreundschaften zu schließen.

DAS HOTEL:

Hotel an der Oper *** gegenüber der Oper, wenige Minuten zum Start und Ziel, Zimmer mit Bad/Dusche, WC, TV, Radio, Safe, Mini-bar.

DER REISEABLAUF:

Entweder mit dem Nachtzug von jedem österreichischen Bahnhof aus, oder rasch und bequem mit dem Flugzeug.

FR. 08.09. Abfahrt Nachtzug, SA. 09.09. Ankunft Berlin 08:26 oder, Abflug Wien 09:10, Ankunft 10:30 Abflug Graz 06:25, Ankunft 10:35 Fahrt ins Hotel (Taxi ca. 12DM), Startkarten Abholung, Pasta Party, SO.10.09. 09:00 Start des

BERLIN MARATHON

Abflug nach Wien 19:35-20:55, Abflug nach Graz 18:10-22:15, Abfahrt Nachtzug 19:39, MO. 11.09. Ankunft Nachtzug 07:48.



A. Bahn ab/bis Wien, Liegewagen 4 P. 1 Nächtg. Hotel N/F***	p. Person
DOPPELZIMMER	S 3920,-
EINZELZIMMER	S 4390,-
ZUSCHLAG - Graz, Klgt.	+ S 200,-
ABSCHLAG - Linz, Sibg.	- S 100,-

B. FLUG ab/bis Wien, Graz 1 Nächtg. HOTEL N/F***	p. Person
DOPPELZIMMER	S 5660,-
EINZELZIMMER	S 6130,-
AUFZAHLUNG B.Länder	S 1100,-
FLUGHAFENGEB. ab VIE	S 400,-
ab B.L.	S 520,-
VERL. DOPPELZIMMER	S 850,-
VERL. EINZELZIMMER	S 1320,-
STARTKARTENPACKAGE	S 635,-
STORNOVERS. 4,5% - 20% SELBSTBEHALT	
ANZAHLUNG: 20% + STARTP. + VERSICHERUNG	
RESTZAHLUNG:	15.08.00
ANMELDESCHLUSS	15.08.00

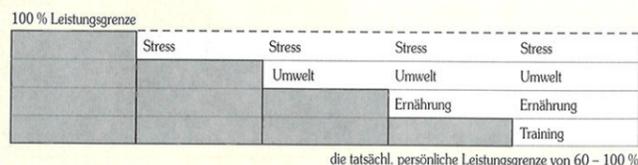


„Super“ urteilte das Nässeschutz Idealnote 6 und roundjacke im Test! Wer eine Jacke sucht, ist hier bestens ausgezeichnete Verarbeitung ist Colibri die leichteste 3-L und am besten geeignet für Running, Biken und Langlauf. Löffler bietet neben der ideal funktionelle Sommerlaufbek. Nähere Informationen zur K. s. v. interview mit Fitness-Paps. **Gratis-Magazin Löffler-Sport A-4910 Ried, Tel.: 07752, office@loeffler.at, www.loeff**

100 % L

Wer glaubt, mit irgendwelchen Mittelchen mehr als 100 % Leistung bringen zu können, hat entweder in Rechnen gefehlt oder sich vor der Werbung irritieren lassen. Bei 100 % ist das Fass voll und mehr geht nicht, weil der Rest unwirksam überläuft. Viele Faktoren sind es jedoch, welche verhindern (sogenannte Leistungshemmer) überhaupt an die 100 % heran zu kommen. Obwohl die meisten von sich glauben, mindestens 100 % zu bringen, kann es sich nur um die persönlich empfundene Leistungskurve handeln. Denn jeder glaubt von sich, besser zu sein als der andere (und ist dann beleidigt, wenn er vom Trainer auf die Ersatzbank verbannt wird).

Und das sind die Leistungshemmer unserer Zeit:



Stress wirkt nicht nur auf die Psyche (Kopf nicht frei), sondern führt auch zu erhöhtem Verbrauch an Magnesium und Vitaminen.

Umwelt Viele Gifte (Toxine) finden wir nicht nur in der Luft, im Boden, in der Kleidung und Gebrauchsgegenständen, besonders unsere Lebensmittel mit ihren Stabilisatoren, Farbstoffen, Konservierungsmitteln, verdeckten Medikamente (über das Zuchtfleisch) beeinträchtigen unsere Lebensqualität (Gesundheit - Leistungsvermögen - Wohlbefinden). Sie belasten das Immunsystem und verhindern somit einen intakten Körper.

Ernährung Zwar ist das Angebot an Lebensmitteln reichhaltig. Die schnelle Küche ist jedoch vorwiegend. Sie beinhaltet die vorerwähnten Stoffe, ist zu fett, zu süß, arm an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien.

Training Um Leistung zu bringen, so glaubt man vielerorts, muss viel trainiert werden. Dies hat zur Folge, dass man noch unerholt (unregeneriert) zum nächsten Training oder Wettkampf antritt.

Mit „richtiger“ Ernährung kann die Regenerationsphase zum Teil erheblich verkürzt werden! Die Langzeitwirkung kann unangenehme Folgen haben. Nicht nur

LEICHTATHLETIK & FitLike

Der Outdoor Sport Müsli Riegel mit der EXTRA Portion Magnesium und Calcium. Zum Kennenlernen jetzt in der

Sommer-Aktion

1 x FitLike Outdoor Sport Müsli Riegel mit der EXTRA Portion Magnesium und Calcium.
(30 Stück)
plus 1 x Aktuelles **LEICHTATHLETIK**
1 x FitLike Bauchtasche gratis

nur 198,- ATS

Besuchen Sie FitLike auch im Internet unter <http://www.fitlike.at/fitlike>

um, Kalium, Calcium und Magnesium und 10 Vitaminen als Energiesator, und der FitLike MMG Regenerations Drink zusätzlich mit den wichtigen Mineralstoffen EISEN und ZINK. Zum Trinkverhalten bei sportlicher oder anstrengender körperlicher Tätigkeit ist es wichtig und nur dann sinnvoll und effektiv, wenn die ganze Woche, und nicht nur einmal beim Training, durch Trinken die verbrauchten Mineralstoffe und Vitamine nachgetankt werden, sondern nach jeder Belastung (Training und Wettkampf).

Man bedenke dabei: Es geht nicht nur um die momentane Leistung, sondern auch um Spätschäden aus dem Sport vorzubeugen und um die allgemeine Gesundheit. Dabei haben es die Jugendlichen noch nötiger als Erwachsene, weil sie neben ihrer sportlichen Leistung auch noch einen gesunden Körper für ihr späteres Leben aufbauen müssen und dazu (für ein gutes Basis-Knochengestützte) Mineralien und Vitamine dringend benötigen. FITLIKE zur Regeneration in der Schule, am Arbeitsplatz oder nach dem Sport.

Falls Sie Fragen zu diesem oder anderen Themen haben, wenden Sie sich bitte zur Weiterleitung an die Redaktion. Die Antwort erhalten Sie in einer der nächsten Ausgaben.
Rolf Karl, Saiko Otto, Heilpraktiker u. Ernährungsberater,
<http://www.fitlike.at/fitlike>



Chicago läuft allen davon ...

Daß dieser Kurs überaus schnell ist, zeigt der Weltrekord von Khalid Khan-nouchi mit 02:05:42! Aber auch die vielen "Hobbyläufer" haben das schon seit Jahren erkannt, das zeigt sich an der Teilnehmerzahl. Alleine 1999 sind zusätzlich 9000 Läufer nach Chicago gekommen. Das Rekordfeld zählte 29256 Athleten am Start und 24621 Finisher. Der Läuferinnenanteil ist mit 39% rekordverdächtig. Den Angaben des Veranstalters nach, erwartet man für den 24. Chicago Marathon bereits 35.000 Teilnehmer!!! Durch die unmittelbare Nähe des Start- und Zielbereiches entfallen lange Transferzeiten und damit extrem frühes Eintreffen im Startbereich. Viel Platz ist im Grantpark, jeder kann sich entsprechend seines Leistungsgrades einordnen.

"My kind of town..."

Frank Sinatra schmetterte dieses Loblied auf Chicago und das mit Recht. Kenner meinen, daß der kleine Bruder von NYC lange nicht so hektisch, dafür aber lieblicher und teilweise imposanter ist. Hier wurde schon 1885 der erste Wolkenkratzer gebaut, immer noch ist der Sears Tower mit 443 Meter das höchste Bauwerk der USA. Überall findet man in den Bars Lifebands die hier Blues, Soul, Gospel, Rock und alle Stilrichtungen des Jazz spielen. Eine weltberühmte Sehenswürdigkeit ist der Meeressäuger Pavillon des Oceaniums. Wenige Schritte von unserem Hotel entfernt an der "Magnificent Mile" gibt es Luxus pur, das Einkaufserlebnis schlechthin. Ebenfalls ganz in der Nähe ist das Navy Pier am Michigan See mit vielen Attraktionen.

DER REISEABLAUF:

DO. 19.10. Flug Wien-Chicago, 10:50-14:00, Transfer zum Hotel. Zimmerübernahme, Lockerungslauf in den Parks entlang des Michigan Sees. Bummel, gemeinsamer Besuch eines Restaurants.

FR. 20.10. Leichtes Laufen, Abholung Startkarten, Besuch der Ausstellung. Stadtbesichtigung. Gerhard Kaes vom Austrian-American Council organisiert eine spezielle Führung. Anschließend Empfang im österr. Generalkonsulat. Besuch des Hancock Building.

SA. 21.10. Start des 3 Meilen Fun Run. Anschl. Zeit für Einkäufe oder Bootsfahrt am Chicago River. 18:00 Pastaparty im Hilton Tower (fakult.). Anschl. Marathonmeeting -Tipps unserer Laufbetreuung.

SO. 22.10. 06:30 Treffpunkt Hotelhalle, 07:30 Start des **CHICAGO MARATHON**, Post Race Party im Hard Rock Cafe.

MO. 23.10. Auslaufen, letzte Einkäufe, 15:00 Abfahrt zum Airport, 17:00 Abflug.

DI. 24.10. 09:15 Ankunft in Wien.



Diese Gruppenreise beinhaltet wesentlich mehr als nur Flug, Hotel und Startkarte:

- Linienflüge ab jedem österreichischen Flughafen mit idealen Anschlüssen.
- Begrüßung am Airport Wien, Begleitung am Flug nach Chicago.
- Gruppentransfer, Airport - Hotel - Airport.
- "Zimmer Partnerbörse" für Einzelreisende,
- Runner's Information im Hotel, Tipps u. Hilfe.
- Lockerungsläufe, ab/bis Hotel.
- Gemeinsame Startnummern Abholung und Ausstellungsbesuch.
- Stadtbesichtigungen mit Auslands Österreichern (excl. Eintrittsgeb.)
- Empfang in der österreichischen Botschaft
- Reservierung von Sitzplätzen in
- Restaurants
- FUN Run.
- Marathonmeeting am Samstag. Informationen über Lauf, Wetter usw.

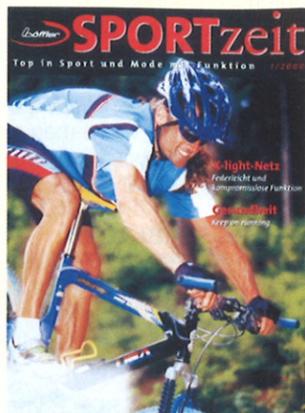
DAS RENNEN: Der Lauf führt nach Norden, durch das Zentrum, vorbei am Hancock Tower. Anschließend durch den Lincoln Park, beim Zoo vorbei und zurück in die Innenstadt. Nach einem kurzen Bogen Richtung Westen führt der Kurs nach Süden entlang des Michigan Sees zum Ziel im Grantpark. Alle zwei Meilen gibt es Verpflegungsstellen mit Mineralwasser, Gatorade und Obst. Jede Meile ist markiert, ebenso alle 5km und die Halbmarathon Distanz. Entlang der Strecke werden wieder bis zu 1 Mio. Zuseher erwartet, die sich an den zahlreichen Jazz- u. Rockbands erfreuen.
Start: 07:30 Uhr
Ende d. Rennens: 13:00 Uhr

Der Chicago Marathon ist mehr als eine Alternative. In Österreich noch nicht so bekannt, aber bald schon der zweite US Klassiker!

Reise- und Laufbetreuung	p. Person
A DOPPELZIMMER-2 Pers. Beleg	S 12950,-
B DOPPELZIMMER-1 Pers. Beleg.	S 17900,-
C DOPPELZIMMER-3 Pers. Beleg.*	S 11360,-
D DOPPELZIMMER-4 Pers. Beleg.*	S 10535,-
* nur auf einer Buchung möglich, keine Zimmer Partnerbörse!	
VERL. NACHT im DOPPELZIMMER	S 1550,-
FLUGAUFAHLUNG ab/bis B.Länder	S 400,-
FLUGHAFENGEBÜHREN ab/bis VIE	S 795,-
ab/bis B.L.	S 900,-
STARTPACKAGE, USD 70,- (-15.09.)	S 970,-
FUNRUN, 20.10. USD 10,-	S 140,-
PASTAPARTY, 20.10. USD 20,-	S 280,-
STORNOVERS. 4,5% - 20% SELBSTBEHALT	
ANZAHLUNG: 20%+STARTPACKAGE+VERS.	
RESTZAHLUNG:	25.08.00
MINDEST-MAXIMALTEILNEHMER: 15/40	
ANMELDESCHLUSS	01.08.00



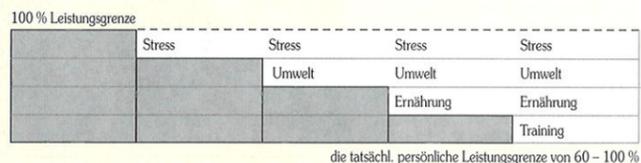
„Super“ urteilte das Bike-Magazin und gab der Löffler-Colibri-Jake für den Nässeschutz Idealnote 6 und beim Preis-Leistungsverhältnis die Note 5. „Die beste Allroundjacke im Test! Wer eine möglichst leichte, kleine und dennoch absolut wasserdichte Jacke sucht, ist hier bestens bedient“ schrieb Bike im Herbst 1999 und lobte zudem die ausgezeichnete Verarbeitungsqualität. Mit nur 112 g/m² ist Colibri die leichteste 3-Lagen-Goretex-Jacke der Welt und am besten geeignet für alle Ausdauersportarten wie Running, Biken und Langlauf. Die Running-Kollektion von Löffler bietet neben der idealen Überbekleidung aber auch funktionelle Sommerlaufbekleidung. Nähere Informationen zur Kollektion bzw. auch ein Exklusivinterview mit Fitness-Papst Dr. Ulrich Strunz finden Sie im Gratis-Magazin Löffler-SportZeit. Bezugsquelle: Löffler, A-4910 Ried, Tel.: 07752/84421-0, Fax: -48, e-mail: office@loeffler.at, www.loeffler.at



100 % Leistung?

Wer glaubt, mit irgendwelchen Mittelchen mehr als 100 % Leistung bringen zu können, hat entweder in Rechnen gefehlt oder sich von der Werbung irritieren lassen. Bei 100 % ist das Fass voll und mehr geht nicht, weil der Rest unwirksam überläuft. Viele Faktoren sind es jedoch, welche verhindern (sogenannte Leistungshemmer) überhaupt an die 100 % heran zu kommen. Obwohl die meisten von sich glauben, mindestens 100 % zu bringen, kann es sich nur um die persönlich empfundene Leistungskurve handeln. Denn jeder glaubt von sich, besser zu sein als der andere (und ist dann beleidigt, wenn er vom Trainer auf die Ersatzbank verbannt wird).

Und das sind die Leistungshemmer unserer Zeit:



Stress wirkt nicht nur auf die Psyche (Kopf nicht frei), sondern führt auch zu erhöhtem Verbrauch an Magnesium und Vitaminen.

Umwelt Viele Gifte (Toxine) finden wir nicht nur in der Luft, im Boden, in der Kleidung und Gebrauchsgegenständen, besonders unsere Lebensmittel mit ihren Stabilisatoren, Farbstoffen, Konservierungsmitteln, verdeckten Medikamente (über das Zuchtfleisch) beeinträchtigen unsere Lebensqualität (Gesundheit - Leistungsvermögen - Wohlbefinden). Sie belasten das Immunsystem und verhindern somit einen intakten Körper.

Ernährung Zwar ist das Angebot an Lebensmitteln reichhaltig. Die schnelle Küche ist jedoch vorwiegend. Sie beinhaltet die vorerwähnten Stoffe, ist zu fett, zu süß, arm an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien.

Training Um Leistung zu bringen, so glaubt man vielerorts, muss viel trainiert werden. Dies hat zur Folge, dass man noch unerholt (unregeneriert) zum nächsten Training oder Wettkampf antritt.

Mit „richtiger“ Ernährung kann die Regenerationsphase zum Teil erheblich verkürzt werden! Die Langzeitwirkung kann unangenehme Folgen haben. Nicht nur

müde, ausgebrannt, platt, verletzungsanfälliger zum Saisonende; Gelenke- und Muskelschäden können dadurch auch für die Zeit nach dem aktiven Sport entstehen.

Um wenigstens von der Ernährungsseite Abhilfe zu schaffen und um etwas näher an die gewünschte Leistungsgrenze zu kommen, empfehlen wir unseren FitLike MEG Regenerations Drink ohne raffinierten Zucker, ohne Süßstoff mit den Basen bildenden Mineralien Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium und 10 Vitaminen als Katalysator, und der FitLike MMG Regenerations Drink zusätzlich mit den wichtigen Mineralstoffen EISEN und ZINK. Zum Trinkverhalten bei sportlicher oder anstrengender körperlicher Tätigkeit ist es wichtig und nur dann sinnvoll und effektiv, wenn die ganze Woche, und nicht nur einmal beim Training, durch Trinken die verbrauchten Mineralstoffe und Vitamine nachgetankt werden, sondern nach jeder Belastung (Training und Wettkampf).

Man bedenke dabei: Es geht nicht nur um die momentane Leistung, sondern auch um Spätschäden aus dem Sport vorzubeugen und um die allgemeine Gesundheit. Dabei haben es die Jugendlichen noch nötiger als Erwachsene, weil sie neben ihrer sportlichen Leistung auch noch einen gesunden Körper für ihr späteres Leben aufbauen müssen und dazu (für ein gutes Basis-Knochengestützte) Mineralien und Vitamine dringend benötigen. FITLIKE zur Regeneration in der Schule, am Arbeitsplatz oder nach dem Sport.

Falls Sie Fragen zu diesem oder anderen Themen haben, wenden Sie sich bitte zur Weiterleitung an die Redaktion. Die Antwort erhalten Sie in einer der nächsten Ausgaben.

Rolf Karl, Saiko Otto, Heilpraktiker u. Ernährungsberater, <http://www.fitlike.at/fitlike>



Chicago läuft allen davon...

Daß dieser Kurs überaus schnell ist, zeigt der Weltrekord von Khalid Khanouchi mit 02:05:42! Aber auch die vielen "Hobbyläufer" haben das schon seit Jahren erkannt, das zeigt sich an der Teilnehmerzahl. Alleine 1999 sind zusätzlich 9000 Läufer nach Chicago gekommen. Das Rekordfeld zählte 29256 Athleten am Start und 24621 Finisher. Der Läuferinnenanteil ist mit 39% rekordverdächtig. Den Angaben des Veranstalters nach, erwartet man für den 24. Chicago Marathon bereits 35.000 Teilnehmer!!! Durch die unmittelbare Nähe des Start- und Zielbereiches entfallen lange Transferzeiten und damit extrem frühes Eintreffen im Startbereich. Viel Platz ist im Grantpark, jeder kann sich entsprechend seines Leistungsgrades einordnen.

"My kind of town..."

Frank Sinatra schmetterte dieses Loblied auf Chicago und das mit Recht. Kenner meinen, daß der kleine Bruder von NYC lange nicht so hektisch, dafür aber lieblicher und teilweise imposanter ist. Hier wurde schon 1885 der erste Wolkenkratzer gebaut, immer noch ist der Sears Tower mit 443 Meter das höchste Bauwerk der USA. Überall findet man in den Bars Lifestylbands die hier Blues, Soul, Gospel, Rock und alle Stilrichtungen des Jazz spielen. Eine weltberühmte Sehenswürdigkeit ist der Meeressäuger Pavillon des Oceaniums. Wenige Schritte von unserem Hotel entfernt an der "Magnificent Mile" gibt es Luxus pur, das Einkaufserlebnis schlechthin. Ebenfalls ganz in der Nähe ist das Navy Pier am Michigan See mit vielen Attraktionen.

DER REISEABLAUF:
DO. 19.10. Flug Wien-Chicago, 10:50-14:00, Transfer zum Hotel. Zimmerübernahme, Lockerungslauf in den Parks entlang des Michigan Sees. Bummel, gemeinsamer Besuch eines Restaurants.
FR. 20.10. Leichtes Laufen, Abholung Startkarten, Besuch der Ausstellung. Stadtbesichtigung. Gerhard Kaes vom Austrian-American Council organisiert eine spezielle Führung. Anschließend Empfang im österr. Generalkonsulat. Besuch des Hancock Building.
SA. 21.10. Start des 3 Meilen Fun Run. Anschl. Zeit für Einkäufe oder Bootsfahrt am Chicago River. 18:00 Pastaparty im Hilton Tower (fakult.). Anschl. Marathonmeeting -Tipps unserer Laufbetreuung.
SO. 22.10. 06:30 Treffpunkt Hotelhalle, 07:30 Start des **CHICAGO MARATHON**, Post Race Party im Hard Rock Cafe.
MO. 23.10. Auslaufen, letzte Einkäufe, 15:00 Abfahrt zum Airport, 17:00 Abflug.
DI. 24.10. 09:15 Ankunft in Wien.



Diese Gruppenreise beinhaltet wesentlich mehr als nur Flug, Hotel und Startkarte:

- Linienflüge ab jedem österreichischen Flughafen mit idealen Anschlüssen.
- Begrüßung am Airport Wien, Begleitung am Flug nach Chicago.
- Gruppentransfer, Airport - Hotel - Airport.
- "Zimmer Partnerbörse" für Einzelreisende,
- Runner's Information im Hotel, Tipps u. Hilfe.
- Lockerungsläufe, ab/bis Hotel.
- Gemeinsame Startnummern Abholung und Ausstellungsbesuch.
- Stadtbesichtigungen mit Auslands Österreichern (excl. Eintrittsgeb.)
- Empfang in der österreichischen Botschaft
- Reservierung von Sitzplätzen in
- Restaurants
- FUN Run.
- Marathonmeeting am Samstag. Informationen über Lauf, Wetter usw.

DAS RENNEN: Der Lauf führt nach Norden, durch das Zentrum, vorbei am Hancock Tower. Anschließend durch den Lincoln Park, beim Zoo vorbei und zurück in die Innenstadt. Nach einem kurzen Bogen Richtung Westen führt der Kurs nach Süden entlang des Michigan Sees zum Ziel im Grantpark. Alle zwei Meilen gibt es Verpflegungsstellen mit Mineralwasser, Gatorade und Obst. Jede Meile ist markiert, ebenso alle 5km und die Halbmarathon Distanz. Entlang der Strecke werden wieder bis zu 1 Mio. Zuseher erwartet, die sich an den zahlreichen Jazz- u. Rockbands erfreuen. Start: 07:30 Uhr Ende d. Rennens: 13:00 Uhr

Der Chicago Marathon ist mehr als eine Alternative. In Österreich noch nicht so, bekannt, aber bald schon der zweite US Klassiker!

Flug ab/bis Wien, Transfers, Hotel/N, Rahmenprogramm, Reise- und Laufbetreuung		p. Person
A DOPPELZIMMER-2 Pers. Beleg		S 12950,-
B DOPPELZIMMER-1 Pers. Beleg.		S 17900,-
C DOPPELZIMMER-3 Pers. Beleg.*		S 11360,-
D DOPPELZIMMER-4 Pers. Beleg.*		S 10535,-
* nur auf einer Buchung möglich, keine Zimmer Partnerbörse!		
VERL. NACHT im DOPPELZIMMER		S 1550,-
FLUGAUFAHLUNG ab/bis B.Länder		S 400,-
FLUGHAFENGEBÜHREN ab/bis VIE		S 795,-
ab/bis B.L.		S 900,-
STARTPACKAGE, USD 70,- (-15.09.)		S 970,-
FUNRUN, 20.10. USD 10,-		S 140,-
PASTAPARTY, 20.10. USD 20,-		S 280,-
STORNOVERS. 4,5% - 20% SELBSTBEHALT		
ANZAHLUNG: 20%+STARTPACKAGE+VERS.		
RESTZAHLUNG:		25.08.00
MINDEST-MAXIMALEILNEHMER: 15/40		
ANMELDESCHLUSS		01.08.00

25. AMSTERDAM Marathon,
Sonntag, 15. Oktober 2000

Das hat es noch nie gegeben – vier Läufer sind unter 02:07:00 geblieben! Einen besseren Beweis für einen optimalen Marathon Kurs kann es gar nicht geben.

DAS RENNEN:

Der Zieleinlauf war das Spektakulärste der Marathon Szene. Alle vier kamen innerhalb von 10sec durchs Ziel! So motiviert gehen die Verantwortlichen man in das Jubiläumsjahr 2000. Viele Aktivitäten sind geplant, warten Sie nicht zu lange, auch Amsterdam wird die Teilnehmerzahl limitieren.

Start und Ziel sind im imposanten Olympia Stadion. Start 12:00. Es wird auch ein Halbmarathon und ein Inline-Skate Bewerb durchgeführt.

DIE STADT AMSTERDAM:

"Venedig des Nordens" fällt jedem mit vollem Recht ein, es erwarten einen mehr als 1200 Brücken und 160 Grachten. Aber auch das gemütliche Flair macht Amsterdam zu einem begehrten Reiseziel.

DER REISEABLAUF:

- SA.14.10. Flug Wien-Amsterdam LZ. Abflug 12:00-13:30. Transfer mit Flughafenshuttle (nicht enthalten).
- SO. 15.04. Start des **AMSTERDAM MARATHON**.
- MO. 23.04. Besichtigungen, einkaufen, bummeln. 15:00 Abflug. Ankunft in Wien 16:30



Flug ab/bis Wien, Hotel N/F*** p. Person	
DOPPELZIMMER	S 5025,-
EINZELZIMMER	S 5995,-
VERL. DOPPELZIMMER	S 640,-
VERL. EINZELZIMMER	S 1130,-
FLUGHAFENGEBÜHR	S 420,-
STARTKARTENPACKAGE	S 530,-
STORNOVERS. 4,5% - 20% SELBSTBEHALT	
ANZAHLUNG: 20% + STARTP. + VERS.	
RESTZAHLUNG:	15.09.00
ANMELDESCHLUSS	22.09.00

20. PEKING Marathon,
Sonntag, 15. Oktober 2000

Erstmals bieten wir eine Reise zu diesem großen Marathon an. Wir haben von unseren europäischen Partnern erfahren, daß diese Reise zu den absoluten Höhepunkten jedes Läufers zählt.

DAS RENNEN:

Der Start erfolgt um 08:30 auf dem berühmten Tiananmen Platz. Das Ziel ist im National Olympic Stadion. Alles was man von einem gut organisierten Rennen erwarten kann, findet man in Peking: Getrennte Startaufstellungen nach Leistungsgrad, Km Markierungen, Trinkstationen alle 5km (auch Eigenverpflegung wird übernommen), Schwämme, Verpflegung. Das Rennen wird nach 5 Std. beendet.

DER REISEABLAUF:

- MI.11.10. Flug Wien-Peking, DO.12.10. Ankunft, Begrüßung, Transfer in das Beijing Intern. Hotel****, Lunch Temple of Heaven u. Dinner.
- FR. 13.10. Lockerungslauf, Frühstück, Fahrt in die "Verbotene Stadt", und auf den Jingshan Hill. Lunch, Kursbesichtigung. Pasta Party.
- SA. 14.10. Frühstück, Stadtbesichtigung (Lama Tempel). Lunch, Dinner.
- SO. 15.10. Transfer zum Start, Start des **20. PEKING MARATHON**. Transfer ins Hotel. Festessen.
- MO. 16.10. Frühstück, Fahrt zur Chin. Mauer, Besichtigung der Ming Gräber. Lunch und Dinner. Abends Acrobatic Show.
- DI. 17.10. Frühstück, Besuch von chin. Familien, Lunch, Sommer Palast. Abends Peking Enten Dinner.
- MI. 18.10. Transfer. Rückflug nach Wien. Wir haben auch Anschließprogramme vorbereitet. z.B. nach Xian (bis 21.10.), nach Shanghai (bis 20.10.).

Flug ab/bis Wien, Transfers, Hotel**** N/VP***, Besichtigungsprogramm, Reise engl. p. Person	
DOPPELZIMMER	S 14750,-
EINZELZIMMER	S 17860,-
FLUGHAFENGEB.	S 750,-
STARTKARTENPACKAGE	S 1320,-
STORNOVERS. 4,5% - 20% SELBSTBEHALT	
ANZAHLUNG: 20% + STARTP. + VERSICHERUNG	
RESTZAHLUNG:	15.09.00
ANMELDESCHLUSS	18.08.00
ACHTUNG VISUM ERFORDERLICH!	



FLORENZ Marathon
Sonntag, 26. November 2000

Wem New York zu hektisch und Honolulu zu weit ist, der liegt in der Vorweihnachtszeit gerade richtig in Florenz. Italienisches Temperament, Kultur, feines Essen und jede Menge Shopping Möglichkeiten machen Florenz zu einem begehrten Ziel.

DAS RENNEN:

Wahrscheinlich wird es nicht gelingen, persönliche Bestleistungen in Florenz zu erzielen, es gibt zu viele enge Kurven und das antike Pflaster verhindert Rekorde, aber es lohnt etwas langsamer zu sein man wird durch die Schönheit der Stadt mehr als entschädigt.

DER REISEABLAUF:

- A. Bahnreise**
FR. 24.11. Wien ab 19:30
SA. 25.11. an Florenz 06:47, Zimmerübernahme, Startkarten Abholung, Stadtbesichtigung
SO. 26.11. Checkout in der Früh, 09:00 Start des **FLORENZ MARATHON**, ein Raum steht zum Duschen nach dem Lauf zur Verfügung. Abfahrt Florenz 21:44
MO. 27.11. Ankunft in Wien 08:53
Abfahrt ab allen österr. Bahnhöfen möglich, bitte Preise anfragen.
- B. Flugreise**
SA. 25.11. Flug Wien-Florenz; 07:25 -09:20, Transfer mit dem Taxi in das Hotel (fakult.), Abholung der Startkarten, Stadtbesichtigung.
SO. 27.11. 09:00 Start des Marathon,
MO. 28.11. Erholen, bummeln, einkaufen, Transfer mit Taxi zum Flughafen (fakult.), Flug Florenz-Wien 19:55-21:50.
- C. Hotel, alleine,**
Mindestdauer 2 Nächte.

A. Bahn ab/bis Wien, Liegewagen 4 P. 1 Nächtg. Hotel N/F*** p. Person	
DOPPELZIMMER	S 3570,-
EINZELZIMMER	S 4070,-
VERL. DOPPELZIMMER	S 600,-
VERL. EINZELZIMMER	S 1100,-
B. FLUG ab/bis Wien, 2 Nächtg. HOTEL N/F*** p. Person	
DOPPELZIMMER	S 5840,-
EINZELZIMMER	S 6840,-
VERL. DOPPELZIMMER	S 600,-
VERL. EINZELZIMMER	S 1100,-
AUFZAHLUNG B.L.	S 900,-
FLUGHAFENGEB. ab VIE	S 380,-
ab B.L.	S 540,-

C. HOTEL ONLY, nur mind. 2 Nächte buchbar p. Zimmer	
DOPPELZIMMER 2 Nächte	S 2750,-
EINZELZIMMER 2 Nächte	S 2550,-
STARTKARTENP. MARATHON	S 500,-
STARTKARTENP. H.MARATHON	S 360,-
STORNOVERS. 4,5% - 20% SELBSTBEHALT	
ANZAHLUNG: 20% + STARTP. + VERSICHERUNG	
RESTZAHLUNG:	26.10.00
ANMELDESCHLUSS	10.11.00

CANCUN Marathon,
Sonntag, 10. Dezember 2000

Einige Lauffreunde haben uns in der Vergangenheit aufgefordert diesen Marathon in unser Programm aufzunehmen. Es ist ein idealer Ort um das Laufjahr ausklingen zu lassen. Bei uns ist es dann schon kalt und grau, in der Karibik warm und voller Sonnenschein. Wer es sich einteilen kann, dem empfehlen wir eine Verlängerung. Cancun ist eine beliebte Urlaubsregion mit Hotelangeboten in jeder Preisklasse. Außerdem ein idealer Ausgangspunkt, wenn man Ausflüge nach Yucatan plant.

DAS RENNEN:

Leider sind die Details nicht rechtzeitig eingelangt. Start und Ziel liegen in der Nähe von Playa Langosta, der Kurs führt dann auf das Festland und weiter auf die Insel Cancun. Auf einer Seite das karibische Meer mit vielen gepflegten Hotelanlagen, auf der anderen Seite die Lagune Nichupte.

DER REISEABLAUF:

- Wir sind überzeugt, daß ein fertig ausgearbeitetes Gruppenangebot nur wenig Interesse findet. Besser ist es, wir planen mit Ihnen gemeinsam diese Reise. Um jedoch einen Überblick zu bekommen, finden Sie verschiedene Einzelpreise. Als Strandhotel empfehlen wir die Ferienanlage Beach Palace**** All Inklusiv.
- DO. 07.12. Flug Wien-Cancun, Zimmerübernahme,
- FR. 08.12. Einleben, erholen
- SA. 09.12. Startnummern Abholung.
- SO.10.12. Start des **CANCUN MARATHON**,
- MO.11.12. Rückflug oder Beginn des Urlaubs- oder Besichtigungsprogrammes



Richtpreis April 2000	
Flug ab/bis Wien, 4 Nächte Hotel N/F*** p. Person	
DOPPELZIMMER	S 13125,-
EINZELZIMMER	S 16015,-
VERL. DZ. Beach Palace**** AI	S 1350,-
VERL. EZ. Beach Palace**** AI	S 2075,-
FLUGHAFENGEBÜHR	S 850,-
STARTKARTENPACKAGE	S 900,-
STORNOVERS. 4,5% - 20% SELBSTBEHALT	
ANZAHLUNG: 20% + STARTP. + VERSICHERUNG	
RESTZAHLUNG:	17.11.00
ANMELDESCHLUSS	10.11.00

HONOLULU Marathon 2000, Sonntag, 10. Dezember 2000

Unvergeßlich bleibt allen Teilnehmern der einzigartige Start um 05:00 am Morgen. Es ist absolut dunkel, erhellt wird der Startbereich nur von den Scheinwerfern der TV Kameras und der vielen Blitzlichter der japanischen Läufer. Wenn dann gleichzeitig mit dem Startschuß ein Feuerwerk abgebrannt wird beginnt dieser exotische Lauf.



DER MARATHON:

Jedes Jahr machen sich über 30000 Marathonisti auf den Weg. Ein buntes Volk verschiedener Nationen und aller Hautfarben, wobei die Japaner den größten Anteil halten.

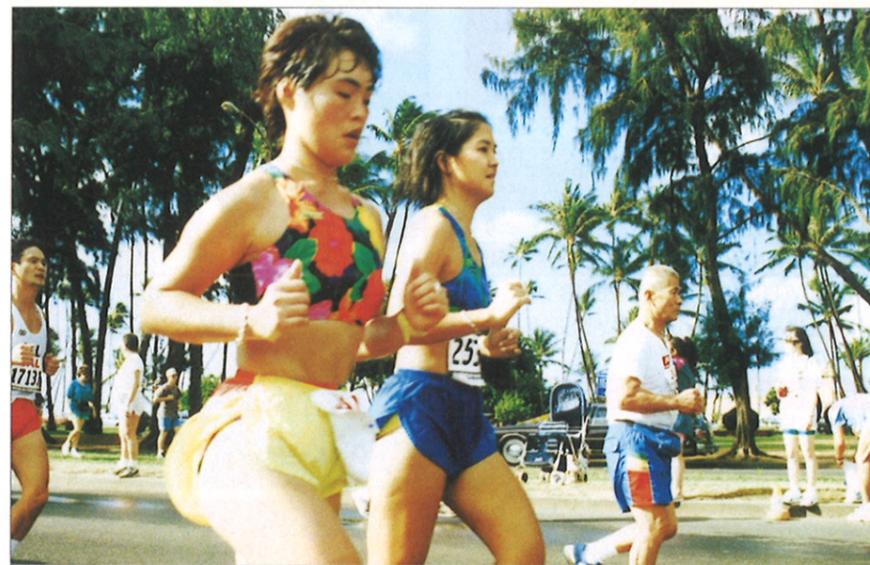
In der Organisation ist man bestrebt nicht so sehr Rekordathleten an den Start zu bringen, sondern Hobbyläufer aller Alters- und Leistungsstufen. Der Läuferinnen Anteil ist bei keinem anderen großen Marathon so hoch wie hier. Sehr zu empfehlen ist Honolulu für Marathon Beginner, da erst nach 9 Stunden die Wertung beendet wird.

Der Kurs führt durch das Zentrum von Honolulu, am weltberühmten Waikiki Beach entlang, durch den Kapiolani Park (Zielbereich) weiter zum Leuchtturm Richtung Diamond Head. Bei KM 15 ist auch der höchste Punkt. Sie laufen dem Sonnenaufgang entgegen und an den Filmstudios (Magnum) geht es flach weiter zur Halbmarathonmarke. Knapp vor Ende muß man noch einmal auf den Diamond Head hinauf, um dann das Ziel im Kapiolani Park zu erreichen.

Aloha! Hawaii lädt Sie ein, den beschwingten Zauber seiner Inselwelt zu erleben. Kennen Sie sonst noch einen Platz an dem an 365 Tagen Sonne und

DER REISEABLAUF:

- MI. 06.12. Flug Wien-Honolulu, Transfer, Zimmerübernahme.
- DO. 07.12. Erholung und einleben.
- FR. 08.12. Inselrundfahrt oder Helikopter Rundflug (fakultativ).
- SA. 09.12. Schifffahrt mit der STAR oder relaxen am Strand oder Pool, Startkarten Abholung.
- SO. 10.12. 5:00 Start des **HONOLULU MARATHON**.
- MO. 11.12. Erholungstag, Abends Abflug nach San Francisco Transfer und Zimmerübernahme.
- DI. 12.12. Sightseeing
- MI. 13.12. Letzte Einkäufe, nachmittags Transfer und Abflug nach Wien.
- DO.14.12. Ankunft in Wien.



angenehme Wärme (19 -27Grad) das Leben so angenehm gestalten? Die Inseln des hawaiianischen Archipels sind mehr als 3000km vom US Festland entfernt. Wie weit das von Österreich aus ist, erlauben Sie am Besten an der Zeitdifferenz: Österreich - Hawaii: elf Stunden. Lassen Sie sich vor allem bei der Rückreise Zeit, Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Sehr zu empfehlen ist, wenn man vor dem Lauf einige Tage auf der erholsamen Insel Maui verbringt.

Flug ab/bis Wien, Hotel*** N/F***, HNL+SFO, Airporttransfers p. Person	
DOPPELZIMMER	S 17700,-
EINZELZIMMER	S 24300,-
FLUGHAFENGEB.	S 850,-
STARTKARTENPACKAGE	S 1125,-
STORNOVERS. 4,5% - 20% SELBSTBEHALT	
ANZAHLUNG: 20% + STARTP. + VERSICHERUNG	
RESTZAHLUNG:	15.11.00
ANMELDESCHLUSS	10.11.00

LUXOR Marathon, Ägypten

Freitag, 16. Februar 2001

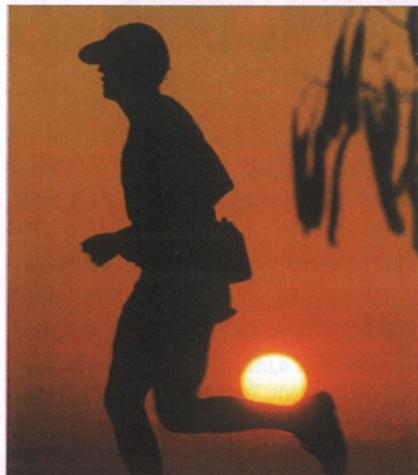
Hier finden Sie wie kaum an einem anderen Platz die berühmten Sehenswürdigkeiten der Antike, wie die Tempelanlagen von Karnak oder die Kunstschätze des alten Theben, neben den quirligen Bazaren und modernen Hotels der Neuzeit.

DAS RENNEN:
Der Kurs führt durch die antiken Tempelstädte, sowohl als auch durch das moderne Luxor. Flacher Kurs, gute Verpflegung mit Wasser und Obst.

DAS HOTEL:
Hilton-Luxor – das offizielle Marathonhotel am Ostufer des Nil gelegen, ist 2 min von den Tempelanlagen, 5 min vom Zentrum Luxors entfernt. Airport-Transferzeit nur 15min. 2 Swimmingpools, ein prachtvoller Garten, Bars u. Restaurants stehen zur Verfügung. Die Zimmer sind dem hohen Hilton Standard gerecht und mit allen Annehmlichkeiten ausgestattet.

DER REISEABLAUF:
MI.14.02. Flug Wien - Kairo 10:20-15:10, die Einreiseformalitäten müssen in Kairo erledigt werden.
19:20-20:20 Flug Kairo - Luxor, Transfer in das Hotel.
DO.15.02. Breakfast Run 8Km, Startkarten Abholung. Nachmittags Besuch der Tempelanlagen von Karnak (fakult.)
FR.16.02. Start des **LUXOR MARATHONS**, Galadinner,
SA.17.02. Ganztagesausflug mit Besichtigungen (fakultativ) oder relaxen am Pool.
SO.18.02. Transfer, Flug Luxor - Kairo 07:25-08:35, Kairo - Wien 12:30-15:00

Richtpreis	April 2000
Flüge ab/bis Wien, Transf., Hotel**** N/F	p. Person
DOPPELZIMMER	S 12250,-
EINZELZIMMER	S 16750,-
VERL. DOPPELZIMMER	S 1440,-
VERL. EINZELZIMMER	S 2565,-
FLUGHAFENGEB.	S 960,-
STARTKARTENPACKAGE	S 750,-
STORNOVERS. 4,5% - 20% SELBSTBEHALT	
ANZAHLUNG: 20% + STARTP. + VERSICHERUNG	
RESTZAHLUNG:	15.01.01
ANMELDESCHLUSS	10.11.00
VISAKOSTEN	ca. S 400,-



MARDI GRAS Marathon,

Sonntag, 4. Februar 2001

Mardi Gras- eigentlich die Bezeichnung für die letzten Tage des Carnevals in New Orleans. Straßenumzüge, Jazz, eine Mischung aus karibischer, französischer und amerikanischer Kultur machen dieses Ereignis so einmalig.

DAS RENNEN:
Angeboten werden ein Marathon u. Halb-Marathon. Gestartet werden beide Rennen in unmittelbarer Nähe des Superdomes, der Kurs geht dann Richtung Mississippi, durch das French Quarter, durch downtown und endet spektakulär im Superdome. Bis auf eine geringfügige Erhöhung ein flacher, schneller Kurs. Besonders für Einsteiger geeignet, das Ziel ist 7 1/2 Stunden geöffnet!

DIE STADT NEW ORLEANS:
Im Mississippi Delta gelegen, bietet die Stadt nicht nur Sportliches, sondern auch viel Musik, Kultur und die würzige Cajun - Küche. Ausflüge zu den berühmten Süd-Staaten Plantagen und einen River Cruise sollte man nicht versäumen.

DER REISEABLAUF:
DO.01.02. Flug Wien - New Orleans
Transfer m. Shuttlebus, Hotel *** in unmittelbarer Nähe des Superdoms.
FR.02.02. Ganztagesausflug "River Road Plantation (fakult. ca.S 600.-)
SA.03.02. Super City Tour-deutscher Guide. (fakult. ca. S 380.-)
Startkarten Abholung.
SO.04.02. Start des **MARDI GRAS MARATHON**
MO.05.02. Transfer m. Shuttlebus, Abflug,
DI. 06.02. Ankunft Wien



Richtpreis	April 2000
Flug ab/bis Wien, Transfers, Hotel N	p. Person
DOPPELZIMMER	S12165,-
EINZELZIMMER	S15605,-
VERL. DOPPELZIMMER	S 860,-
VERL. EINZELZIMMER	S 1720,-
FLUGHAFENGEB.	S 790,-
STARTKARTENPACKAGE	S 825,-
STORNOVERS. 4,5% - 20% SELBSTB.	
ANZAHLUNG: 20% + STARTP. + VERS.	
RESTZAHLUNG:	30.12.00
ANMELDESCHLUSS	30.12.00

BARCELONA Marathon

Sonntag, 18. März 2001

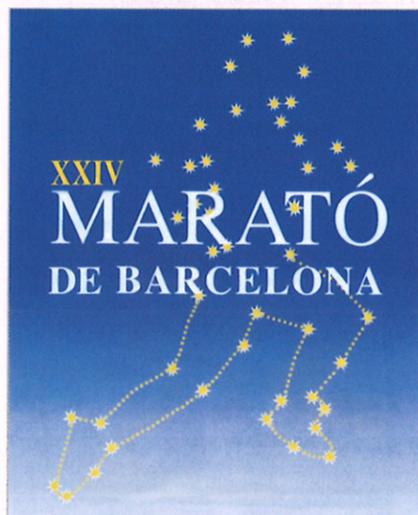
Frühlingsbeginn in Spanien! Für alle, die es nicht mehr erwarten können, endlich bei frühlingshaften Temperaturen die Sonne zu spüren!

DAS RENNEN:
Der Start in einem Vorort von Barcelona, der City of Mataro, (Marathon-Züge gehen vom Hauptbahnhof zum Start) das Ziel vor der imposanten Kulisse der Magischen Brunnen von Schloss Montjuic an der Plaza Espania. Marathon EXPO in Hotelnähe!

DIE STADT BARCELONA:
Nur 2 Flugstunden von Wien, erleben Sie südländisches Flair schon im März. Sie genießen am Strand von Barcelona die Schani-Gärten oder bummeln über die Jugendstil-Boulevards in das gotische Viertel. Barcelona ist die ideale Kombination von Sport und Kultur.

DAS HOTEL:
Das Hotel Onix *** liegt ca.100m vom Ziel und ist auch nur 10 Minuten vom Hauptbahnhof entfernt. Zimmer mit Dusche,WC, Sat.TV, Radio, Minibar und Safe.

DER REISEABLAUF:
SA.17.03. Flug Wien - Barcelona 13:30-16:00, Transfer m. Zug. Startkarten Abholung, Expobesuch, Pasta Party.
SO. 18.03. Marathonzug nach Mataro
Start des **BARCELONA MARATHON**
MO. 19.03. Besichtigungen, Shopping, bummeln.
Transfer, Abflug 16:50
Ankunft Wien 19:20



Richtpreis	April 2000
Flug ab/bis Wien, Transf., Hotel*** N/F	p. Person
DOPPELZIMMER	S 6490,-
EINZELZIMMER	S 7860,-
VERL. DOPPELZIMMER	S 865,-
VERL. EINZELZIMMER	S 1550,-
FLUGHAFENGEB.	S 330,-
STARTKARTENPACKAGE	S 500,-
STORNOVERS. 4,5% - 20% SELBSTB.	
ANZAHLUNG: 20% + STARTP. + VERS.	
RESTZAHLUNG:	15.02.00
ANMELDESCHLUSS	04.03.01

NACHLESE 2000

Im Laufe der letzten Jahre hat sich der London Marathon zum "New York" Europas entwickelt. Ca. 100000 Bewerbungen und nur 32000 Läufer werden zugelassen. Aber weil wir in good old Europe schon noch ein bißchen anders sind und auch bei einem Ereignis wie diesem Marathon der britische Humor nicht zu kurz kommt, ist die Stimmung unter den Läufern entspannter und die Kollegialität groß. Ein weiterer Anlaß zum Feiern war das 20. Jubiläum des Marathons. Außerdem dürfte es seit dem 16.4.2000 klar sein, daß es einen Wettergott für Marathonläufer in London gibt! April April, so stellte sich die Witterung am Anfang der Reise ein. Regen, Wind und relativ tiefe Temperaturen dämpften die sonst so gute Stimmung ein wenig – die Londoner Bevölkerung war vielleicht gerade wegen der EU Sanktionen besonders freundlich zu uns! Doch Samstag Abend hörte der Regen auf und über Nacht verblies der Wind die Wolken, am Sonntag Morgen lachte uns die Sonne bei windstillen 12 Grad an! Ideales Laufwetter! Gott sei Dank war auch die Wiese im Startgelände bereits abgetrocknet, so daß es gar nicht nötig war in die, in großer Anzahl aufgestellten Zelte zu flüchten. Tea Sir? Schon das Verpflegungsangebot vor dem Marathon ist mehr als reichlich.

Was heuer noch stärker vertreten war als in den vergangenen Jahren ist "run for charity", man läuft in voller Verkleidung für das Überleben der Rhinos, man läuft in voller Verkleidung gegen Kindermißhandlung, gegen Tierquälerei usw. Am Ende des Laufes sind die Sammelbüchsen der Läufer gefüllt, denn das Publikum feuert nicht nur an, sondern spendet auch für den guten Zweck. Am Schluß dieser Nachbetrachtung ist noch zu vermelden: unser Walter Zugie hat einen eigenen Kurs ausgeheckt – wo sind die schönsten Pubs – und die Gerüchteküche vermeldet, daß es im nächsten Jahr eine weitere Wertung in der Disziplin - wer findet die meisten Bierarten, geben wird. Das englische Essen bessert sich von Jahr zu Jahr, die Stadt ist voller neuer Lokale, junger Leute und London swingt wieder wie in den Sixties.

UNSER HOTEL:
Regency**** Queens Gate Kensington, U-Bahn South Kensington. Restaurant, Bar, Fitnessbereich.
Zimmer Bad/WC, TV, Minibar, Kaffeekecher, Hosenbügler, AC. Sehr reichhaltiges Frühstücksbuffet, auch Müsli und Obst.

ZIMMERPARTNERBÖRSE:
Um Einzelreisenden den Einbettzuschlag zu ersparen, suchen wir einen Zimmerpartner.

VISITOR TRAVEL CARD:
Je nach gebuchtem Arrangement erhalten Sie eine 3 oder 4 Tageskarte. Diese gilt auf allen öffentlichen Verkehrsmitteln im Zentralbereich.

LONDON MARATHON

Sonntag, 22. April 2001

DER REISEABLAUF:
FR. 20.04. Flug Wien - London 07:00-09:00. Transfer. Gepäckabgabe. Startnummernabholung, Expobesuch. Stadtbesichtigungen. Zimmerübernahme, Runner's Info, das Team hilft, sollten Sie Fragen oder Probleme haben.

SA. 21.04. Lockerungslauf, Runner's Info, Sight seeing Tour "hop on drop off" (fakult.).
Ankunft der Gruppe B: siehe oben.
Treffen aller österreichischen Teilnehmer (Gruppe A+B) im Dickens Inn beim Catherine's Dock, Tower Bridge. MARATHONMEETING:
SO. 22.04. Läufer Frühstück 06:00 Uhr. Spezialtransfer zum Start.
09:30h Start des

LONDON MARATHON;
Runner's Empfang im Ziel mit Finisher-Foto, Treffen auf ein "kühles Helles" mit Erfahrungsaustausch (fakultativ).
MO. 23.04. Auslaufen, Runner's Info. Erholen, Besichtigungen, letzte Einkäufe.
14:00 Transfer zum Abflug in die Bundesländer, Abflug 17:00.
17:00 Transfer zum Abflug nach Wien, Abflug 19:30.

DAS RENNEN:
Der Kurs ist anfänglich nicht ganz flach, die ersten 6 bis 7 km geht's leicht rauf und runter, jedoch ab ca. km 10, das ist bei dem berühmten Cutty Sark Schoner, bleibt es flach. Eine kleine Steigung ist nur mehr bei der Tower Brücke zu überwinden, aber was ist das für ein erhebendes

Gefühl über diese berühmte Brücke unter dem Jubelgeschrei der Zuschauer zu laufen. (Selbst für die ganz langsamen gibt es noch genug Begeisterung unter den Zusehern!) Überhaupt ist dieser Marathon ein guter Einstiegslauf, das Ziel ist lange offen und selbst für eine 6 Stunden Zeit gibt es noch eine hart erkämpfte Medaille. Lob auch den nimmermüden "Volontären", die den Champion Chip vom Schuh entfernen und das Finisher T-Shirt und ein Verpflegungspäckchen überreichen.

Flug ab/bis Wien, Transfers, Hotel**** N/F, Travel Card	
Reise- u. Laufbetreuung	p. Person
A DOPPELZIMMER 20.-23.04. VIE	S 7960,-
A EINZELZIMMER 20.-23.04. VIE	S 10245,-
B DOPPELZIMMER 21.-23.04. VIE	S 9290,-
B EINZELZIMMER 21.-23.04. VIE	S 12826,-
V VERL. NACHT DOPPEL	S 1450,-
V VERL. NACHT EINZEL	S 2800,-
AUFZ. ab LNZ, SZG, GRZ - A + B	S 600,-
ABFLÜGE ab INN, KLU auf Anfrage.	
FLUGHAFENGEB., ab/bis Wien	S 580,-
ab/bis B. Länder	S 660,-
STARTPACKAGE	S 1990,-
STORNOVERS. 4,5% - 20% SELBSTBEHALT	
ANZAHLUNG: 20%+STARTP.+VERSICHERUNG	
RESTZAHLUNG:	25.03.01
ANMELDESCHLUSS	20.01.01



25^{EME} MARATHON DE PARIS

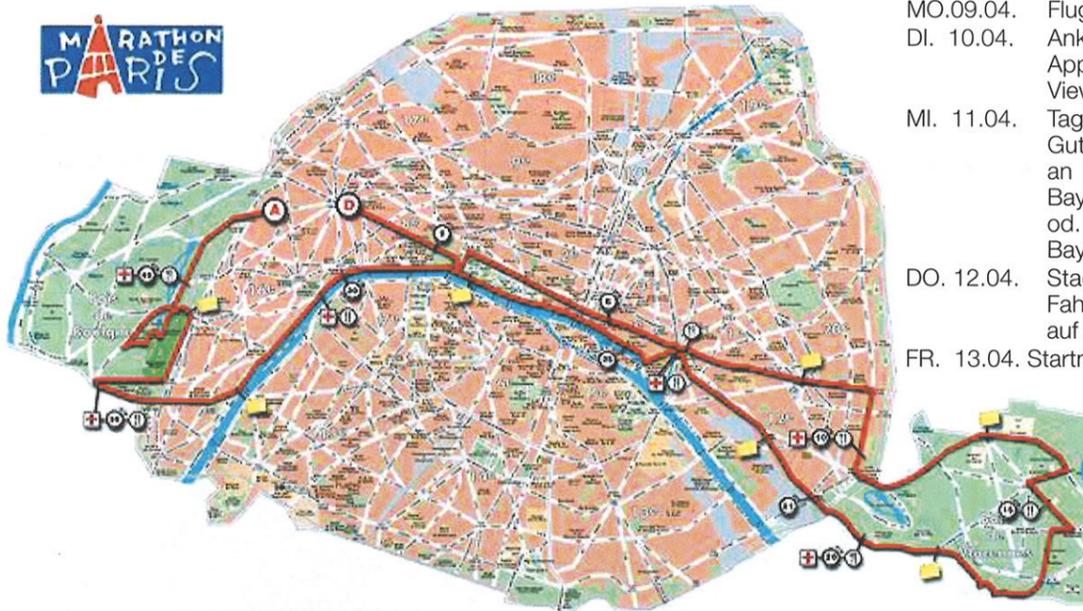
Sonntag, 8. April 2001

April in Paris, diesem Ruf sind im Jahr 2000 mehr als 32000 Läufer gefolgt. Damit hat Paris mit den ganz Großen gleichgezogen. Es ist aber schon verlockend durch das Herz von Paris zu laufen. Sightseeing der anderen Art. Offiziell nimmt Paris nur 30000 Anmeldungen an, wir befürchten, daß durch diesen Jubiläumslauf diese Zahl rasch erreicht wird und empfehlen dringend mit der Anmeldung nicht allzu lange zu warten.

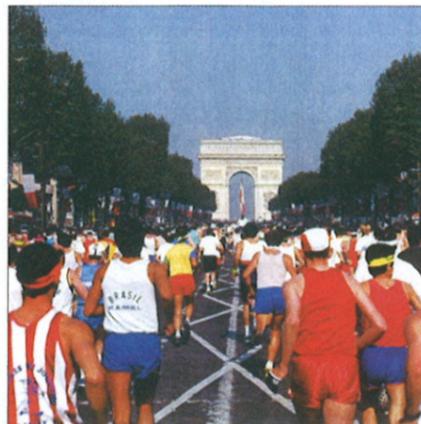
REISEABLAUF:

- SA. 07.04. Wien-Paris, Transfer, Zimmerübernahme Hotel**** nahe Start und Ziel NF. Gemeinsamer Besuch Expo, Startkartenabholung, Pasta Party. Marathonmeeting.
- SO. 08.04. 09:00 Start des **25. PARIS MARATHON** Zielempfang.
- MO. 09.04. Shopping, Besichtigungen, bummeln. Transfer und Rückflug nach Wien.
- Angebote ab/bis Bundesländer senden wir

zu. Verlängerungen sehr empfohlen! Es wurde eine ideale Mischung gefunden: ca. 3/4 der Strecke führt durch die faszinierende Stadt, 1/4 durch die zwei großen Stadtwälder. Der Start erfolgt beim Arc de Triomphe, leicht bergab über die Champs Elysee zur Place de la Concorde, Palais Royal, weiter durch das älteste Viertel Marais mit der Place Vosges, der Bastille, durch den Bois de Vincennes. Hier ist auch die Halbmarathonmarke. Der Kurs dreht dann wieder nach Westen, entlang der Seine, Notre Dame. Nicht weit vom Ausgangspunkt beim Arc de Triomphe in der Avenue Foch ist das Ziel.



Richtpreis	April 2000
Flug ab/bis Wien, Transfers, Paris Visite Card, Hotel N/F****, Reisebetreuung	p. Person
DOPPELZIMMER	S 6490,-
EINZELZIMMER	S 7630,-
VERL. DOPPELZIMMER	S 750,-
VERL. EINZELZIMMER	S 1375,-
FLUGHAFENGEB.	S 370,-
STARTKARTENPACKAGE	S 740,-
STORNOVERS. 4,5% - 20% SELBSTBEHALT	
ANZAHLUNG: 20% + STARTP. + VERSICHERUNG	
RESTZAHLUNG:	15.03.01
MINDEST-TEILNEHMER:	15
ANMELDESCHLUSS	15.03.01



TWO OCEANS Marathon

Kapstadt, Samstag, 14. April 2001

Die Osterwoche in Südafrika, das traditionelle Lauferlebnis.

56 km in 5 Std. 23 min? Wenn Sie das schaffen, sind Sie in der ersten Hälfte der Finisher, aber um starten zu dürfen, müssen Sie zuerst nachweisen, daß Sie innerhalb eines Jahres die klassische Marathondistanz in 4:30 bewältigt haben. Sollten Sie für die lange Distanz noch nicht vorbereitet sein, käme auch der zum 4. Mal ausgetragene Halbmarathon in Frage.

Der Rundkurs, Start und Ziel in den Newlands, führt zur Küste des Indischen Ozeans. Dort sollte ein spektakulärer Sonnenaufgang zu bewundern sein. Die erste Hälfte ist flach. Dann kommen die zwei Hügel- Chapmans Peak und Constantia Peak auf der atlantischen Seite. Diese weite Reise sollte auch für Besichtigungen und Erholung in der Kap-Provinz genutzt werden. Vielleicht mit der ganzen Familie, da es sich um die Osterwoche handelt. Warten Sie nicht zu lange, sonst sind die Flüge nicht mehr verfügbar.

DER REISEABLAUF:

- MO.09.04. Flug Wien - Kapstadt,
DI. 10.04. Ankunft, Transfer in die Appartementanlage Table View beim Bloubergstrand.
- MI. 11.04. Tagesausflug zum Kap der Guten Hoffnung, Erholung an den Stränden Sandy Bay und Clifton. Langusten od. Fischessen in Hout Bay.
- DO. 12.04. Stadtbesichtigung und Fahrt mit der Gondelbahn auf den Tafelberg.
- FR. 13.04. Startnummernabholung. Fun Runs über 2,5km, 5km, 10km
SA. 14.04. 06:00 Start des **TWO OCEANS MARATHON**,
SO. 15.04. letzte Einkäufe, Transfer, Abflug
- MO. 16.04. Ankunft Wien.

Richtpreis	April 2000
Flug ab/bis Wien, Leihwagen, Hotel N/F, Reisebetreuung	p. Person
DOPPELZIMMER	S 17700,-
EINZELZIMMER	S 21400,-
FLUGHAFENGEBÜHR	S 600,-
STARTKARTENPACKAGE	S 1100,-
STORNOVERS. 4,5% - 20% SELBSTBEHALT	
ANZAHLUNG: 20% + STARTP. + VERSICHERUNG	
RESTZAHLUNG:	15.03.01
MINDEST-MAXIMALTEILN.:	15/25
ANMELDESCHLUSS	15.01.01

ROTTERDAM Marathon,

Sonntag, 22. April 2001

Das Konzept dieser Reise hat sich seit Jahren bewährt. In Rotterdam laufen, in Amsterdam wohnen und feiern!

Flacher als in Rotterdam geht es fast nicht mehr, der höchste Punkt ist +30m, das Ziel -100m gegenüber dem Start. Wenn jemand seine persönliche Bestzeit verbessern will, der sollte das dort versuchen. Leider haben die imposanten Hafenanlagen die alten Stadtteile verdrängt. Als Reiseziel eignet sich daher das bunte lebhaftes Amsterdam wesentlich besser.

Wir empfehlen, daß die Startnummer erst am Sonntag vormittags abgeholt wird. Dort ist das möglich, da der Start um 12:00 mittags erfolgt und man die Ausgabe an der Expo offen hält.

Es ist wesentlich günstiger die Fahrkarten für den Airporttransfer und die Zugfahrt nach Rotterdam an Ort und Stelle zu kaufen; sie sind daher in der Kalkulation nicht enthalten.

DER REISEABLAUF:

- SA. 21.04. Flug Wien-Amsterdam LZ. Abflug 12:00-13:30. Transfer mit Flughafenshuttle (nicht enthalten).
- SO. 22.04. Zugfahrt nach Rotterdam (nicht enthalten), ca. 1 Std. Fahrzeit, Abholung Startkarte, 12:00 Start des **ROTTERDAM MARATHON**. Rückfahrt nach Amsterdam, bummeln.
- MO. 23.04. Besichtigungen, einkaufen, Abflug 15:00. Ankunft VIE 16:30



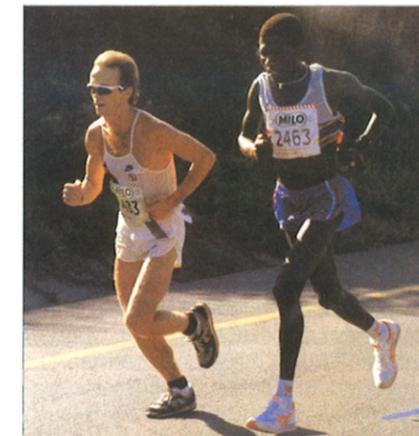
Richtpreis	April 2000
Flug ab/bis Wien, Hotel N/F****	p. Person
DOPPELZIMMER	S 5025,-
EINZELZIMMER	S 5995,-
VERL. DOPPELZIMMER	S 640,-
VERL. EINZELZIMMER	S 1130,-
FLUGHAFENGEB.	S 420,-
STARTKARTENPACKAGE	S 530,-
STORNOVERS. 4,5% - 20% SELBSTB.	
ANZAHLUNG: 20% + STARTP. + VERS.	
RESTZAHLUNG:	15.05.01
ANMELDESCHLUSS	09.03.01

Limitierte Läuferzahl: 10000, Eigene Startbereiche für Läufer unter 02:30, 02:45, 03:10. Und für Läuferinnen unter 02:45, 03:00, 03:25

COMRADES ULTRA-Marathon,

Samstag, 16. Juni 2001

Seit 1921 gibt es diesen berühmtesten Ultralauf über ca. 89 km. Im Jahr 2001 führt die Strecke von Pietermaritzburg nach Durban. Teilnahmeberechtigt sind nur Läufer mit Qualifikationszeiten, die vom 17.6.2000 bis 01.05.2001 erbracht wurden. Der Start ist um 05.30 im Stadion von Pietermaritzburg und das Ziel in Durban muß um 16.30h erreicht werden.



DAS REISEPROGRAMM:

- SA 09.06. Flug Wien - Johannesburg.
SO 10.06. Ankunft und Transfer zum Hotel Capetonian.
- MO 11.06. Stadtbesichtigung Kapstadt.
DI 12.06. Abholung mit Bus, Beginn der Garden-Tour Route, Nächtigung Oudshorn.
- MI 13.06. Weitere Besichtigungen, Nächtigung in Knysna.
- DO 14.06. Weitere Besichtigungen, Nächtigung in Port Elizabeth
- FR 15.06. Flug Port Elizabeth - Durban, Transfer, Abholung Startpackages.
- SA 16.06. Start in **PIETERMARITZBURG**
- SO 17.06. Erholung am Strand
MO 18.06. Transfer zum Flughafen, Flug Durban - Kapstadt, Weiterflug Kapstadt - Wien.
- DI 19.06. Ankunft in Wien.
Reise und Laufbetreuung ab 15 Teilnehmer

Richtpreis	April 2000
Flug ab/bis Wien, Transf. Gardentour, Hotel N/F, Reiseleitung	p. Person
DOPPELZIMMER	S 20500,-
EINZELZIMMER	S 23300,-
FLUGHAFENGEB. ab Wien	S 600,-
ab B.L.	S 705,-
STARTKARTENPACKAGE	S 1370,-
STORNOVERS. 4,5% - 20% SELBSTB.	
ANZAHLUNG: 20% + STARTP. + VERS.	
RESTZAHLUNG:	15.05.01
MINDEST-MAXIMALTEILN.:	15/40
ANMELDESCHLUSS	15.05.01

Sollten Sie noch Interesse an der Teilnahme am 75. Comrades Lauf am 16.06.00 haben, sollten Sie sich rasch melden!

STOCKHOLM Marathon

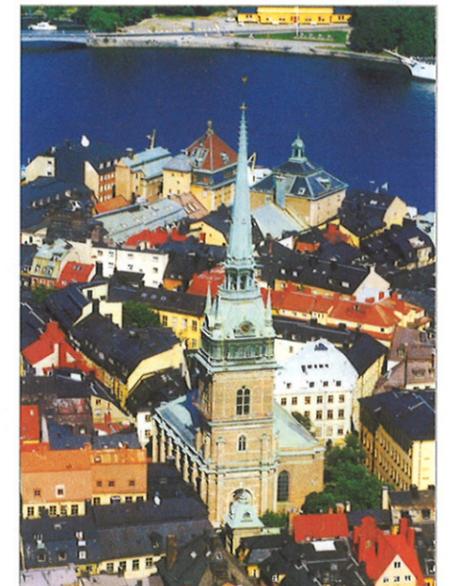
Sonntag, 9. Juni 2001

Schon zum 23. Mal findet diese größte schwedische Sportveranstaltung statt. 13000 Teilnehmer werden erwartet und die Organisatoren werden wieder alles daransetzen, ihren Spitzenplatz im intern. Ranking der weltbesten Laufveranstaltungen zu halten.

Der Rundkurs, der zweimal gelaufen wird, führt vom Olympiastadion durch den Stadtpark Djurgården, durch das historische Zentrum mit Königsschloß, Reichstag, Rathaus über 5 Brücken an Yachthäfen vorbei. Die höchste Erhebung ist die Väterbombrücke mit 30m über dem Meeresspiegel.

DER REISEABLAUF:

- FR.07.06. Flug Wien-Stockholm. Zimmerübernahme. Streckenbesichtigung Pasta Party.
- SA.08.06. 14:00 Start des **23. STOCKHOLM MARATHON**
- SO.09.06. Vormittags: Besichtigung von Stockholm, Rückflug.



Stockholm ist stolz, daß im Intern. Marathon Ranking dieser Veranstaltung der erste Platz mit 100 Punkten eingeräumt wurde. Folgende Kriterien wurden beurteilt: Attraktivität, Eignung für Marathon Anfänger, Organisation. Schwierigkeit, Zuseher

Richtpreis	April 2000
Flug ab/bis Wien, Hotel N/F****	p. Person
DOPPELZIMMER	S 6700,-
EINZELZIMMER	S 7950,-
FLUGHAFENGEB.	S 380,-
STARTKARTENPACKAGE	S 680,-
STORNOVERS. 4,5% - 20% SELBSTB.	
ANZAHLUNG: 20% + STARTP. + VERS.	
RESTZAHLUNG:	15.05.01
ANMELDESCHLUSS	15.05.01

105. BOSTON Marathon

Ostermontag, 16. April 2001

Die "Mutter aller Marathons", "Läufer bester Freund", "Mekka der Läufer" - Der älteste und elitärste Marathon. "This is a Boston Qualifier!" es zählt in den USA, wenn man für Boston qualifiziert ist.

Es fahren relativ wenige Österreicher nach Boston. Liegt der Grund im Respekt vor den gefürchteten Hügeln? Es stimmt schon, der Heartbreak Hill für dort die Läufer bei KM 33. Oder sind die Qualifikationszeiten daran Schuld? Möglicherweise ist noch nicht bekannt, daß wir als offizieller Vertreter des Boston Marathons auch eine gewisse Anzahl Startberechtigungen für noch nicht qualifizierte Läufer vergeben dürfen.

DAS RENNEN:

Mehr Tradition hat kein anderer Marathon. Das Rennen wird in dem Städtchen Hopkinton gestartet und führt ohne großer Richtungsänderungen ins Zentrum von Boston. Voll Respekt spricht man von einem der schwersten Kurse. Insgesamt



Wenn Sie in der „Qualified Division“ dabei sein wollen:

Altersgruppe	Männer	Frauen
18-34	3 Std. 10	3 Std. 40
35-39	3 Std. 15	3 Std. 45
40-44	3 Std. 20	3 Std. 50
45-49	3 Std. 25	3 Std. 55
50-54	3 Std. 30	4 Std. 00
55-59	3 Std. 35	4 Std. 05
60-64	3 Std. 40	4 Std. 10
65-69	3 Std. 45	4 Std. 15
70-	3 Std. 50	4 Std. 20

Diese Zeiten müssen ab 1.10.2000 erreicht worden sein und sind nachzuweisen. Die Altersgruppe entspricht dem Alter am 16. April 2001.

gibt es zwar ein Gefälle, aber zwischen Km 25 und Km 33 sind die Newton Hills mit dem gefürchteten Heartbreak Hill. Ab dort geht es bis zum Ziel wieder bergab.

DIE BEGEISTERUNG:

Durch den arbeitsfreien Feiertag gibt es Jahr für Jahr mehr als 1,5 Mio. Zuseher. Mit Kind und Kegel feuern die Bostonians auch noch die langsameren Läufer des mehr als 15000 Teilnehmer großen Feldes an.

DIE STADT BOSTON:

Nutzen Sie Ihren Aufenthalt, diesen bei uns weitgehend unbekanntem aber wunderschönen Teil der USA kennenzulernen. Die europäisch anmutende Stadt Boston bietet einiges. Empfehlenswert ist der Besuch im weltberühmten Harvard Universitäts Campus.

DIE UMGEBUNG - NEUENGLAND:

Bei schönem Wetter ist das nahegelegene Cape Cod besuchenswert.

DER REISEABLAUF:

SA. 14.04. Flug Wien-Boston, Transfer, Zimmerübernahme Marriott Copley Place****, bummeln ev. Lockerungslauf.
SO. 15.04. Lockerungslauf, Streckenbesichtigung (fakultativ), Startnummern Abholung, Pasta Party, Marathonmeeting.
MO. 16.04. Bus nach Hopkinton, 12:00 Start des **BOSTON MARATHON**. Post Race Party.
DI. 17.04. Stadtbesichtigung Boston und Harvard.
MI. 18.04. letzte Besichtigungen oder Einkäufe, nachmittags Transfer, Rückflug.
DO. 19.04. Ankunft Wien.

Richtpreis	April 2000
Flug ab/bis Wien, Transfers, Hotel**** N, Reiseleitung	p. Person
DOPPELZIMMER	\$ 17500,-
EINZELZIMMER	\$ 25300,-
VERL. DOPPELZIMMER	\$ 2170,-
VERL. EINZELZIMMER	\$ 4340,-
FLUGHAFENGEBÜHR	\$ 795,-
STARTKARTENPACKAGE	\$ 1500,-
STORNOVERS. 4,5% - 20% SELBSTBEHALT	
ANZAHLUNG: 20% + STARTPACK. + VERS.	
RESTZAHLUNG:	15.03.01
MINDESTTEILNEHMER:	15
ANMELDESCHLUSS	09.02.01

Schenken Sie Marathons!

"Das außergewöhnliche Geschenk zum außergewöhnlichen Anlaß!"

Begonnen hat alles damit, daß man einem begeisterten Marathonläufer zu einem ganz besonderen Geburtstag, auch ein ganz besonderes Geschenk machen wollte. Was liegt näher, als eine Reise auszusuchen, die als Höhepunkt die aktive Teilnahme an einem Lauf beinhaltet. Bis hierher also nichts Neues. Was tut man aber wenn die Reise etwas teurer ist, oder wenn das Budget dafür nicht ausreicht, oder wenn viele Freunde an diesem Geschenk teilhaben wollen?

Die Lösung ist: jeder Einzelne schenkt einen Teil dieser Reise, z.B. einen oder mehrere Kilometer, eine Meile, eine Marathonhälfte usw.

Wir suchen mit dem Verantwortlichen der Gratulantschar einen Marathon aus, je nach Wunsch unterteilen wir den Marathon dann in verschiedene Abschnitte. Rechtzeitig zum besonderen Anlaß liefern wir persönlich gestaltete Urkunden, damit man auch etwas zum "übergeben" hat. Runner's unlimited schließt sich mit einem Geschenk an.

MARATHON DU MEDOC, Samstag, 15. September 2001

"Der Medoc - Marathon gilt als der langsamste der Welt. Und als der längste. Die Verpflegungsstellen bieten ortsübliche Spezialitäten an, die Läufer bleiben zu oft stehen, und dann laufen sie womöglich im Zickzack weiter."

Der Medoc Marathon ist ein riesiges Volksfest, bei dem halt auch 42,195 Kilometer lang gelaufen wird. Damit das nicht zu fad wird, verkleidet sich die Mehrzahl der Läufer, und das dankbare Publikum bejubelt die Phantasie der Sportler noch mehr als ihr Tempo. Dr. M. Freund im STANDARD



Erinnern Sie sich an diesen Clown beim Vienna City Marathon 1999? Es war der Chef des Marathon du Medoc.

"In meinem 52. Marathonlauf betrat ich wieder völlig neues Neuland. Denn ich wollte natürlich möglichst viele der 14 Weinproben unterwegs mitmachen, andererseits nicht besoffen ins Ziel kommen. Also fing ich an zu Promille zu zählen... Also vorsichtig sein und ca. eine Stunde über den Laufmöglichkeiten bleiben!"

"Da werde ich nach einer Kurve mitten auf der Straße plötzlich gestoppt. Ein Kellner mit weißen Handschuhen und einer Flasche Weißwein schenkt mir ein Glas ein und sagt: "dort sind die Austern, mein Herr!" Ich staune, der kühle Weißwein, es ist tatsächlich ein Baron Philippe Rothschild und die frischen Austern mit der natürlichen Anreicherung von Meeressalzen". Nach dieser Stärkung sind es nur mehr 4 km zum Ziel.

Manfred Steffny, deutscher Marathonläufer und Autor.

Wenn Sie nun Lust auf dieses Ereignis bekommen haben, senden wir eine Ausschreibung zu. Vergessen Sie nicht ein paar zusätzliche Tage anzuhängen, es zahlt sich aus!

Richtpreis:

Reise von Fr. 14.09. bis So 16.09. 01 Basis Doppelzimmer, Leihwagen, Hotel*** NF, Reiseleitung. p.P. \$ 8500,- (excl. Flughafengebühr, Versicherung.) Startpackage \$ 850,-

CHICAGO Marathon, Sonntag, 7. Oktober 2001

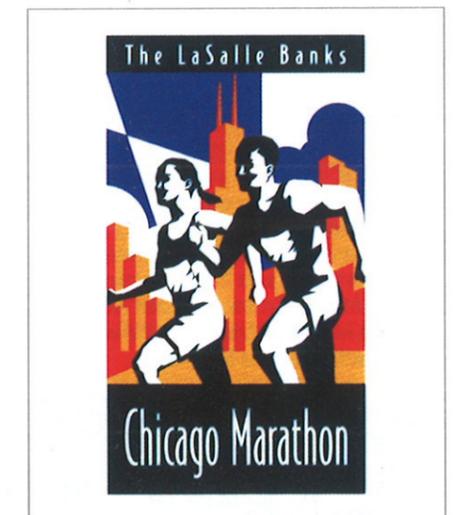
Unter der Annahme, daß die Gruppenreise im Jahr 2000 ein Erfolg ist, planen wir eine Wiederholung.

Die Reise wird genau so ablaufen wie im Jahr 2000. Das heißt Direktflüge mit Austrian Airlines, Hotel im Zentrum, Besichtigungsprogramm.

Wie bei einer Runner's Gruppenreise zu erwarten ist, begleitet ein Mitarbeiter diese Reise.

DER REISEABLAUF:

- DO.04.10. Flug Wien-Chicago, Transfer zum Hotel. Zimmerübernahme, Lockerungslauf in den Parks entlang des Michigan Sees. Bummel gemeinsamer Besuch eines Restaurants.
- FR. 05.10. Leichtes Laufen, Abholung Startkarten, Besuch der Ausstellung. Stadtbesichtigung. Besuch des Hancock Building mit der umwerfenden Aussicht.
- SA.06.10. Start des 3 Meilen Fun Run. Anschl. Zeit für Einkäufe oder Bootsfahrt am Chicago River. 18:00 Pastaparty im Hilton Tower (fakult.). Anschl. Marathonmeeting -Tips unserer Laufbetreuung.
- SO. 07.10. Start des **CHICAGO MARATHON**, Zielpfänger: bei der Österreichfahne Erinnerungsfotos. Abends ins Hard Rock Cafe zur Post Race Party.
- MO. 08.10. Auslaufen. Letzte Einkäufe, 15:00 Abfahrt zum Airport, 09:15 Ankunft in Wien.
- DI. 09.10.



Eine Ausschreibung bereiten wir vor. Leider können wir den günstigen Preis von 2000 nicht halten, da die Eröffnungs Flugpreise der AUA nicht mehr gültig sind.

Richtpreis:

Reise von Do. 04.10. bis Mo. 08.10.01, Basis Doppelzimmer, Transfers, Hotel N, Reiseleitung. p.Person \$ 13 800,- (excl. Flughafengebühr, Versicherung.) Startpackage \$ 970,-

NIKE AREA NIKE AREA NIKE AREA NIKE AREA

Mit der U₃ bei Sport Konrath

vorbei, wo zu Hause ist!

1030 Wien, Schlachthausgasse 18, Tel. 7123485
www.maxfun.at/sport-konrath

Sprintspikes

Zoom Rival S II	\$ 899,-
Zoom Shift Sprint	\$ 1299,-
Zoom Super Fly	\$ 1699,-
Zoom Super Fly P	\$ 1799,-

Mittel- und Langstrecke

Zoom Rival D III	\$ 899,-
Zoom Shift LD	\$ 1299,-
Zoom Shift	\$ 1299,-
Zoom Distance	\$ 1799,-

Cross

Zoom Country II	\$ 999,-
-----------------	----------

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 9⁰⁰ - 12⁰⁰ 14⁰⁰ - 18⁰⁰
Sa 9⁰⁰ - 13⁰⁰
langer Sa 9⁰⁰ - 17⁰⁰ durchgehend

Weit-, Hoch- und Dreisprung, Stabhoch

Zoom LJ	\$ 1499,-
Zoom HJ	\$ 1499,-
Zoom TJ/PV	\$ 1499,-

Kugel, Diskus, Hammer

Zoom SD	\$ 1199,-
Zoom Rotational	\$ 1499,-

Speer

Zoom Jav	\$ 1699,-
----------	-----------

Nike Air Schuhe Herren & Damen

Nike Air Zoom Ultra (Pronation)	\$ 1999,-
Nike Air Zoom Citizen	\$ 1899,-

Wettkampfschuhe

Nike Air Zoom Mariah	\$ 1499,-
Nike Air Skylon J	\$ 1499,-
Nike Air Streak Ekiden E.	\$ 1299,-
Nike Air Streak Vengeance III	\$ 1299,-
Nike Air Pegasus Racer	\$ 1199,-
Nike Air Skylon Light	\$ 1199,-

DER Schuspezialist für Leichtathleten und Läufer

Das Ziel jedes Marathon-Läufers bleibt New York. Nirgendwo sonst gibt es diese Begeisterung der Zuseher. Auch wenn andere Marathons möglicherweise mehr Teilnehmer aufweisen, bleibt New York das Maß aller Dinge. Wie allgemein bekannt, bleibt es bei der berühmten Aufteilung nach Regionen und Nationen. 20.000 US-Amerikaner und 10.000 Overseas-Runner. Die Quote für Österreich wurde vor zwei Jahren auf 185 Läufer festgelegt, wir rechnen auch im Jahr 2001 auf diese Anzahl. Sicher wissen wir das jedoch erst zum Jahresende.

Durch das enorme Interesse an dieser Veranstaltung waren wir in den letzten zwei Jahren sehr früh ausgebucht. Alleine im Jahr 2000 mußten wir 150 Läufern mitteilen, daß wir ausverkauft sind. Wir empfehlen allen, die im Jahr 2001 dabei sein wollen, nicht zu zögern, sondern so rasch wie möglich eine Buchung abzugeben, da die "Vorreservierungen" bis jetzt schon enorm sind.

PREISE:

Weder die Fluggesellschaften noch die Hotels geben uns ca. 1 Jahr im voraus, verbindliche Preise bekannt. Um Ihnen jedoch die Möglichkeit zu geben zu disponieren, haben wir die durchschnittlichen Preissteigerungen der letzten Jahre kalkuliert und Sie finden die Richtpreise auf dieser Seite. Sollten außerordentliche Preisänderungen, das sind mehr als 10% des Reisepreises durch die Leistungsträger Airlines und Hotels auftreten, räumen wir ein 14-tägiges Rücktrittsrecht ein.

Ausgenommen von dieser Regelung sind Währungsänderungen, Steuern, Zuschläge z.B. für Treibstoff u.a.

BUCHUNG:

Nachdem Sie uns Ihr Interesse an der Teilnahme mitgeteilt haben, senden wir einen sogenannten Reservierungsschein zu. Mit diesem informieren Sie uns über die Art der Reise – Flugdaten, Hotel, Namen der Teilnehmer und Begleitung. Wir bestätigen die Reise mit einer Buchungsbestätigung deren Zweitschrift innerhalb von 14 Tagen zurückzusenden ist. Gleichzeitig ist eine Acontozahlung von 20% des Reisepreises plus Startkarte und Stornoversicherung durchzuführen. Sollten wir innerhalb dieser 14 Tage keine Nachricht von Ihnen erhalten, streichen wir die Buchung

NEW YORK CITY MARATHON®

DER REISEABLAUF:

MI. 31.10. 2001 Verabschiedung in den VIP-Räumen des Flughafen Wien. AUA Direktflug nach NYC, Begrüßung am Flughafen, Transfer, Zimmerschlüssel Übergabe bereits im Bus.

Runner's Info im Wellington, das Team hilft Ihnen, sollten Sie Fragen oder Probleme haben.

Erstes Kennenlernen von Manhattan - NYC bei Nacht, Blick vom Empire State Building.

DO. 01. 11. 2001 Lockerungslauf im Central-Park, Runner's Info, Abholung Startnummern, Besuch der Marathon-Messe. Besichtigungsprogramm z.B. Helikopter-Flug.

Ankunft der zweiten Gruppe, Programm siehe oben.

NYC bei Nacht, Brooklyn Bridge, Little Italy, Chinatown

FR. 02. 11. 2001 Lockerungslauf im Central-Park, Runner's Info, Abholung Startnummern zweite Gruppe, Bummel über die Fifth Avenue, Besichtigungsprogramm downtown (Freiheitsstatue, Battery-Park, World Trade Center), Runner's Info.

SA. 03. 11. 2001 Friendship Run vom UN Gebäude zum Marathon Ziel. 10.000 Overseas-Teilnehmer und viele Begleitpersonen. Runner's Info, Tribünensitze für Begleitpersonen (Normalpreis \$ 65) werden um Punkt 11:45h an Interessenten kostenlos abgegeben. Sollte es mehr Nachfrage als Karten geben, findet eine Verlosung statt.

RUNNER'S STADTRUNDFAHRT ab/bis Wellington mit kurzem Stop bei Franziska Sorger, der berühmten Konditorin vom BIG APPLE STRUDEL (Fahrpreis 35 US\$), PASTAPARTY in der Tavern on the Green. MARATHONMEETING, wichtige Informationen über den Marathon.

SO. 04. 11. 2001 Spezialtransfer zum Start, Betreuung durch das Team vor dem Start.

10:50 Start des **32. NYC MARATHON** Österreicher-Treff an der Third Ave., Treffpunkt nach der Ziellinie, Gratulation, Fotos. **RUNNER'S PARTY BEI KENNEDY'S**, anschließende Celebration Party.

MO. 05. 11. 2001 Leichtes Auslaufen, Runner's Info, Flughafen Transfers, Rückflug ab NYC,

DI. 06. 11. 2001 Ankunft in Österreich

RAHMENPROGRAMM:

Um allen Wünschen zu entsprechen, sollten Sie uns zeitgerecht Ihre Wünsche nennen. Bei manchen geplanten Aktivitäten sind begrenzte Teilnehmerzahlen zu beachten.

Bummel über Fifth Ave.

Fr. 2. Nov. 10:00-12:00, (kostenlos).

Helikopterflug über Manhattan

das aufregendste Erlebnis im Big Apple! Sie entscheiden wann Sie fliegen.

"The Big Apple" Mo.-Do. US\$ 90,- Fr.- So. US\$ 105,-

Runner's Stadtrundfahrt,

ab bis Hotel, deutschsprachig. SA. 3.11. 12:00-16:00. Max. 50 Plätze US\$ 35,-

Tribünensitze im Zielbereich

für Begleitung. 20 Karten (kostenlos)

Runner's Party bei Kennedy's,

nach dem Lauf Erholung bei Bier, Essen und Plaudern. So. 4.11. v. 17:00-19:00 (kostenlos).

DER MARATHON-LAUF:

Startberechtigung mit Garantie.

Mit der Anmeldung erhalten Sie ein Formular, das Sie ausgefüllt im Original an uns zurücksenden müssen. Unser Angebot ist nur für Läufer mit Hauptwohnsitz Österreich gültig, Mindestalter 18 Jahre, nicht übertragbar.

Zeitnehmung mit Chip

Vier Stunden Express:

Hat bereits Tradition. Wenn Sie bei einer Gruppe "Gleichschneller" dabei sein wollen, melden Sie sich bitte an. Maximal 10 Läufer. Sie sollten Sie eine Halbmarathonzeit von 2:00:00 oder eine Marathonzeit von 4:15:00 erreicht haben. Allen Vier Stunden Express Teilnehmern stellen wir leihweise ein Laufdress zur Verfügung damit Walter auch alle in der großen Läuferfahne findet.

Der Zieleinlauf:

Vor der Zielgeraden übergeben wir allen Teilnehmern eine Österreich Fahne. Das offizielle Zielfoto wird dann noch ein-drucksvoller als Erinnerung dienen und die Tribüengäste werden entsprechend für Beifall sorgen. Wie in jedem Jahr gratulieren wir dann so nah wie möglich nach der Ziellinie und schießen ein Foto.

2001 4. NOVEMBER

VERTRETUNG
DES NYRRC®
FÜR ÖSTERREICH

FLÜGE:

Mit Austrian Airlines. Wir hoffen, daß in Kürze die Zusammenarbeit mit United Airlines es ermöglichen wird, eine Reihe von Zielen in den USA preisgünstig zu erreichen. Ab Bundesländer mit Tyrolean (GRZ, KLU, LNZ, SZG, INN).

VERABSCHIEDUNG/BEGRÜSSUNG:

In Wien und in NYC finden Sie unsere Mitarbeiter am Flughafen. Die Verabschiedung und das Einchecken erfolgt in den VIP-Räumen des Flughafen Wien. Bei den Transfers in NY übergeben wir Ihre Zimmerschlüssel, Sie können daher ohne Wartezeit an der Reception die Zimmer beziehen.

UNSERE HOTELS:

Auf Grund der uns zugeteilten Startplätze haben wir auch eine entsprechende Anzahl von Zimmern gebucht, jedoch zu wenig um diese an Einzelreisende zu vergeben. Unsere "Zimmerpartner-Börse" bewährt sich seit Jahren, d.h., wir übernehmen es, daß zwei Läufer ein Zimmer gemeinsam nutzen. (Doppelzimmer im Wellington und Courtyard). Suiten im Wellington und Flatotel werden nur an Familien und Läufergruppen mit einer gemeinsamen Buchung abgegeben.

WELLINGTON: Mittelklassehotel in nächster Nähe zum Ziel.

Seventh Ave./55. Street. 700 Zimmer, Coffeshop, Restaurant, U-Bahn vor dem Hotel. Runner's Rezeption und Meetingräume. Doppelzimmer mit einem Doppelbett oder zwei Einzelbetten, Bad WC TV AC - (Zimmerpartner Börse)

Suiten, bestehen aus einem Schlafraum mit Doppelbett oder zwei Einzelbetten und einem Wohnraum mit breitem Ausziehbett, Kühlschrank, Sitzgruppe, Bad WC TV AC.

COURTYARD by Marriott: Firstclasshaus, direkt im Geschäftsviertel, 53rd Street/Lexington Ave. Große komfortable 308 Zimmer, Coffeshop, Bar. Doppelzimmer mit Kingsize- oder zwei Queensizebetten, Bad WC TV AC Kaffeemaschine, Bügeleisen, Haarfön. (Zimmerpartner Börse)

RENAISSANCE: Luxus, ideal am Times Square gelegen.

Seventh Ave./47rd Street. Restaurant, Lobby Bar, Fitnesscenter. Sehr geschmackvolle 305 Zimmer mit Kingsize- oder zwei Queensizebetten, Bad WC TV AC.



FLATOTEL, de Luxe:

wohnen im Luxus - die größten Suiten 52nd Street/Sixth -u. Seventh Ave. Suitenhotel, alle Einheiten mit voll eingerichteten Luxusküchen, Fitnesscenter.

One Bedroom. Zwei Räume bis 4 Personen, ca. 90m2, Bad mit Whirlpool, 2.WC.

Two Bedroom. Drei Räume bis 6 Personen, ca. 130m2, 2 Bäder eines mit Whirlpool.

Je früher Sie Ihre Entscheidung treffen, desto mehr Auswahl haben Sie! ANSCHLUSSPROGRAMM:

Vielen Teilnehmern wird der Aufenthalt im NYC zu kurz sein.

Nach den harten Trainingswochen und dem Höhepunkt NY hat man sich einige Urlaubstage verdient. Florida, die Karibik oder der Westen bieten sich an.

Einleben in Amerika:

Wir planen bei entsprechendem Interesse eine Vorbereitungswoche in Florida. Der Abflug erfolgt am Freitag, dem 26.10. (Staatsfeiertag) der Weiterflug am Freitag, den 2.11. nach NY und der Rückflug wie bei der Hauptgruppe am 5.11. Diese betreute Gruppenreise - Mindestteilnehmer 15 Personen - dient zur aktiven Erholung und Einstimmung. Programm stellen wir in Kürze vor.

DAS TEAM IN NEW YORK:

Noch ist nichts fix, aber sicher dabei sind **Nora Kollreider** - die marathonlaufende Chefin, **Walter Zugriegel** - verantwortlich für die Laufbetreuung **Rikki Kainrat** - unterstützt Nora und betreut auch auf den Airports, **Klaus Kollreider** - für die Transfers und im Ziel tätig.

Diese Gruppenreise beinhalten wesentlich mehr als Flug, Hotel und Startkarte:

- Linienflüge ab jedem österr. Flughafen,
- Verabschiedung im VIP Bereich in Wien
- Begrüßung am Airport in New York und Gruppentransfer,
- Zimmerschlüssel Übergabe schon im Bus.
- Zimmer -Partnerbörse für Einzelreisende,
- Runner's Information im Hotel Wellington.
- Lockerungsläufe Centralpark mit unserem ortskundigen Team.
- Gemeinsame Startnummern Abholung und Ausstellungsbesuch.
- Stadtbesichtigungen mit Walter Zugriegel.
- Reservierung von Sitzplätzen in Restaurants.
- Kontakte zu Auslands-Österreichern.
- Fahnen u. Transparente beim Friendship Run.
- Marathonmeeting,
- NY EXPRESS Vier - Stundenlauf mit Betreuung.
- Trainingsberatung durch Walter Zugriegel, Besitzer des Laufsportgeschäft Runners World, Rennleiter Wachau Marathon und Seminarleiter bei Dungal.
- Spezialtransfer von den Hotels direkt zum Start.
- Österreicher Labestation bei KM 27.
- Zielempfang mit Erinnerungsfoto.
- Runner's Party bei Kennedy's.
- Runner's Erinnerungsgeschenke.
- Tipps und Hilfestellung,
- Überraschungen?

SPEZIELL FÜR DIE BEGLEITUNG:

- Einkaufsbummel mit einer New Yorkerin.
 - Begleitung zur Labestation.
 - Tribünensitze im Zielbereich (20 Plätze)
- #### UND AUSSERDEM:
- Runner's Stadtrundfahrt am Samstag. (fakult.)
 - Helikopterflüge. (fakultativ)
 - Musikkarten, Theaterkarten - Besorgung.
 - Tagesausflüge z.B. zu den Niagara Falls, Washington DC, Atlantic City usw. (fakultativ)

RICHTPREISE - PREISSTAND APRIL 2000

BEST NR.	Flüge ab / bis Wien, Transfers, Hotel, Reise- u. Laufbetreuung, PREISE PRO PERSON,	PAUSCH. ANG. A 4 Nächte in NYC 1.11.-5.11. (6.11.) LÄUFER	PAUSCH. ANG. B 5 Nächte in NYC 31.10.-5.11. (6.11.) LÄUFER	Verl. Nacht Pro Person		
CLA WELLINGTON *nur auf einer Buchung möglich, keine Zimmer Partner Börse!						
01	DOPPELZIMMER	\$ 19230,-	\$ 18200,-	\$ 21050,-	\$ 20020,-	\$ 2025,-
02	SUITE* 2 Pers. Belegung*	\$ 21185,-	\$ 20155,-	\$ 23556,-	\$ 22526,-	\$ 2635,-
03	3 Pers. Belegung	\$ 18373,-	\$ 17343,-	\$ 19954,-	\$ 18924,-	\$ 1757,-
04	4 Pers. Belegung	\$ 16968,-	\$ 15938,-	\$ 18154,-	\$ 17124,-	\$ 1318,-
FIRST COURTYARD, by Marriott *nur auf einer Buchung möglich, keine Zimmer Partner Börse!						
05	DOPPELZIMMER 2 Pers. Beleg.	\$ 21325,-	\$ 20295,-	\$ 23728,-	\$ 22698,-	\$ 2670,-
06	3 Pers. Beleg.*	\$ 18842,-	\$ 17812,-	\$ 20548,-	\$ 19518,-	\$ 1895,-
07	4 Pers. Beleg.*	\$ 17602,-	\$ 16572,-	\$ 18958,-	\$ 17928,-	\$ 1507,-
LUX RENAISSANCE Keine Zimmer Partner Börse!						
08	DOPPELZIMMER 2 Pers. Beleg.	\$ 23900,-	\$ 22870,-	\$ 27034,-	\$ 26004,-	\$ 3480,-
LUX FLATOTEL- SUITEN						
11	ONEBEDROOM 2 Pers. Beleg.	\$ 25800,-	\$ 24770,-	\$ 29459,-	\$ 28429,-	\$ 4066,-
12	3 Pers. Beleg.	\$ 21462,-	\$ 20432,-	\$ 23902,-	\$ 22872,-	\$ 2711,-
13	4 Pers. Beleg.	\$ 19293,-	\$ 18263,-	\$ 21123,-	\$ 20093,-	\$ 2033,-
14	TWOBEDROOM 4 Pers. Beleg.	\$ 22958,-	\$ 21928,-	\$ 25818,-	\$ 24788,-	\$ 3178,-
15	5 Pers. Beleg.	\$ 20923,-	\$ 19893,-	\$ 23211,-	\$ 22181,-	\$ 2542,-
16	6 Pers. Beleg.	\$ 19567,-	\$ 18537,-	\$ 21429,-	\$ 20399,-	\$ 2069,-
FLUG AUZAHUNG ab/bis Bundesländer					\$ 400,-	
FLUGHAFENGEBÜHREN ab/bis VIE ca.					\$ 795,-	
ab/bis Bundesländer ca.					\$ 900,-	
STARTPACKAGE garantiert inkl. Spezialtransfer Hotel - Start, T-Shirt, Pasta Party, Friendship Run, Ergebnis Magazin.					\$ 1885,-	
STORNOVERSICHERUNG: 4,5% der Auftragssumme mit 20% Selbstbehalt. Bei Buchung fällig.						
ANZAHLUNG 20% der Pauschalreise plus Startgebühr plus Stornoversicherung.						
RESTZAHLUNG 21. Sep. 2001 auf unserem Konto einlegend.						



REISEVERSICHERUNGEN - speziell für MARATHONREISEN.

Bei Reisen zu Marathonläufen entsteht durch die Teilnahme und vor allem durch das Training, ein erhöhtes Krankheitsrisiko.

A) STORNOVERSICHERUNG - obligat.

Nur dann, wenn diese gleichzeitig mit der Anmeldung abgeschlossen wird, nehmen wir die Buchung der Reise an. **Prämie 4,5% des Reisepreises. Selbstbehalt im versicherten Schadenfall 20% der Stornorechnung.**

Eintritt der Versicherung bei Reiseunfähigkeit aus medizinischen Gründen, die vom behandelnden Arzt bestätigt werden. Als Grund einer Reiseunfähigkeit wird auch eine Schwangerschaft, die nach der Reisebuchung entstanden ist, anerkannt. Tod des Versicherten. Tod, schwerer Unfall oder unerwartete schwere Erkrankung seines Ehegatten, Lebensgefährten, seiner Kinder, Eltern, Schwiegerkinder oder einer in der Police namentlich genannten Person.

Bedeutendem Sachschaden am Eigentum des Versicherten an seinem Wohnort infolge Feuer, Elementarereignis oder Straftat eines Dritten, der seine Anwesenheit zwingend erforderlich macht. Unmöglichkeit oder objektive Unzumutbarkeit des Antritts oder der Fortsetzung der Reise, weil Naturkatastrophen oder Epidemien am Zielort die körperliche Sicherheit des Versicherten konkret gefährden. Unverschuldeter Verlust des Arbeitsplatzes infolge Kündigung des Versicherten durch den Arbeitgeber. Einberufung zum Grundwehrdienst- bzw. Zivildienst.

WICHTIG: Bei ambulanter Behandlung, muß innerhalb von 48 Stunden die Europäische Versicherung verständigt werden und es ist eine Untersuchung bei einem Vertrauensarzt notwendig!

Europäische Reiseversicherung AG, Augasse 5-7, 1090 Wien, Tel. 01 3172500, Fax 01 3172500-199

B) Reise- u. Ferienvers. - freiwillig, aber sehr empfohlen.

Übernahme des 20% Selbstbehalt der Stornorechnung (max. S 10 000,- Familie S 20 000,-). Reiseabbruch, Ersatz der zusätzlichen Rückreisekosten. Ersatz der gebuchten, nicht genutzten Kosten des Reisearrangements (max. S 25 000,- Familie S 50 000,-). Heimtransport inkl. Ambulanzjet (100%). Heimtransport nach 3 Krankenhausaufenthalten, auch ohne medizinischer Notwendigkeit (100%). Heilkosten f. amb. Behandlung (100%). Krankenhauskosten (max. S 3 000 000,-). Ersatz der Kosten bei chronischen Erkrankungen, die unerwartet akut werden (max. S 500 000,-). Organisation und Kostenübernahme f. d. Hin- u. Rückreise einer dem Versicherten nahestehenden Personen ans Krankenbett, wenn der Krankenhausaufenthalt länger als 5 Tage dauert. Medikamententransport. Such- u. Bergkosten (max. S 500 000,-). Kosten der Überführung Verstorbener (100%). Entschädigung f. dauernde Invalidität ab 50% (S 500 000,-) Flugversäumnis, Ersatz der Mehrkosten (max. S 10 000,- Familie S 20 000,-). Flugverspätung, Ersatz der Kosten f. Nächtigung u. Verpflegung (max. S 2 500,- Familien S 5 000,-). Ersatz von Reisegepäckschäden / Diebstahl max. S 25 000,- Familie S 50 000,-). Verspätete Gepäcks Ausfolgung am Reiseziel, Kostenersatz f. notwendige Ersatzkäufe (max. S 2 500,- Familie S 5 000,-). Bei Raub, Diebstahl, Verlust v. Reisezahlungsmitteln, Reisedokumenten: weltweite Soforthilfe, Vorschuß (max. S 10 000,- Familie S 20 000,-). Reisehaftpflicht. Sach- u. Personenschäden pauschal (max. S 5 000 000,-).

Auszug aus den Bedingungen der Europäischen Reiseversicherung AG

A	RUNNER'S Stornoversicherung	obligat 4,5%
B	Reise- u. Ferienversicherung	weltweit
	Einzelpersonen bis 10 Tage	S 495,-
	Einzelpersonen bis 31 Tage	S 565,-
	Familie- 2Erw. u. Kinder bis 10 Tage	S 990,-
	Familie- 2Erw. u. Kinder bis 31 Tage	S 1 040,-

unlimited RUNNER'S-REISEN DAS „KLEINGEDRUCKTE“

es gelten die allgemeinen Reisebedingungen des BMfWA (ARB 1992) ausgenommen Punkt 7.1 b u. c. bzw. die Novelle zum Konsumentenschutzgesetz BGBl.247/93.

ERGÄNZENDE BESTIMMUNGEN:

Der Reisevertrag zwischen Buchenden und dem Veranstalter kommt erst durch die rechtzeitige, schriftliche Annahme des Reiseveranstalter zustande. Allfällige Druckfehler oder Änderungen nach Drucklegung des Kataloges werden Ihnen mitgeteilt. Bei Fremdleistungen wie z.B. Startkarten, tritt P+R Reisen als Vermittler auf und es besteht daher nur eine Haftung als Vermittler.

STORNIERUNG: Die Stornogebühr steht in einem prozentuellen Verhältnis zum Reisepreis und richtet sich bezüglich der Höhe nach dem Zeitpunkt der Rücktrittserklärung. Als Reisepreis ist der Gesamtpreis der vertraglich vereinbarten Leistung zu verstehen. Durch Buchung werden die geänderten Stornobedingungen anerkannt. Startkarten: 100% Stornogebühr, Pauschalreisen - Rücktritt bis 90 Tage vor Reiseantritt 30%, bis 40 Tage 50%, bis 4 Tage 90 %, nachher 100% des Reisepreises.

STORNOVERSICHERUNG siehe Bedingungen Europäische Versicherung.

REISE- u. FERIENVERSICHERUNG inkl Ausschluß Selbstbehalt s. Versicherungen.

ÄNDERUNG NACH BUCHUNG: (z.B. Namenswechsel, Flugdaten, Hotel, usw) Zu den Kosten der Leistungsträger werden pro Geschäftsfall und Person S 500,- verrechnet.

SPEZIALWÜNSCHE: Gerne erfüllen wir diese (z.B. späterer Rückflug, Anschlußprogramme). Wenn Sie nur einen geänderten Rückflug benötigen und keine weiteren Leistungen, werden S 500,- pro Person in Rechnung gestellt.

PREISE entsprechen dem Stand April 2000. Bei Kurs- und Tarifänderungen sind Anpassungen möglich. Sollten sich Steuern und Gebühren ändern so sind wir berechtigt, Erhöhungen weiterzugeben.

REISEPAPIERE: Abholung nach Verständigung oder Postversand eingeschrieben. (Pauschale: S 50,-).

SICHERUNGSSCHEIN: Gemäß Art. 7 der EU-Pauschalrichtlinien, besteht eine Bankgarantie der Bank Austria, sowie eine Gemeinschaftsversicherung beim Verein der Interessensgemeinschaft von Pauschalreiseveranstaltern (VIP Pol. Nr. 099600009876). Der Abwickler im Schadensfall ist die EUROPÄISCHE Reiseversicherung A.G. Augasse 5-7, 1090 Wien. Bereits entrichtete Zahlungen für noch nicht erbrachte Reiseleistungen sind damit abgesichert. Sollte die Garantiesumme zur Befriedigung sämtlicher Ansprüche aus obigen Gründen nicht ausreichen, werden die Forderungen mit dem aliquoten Anteil erfüllt. Erstattungsanträge sind nachweislich innerhalb von 8 Wochen einzubringen. Ausschließlicher Gerichtsstand ist Wien.

**VERANSTALTER: P+R Reisen Ges.m.b.H.
Franzosengraben 2-4, 1030 Wien.
Veranstalterverzeichnis Nr. 1998/0060**

T O N Y'S



L A U F
S H O P

1020 WIEN, PRATERSTR. 21

TELEFON 01/216 62 88

TELEFAX 01/216 86 01

ÖFFNUNGSZEITEN: MO - FR 10⁰⁰ - 18⁰⁰
SA 10⁰⁰ - 16⁰⁰

T O N Y'S



L A U F
S H O P

1020 WIEN, PRATERSTR. 21

TELEFON 01/216 62 88

TELEFAX 01/216 86 01

ÖFFNUNGSZEITEN: MO - FR 10⁰⁰ - 18⁰⁰
SA 10⁰⁰ - 16⁰⁰

Tausend und einen Schritt

Wie viele Schritte sind ein Marathon? Geschweige denn das Training dafür? Sicher errechenbar und zweifellos interessant.

Die Zeit des „Marathonfiebers“ ist ausgebrochen. Lläuft man am frühen Morgen bei angenehmen Witterungsbedingungen durch die Hauptallee in Wien, hat man den Eindruck, hier müsse ein Bewerb stattfinden. Es ist zwar nicht die Geschwindigkeit der Läufer, die diesen Schluss zulässt, sehr wohl aber ihre Anzahl. Alljährlich zu Frühjahrsbeginn beobachte ich das gleiche Phänomen. Laufbegeisterte schießen förmlich aus dem Boden. Voll Elan und ausgerüstet mit diversen Trainingsplänen stürzen sich einige von ihnen auf die Vorbereitung ihres ersten Marathons. Immer größer werden die Angebote und Seminare dieses Vorhaben bestmöglich zu erreichen. Profis geben auf Grund langjähriger Erfahrung Tipps und Ratschläge. Selbst „alte Hasen“ sind für neue Denkanstöße dankbar. Denn „nobody is perfect.“

Immer wieder treffe ich bei meinen Trainingseinheiten Gleichgesinnte. Schon bald sind wir bei Thema Nummer eins - Marathon.

Berichte schwirren herum

Berichte, Erlebnisse liegen in der Luft. Ein Außenstehender kann diese Begeisterung, diese Faszination nur schwer verstehen, wenn überhaupt. Ich denke dabei an



Schrittweise ins Ich.
Bild: PLOHE

Äußerungen einiger in der Hauptallee (ca. bei Kilometer 30) stehender Zuseher des letzten Wien-Marathons. „Hopp, hopp, renn ein bisschen schneller. Die anderen sind schon auf der Landstraße!“ „Schau wie schlecht der aussieht, der kommt sicher nicht bis ins Ziel.“ „Na, das kann g'sund sein! Die hat ja schon einen ganz roten Kopf“ oder ähnliche, aufmunternde Bemerkungen. Im Zielbereich: „Der taumelt daher wie ein Betrunkener und braucht die ganze Straßbreite. Das ist ja der pure Wahnsinn! Wegen dieser Narren ist halb Wien gesperrt!“

Solche Kommentare schrecken wahre Marathonis nicht. Unter uns werden Erlebnisse ganz anderer Art ausgetauscht.

Venedig oder Berlin

„Venedig! Da solltest du einmal laufen! Nach dem wir die Startnummer abgeholt

hatten, bummelten wir über die letzten Kilometer der Strecke. Der Start ist ja weit außerhalb von Venedig und du läufst lange Zeit einem Kanal entlang. Wir versuchten uns genau die Anzahl der Brücken einzuprägen. Was soll ich dir sagen? Am nächsten Tag, als wir endlich, ohnehin schon ziemlich erledigt in Venedig ankommen, hab ich geglaubt, ich kann nicht mehr zählen! Oder die haben ein paar Brücken dazu gebaut. Das Auf und Ab nahm einfach kein Ende! Aber es war toll! Da musst du unbedingt einmal dabei sein!“

„Berlin. Ich sag dir, Berlin musst du erleben. Ein unglaublich großes Teilnehmerfeld. Ich hab nirgendwo so viele Läufer mit mich gehabt. Die Strecke ist ein Traum. Ich bin dort meine Bestzeit gelaufen. Und das Publikum! Du kannst dir das nicht vorstellen. Vom ersten bis zum letzten Kilometer, überall Menschen die dich anfeuern. Du kannst bei so viel Begeisterung gar keine schlechte Leistung bringen.“

„Und die Verpflegung?“

„Pfeif auf die Verpflegung! Wasser gibt es genug und mehr brauch' ich nicht. Mir sind begeisterte Zuschauer wichtiger. Du hast das Gefühl, sie stehen alle nur für dich an der Strecke. Einfach herrlich! Und sind wir uns ehrlich, keiner von uns wird eine Bestzeit laufen die national oder international Anerkennung finden wird. Was soll's? Hauptsache der Marathon ist ein Erlebnis!“

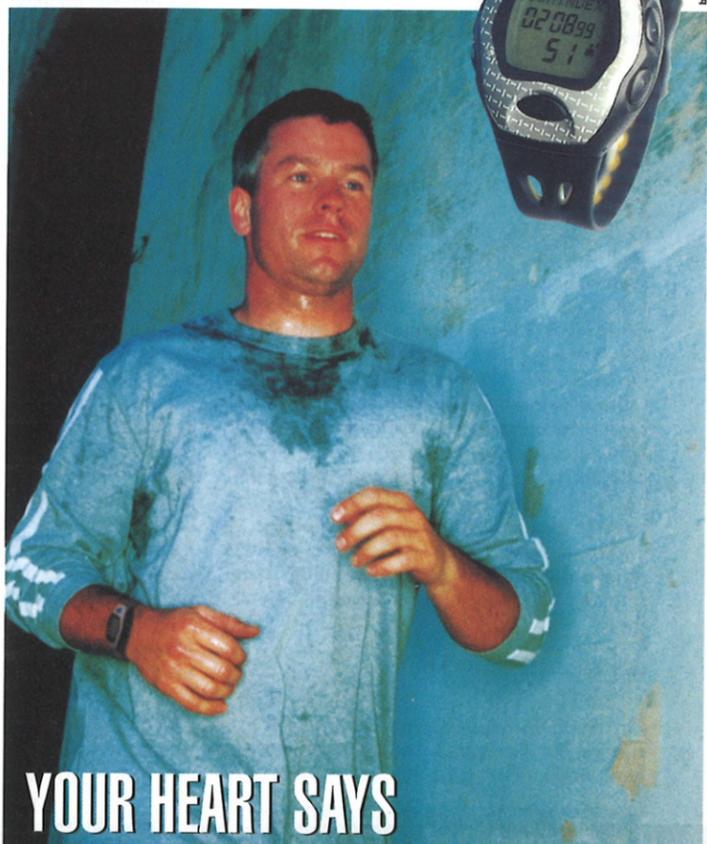


Sogar deine Mutter ist gekommen, um das Geheimnis deiner Schuhe zu entdecken!



ASICS Gel 2050

OwnZone™ ermittelt Deinen persönlichen Herzfrequenz-Zielbereich. **OwnCal™** berechnet, wieviele Kalorien Du beim Training verbräuchst. **OwnIndex™** testet Deine Fitness und zeigt Dir Deinen Trainingsfortschritt. **Hol Dir Deinen persönlichen Trainingsplan unter www.polar.fi**



YOUR HEART SAYS GET INSPIRED!

Er warnt Dich, wenn Du Dich beim Fitnessstraining überforderst. Er weist Dich darauf hin, wenn Du Dich zuwenig bewegst. Er vergibt Punkte, wenn Du richtig trainierst. Er zeigt an, wieviele Kalorien Du verbraucht hast. Er erinnert Dich, daß es Zeit ist, Dich wieder zu bewegen. Und er testet Deine Fitness. Dein Trainingspartner – ein Herzfrequenz-Meßgerät von Polar.

Was immer Dich zum Training motiviert, mit einem Polar Herzfrequenz-Meßgerät erzielst Du bessere Ergebnisse. Du kannst Deinen Trainingsfortschritt genau beobachten. Fit werden. In Form bleiben. Gewicht reduzieren. Wenn Du einen Grund hast, etwas für Deine Fitness zu tun, dann hast Du auch einen Grund für Polar.

Erhältlich im Sportfachhandel, in Fitnessseinrichtungen und in Apotheken.

Nähere Informationen:
Comesa GesmbH
Tel 01/25046-145
Fax 01/25046-240
E-mail polar.verkauf@cps.at

POLAR
LISTEN TO YOUR ♥

London oder Hawaii

„Ja, in London ist das ebenso. Egal ob es schüttet oder die Sonne brennt, die Menschen an der Strecke bleiben stehen, feuern dich an. Über die Tower Bridge zu laufen treibt manch einem Tränen in die Augen.“

„In Hamburg haben mich Leute am Straßenrand sogar namentlich angefeuert. Sie haben Startlisten in den Händen und suchen sich Teilnehmer heraus, um ihnen Mut zuzurufen!“

„Den Marathon in Hawaii solltest du unbedingt einmal laufen, wenn du es dir leisten kannst. Natürlich musst du einige Tage früher an Ort und Stelle sein. Schon um dich an die Klimabedingungen zu gewöhnen. Du trittst aus dem Haus und nach der kleinsten Bewegung ist dein Leiberl durch und durch nass. Aber du gewöhnst dich daran. Der Sonnenaufgang kurz nach dem Start ist unglaublich beeindruckend. Die Umgebung hollywoodreif. Die Strecke ist nicht eben und kostet daher zusätzliche Kraft. Mit einer Zeit, in der du in Wien bestenfalls Mittelklasse bist, liegst du dort noch im ersten Drittel. Als ich im Ziel war, befand sich ein großer Teil des Teilnehmerfeldes lachend und fotografierend bei der Halbmarathonmarke.“

Wien, Klagenfurt, Graz?

„Läufst du heuer in Wien?“

„Nein, niemals mehr, solange der Termin nicht wieder auf Anfang Mai oder Ende April verlegt wird. Ich hab' euch im Vorjahr zugesehen, und selbst dabei war es mir zu heiß. Also ich hab' jeden bewundert, der im Ziel eingetroffen ist.“

„Schade, Wien hat eine wunderschöne Strecke. Hier könnten sicher Spitzenzeiten gelaufen werden.“

„Da ist mir der Klagenfurter Nachtmarathon lieber, obwohl die Streckenführung mit den vielen Ecken verdammt unübersichtlich ist. Einmal hätte ich mich fast verlaufen, da kurz vor mir niemand zu sehen war!“

„Der Welschmarathon ist ein Pflichttermin. Die Strecke ist zwar durchwegs hügelig und sicherlich nicht leicht zu laufen, aber optisch wunderschön. Du darfst dir nur keine besondere Zeit vornehmen. Genieß' diesen Lauf einfach. Oder mach' es wie wir, bleib' bei den Labestationen der Weinbauern entlang der Strecke stehen und verkoste das herrliche Getränk dieser Region.“

New York oder irgendwo

„Einmal New York laufen, das ist mein Traum, das schenk' ich mir zu meinem fünfzigsten Geburtstag!“

Das Ziel eines meiner Laufkollegen ist es, die Marathons aller Bundesstaaten Amerikas zu bestreiten. Die Hälfte hat er bereits absolviert. Auch eine Möglichkeit, Land und Leute kennen zu lernen. In unzähligen Gesprächen werden diverse Marathons, Orte und Erlebnisse beschrieben. Natürlich sind diese Beschreibungen meist subjektiv, je nach Wohlbefinden bei diesem Bewerb. Der Laie würde meinen, jede dieser Städte, egal ob Paris, Rom oder Athen, könnte man weitaus einfacher besuchen ohne diese 42,2 Kilometer dabei zurücklegen zu müssen. Schon möglich!

In all diesen Gesprächen: Kein Wort von Schmerzen und Qual, kein Wort von Krämpfen oder der verzweifelten Suche nach einer Toilette, weil der Bauch nach fünfundzwanzig Kilometern zu rumoren beginnt. Kein Wort über fehlendes Wasser oder Mangel an warmen Tee. Kein Wort über nicht erreichte Zeiten trotz größtem Trainingseinsatz. Für mich haben Langdistanzen Ähnlichkeit mit einer Geburt. Sobald ein Kind das Licht der Welt erblickt hat, vergisst die Mutter meist den Schmerz.

Schmetterlinge im Bauch

Wir stehen wieder am Start, in Wien oder anderswo. Es sind immer die gleichen 42,2 Kilometer.

Schmetterlinge tanzen im Bauch, der Pulsmesser zeigt 200 und mehr an (da er den Puls des Nachbarn mitzählt), eigentlich müssten wir schon tot sein. Das Herz hämmert bis zum Hals, Gänsehaut rieselt über den Rücken.

Scherze und nervöses Lachen fliegen durch die Luft. Einige beten. Neben mir stehen Läufer verschiedenster Hautfarben und Nationen. Zu Habsburger Zeiten galt das Motto: „Glückliches Österreich heirate“, um Frieden zu stiften. Heute hat es den Anschein, würde ein Marathon genügen. Hier herrscht Friede, alle Herzen schlagen im gleichen Fieber. Luftballons steigen hoch, Hubschrauber kreisen über uns, der Startschuss fällt! Sicher, man kann Sightseeing leichter haben. Offensichtlich hat Marathon seine eigene Magie.

CHRISTINE ILLETSCHKO

Es prüfe,



...wer sie täglich bindet.

Für diese Runningschuhe entscheidet man sich nach dem Kauf. Fragen Sie Ihren Fachhändler nach unserer **Zufriedenheitsgarantie mit Rückgaberecht.***



www.adidas.de/de

* Aktionszeitraum vom 01.03. bis 30.06.2000.

Der Preisunterschied zum neu ausgesuchten Paar wird durch Zuzahlung bzw. Warengutschein ausgeglichen.

