

Unser Team beim 13. Linz Marathon

Die Firma Bilfinger hat Mitte 2014 ein Sponsoring für den Linz Marathon 2014 übernommen und die Mitarbeiter zur Teilnahme an einem Staffeltwettbewerb aufgerufen. Zur optimalen Vorbereitung und mit dem Ziel möglichst viele Kolleginnen und Kollegen anzusprechen (speziell diejenigen, die bis dahin noch wenig Lauferfahrung hatten) wurde die Möglichkeit einer **professionellen Betreuung in Zusammenarbeit mit der Voest Arbeitsmedizin (Herr Koller)** angeboten. www.gesundheitskoller.at

Die Vorbereitung

Ca. **10 Teilnehmer** haben sich 14-tägig getroffen. Dabei wurden Vorträge zu Themen wie Ernährung und Bewegung, Training mit anschließenden Laufeinheiten, Dehnungsübungen verbunden. Ein **UKK Test zu Beginn des Coachings** war die Basis für die Trainingsempfehlung, damit jeder individuell in seinem Pulsfrequenzband in der für ihn optimalen Beanspruchung trainiert. Ein großes Aha-Erlebnis war für die meisten die Bewegungsanalyse von Andreas. Schrittlänge, Armhaltung, Körperhaltung wurden bei den meisten korrigiert.



Feedback zur Vorbereitung

T. Filirlinger:

Da ich keinerlei Erfahrung im Laufen hatte und der **Linz Staffelmarahton mein erster Laufbewerb** war, hat mir das Laufcoaching mit Andreas sehr geholfen. Die Analyse und anschließende Auswertung hat mir gezeigt, dass ich eigentlich vor dem Coaching in falschen Trainingsbereichen trainiert habe. Dies konnte ich durch die Empfehlung von Andreas ändern.

Beim Staffelmarahton ging es mir sehr gut und ich möchte diese Erfahrung in meinem Leben nicht mehr missen.

G. Wiesinger:

Mir hat die Begleitung durch Herrn Koller sehr gut gefallen. Ich konnte sehr **viele Tipps betreffend richtig Laufen und Ernährung** gut gebrauchen und bereits umsetzen. Zudem hat er die Inhalte ja mit sehr viel Witz vermittelt. Besonders hat mir seine Überzeugung, sein Einsatz und seine Freude gefallen. **Mich konnte er auf jeden Fall motivieren.**

Da ich ja wirklich schon Probleme hatte mit dem Laufen und im Rückblick relativ viel falsch gemacht habe, war für mich das Coaching ein erster Schritt in die richtige Richtung. **Also mir hat es persönlich sehr viel gebracht.**

Ludwig Andreas:

Ich bin mit meinem Ergebnis natürlich mehr als zufrieden, hab meine selbstgesteckten Ziele um fast eine halbe Minute je km übertroffen. Das Training mit den Tipps hat denke ich viel gebracht, vor allem der Hinweis, kleinere Schritte zu machen. Das war anfangs sehr gewöhnungsbedürftig, aber nach einer Weile war's ok.

Nur muss ich ehrlicherweise gestehen, dass ich es dann beim Wettbewerb zwar versucht habe, aufgrund des Geschwindigkeitsvorteils nur zu geringem Ausmaß genutzt habe. Jedenfalls ging es mir nach dem Lauf super (die Biere danach haben bestens geschmeckt!), aber die nächsten 2 Tage hatte der Muskelkater (in den „falschen“ Muskelgruppen) es in sich :)

Aber unterm Strich fand ich's wirklich sehr gut!

Günter Ehrenberger:

Habe mir nach unserem ersten Treffen und dem ersten UKK Test vorgenommen, jeden Tag zu laufen. **Nach der ersten Euphorie hat sich jedoch bald Ernüchterung breit gemacht.** Kurz gesagt, ich war nahe dran aufzuhören, **habe mich aber dann doch immer wieder neu motivieren können**, bis zum Zieltermin 6.4 irgendwie durchzuhalten.

Mittlerweile habe ich den Marathon schon lange hinter mir und laufe nach wie vor regelmäßig. Ich denk, das spricht für sich.

Ralf Kraus:

In den vergangenen 2 Jahren konnte ich aufgrund eines Knorpelschadens im Knie **keinen Sport mehr betreiben**. Nach mehreren schmerzhaften Versuchen musste ich einsehen, dass es wohl ohne Operation nicht mehr möglich ist. **Andreas hat mir dann gezeigt, wie man den Körper wieder langsam an Belastungen herangeführt** (angepasstes Tempo, regelmäßige Bewegung, Dehnung, optimierte Körperhaltung beim Laufen, etc...). Mittlerweile habe ich den Linz Marathon hinter mir und **bewege mich nach wie vor regelmäßig schmerzfrei**. Nochmals herzlichen Dank und ich freue mich schon auf ein Wiedersehen.

Gerald Hippenreither:

Aufgrund der **positiven Resonanz** und vor allem aufgrund der **hohen Teilnehmerzahl** aus den Reihen der Bilfinger MCE GmbH wollen wir **unser Engagement beim Linz Marathon auch im nächsten Jahr fortsetzen.**

