

Rückblick 2012

2012-12-30 Silvesterlauf Altach

Wieder ein toller Lauf, organisiert von den Altherren in Altach.
Das Wetter hätte nicht besser sein können.
Tolle Leistungen, wenn gleich der eine oder andere vom Pech verfolgt wurde.

Hier sind die [Ergebnislisten](#)

2012-12-29 Samstagslauf, Jahresausklang, Fotorückblick und Weißwursthock

Samstag, den 29.12 blickten wir zurück ins Jahr 2012 und motivierten uns für neue Taten im neuen Jahr.

08:00 Laufen und mentaler Jahresabschluss
09:15 Hock mit Jahresrückblick bei Weißwürsten, Punsch und Kuchen.

Danke an Josef für die Organisation und die Räumlichkeiten.
Danke für die von [Hubert](#) spendierten Weißwürste und Dank an unsere fleißigen Damen für die hausgemachten Köstlichkeiten.

2012-12-26 Mittwochlauf

21 Läufer trafen sich zum gemeinsamen Gedenken an Weihnachtsbraten und Kekse.
Nach dem Sieg über den "inneren Schweinehund" hatten wir es im Falken noch gemütlich und feierten mit Sigi seinen Geburtstag.

2012-12-22 Samstaglauf

Ein wunderschöner Lauf Richtung Bolgenach war ein schöner Start, danach durften wir beim Geburtstagskind Dieter ein wunderbares Frühstück genießen.

Hurra unser Kochbuch ist jetzt da!

Wer das Kochbuch noch zu Weihnachten verschenken möchte, kann sich ab Samstag, den 22.12.12 bei Gerda Lang melden 0664/2747849. Kosten Euro 10,- Viel Spaß beim Kochen wünscht "Im Wald läuft's". Die restlichen Bücher werden jeweils am Mittwoch beim Laftreff verteilt.

2012-12-19 Mittwochlauf

Es waren wieder ca 30 Läufer in Bezau, es gab viele Lauf-Varianten über die Herburg, der Langlaufstrecke entlang oder auch der Winterwanderweg bis Reuthe stand auf dem Programm. Danach gemütliches Beisammensein in der Sonne.
Besonderen Dank an Andrea und Christian für den tollen Rundum-Service!

2012-12-15 Samstaglauf

Wir treffen uns um 07.00 Uhr beim Ampuls in Egg und laufen eine gemütliche Runde Richtung Andelsbuch.

2012-12-12 Weihnachtslauf mit anschließender Feier

Ca 20 Läufer genossen die schöne 2,5 Kilometerrunde mit oder ohne Schnapsstopp. Danach ging es zum Haldenparkplatz, nach einem kurzen Marsch kamen wir mit 50 Personen in einen warmen schön dekorierten Stadel, wo für das leibliche Wohl bestens gesorgt war. Unser Präsident Kurt hielt eine Weihnachtsansprache und erläuterte die Neuigkeiten für das Jahr 2013. Ein Dank an ALLE für das Jahr 2012!! Monika überraschte mit einer tollen Einlage - DANKE! Danach kam das Christkind für die Trainer und natürlich auch für jeden Läufer - ein wunderbares Handtuch mit Logo - DANKE CHRISTKIND!!

Verlosung eines Gratis-Startplatzes für den 30. Vienna City Marathon

Der ÖLV verlost einen Gratis-Marathon-Startplatz für den Vienna City Marathon am 14. April 2013. Interessenten können sich bis 20. Dezember 2012 per E-Mail an office@oelv.at an diesem Gewinnspiel beteiligen. Bitte geben Sie per E-Mail auch ihre Kontaktdaten (Name, Geb.Datum, Adresse, Verein, Tel-Nr.) bekannt. Weitere Ermäßigungen findest du im internen Bereich.

2012-12-08 Samstagslauf

Es gab 4 Läufer, die bis Bezaun liefen und den Halbmarathon bestritten haben.

2012-12-05 Egg

Trotz Nikolausverpflichtungen haben sich 25 Läufer zum Lauftreff versammelt. Danach war ein gemütlicher Hock im Ampuls angesagt.

2012-12-01 Samstagslauf - Nikololauf nach Oberbildstein

Leider sind zu diesem organisierten Lauf der LSG von unserer Seite nur Wenige mitgelaufen.

Das Wetter war ausgezeichnet, ebenso die Organisation.

Bei Schnitzel und Kässpätzle im Dreiländerblick wurden unter den Nikololäufern noch manche Anregungen ausgetauscht und alte Erinnerungen aufgefrischt.

Dank an die Organisatoren!

2012-11-28 Lauftreff Egg mit Vortrag

Vor dem Lauftreff wurden von Sabine die Warnwesten, getreu dem Motto "Im Wald wird 'sicher' gelaufen", ausgegeben. Danke Sabine!

Nach dem Lauftreff waren gut 50 Läufer beim Vortrag von Sven Benning. Herzlichen Dank!

2012-11-26 LETZTES Kräftigungstraining in Bizau

Vielen Dank an Norbert für das tolle Kräftigungstraining!!

2012-11-25 Nikolauslauf in Immenstadt

Es war eine wunderbare Veranstaltung in Immenstadt. Alle Kinder zwischen 7 und 14 Jahren liefen die 10 Kilometer locker und frei, es war schön zum Zuschauen - und das Beste - es kamen alle aufs Podest. Auch für Petra Simmerle konnten wir zum 3. Platz applaudieren. Die Veranstalter hatten viel Freude mit uns. Vielen Dank auch noch an Josef, der uns als Fan und Fotograf begleitete.

2012-11-24 Samstaglauf

12 Läufer trafen sich am Samstag zum herrlichen Herbstlauf. Hannes führte uns über den Stausee nach Schwarzenberg, dann über den Fußballplatz nach Bersbuch, über die alte Bezauer Straße, dann über den Waldweg auf die Bezegg und retour nach Andelsbuch, dann war Zeit für Kaffee und Süßes.

2012-11-21 Lauftreff in Bezau

Es trafen sich wieder über 45 Läufer in Bezau - es gab 4 Gruppen - die Runden waren unterschiedlich von Bizau bis Bersbuch war alles mit dabei. Gemütliches Beisammensein im Katrina bis "relativ" spät in die Nacht.

2012-11-21 Abschluss Kindertraining

Voll Begeisterung freuen sich alle auf den Sonntag in Immenstadt.
Danke an Andrea für das spezielle Kindertraining.

2012-11-17 Samstaglauf

7 Läufer liefen die schöne Runde über den Rotenberg - Kaffee gab es in der Dorfbäckerei.

2012-11-11 Gardasee

Beim stark besetzten Halbmarathon am Gardasee hat sich Sandra am Sonntag mit einer Zeit von 1:18, 56 nur einer Italienerin geschlagen geben müssen und kam in der Gesamtwertung auf Rang 2.
Super Sandra, wir gratulieren!

Auch Gratulation an Petra Simmerle mit 1,47 und Thomas Wintersteiger mit einer Zeit von 1,26!!

2012-11-14 Mittwochlauf

19.00 Uhr in Krumbach beim Dorfplatz.
35 Läufer.
Hock in der Brauerei.

Andrea M.

2012-11-12 Kräftigungstraining in Bizau

Wir treffen uns um 19.00 Uhr im Saal in Bizau, Norbert freut sich über viele Sportler.

Samstagslauf

10 Läufer trafen sich bei Nieselregen auf dem Dorfplatz in Bizau. Norbert führte uns rund ums Moos, dann über den neuen Weg bis zur Siedlung am Berg, weiter bis zur Hilkat und über die Langenalpe Richtung Schönebach und wieder zum Dorfplatz. Es waren 13,50 Kilotemer mit ein "paar" Höhenmetern. Ein wunderschöner Lauf, Danke Norbert. Danach gab es Kaffee und Süßes in der Dorfbäckerei.

Nachbestellung Stirnlampe

Lenser H7R kostet mit Versand Euro 52,--
Wer Interesse hat soll sich bis 30.11.2012 bei p.mennel@sutterluety-invest.at melden

Mallorca - neue Variante

Es gibt noch eine zusätzliche Variante für den Laufurlaub nach Mallorca. Abflug Mittwoch (1.5. Feiertag) von Zürich nach Palma und retour mit der ganzen Gruppe am Samstag. Wer noch Interesse hat, bitte beim Hannes melden!

2012-11-07 Mittwochlauf

- _) 32 Läufer am Kirchplatz in Andelsbuch
- _) Verschiedene Gruppen und Strecken
- _) Hock in der Pizzeria "La Montanara"

2012-11-07 Kindertraining

Am Mittwoch treffen wir uns wieder beim Ampuls um 16.30 Uhr - wenn ihr wieder mit der selben Energie an die Sache geht wie letztes Mal, werden wir bis Schoppernau laufen - Spaß beiseite - diese Woche werden wir in langsamen Schritt 6 Kilometer in Angriff nehmen.

2012-11-05 Kräftigungstraining in Bizau/Halle

16 Läufer waren dabei und haben gemeinsam geschwitzt!

2012-11-03 Samstaglauf

ca 15 Personen liefen nach Bezau und wieder zurück - und das bei wunderbarem Wetter - einfach ein Genuß!
Anschließend wurde bei Kaffee, Zopf und Sekt - vor und im E-Werk Grete's Geburtstag gefeiert!

Eröffnung Natter in Egg

Am Mittwoch den 31.10. freut sich unser Läufer-Spitzenteam Heike & Hubert auf einen Besuch im neuen Lokal in Egg.

Verschiedene Angebote von Wurst- und Speck-Spezialitäten sowie von der Frischfleischtheke bringen so manches Läuferherz ins Schwärmen!

Am Mittwoch 31.10. ab 07:30 rennen wir Ihnen somit die Bude ein

2012-10-31 Mittwochlauf in Alberschwende

36 Läufer stellten sich den Herausforderungen der Alberschwender Führer mit allen Höhen und Tiefen, bei einem gmütlichen Hock konnte sich so mancher wieder erholen und ging zufrieden nach Hause.
Danke an Andrea Rauch für den wunderbaren Kuchen!

Winterlicher Staufenauf

Kalte Winde, schnelle Läufer, viele Euros für einen guten Zweck, tolle Fans (Danke Sandra, Gerda und Andrea) und eine wunderbare "Rund um Versorgung" bei Sabine und Sigi - DANKE - das war der Staufenauf 2012.

Kindertraining für den Nikolauslauf in Immenstadt (5 oder 10 Kilometer)

Alle Kinder/Jugendliche die mal gerne einen längeren Lauf mitmachen möchten, könnten beim Nikolauslauf in Immenstadt am 25.11. mit dabei sein. Gerne biete ich ein Training einmal pro Woche an. Wir treffen uns am Mittwoch, den 31.10. um 15.00 Uhr beim Ampuls in Egg. Weitere Termine sprechen wir vor Ort ab. Andrea

Athletiktraining für Läufer

Athletische Läufer sind nicht nur leistungsfähiger, sondern sie wirken durch ihr Training auch präventiv Verletzungen vor. Dieses Training setzt auf das richtige Maß an Kräftigung, Beweglichkeit und

Stabilisation, gepaart mit Koordination und dynamischen Trainingsreizen überwiegend durch das eigene Körpergewicht. Aber auch durch abwechslungsreiche Gruppen- und Paarübungen kommt der Spass sicher nicht zu kurz.

Treffpunkt: Jeweils Montag 19:00 bis 20:00 Uhr Gebhard Wölfl Saal in Bizau
Start: 05.11.2012 - 4 Einheiten
Wichtig: Hallenschuhe od. helle Sohle od. barfuß

Auf viele Interessierte freut sich
Norbert

"Erfrischender Samstaglauf"

11 Läufer trafen sich am Samstag, den 27.10.2012 Bezau und liefen Richtung Bizau - die Gruppe teilte sich in drei Gruppen auf - 10 bis 16 Kilometer wurden bestritten. Das Wetter meinte es gut mit uns, die halbe Strecke konnten wir ohne Regen laufen. Beim gemütlichen Frühstück bei "den Sonnigen" wärmten wir uns wieder auf.
Danke an Andrea und Christian!

Erinnerung Kochbuch!!

Unser "Im Wald läuft's-Kochbuch" ist beim Entstehen. Leider haben wir noch recht wenig Rezepte, das heißt unsere Gruppe muß im kommenden Jahr verhungern (Spruch Sybille) und das wollen wir nicht. Also Damen und Herren rann an die Arbeit und Lieblingsrezept von Kuchen, Säften, Müsli, Salaten usw. per Mail (am liebsten mit Foto) bis spätestens 31.10.2012 an Gerda Lang senden! Mailadresse: gerda.lang@rhomborgbau.at

2012-10-24 Mittwochlauf in Mellau

Es trafen sich über 40 Läufer mit Stirnlampen bewaffnet in Mellau. Zwei Gruppen liefen Richtung Mellental und trainierten Bergauf. Ein Gruppe machte eine Runde durch Mellau und auch die Nordic Walker waren wieder mit dabei.

2012-10-20 Samstaglauf mit Geburtstagsfrühstück

Ca. 15 Läufer trafen sich zum Lauf Richtung Bödele und genossen die Kilometer bei wunderbarem Herbstwetter. Danach gab es ein sensationelles Frühstück bei Kathi und Thomas Schmidinger, Danke!!

2012-10-17 Bersbuch

Knapp 40 Läufer und 3 Walker haben sich zum Lauftreff eingefunden. Den Abend haben wir dann bei Hans im GH Ritter ausklingen lassen, währenddessen hat Hannes die Buchungen für das Laufcamp entgegengenommen..

Skinfit - News

Ab dem 22. Oktober erscheint/gilt der brandneue Skinfit Katalog. Neben den neuen Artikeln gibt es auch einzelne Preisanpassungen aufgrund steigender Materialkosten.

Bei der „Im Wald läuft's „ Laufgruppe betrifft das 2 Artikel, die Hybridjacke (129,-/139,-)und das Hybridshirt (99,-/109,-).

Bei der Jacke gibt es das abgeänderte Modell mit Taschen.

Alexandra gibt am Donnerstag früh 18. 10 die Oktoberbestellung ein – falls jemand noch Hybrid Teile zum ALTEN Preis haben möchte - bitte direkt im Shop in Bizau melden.

Im November können wir eine 15% Aktion "im Wald Läufer's" machen

Dann sind die neuen Artikel (zB. die Klima Wäsche in ROT - passt perfekt zu den Teilen) erhältlich. Zudem werden dann schon WEIHNACHTSGESCHENKE gesucht werden.

Für die 15% Aktion gibt es wieder einen Aktionsflyer mit den genauen Daten.

2012-10-10 Laufftreff in Egg

Laufftreff um 19:00 in Egg

- zum gemütlichen Auslaufen,
- zur VM, HM und Marathon Nachbesprechung,
- zum gemütlichen Hock im Ampuls.

32 Läufer

Ergebnisse

Marathon

Platz	Pl.AK	Startnr.	Name	AK	Ziel
124	13	1298	» Comper, Hugo (AUT)	M50	03:19:14
9	3	31	» Feuerstein-Rauch, Andrea (AUT)	W35	03:23:57
26	6	496	» Köb, Klaus (AUT)	M45	02:57:17
247	54	1197	» Natter, Hubert (AUT)	M45	03:32:09
583	142	26	» Nussbaumer, Kurt (AUT)	M45	04:01:08
455	103	64	» Meusburger, Guntram	M40	03:50:38
830	94	17	» Sutterlüty, Günther (AUT)	M35	04:59:68

Halbmarathon

Platz	Pl.AK	Startnr.	Name	AK	Ziel
36	7	2099	» bechter, sandra (AUT)	W35	01:43:03
		4039	» Berchtold, Gerda (AUT)	W45	01:57:15
174	33	4971	» Bereuter, Gerwin (AUT)	M35	01:33:28
		3764	» Ellensohn, Elisabeth (AUT)	W30	01:41:50
634	12	914	» Feuerstein, Peter (AUT)	M60	01:47:38
137	26	5248	» Hammerer, Margit (AUT)	W40	01:52:54
60	13	4727	» Hörburger, Helmut (AUT)	M40	01:25:39
		2175	» Köb, Sieglinde (AUT)	W40	
428	77	2012	» mennel, peter (AUT)	M40	01:42:39
222	25	3324	» Metzler, Hannes (AUT)	M50	01:35:55
295	58	4005	» metzler, irma (AUT)	W40	02:02:56
312	56	2254	» Metzler, Karin (AUT)	W35	02:04:04
30	5	32	» Meusburger, Christian (AUT)	M35	01:22:16
192	45	4763	» Meusburger, Martin (AUT)	M45	01:34:16
93	17	2735	» Natter, Christa (AUT)	W35	01:49:33
		3812	» Natter, Richard (AUT)	M50	01:54:27
607	97	2433	» Netzer, Richard (AUT)	M30	01:47:01
446	79	2146	» Nußbaumer, Dieter (AUT)	M40	01:43:10
42	11	2147	» Nußbaumer, Roswitha (AUT)	W40	01:43:38
		4288	» Obrist, Christian (AUT)	M35	
156	30	4876	» Reinprecht, Cornelia (AUT)	W35	01:54:28
173	35	3425	» Rüscher, Pamela(AUT)	W35	01:54:52
274	52	2726	» Schönberger, Sabine (AUT)	W40	02:01:14

52	10	4638	» Schultz, Grete (AUT)	W45	01:44:46
588	8	5330	» Schwarz, Rudolf (AUT)	M60	01:46:33
		5109	» Simmerle, Petra (AUT)	W35	
22	4	4712	» Stadelmann, Susanne (AUT)	W35	01:39:35
		4544	» Steurer, Walter (AUT)	M30	01:56:41
2	1	19	» URACH, Sandra (AUT)	W35	01:18:40
		5110	» Wintersteiger, Thomas (AUT)	M35	01:25:56
Viertelmarathon					
Platz	Pl.AK	Startnr.	Name	AK	Ziel
292	39	7951	» Berchtold, Marianne (AUT)	W35	01:15:45
4	1	8194	» Erath, Siegfried (AUT)	M45	00:43:02
51	5	8271	» Mag. Hammerer, Sandra (AUT)	W35	01:01:46
190	30	7230	» Johler, Herbert (AUT)	M45	01:01:49
353	47	7004	» Johler, Petra (AUT)	W40	01:18:33
275	40	7934	» Lang, Gerda (AUT)	W45	01:15:06
88	11	7229	» Lang, Sandra (AUT)	W35	01:05:39
43		8691	» Meusburger, Anna-Sophie (AUT)		01:01:27
28		7712	» Nussbaumer, Valeria (AUT)		00:59:00
108	13	7945	» Rehm, Sybille (AUT)	W45	01:06:59
137	19	8416	» Schmidinger, Thomas (AUT)	M45	00:59:02
309	44	7953	» Sutterlüty, Silvia (AUT)	W35	01:16:21
62	13	8430	» Urach, Roland (AUT)	M40	00:53:40

2012-10-06 Kindermarathon

Nachdem das Kindertraining von den kleinen Läufern erfolgreich absolviert wurde, stand einer erfolgreichen Veranstaltung am Samstag nichts mehr im Weg.

Kinder und Betreuer fahren gemeinsam mit dem Bus nach Bregenz, wo uns Sabine, Sigi und Josef bereits mit den vorbereiteten Startnummern erwarteten - Danke.

Das gute Wetter und die tolle Stimmung spornte alle zu Höchstleistungen an. Schade, dass dies dann aber noch ein wenig durch die fehlerbehaftete Siegerehrung getrübt wurde.

2012-10-03 Krumbach

45 Läufer beim Lauftreff in Krumbach.
Da staunte sogar Franz vom RTV nicht schlecht.

2012-10-01 Kinder- und Marathontraining

18:30 Kindertraining Bezau Fussballplatz
19:00 Marathontraining Egg/Ampuls

2012-09-26 Egg

43 Läufer beim Lauftreff in Egg
3 Gruppen
Anschließend Hock im Ampuls

Kochbuch

Da immer wieder die Nachfrage von unseren tollen Kuchenrezepten da ist, haben wir beschlossen ein "Im Wald läuft's-Kochbuch" zu machen.

Wer sich in diesem Kochbuch verewigen will, sollte sein Lieblingsrezept von Kuchen, Säften, Müsli, Salaten usw. per Mail (am liebsten mit Foto) bis spätestens 31.10.2012 an Gerda Lang senden!
Mailadresse: gerda.lang@rhomborgbau.at

2012-09-24 Kindertraining

23 kleine Läufer trotzten Wind und Wetter am Fußballplatz in Schwarzenberg.

2012-09-22 Samstagslauf

Wir treffen uns um 07.00 Uhr in Mellau bei der Kirche und laufen Richtung Mellental, Länge je nach Belieben, da die selbe Strecke wieder retour gelaufen wird. Wer Lust hat, trifft sich danach auf einen Kaffee im Hotel Kanisfluh.

2012-09-21 Danke-Fest

In gewohnter Perfektion von Sybille und Dieter organisiert, wurden wir in Gore's Stadel zum Dankefest geladen.

Nach einem kurzen Rückblick auf die vergangenen Veranstaltungen durften wir die frisch eingelangten silbernen Medaillen an unser Bergläuferteam übergeben.

Für Speis und Trank war bestens gesorgt. Auch das Kuchenbuffet ließ keine Wünsche offen.

Hermann Stadelmann übernahm den musikalischen Teil und stimmte auch die Geburtstagsständchen für Karin und Maria an.

Als Anerkennung erhielten Sybille, Dieter und Kurt noch ein Glas voll mit dem begehrten Sportmüsli von Christian, das in Kürze auch in das neue Spezialitätenkochbuch des Vereins aufgenommen werden wird.

2012-09-19 Bezau

Gut 30 Läufer trafen sich am Mittwoch zum gemeinsamen Laufen. Anschließend stand nach einer erfrischenden Dusch- oder Saunarunde das Suppen- und Salatbuffet von Andrea und Christian auf dem Programm.

Herzlichen Dank für die tolle Einladung!

2012-09-17 Kindertraining

Kindertraining in Bezau.

Wieder waren über 30 Läufer mit Begeisterung dabei.

2012-09-16 Laufbericht Wachau Marathon

In der Wachau ging am Sonntag der 15. internationale WACHAU-Marathon bei unerwartet hohen Temperaturen über die Bühne.

W30:

Sandra Urach: 1.Rang/4.Gesamtrang, schnellste Österreicherin, 1:18:37

Petra Simmerle: 79.Rang/1.939.Gesamtrang, 1:52:04

M30:

Thomas Wintersteiger: 68.Rang/187.Gesamtrang 1:29:37

M40:

Roland Urach: 303.Rang/1.013.Gesamtrang 1:43:06

Wir gratulieren!

2012-09-15 Laufbericht Illspitzlauf

Unser Team war wieder mit Läuferinnen und Schlachtenbummlern vertreten.

W30:
Bechter Sandra 3.Rang

W40:
Berchtold Gerda 4.Rang
Metzler Irma 6. Rang
Schönberger Sabine 8.Rang

Wir gratulieren!

2012-09-21 Danke Fest

Nachdem nun zwei erfolgreiche Veranstaltungen hinter uns liegen, wollen wir nach einem kurzen Rückblick zum Dankefest einladen.

Das Dankefest für alle Mitglieder der Laufgruppe findet am 21.September ab 19:00 bei Gore Schneider's Eventstadel "Im Gschwend" in Egg statt.

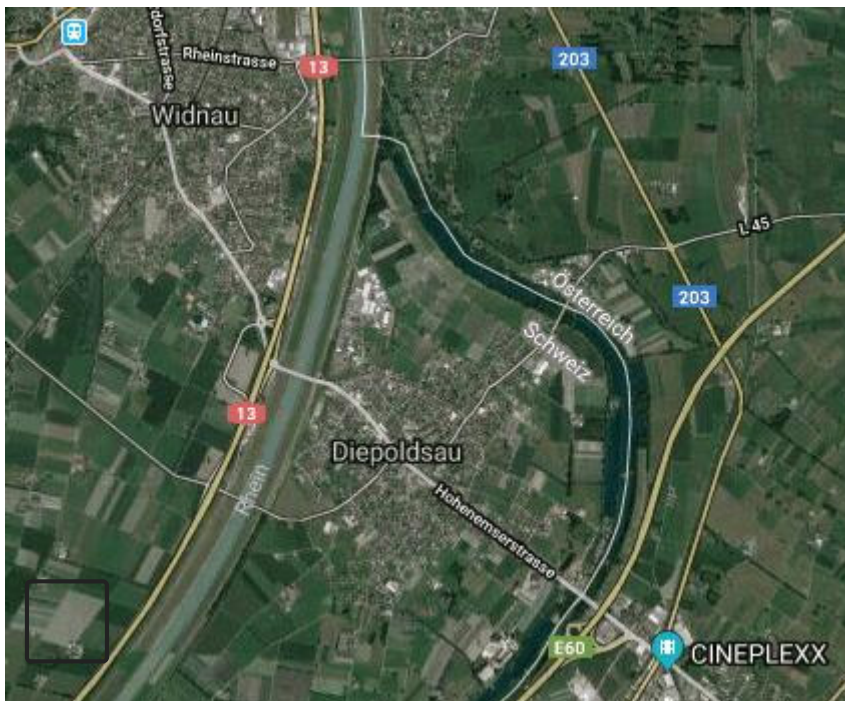
Es sind nur beschränkt Parkplätze vorhanden.

18:45 Uhr Fahrgemeinschaften Ampuls
19:00 Uhr Get together vor Gore's Stadel
20:15 Uhr Abendessen
21:30 Uhr Video's
Open End

Schlafsacksleeping in Gores Bar auf Riemenboden möglich.

Kuchenspenden bitte mit Sybille abstimmen, für alles Andere ist gesorgt.

Anfahrtsbeschreibung zu Gores Partystadel



[Größere Kartenansicht](#)

2012-09-08 Jungfrau-Marathon

Jungfrau-Marathon - immer wieder ein Ereignis - 42 km und ca 2000 Höhenmeter, die Königin des Marathons - heuer Weltmeisterschaft im Bergmarathon!! Christian hatte heuer ein besonderes Ziel - nicht eine neue Bestzeit, die er aber nur knapp verfehlte, sondern diesen Marathon zweimal zu laufen,

Samstag und Sonntag - die sogenannte Doublewertung.

Von 300 Startern aus aller Welt belegte er beim Doppelmarathon den 4. Platz.

Gratulation!!

Hier auf dem Foto mit Weltmeister Markus aus Österreich.

Samstag: 4:01.48,8 22. Gesamtrang, 4.Rang M20

Sonntag: 4:11.45,0 292. Gesamtrang, 159.Rang M20

2012-09-09 7 Summits

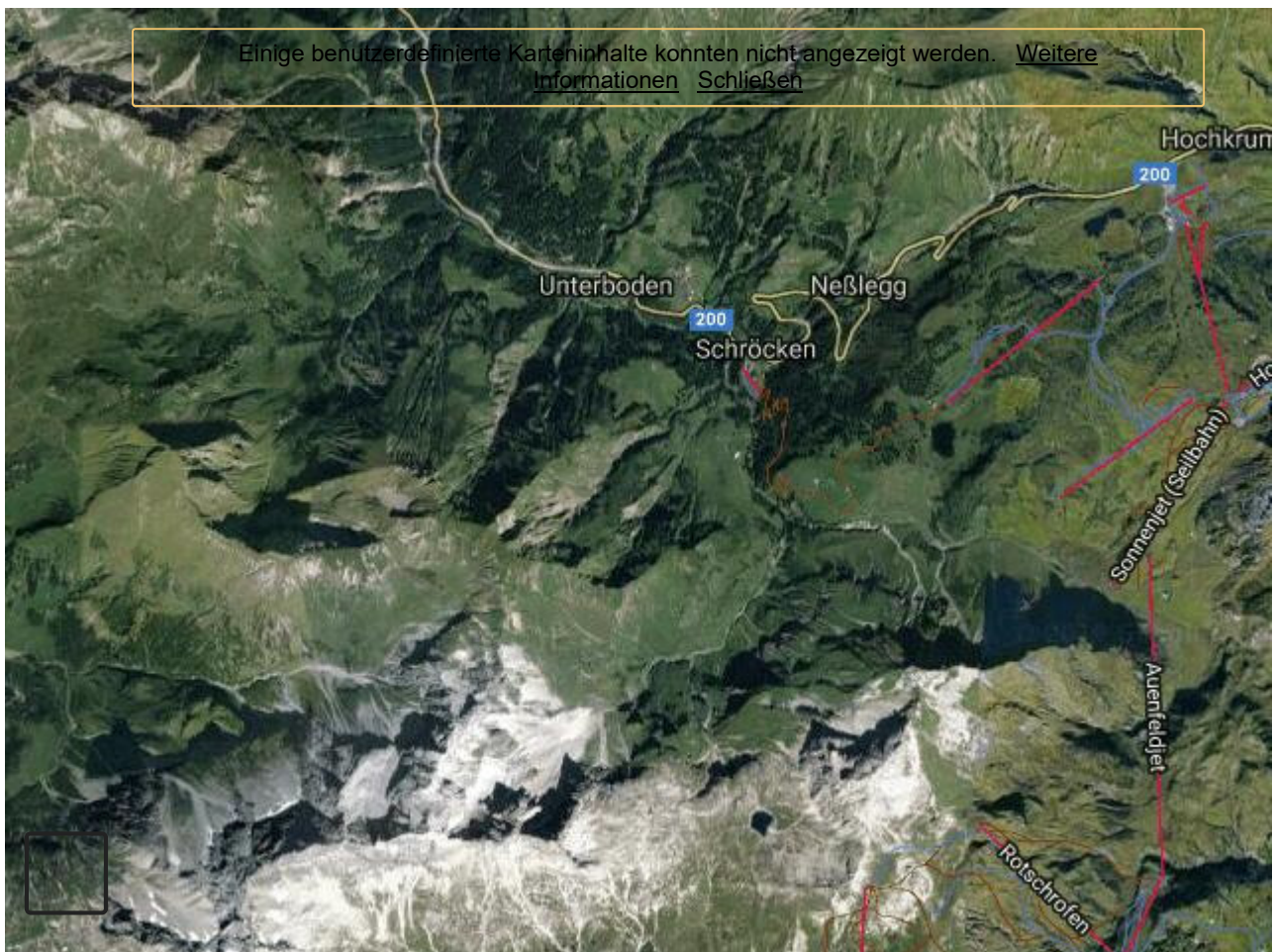
Ein sagenhafter Tag auf den Gipfeln rund um Schröcken!

Leider haben mindestens 3 Gruppen aufgrund falscher Zeitvorgaben beim Briefing die schönste Zeit auf den Gipfeln genossen, was auch nicht schlecht war, deshalb aber die letzte Verpflegungsstation zu spät erreicht. Trotz dieses Mißgeschickes ein dickes Lob an die Veranstalter für die wirklich professionelle Organisation.

Auch wer die Höferspitze aufgrund der fortgeschrittenen Stunde nicht mehr erklimmen durfte, konnte seine Beziehung zur Natur, zu seinen Füßen und sein Verhältnis zu den eigenen Bergschuhen neu definieren.

Damit waren auch jene, die nur 6 Gipfel bezwungen haben, Sieger auf der ganzen Linie. Wir waren dabei!

Tourendaten: Länge 46,2 km, 4967 hm



[Größere Kartenansicht](#)

Neuer Gesamtrekord beim Karrenlauf

Von der Erfolgserie bereits verwöhnt, konnte nun auch beim internationalen Berglauf "Karrenlauf" das Team *Im Wald läuft's* erneut die Ergebnisse übertreffen.

Neue Spitzenzeiten beim Karrenlauf wurden erreicht von Sandra Bechter (2.Rang), Siegi Erath (2.Rang)

und Günther Sutterlüty. Die kommenden Jahre werden zeigen, ob diese Bestleistungen zukünftig zu überbieten sind.

BergläuferInnen, welche sich derzeit auf den Marathon vorbereiten, haben das Team erfolgreich bis ins Ziel angefeuert. Danke!

2012-09-05 Unser nächster Lauftreff

Lauftreff am Hochhäderich, danach gings auf die Alpe Hochwies auf gsottane Grumpara und Käs.

2012-09-01 Samstagslauf

Wir starten um 07:00 in Bersbuch/Kreisverkehr.
Strecke Richtung Hinterwald, geplant 3 Stunden, Umkehr jederzeit möglich.

2012-08-31 Lafevent Doren

Trotz mäßigem Laufwetter waren die "Waldläufer" wieder nicht zu bremsen.
Bei den Damen belegten Susanne, Sieglinde, Irma und Sabine konkurrenzlos die ersten Plätze über 10km.

Bei den Herren wurden folgende Platzierungen über 10km erreicht:

U40:

Thomas Wintersteiger 4.Rang

Ü40:

Helmut Hörburger 2.Rang

Peter Feuerstein 5.Rang

Staffel Ü15 weiblich.

Staffel mit Sandra Lang, Sabine Erath und Petra Simmerle erreichte den 2.Rang.

Bei den Nachwuchsstaffeln U15 weiblich waren Raphaela Natter (4. Staffelfrang) und Valeria Nußbaumer (1.Staffelfrang) vertreten. Dies war mit 0:29:52 auch gleichzeitig die schnellste weibliche Staffelgruppe.

Die Ergebnisse gibt es [hier](#).

2012-09-03 Kindertraining + Zusatztraining

Wir starten wieder durch!!

Das Kindertraining beginnt um 18:30 beim Fussballplatz in Bezau. Wir bereiten uns gemeinsam auf den Kindermarathon vor.

Zeitgleich um 18:30 findet auch das Zusatztraining in Bezau mit Josef und Peter statt.

2012-08-29 Hittisau

Trotz Urlaub haben sich noch Teilnehmer für 2 Gruppen zusammen gefunden.

Anschließend gemütlicher Hock beim Firobad, wo auch die Schwimmer dazugekommen sind.

Unschlagbar beim "Wurstmachen" und beim "Holz-vor-der-Hütten-stapeln" unser Team: Herlinde und Günter.

2012-08-27 Sondertraining mit Josef und Peter

Wir treffen uns wie gewohnt um 19:00 in Egg beim Ampuls.

Empfehlung unserer Trainer:

Teilnahme am Lafevent in Doren als Trainingseinheit:

3 Runden (6km) für die 1/4 Marathonis

5 Runden (10km) für die 1/2 und Marathonis.
Bitte selber anmelden!

2012-08-27 Bericht Transvorarlberg

Das Team "RTV Vorarlberg" (Andress Alexander, Brändle Matthias, Sandra Urach) den 1. Gesamtrang mit 04:07:18.

Das Team "Reuthe im Bregenzerwald" (Meuisburger Jakob, Muxel Martin, Comper Hugo) den 4.Rang in der Klasse Herren mit 04:37:43.

Wenig Zuschauer am Arlberg für die Läufer.
Gratulation an Sandra und Hugo.

2012-08-25 Sibratsgfall Stafette

Unsere "Im Wald läuft's Powerhasen" (Sieglinde, Roswitha und Conny) belegten in der Hobbyklasse den 3. Rang.

Die "Im Wald läuft's Gentlemen" mit Klaus, Dieter und Günter belegten den 13. Rang.

Wir gratulieren!

2012-08-22 Großdorf

Ca 50 Läufer trafen sich zum wöchentlichen Lauftreff. Gelaufen wurde in 4 Gruppen zwischen Egg und Lingenau. Anschließend wurde bei Günter die "Beach-Terrasse" eingewiehen.

Danke an Silvia und Günter

2012-08-19 Sonthofener Halb/Marathon

Ein Panorama wie aus dem Bilderbuch und Temperaturen wie in Afrika.

Das war Sonthofen!

Und natürlich jede Menge super Ergebnisse für unsere rote Truppe. Bitte Fotos an Kurt schicken!

Marathon:

3:49:35 MEUSBURGER, Christian 3.Rang, 11. Gesamtrang

5:28:39 NUBBAUMER, Kurt 43.Rang

Halbmarathon

1:26:01 URACH, Sandra 1.Rang und Gesamtsieg Damen

1:59:17 REINPRECHT, Cornelia 6.Rang

1:23:26 ERATH, Siegfried 1.Rang 5.Gesamtrang

1:36:10 WINTERSTEIGER, Thomas 8.Rang

1:40:42 NATTER, Hubert 11.Rang

1:56:24 FEUERSTEIN, Peter 5.Rang

2:02:38 SUTTERLÜTY, Günther 31.Rang

Kidsrun:

0:01:33 NATTER Raphaela 1.Rang Schüler C

0:01:09 URACH, Anna 5.Rang Schüler D

0:00:41 SUTTERLÜTY, Theo 9.Rang Bambini

Den Zieleinlauf von Günther sehen wir live auf Bayern3 ab Minute 02:10.

2012-08-18 Lecher Höhenhalbmarathon

Halbmarathon

2:09:29 Feuerstein-Rauch Andrea 2.Rang

1:47:51 Meusburger Christian 4.Rang
2:05:57 Rauch Norbert 9.Rang

Kidsrun

0:06:07 Meusburger Anna-Sophie 3.Rang
0:06:08 Meusburger Maximilian 8.Rang

Gratulation an die tapferen Läufer!

2012-08-18 Samstagslauf

07.00 Uhr Egg Ampuls

Im Rahmen des Vorbereitungstrainings laufen wir 90 Minuten mit niedrigem Puls.

Hannes M.

2012-08-15 Lauftreff in Schwarzenberg

Wieder kamen viele Läufer zum Mittwochstreff am Schwarzenberg. Es wurden vier Gruppen gemacht und danach genossen wir den lauen Sommerabend auf der Terrasse vom Cafe Angelikahöhe.

Neuorganisation Zusatztraining

Neuorganisation Zusatztraining

Montag: 19:00 Ampuls/Egg

zusätzliches Training für Wettkampfläufer für 1/4 Marathon, Halbmarathon und Marathon.

Die Gruppe wird aufgrund der Größe geteilt.

Das Training wird von Peter und Josef organisiert.

Mittwoch: 19:00 Lauftreff

Am Mittwoch findet der normale Lauftreff statt.

Gelaufen wird in den üblichen 4 Gruppen plus einer Walkinggruppe.

Samstag: 07:00 Ampuls/EGG

Reines Ausdauertraining bei niedrigem Puls.

Gruppe 1: 3 Stunden

Gruppe 2: 1,5 Stunden

Die Länge der Strecke ist dabei nicht entscheidend.

2012-08-08 Lauftreff Bersbuch/Tanna

Wieder trafen sich über 45 Läufer zum Lauftreff im Tanna - danach gab es noch eine Stärkung im Gastgarten.

2012-08-06 Zusatztraining am Montag

24 Läufer trafen sich beim Ampuls zum Tempotraining.

Trotz teilweise strömenden Regens wurde kräftig "GAS" gegeben.

2012-08-04 Samstagslauf

12 Läufer trafen sich bei tollen Bedingungen in Bezaun und liefen ca 15 km nach Bizau - rund ums Moos und wieder retour. Danach gab es ein leckeres Frühstück auf der "Sonnenterrasse".

Hannes M.

2012-08-01 Lauftreff Alberschwende

Um 18:27 Uhr trafen sich 16 Läufer zum Zusatztraining mit Peter, 14 Läufer waren leider zu spät, diese liefen dann gemütlich zum Fußballplatz. Zum 19.00 Uhr Lauf kamen wieder über 50 Teilnehmer, die sich in 4 Gruppen und 1 Nordic Walking Gruppe teilten. Gemütlicher Hock auf der Terrasse von Cesar in Alberschwende.

2012-07-30 Training für Viertel- und Halbmarathon

22 Läufer kamen zum 1.Training für Viertel- und Halbmarathonläufer.

Gestartet wurde diese Woche mit dem Intervalltraining.

Nächste Woche geht es weiter mit Tempotraining. Am Samstag soll es jeweils einen langen Lauf geben. Am Mittwoch wird das Training auch für diese LäuferInnen abgestimmt.

2012-07-28 Reschenseelauf

Trotz Wetterkapriolen hatten wir jede Menge Spass.

Unüberhörbar der Stolz des Moderators außer Italienern auch einmal eine Österreicherin am Podest zu begrüßen.

Geschenkskörbe und Feinspitz-Spezialitäten gab es jeweils für die ersten 5 Ränge.

Sandra: Gesamtsieg Frauen, 1. Rang W35, 3. Rang 5km Sprint

Valeria: 4. Rang U16

Sigi: 5 Rang M45

Obwohl teilweise mit Gegenwind zu kämpfen war, erreichten alle Läufer zwischen 57 min und 1:30 das Ziel.

Auch die Schüler schlugen sich tapfer durch Wind und Wetter und wurden jeweils mit Medaillen und Goodies belohnt.

Beinahe hätte auch Hugo einen Preis bekommen(; -).

[Ergebnisliste Frauen](#)

[Ergebnisliste Männer](#)

Bewegungscamp für Kinder

Abwechslungsreiche Sportwoche für Kinder geleitet von Christa Natter.

Im August sind noch Plätze frei!

13.08 bis 18.08 für 4-5 Jährige

20.08 bis 24.08 für 5-9 Jährige

jeweils von 09:00 – 12:00

Für mehr Details bitte auf Bild klicken.

Verwechselter Salomonlaufschuh

Beim Lauftreff am Samstag in Andelsbuch wurde bei Hannes ein schwarzer Salomon Laufschuh verwechselt.

Der Schuh gehört Thomas Schmidinger, bitte heute zum Lauftreff mitbringen und Thomas informieren.

Kurt N.

2012-07-25 Lauftreff

42 Läufer trafen sich in Schetteregg um in 4 Gruppen verschiedene Höhen- und Forstwege zu durchlaufen.

Anschließend gings zum Hock auf die Alpe, wo wir von Karin und Klaus bestens gepflegt wurden. Ein Geburtstagsständchen live für Hannes und per Telefon für Hubert Natter durfte nicht fehlen. Karin, danke für die Organisation.

2012-07-21 Andelsbuch

Um 07:00 trafen sich ca 20 Läufer zum gemeinsamen Samstagslauf.

Anschließend entspannte man sich bei Hannes beim Brunch.

Zuvor mußte der noch 49er einen Beweis seines sportlichen Könnens zum Besten geben.

Danke Hannes!

Hannes M.

2012-07-18 Hittisau

Wieder trafen sich knapp 50 Läufer zum Lauftreff.

Gelaufen wurde in 4 Gruppen zwischen Subersach und Rotenberg.

Anschließend gings zum Firobad-Hock am Schulplatz in Hittisau.

2012-07-04 2. Sparkasse Wälderlauf

Knapp 1.500 Teilnehmer standen am 14. Juli beim 2. Sparkasse Wälderlauf am Start, um die 13 Kilometer „vo Mello bis ge Schoppornou“ in Angriff zu nehmen. Damit hat sich der Bewerb bereits im zweiten Jahr zu einem der größten Laufveranstaltungen in Vorarlberg entwickelt.

Dass der Lauf Volksfest-Charakter hat, zeigt sich am bunten Teilnehmerfeld. Zwischen dem jüngsten Teilnehmer mit 6 und der ältesten Läuferin mit 82 Jahren waren alle Alterskategorien vertreten. Dabei waren nicht nur Vorarlberger im Starterfeld vertreten, auch zahlreiche Sportliche aus dem nahen Ausland ließen sich diese Veranstaltung nicht entgehen. Die Läufer der Klasse „weh tau“ machten den Tagessieg unter sich aus, am Ende konnten Peter Loacker und Sandra Urach das Rennen für sich entscheiden. Die Hobbyläufer nahmen in der Klasse „gut tau“ teil und alle, die Spaß an der Bewegung haben, trafen sich in der Klasse „mit tau“. Und alle waren mit dabei, von der „laufenden Blechdose“ über Dirndl-Gruppen bis zu Müttern mit Kinderwagen.

Sportliche Lehrlinge und Chefs

Erstmals wurde das schnellste Lehrlingsteam ermittelt. Den Wanderpokal dafür konnte das Team der Firma Doppelmayr entgegennehmen. Dabei konnten sich die Lehrlinge nicht nur untereinander messen, auch der Vergleich mit den Ausbildnern und Vorgesetzten wurde angestellt. In der sogenannten „Chef-Wette“ hatte Doppelmayr wieder die Nase vorne, die Chefs waren insgesamt gerade mal drei Minuten schneller als ihre Schützlinge.

Tolles Ambiente beim „Läuferfest“

Dass die Bregenzerwälder nicht nur schnell laufen, sondern auch ordentlich feiern können, wurde anschließend beim „Läuferfest“ unter Beweis gestellt. Im „Läuferpark“ herrschte eine ausgelassene Stimmung und mit „Goatma“, DJ Bomba und „Rich & Jos“ war für jeden musikalischen Geschmack etwas dabei. Bei der Siegerehrung konnte Dieter Nußbaumer vom Veranstalter „Im Wald läuft's“ erfreut verkünden, daß der „Lauf für jedermann“ im kommenden Jahr seine Fortsetzung findet: am 22. Juni 2013 heißt es beim 3. Sparkasse Wälderlauf wieder: „vo Mello bis ge Schoppornou bean i gloufo!“.

[Bilder auf bregenzwald-news.at](http://bregenzwald-news.at)

[Bilder auf egg-news.at](http://egg-news.at) Teil 1

[Bilder auf egg-news.at](http://egg-news.at) Teil 2

2012-07-11 Egg

Über 50 Läufer haben sich zum Laufftreff in Egg eingefunden. Gelaufen wurde wieder in 4 Gruppen.

Anschließend gab es einen Überblick über das kommende "Wälderlauf-Wochenende".

Aufbau Start und Zielgelände:

Treffpunkt für alle Infrastrukturförderer: Sa 08:00 beim Start in Mellau (gilt nicht für Helfer bei Nummernausgabe etc)

2012-07-07 10 Kampf

12 Athleten/innen stellt sich dem Leichtathletik 7 bzw. 10 Kampf. Bei den Damen zeigte Susanne ihr Talent auf und gewann mit über 1.300 Punkten den Siebenkampf. Sandra und Sabine konnten jeweils einen Disziplinsieg für sich verbuchen.

Gratulation an unsere 3 Damen.

In der reinen Vereinswertung der Herren konnte Helmut ungefährdet vor 100-km-Christian den Sieg einfahren.

Das Seniorenduell um den dritten Platz konnte Hannes vor Hugo für sich entscheiden.

Sigi konnte mit seinen 4.40 min über 1.500 m sensationelle 676 Punkte erreichen.

Dominik schlug sich tapfer und konnte immerhin über 1.600 Punkte einfahren.

Leider musste Richard zur Arbeit, die 1.067 nach der Halbzeit lassen ein gutes Zehnkampergebnis erahnen.

Bei den Herren waren die Gäste Florin (Sohn von Hannes) und Bernhard (Freund von Dominik) im Gesamtergebnis am Stockerl vertreten.

Danke an Sigi und Sabine für den schönen Grill-Ausklang im Garten.

2012-07-07 Arlberg- und Panorama-Marathon

Beim 20 km Panoramalauf in St. Anton waren Sabine (4.), Sandra(2.) und Sieglinde(2.) dabei.

Beim Montafon - Arlbergmarathon Peter und Klaus.

Es ist allen gut gelaufen und jeder war mit seiner Leistung sehr zufrieden.

Es ist eine bestens organisierte Veranstaltung mit wunderschönen Laufstrecken.

2012-07-07 Samstaglauf

Mellau - Schopfernau

07.00 Uhr Treffpunkt und Parkmöglichkeit Hotel Sonne. Bus retour nach Mellau um 09.05 Uhr oder 10.05 Uhr.

Hannes M.

2012-07-04 Bezau

Laufbericht vom Bezauer Stundenlauf:

Kinderläufe Anna-Sophie Meusburger wurde mit 13 Runden 1. in der Mädchenwertung der 3. und 4. Volksschulen, Silas Natter wurde mit 13 Runden 3. in der Jungenwertung der 3. und 4. Volksschulen. Die Tochter von Hubert und Heike Natter hat bei der Hauptschule den 1. Platz erreicht.

Andrea Meusburger-Kaufmann gewann mit 62 Runden, die Damenwertung, gefolgt von Karin Metzler mit 40 Runden und Sandra Urach und Christa Natter mit 24 Runden.

Der Gruppenpreis "Fahrt mit der neuen Bezauer Seilbahn" ging an unsere Laufgruppe.

Danke an die Sonnigen und Nigano IT, für das Rundensponsoring der Laufgruppe.

Christian Meusburger vom Familienhotel "die Sonnigen" hatte eine tolle Idee – beim Stundenlauf in Bezaun 83 Runden (100 km) zu erreichen und seine Runden an seine Lieferanten (insgesamt 33) für € 25,- zu verkaufen.

Diese stattliche Summe von € 2.500,- wird für Kinder im Bregenzerwald verwendet, die nicht immer auf der Sonnenseite des Lebens stehen.

Details dazu und das Schreiben von Christian:

2012-07-02 Kinder Lauftraining

Unser vorerst letztes Kinderlauftraining startet um 18:30 in Bezaun. Richard und Christian freuen sich auf viele motivierte junge Sportler.

2012-07-01 Muttersberg

M40 13.Rang 0:48:47
Gratulation an Sigi

2012-06-30 Krumbacher Musikfest

Eine Gruppe Läufer hat sich in Dirndl und Lederhose getroffen um gemeinsam das Bezirksmusikfest zu besuchen.

Hannes M.

2012-06-25 Kinder-Lauftraining Schwarzenberg

Auch beim 3. Kinder-Lauftraining waren wieder über 30 Kinder mit Begeisterung dabei.

2012-06-27 Krumbach

Über 50 Läufer beim Laufftreff in Krumbach.
Anschließend Geurtstagshock zu Dagmars 40iger.
Danke für die Einladung!

2012-06-24 Bericht Wolfurter Stundenlauf

Ein toller Tag in Wolfurt.
Wo man läuft, da sind wir dabei.
Gleichzeitig haben wir die Veranstaltung für die Bewerbung unserer Veranstaltungen genutzt.

2012-06-23 Stundenlauf in AU

Mit 33 Teilnehmern war der Verein "Im Wald läuft's" beim Stundenlauf in Au am Start - ohne Sponsor ist das natürlich nicht möglich, ein herzliches Danke an **Transporte RUF** in Au.

Klaus Köb und Christian Meusburger erzielten die meisten Runden bei den Herren und Sieglinde Köb und Andrea Meusburger-Kaufmann bei den Damen.

Insgesamt liefen "Klein und Groß" 364 Runden und so konnten Euro 738,- dem Krankenpflegeverein zu Gute kommen.

2012-06-21 Diedams-Begehung/Testlauf

11 Teilnehmer beim Testlauf für den Diedams-Challenge darunter auch Susan unser Geburtstagskind und Josef unser Gastläufer von der LSG.

3 Läuferinnen testeten die Strecke für den Bewerb "Diedams sucht Berggams"

Gemütlicher Hock am Diedams zur Sonnwendfeier.

2012-06-20 Großdorf

53 Läufer beim Lauftreff in Großdorf.

4 Gruppen.

Verschiedene Laufstrecken - Subersach, Drahtsteg, Bregenzerach, Bochern,..

Anschließend Hock im GH Falken.

2012-06-16 Bludenz

Auch in Bludenz galt es, Farbe zu bekennen.

Von unseren 8 Teilnehmern konnten wir 2 Landesmeister und 6 weitere Stockerlplätze erreichen.

Sensationell, Gratulation an das Team!!

Josef S.

2012-06-13 Bezaun " Vortrag Dr. Rüscher"

* gut 60 Teilnehmer am freien Lauftreff von "Im Wald läuft's"

* 4 geführte Gruppen

* Vortrag von Michael Rüscher:

Thema „Zeit für Bewegung“.

Danke an alle Organisatoren und an Michael.

Die Unterlagen für die Übungen können hier heruntergeladen werden.

2012-06-11 KINDER-LAUFTRAINING!

_) 35 Kinder nahmen mit Begeisterung am 1. Kindertraining in Schwarzenberg teil - ein riesen Erfolg!

Ort: Abwechselnd in Schwarzenberg und Bezaun

Termine: immer Montags,

11.6. Schwarzenberg /18.6.Bezaun

25.6.Schwarzenberg / 2.7. Bezaun

Zeit: 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Alter: ab 6-11 Jahren (+/-1Jahr kein Problem)

Lauftrainer: Christian Meusburger + Richard Paluselli

2012-06-09 2-Seenlauf Tanheim

Auch in Tanheim ging es hoch her. Während sich die Erwachsenen mit Werbetransparenten und anderen Dingen beschäftigten, waren die Jungen erfolgreich auf Pokaljagd.

Ein Dank an Heike für Beaufsichtigung der jungen Läufer und den "Kleidertransport".

2012-06-09 Frauenlauf

Beim Frauenlauf am Samstag konnten 21 Damen vom Verein "Im Wald läuft's" zeigen, daß es nicht nur läuft, sondern daß es GUT läuft.

Sandra Urach wurde von 3.500 Frauen die schnellste Dame und damit "Frauenlauf-Siegerin".

Andrea Meusburger-Kaufmann belegte den 5. Platz (3. Platz bei W 35) und Valeria Nußbaumer kam als 99. (2. Platz W11) mit 23:31 ins Ziel.

[Bilder von Hugo von der Wälderpresse](#)

Hier geht's zur Ergebnisliste

<http://my2.raceresult.com/details/index.php?page=4&eventid=9021&lang=de>

2012-06-06 Egg

52 Läufer trafen sich zum Laufftreff in Egg!

- * Es wurde wieder in verschiedenen Gruppen gelaufen.
- * Letzte Instruktionen für die FrauenläuferInnen.
- * Hock im Ampuls

2012-06-03 Lustenauer Ironmännli

Sandra und Christoph waren jeweils bei einer Staffel als Teilnehmer beim Lustenauer Ironmännli bei strömendem Regen im Einsatz.

Ergebnisse:

Sandra 4. Laufzeit - 5 Km in 18,23

Christoph 4. Radzeit - 18,1 Km in 28,41

2012-06-02 Samstagslauf

Mit 10 Erwachsenen und 7 Kindern ging's am Samstag Morgen von Mellau bis nach Schoppernau - das Training war super.

ALLE Starter erreichten in Bombenzeiten das Ziel und dort gab es in der Bäckerei ein tolles Frühstück - auch Kinderfrühstück mit Nutella.

Die Samstagsgruppe von "Im Wald läuft's"

Kurt N.

2012-05-30 Bezau

46 Läufer sind in Bezau und um Bezau gelaufen.

4 verschiedene Gruppen.

Spezialtraining für Frauenläuferinnen.

Anschließend Hock in der Sonne und Mallorca-Review.

Ein Danke an unsere Lauftrainer, an Hannes für die Übernahme des Buffets und an Andrea und Christian für das sonnige Drumherum.

2012-05-26 Dornbirn 12 Stundenlauf

Peter und Klaus haben am 12 Stundenlauf in Dbn teilgenommen und jeweils mit einer 10er bzw. 4er Gruppe die ersten Plätze belegt.

Hier geht es zu den [Ergebnislisten](#)

2012-05-25 Dornbirner Stadtlauf

der Dornbirner Stadtlauf war für Groß und Klein wieder ein tolles Erlebnis.

Durch unsere Motivation, die Ergebnisse und das Gruppenfeeling haben wir manch neidische Blicke auf uns gezogen.

Gratulation an die Teams und die Einzelkämpfer.

Hier geht es zu den [Ergebnislisten](#)

2012-05-26 Samstagslauf in Egg

20 Teilnehmer genossen das herrliche Wetter am Samstag Morgen und das Spezialtraining mit Josef.

2012-05-19 Samstaglauf

Wo: Andelsbuch, Treffpunkt Elektro Willi.

Dauer: 90 Minuten. 2 Gruppen.

Strecke: Radweg nach Egg-Engelgasse-Stausee-Schwarzenberger Fussballplatz-Bersbuch zurück.

Schnelle Gruppe hängt noch was dran.

Frühstück bei Hannes

24 Läufer/in starteten und 18 fanden das Ziel beim Frühstück, welches bei Sekt auf der sonnigen Terrasse endete.

Einige benutzerdefinierte Karteninhalte konnten nicht angezeigt werden. [Weitere Informationen](#) [Schließen](#)

[Größere Kartenansicht](#)

2012-05-23 Egg

Lauftreff um 19:00 Treffpunkt bei Ingo Metzler (Molke Metzler)

48 Teilnehmer in 4 Gruppen

gemischte Strecken mit Tempotraining

Hock und Verköstigung bei Ingo

Zum Abschluss ein Kuchenbuffet (Kuchen mit Vereinstanne)

Danke an Maria und Irma für Einladung und Organisation.

2012-05-16 Großdorf

Lauftreff in Großdorf mit 32 Teilnehmern bei entsprechend schlechtem Wetter.

* Mehrere Gruppen mit verschiedenen Strecken und Höhenmetern.

* Hock im Dreikönig und im Edelweiss

2012-05-09 Schwarzenberg

48 Läufer

4 Gruppen

Ein toller Vortrag von Dr. Rüscher mit 54 Zuhörern

2012-05-06 Salzburg

Wir gratulieren unseren Salzburger Halbmarathonies zu ihren Ergebnissen:

W35 3. Rang Andrea Meusburger-Kaufmann

M35 41. Rang Christian Meusburger
M50 2. Rang Josef Steurer

2012-05-05 Bregenz Seelauf

Der Seelauf war für alle Teilnehmer ein tolles Erlebnis. Obwohl einige wegen Krankheit absagen mußten, waren wir mit 21 Läufern vertreten.
Verschiedene Siegerfotos in hellblau und gelb wurden kräftig mit rot aufgemischt.
Auch bei den Kindern gabs Pokale.

2012-05-02 Bezau

Lauftreff in Bezau
57 Läufer
4 Gruppen
Hock im Katrina

2012-04-28 Götzis

10.000 auf der Bahn

M40 Hörburger Helmut 2. Rang 42:40,92 (14. Gesamtrang)
M45 Erath Siegfried 1. Rang 36:40,93 (2. Gesamtrang)
M45 Köb Klaus 2. Rang 39:00,41 (6. Gesamtrang)
M50 Comper Hugo 2. Rang 39:30,72 (8. Gesamtrang)
M50 Metzler Hannes 7. Rang 43:53,47 (16. Gesamtrang)

Gratulation, hier wird die Fahne hoch gehalten!

2012-04-28 Alberschwende

Samstagslauf mit 12 Läufern.
Aufgrund der vielen Alberschwender Läuferinnen wurde die Strecke stetig verlängert.
Kaum in Buch angekommen, wurde der Rückweg über den Schneiderkopf und Oberbildstein festgelegt.
Fazit: 14,6 km und 510 Hm

Einige benutzerdefinierte Karteninhalte konnten nicht angezeigt werden. [Weitere Informationen](#) [Schließen](#)

[Größere Kartenansicht](#)

2012-04-25 Krumbach

- * 47 Läufer
- * 4 Gruppen
- * Anschließend Hock im GH Brauerei

2012-04-23 Laufcamp Mallorca Tag 6

2012-04-22 Laufcamp Mallorca Tag 5

2012-04-21 Laufcamp Mallorca Tag 4

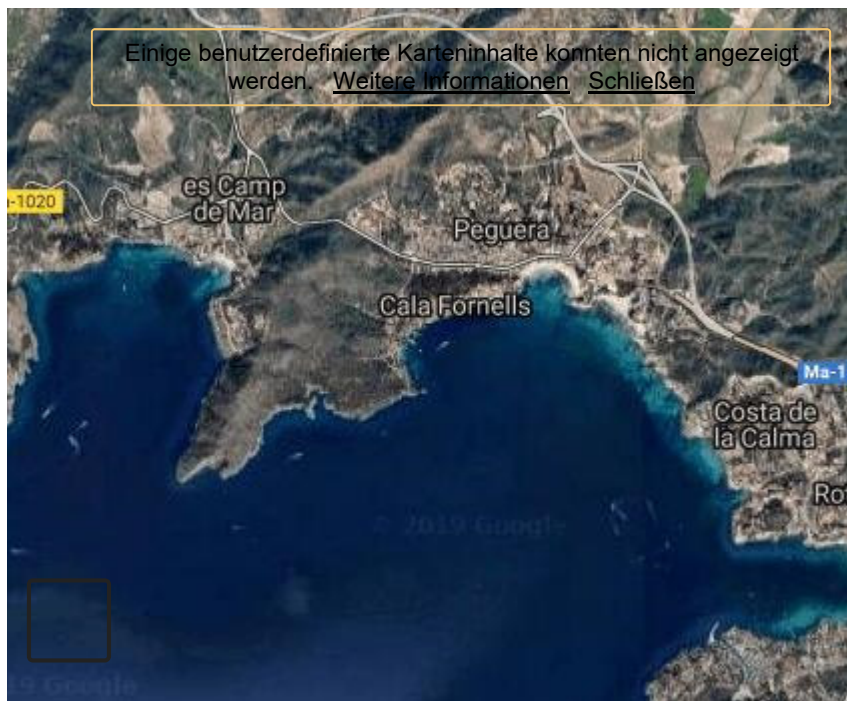
2012-04-20 Laufcamp Mallorca Tag 3

2012-04-19 Laufcamp Mallorca Tag 2

- * Programm laut Aushang
- * Frühstück mit Geburtstagstorte
- * Shopping in Palma
- * Ankunft Gruppe 2

2012-04-18 Laufcamp Mallorca Tag 1

Gut angekommen, wurde nach dem Begrüßungssekt gleich zum 1.Lauf gestartet.



2012-04-22 Bregenzer Stundenlauf Lions

Obwohl heuer die Anzahl unserer Läufer beim LIONS-Stundenlauf in Bregenz, bedingt durch das Laufcamp auf Mallorca, die Vorjahreszahlen nicht erreichte, waren die Leistungen umso beachtlicher,

siehe Wann&Wo Artikel.
Kompliment an alle "imWald-Läufer"

2012-04-18 Laufftreff Egg

28 Läufer, die am Laufcamp nicht teilnehmen konnten, trafen sich zum gemeinsamen Laufen in Egg.
Sensationell!

2012-04-15 Wienmarathon 2012

Kompliment an unsere VCM Teilnehmer:

Halbmarathon:
Rauch Norbert - 30. Rang (M30) 01:26:19
Erath Siegi - 4.Rang (M45) 01:19:03

Marathon:
Feuerstein Peter - 60. Rang (M60) 03:59:21

und die Susan hat gestaffelt

herzliche Gratulation
Bravo!
"Im Wald läuft's"

2012-04-11 Schwarzenberg

Knapp 50 Läufer trafen sich zum Geburtstagslauf von Richard in Schwarzenberg.

Nach dem Lauf wurde im Cafe Angelikahöhe noch ausgiebig gefeiert.
Das Nudelmenü ließ keine Wünsche offen.
Manch einer wünschte sich allerdings bei der Eröffnung des Kuchenbuffets, er hätte doch eine Portion weniger gegessen.

2012-04-04 Egg

46 Läufer trafen sich in Egg.

26 kamen zum Laufftreff, diese wurden anschließend von Andrea mit einem feinen Kuchen mit Waldläufer -Logo verwöhnt.
Danke Andrea!

20 Läufer besuchten währenddessen den Erste Hilfskurs im Rotkreuzheim. Trotz umfangreichem Programm war der Abend sehr kurzweilig und wir hatten besonders beim praktischen Teil jede Menge Spaß.
Danke an Daniel, Fabienne und Annette!

2012-04-01 Berlin

Wir gratulieren Grete zum Halbmarathon in Berlin mit einer Zeit von 01:49:09.

Super!

2012-04-01 Bludenz läuft

Alle Läufe in Bludenz sind für die Sportler von "Im Wald läuft's" perfekt "gelaufen".
Nachfolgend ein Ausschnitt bis zum 6. Rang.

M U10: 5. Rang Kilian Obrist
W U10: 2. Rang Anna-Laura Paluselli
W U10: 3. Rang Ida Meusburger

Citylauf:

W U16: 2. Rang Valeria Nussbaumer
W30: 4. Rang Sandra Bechter
W40: 4. Rang Sieglinde Köb

Halbmarathon

W35: 2. Rang Andrea Feuerstein-Rauch (VLV-Meisterschaft 2.Rang)
W35: 3. Rang Andrea Meusburger-Kaufmann (VLV-Meisterschaft 3.Rang)
W35: 4. Rang Susanne Stadelmann (VLV-Meisterschaft 4.Rang)
W55: 2. Rang Maria Feuerstein (VLV-Meisterschaft Landesmeister)

M35: 2.Rang Christian Meusburger (VLV-Meisterschaft 2.Rang)
M45: 2. Rang Siegfried Erath (VLV-Meisterschaft 2.Rang)
M45: 4. Rang Klaus Köb (VLV-Meisterschaft 4.Rang)
M50: 17. Rang Metzler Hannes (VLV-Meisterschaft 6.Rang)
M60: 6. Rang Peter Feuerstein (VLV-Meisterschaft 4.Rang)

Teamwertung Frauen

2. Rang Team1 (Andrea Rauch-Feuerstein, Andrea Meusburger-Kaufmann, Susanne Stadelmann)

Teamwertung Männer

4. Rang Team1 (Siegfried Erath, Christina Meusburger, Klaus Köb)

2012-03-31 Pasta Party

Knapp 20 Läufer trafen sich in Krumbach zur Pastaparty.

Dagmar verwöhnte uns mit ihren Kochkünsten, während wir von Josef noch die letzten Tipps zum Lauf bekamen.

Bei der Ausgabe der Startnummern gab jeder Läufer seine persönliche Bestzeit zu Protokoll.
Damit war bei der Nachbesprechung auch für genügend Gesprächsstoff gesorgt.

Danke an alle helfenden Hände!

2012-03-25 Sonthofer Frühlingslauf

* 2 Läufer und 2 Schlachtenbummler nützten den sonnigen Sonntag und genossen den Frühlingslauf in Sonthofen.

2012-03-24 Samstagslauf in Bezau

* 12 Läufer trafen sich am Samstag um 07:00, um gemeinsam eine lange Runde zu absolvieren.
* auch für das körperliche Wohl war bestens gesorgt.

Danke

[Laufstrecke](#)

2012-03-14 Egg

45 Läufer haben den lauen Frühlingsabend genossen und in 3 Gruppen die gegend zwischen Egg und Bersbuch "belaufen".

2012-03-10 Trainingslauf Bregenz-Lingenau

4 Läufer haben die Herausforderung Bregenz-Lingenau angenommen.

Wie in unserer Laufgruppe üblich, wartete in Lingenau bereits ein Empfangskomitee.

Gratulation an Hubert, Klaus, Peter und Richard.

2012-03-07 Egg

- * 35 Läufer
- * 3 Gruppen
- * Laufstrecken zwischen Egg und Bersbuch
- * Fachvortrag von Günther Ernst über das richtige Schuhwerk
- * und ein Gläschen zu Christians Geburtstag - Danke

2012-03-03 Alpe Mittelberg

16 Personen wagten den Aufsteig zur Alpe Mittelberg.

Nach einer kurzen Stärkung genossen wir den Sonnenuntergang oberhalb der Alpe.

Bei Käsknöpfe und verschiedenen medizinischen Getränken, musikalischen und anderen Einlagen verging der Abend wie im Flug.

6 Läufer übernachteten auf der Hütte und bestiegen am Morgen den Stoiba 1744m. Der herrliche Tag entschädigte für die Anstrengungen des Aufstiegs. Der Ausflug endete schließlich mit Kaffee und Kuchen in Krumbach.

<http://www.alpe-mittelberg.de/>

2012-02-29 Bezau

55 Läufer folgten der Einladung zum Lauftreff bzw. zur Infoveranstaltung 2012 der Laufgruppe.

Zuerst wurden wir mit einem reichhaltigen Suppen- und Salatbuffet sowie einem riesigen Käseteller von Andrea und Christian verwöhnt.

Danach folgten die Rückschau auf Laufgruppen- und Vereinsentwicklung, die nächsten Aktivitäten und Ausflüge, sowie die geplanten Veranstaltungen Wälderlauf und Diedams-Challenge.

Josef vermittelte uns die richtige Einstellung zum Training und Sybille stimmte uns mit nossa, nossa für das Laufcamp auf Mallorca ein.

Bis zur Sperrstunde blieb noch genügend Zeit für Smalltalk und gegenseitige Motivation.

Danke an die Organisatoren.

2012-02-25 Krumbach

* 6 Läufer trafen sich zum frühmorgentlichen Samstagslauf in Krumbach.

* Anschließend Frühstück bei Josef

Danke für die Einladung

Einige benutzerdefinierte Karteninhalte konnten nicht angezeigt werden. [Weitere Informationen](#) [Schließen](#)

[Größere Kartenansicht](#)

2012-02-22 Egg

- _) 34 Läufer trafen sich zum Lauftreff in Egg
- _) 3 Gruppen , 9-12km
- _) Hock im Ampuls

2012-02-15 Wanderung Brüggelekopf

- _) Trotz heftigem Schneesturm wagten 15 Läufer den Anstieg zum Brüggelekopf.
- _) Manche sollen dabei sogar ins Schwitzen gekommen sein.

2012-02-08 Bezau

- * 32 Läufer trafen sich in Bezau
- * 3 Gruppen
- * Volles Verwöhnprogramm im Hotel Sonne

Danke an Andrea und Christian

2012-02-01 Krumbach

- * Bei klirrender Kälte trafen sich 34 Läufer
- * Gemeinsamer Start
- * Aufteilung in 3 Gruppen
- * Hock in der Brauerei
- * Zu später Stunde noch jede Menge Kuchen und ein Geburtstagskind

2012-01-28 Hittisau

- * 7 Läufer trafen sich zum Langlaufentraining in Hittisau
- * Anschließend gemütlicher Hock bei Roswitha und Dieter

2012-01-25 Egg

- * ca 30 Läufer
- * 3 Gruppen
- * 9,7km
- * Hock im Ampuls



[Größere Kartenansicht](#)

2012-01-18 Lingenau

- * 31 Läufer trafen sich zum Lauftreff in Lingenau
- * Wer Lust hatte, ging nacher noch Blutspenden in den Wäldersaal.

Herr Hamel vom Blutspendedienst des RK hat sich per Mail für die Teilnahme der Laufgruppe an der Blutspendeaktion bedankt.

2012-01-07 Samstagslauf Bezau

- * 8 Läufer starteten um 07:00 in Bezau zu einem zweistündigen Lauf.
- * Untergrund gemischt: Winterwanderweg bis knietief verschneit
- * 15,5 km
- * Techniktraining
- * ausgiebiges Frühstück im Hotel Sonne in Bezau

Dank an Christian und Andrea!



[Größere Kartenansicht](#)

2012-01-04 Lauftreff

- _) Treffpunkt Andelsbuch Kirche
- _) 22 Läufer
- _) 3 Gruppen
- _) Hock im Löwen

2012-01-03 Schneeschuhwanderung Alpe Mittelberg

Von Immenstadt starteten wir mit Schneeschuhen zur Alpe Mittelberg.

- * Laufzeit 1:45, 5,5km, ca 850HM
- * Sensationelles Abendrot
- * gemütlicher Hock mit Jause auf der Alpe



[Größere Kartenansicht](#)