

2013 Rückblick

2013-12-29 Silvesterlauf Altach

Heuer waren wir mit einer kleineren Anzahl an "imWaldläufern" vertreten. Wieder waren unsere jungen Nachwuchsläufer mit Eifer dabei.

Sandra konnte mit dem 2. Platz erfolgreich der Übermacht der schweizer Kolleginnen standhalten.

Peter erreichte bei M65 den 3. Rang.

Wir gratulieren!!

Anschließend wurde bei der After-Run-Party mit fetzigem Sound von X-Large und DJ Landl gefeiert.

An dieser Stelle auch ein dickes Lob an die Veranstalter!

Wer noch ein paar Bilder hat, bitte Info an Kurt.

<http://services.datasport.com/2013/lauf/altach/>

VN Beitrag

... es waren viele wunderbare Läufe im ganzen Land mit unvergesslichen lachenden Gesichtern! Ich bin STOLZ auf unseren Verein! Sonnige Grüße aus Bezau Christian PS: Danke an Hannes und Sybille - ihr seid die "Väter" dieses Erfolgs!

Weihnachtspause

Wir wünschen euch ALLEN ein ruhiges Weihnachtsfest und einen gemütlichen Rutsch ins neue Jahr - den Silvesterläufern wünschen wir schnelle Beine ...

Gerne können Läufe per SMS organisiert werden, ansonsten treffen wir uns wieder am 8. Jänner in alter und neuer Frische.

2013-12-18 Mittwochlauf und Jahresabschluss

Es war eine schöne Feier mit einem Rückblick auf das Jahr 2013, natürlich wurden auch schon wieder Ziele und Ideen für das Jahr 2014 geschmiedet. Unsere "sexy" Herren verteilten dann jedem einen wirklich tolles Weihnachtsgeschenk - super Rucksack mit Logo und Name - DANKE dem Christkind.

2013-12-12 Abschluss Hallentraining

Das Hallentraining endete am 12.12.2013.
Danke an Norbert für seinen sportlichen und organisatorischen Einsatz.

2013-12-11 Mittwochlauf

38 Läufer trafen um 19.00 Uhr in Bezau zum Lauftreff und zum anschließenden Einkehrschwung im Katrina. Danke an das Geburtstagskind Chris für die spendierte Runde.

Wie auf dem Foto ersichtlich, ist seit neuestem auch ein Häckelkurs in den Lauftreff integriert

2013-12-04 Mittwochlauf

32 Läufer trafen sich um 19.00 Uhr in Hittisau bei der Raiffeisenbank. Anschließend traf man sich im Goldenen Adler.

2013-12-01 Nikolauslauf Immenstadt

Eine familiäre Laufveranstaltung, Sonnenschein bei frischen Temperaturen, eine wunderbarer Lauf.

Wir konnten uns trotz geringer Teilnehmerzahl mit einem 1. und einem 2. Platz behaupten.

2013-12-07 LSG Klosamändlelauf

Am Samstag den 07.12.2013 um 14:00 Uhr findet der 4. Klosamännlelauf statt.

Der Lauf startet dieses Mal in Lochau und endet auf dem 400 Meter über dem Bodensee gelegenen Eichenberg. Dabei kann der herrliche Blick über den See genossen werden.

Es gibt vier verschiedenen Strecken die gewählt werden können: Von 4 km und 400 Höhenmeter bis zu 12 km mit gut 730 Hm. Es wird keine Zeit genommen den es steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Die Organisatoren würden sich freuen, wenn alle mit einer Nikolausmütze laufen würden. Anschließend feiert man einen gemütlichen Ausklang im Gasthaus Krone.

Strecke: Lochau - Ruggburg - Schüssellehen - Hochberg - Eichenberg Dorf

Informationen unter der Homepage der LSG Vorarlberg:
www.lsg-vorarlberg.at

2013-11-30 Samstaglauf

Trotz "viel" Schnee wagten sich einige Läufer von uns ins Freie und wurden mit einem wunderbaren Winterlauf belohnt.

2013-11-27 Mittwochlauf

35 Läufer trafen sich um 19.00 Uhr beim Dorfplatz in Andelsbuch.
Gelaufen wurde in 3 Gruppen, danach gemütlicher Hock beim Jöslar!

Laufreise 2014 - News

Die Entscheidung ist gefallen, wir werden die Laufreisen Mallorca (NEU mit Kurzvariante) und Vorarlberg/Tirol realisieren.

Da es einige Anfragen für eine Kurzvariante Mallorca gegeben hat, gibt es nun auch diese zu buchen - mehr Infos siehe auf der PDF unten.

1. Variante: Mallorca im Norden - Iberostar Playa**** mit all inclusive - 4 Nächte vom 5. bis 10.5.2014 oder eine Woche vom 3. bis 10.5.2014 - mehr Info unten PDF.
2. Variante - Vorarlberg-Tirol (Anfahrt höchstens 2 Autostunden) - Wellnesshotel**** mit 3/4 Pension und Softgetränken - 3 Nächte ca Euro 380,- (im Doppelzimmer) vom 1. bis 4.5.2014

Preise können bis 29.11. gehalten werden, ab 1.12. gibt es die erste Preiserhöhung!! Also wenn möglich - schnell entscheiden!!

2013-11-23 Samstaglauf

Toller Samstaglauf über die Bezegg nach Bezau und wieder nach Andelsbuch. 10 Läufer genossen den herrlichen Schneefall und danach den warmen Kaffee im Künz. Kurt nächsten Samstag wieder früher aufstehen!!

Andrea M.

2013-11-20 Mittwochlauf

Traumhafter Lauf - bei Schneefall wie im Winter - genossen wir in Riefensberg. Danach gab es Bratwürste mit Salat in dem urigen Gasthof - Helmut danke für die Organisation.

Zu später Stunde dann noch Musik und Gesang.

Andrea M.

2013-12-14 Langlauf Workshop

Auch heuer wieder veranstaltet Skinfit einen Langlaufworkshop.

Details und Anmeldeformular findest du im PDF

2013-11-10 Halbmarathon am Gardasee

Obwohl es "Ladies first" heißt, müssen wir die sensationelle Leistung von Thomas Wintersteiger als erstes hervorheben - er lief in Riva 1,16 Stunden und belegte den 5. Platz in seiner Altersklasse. Sandra Urach belegte den 2. Gesamtplatz bei den Frauen mit einer tollen Zeit von 1,19 Stunden. Auch Petra Simmerle, Roland Urach und Chrisitan Meusbürger erbrachten super Leistungen. Der Fanclub von Im Wald läuft's gab sein bestes, er fiel auf, wenn er auch nur aus einer Person bestand.

Lions Wanderweg Eröffnung

Am 17. November 2013 ist es so weit: Drei Maturantinnen der HAK Bezaú eröffnen in Kooperation mit dem Lions Club Bregenzerwald den europaweit ersten Lions Wanderweg. „Durch eigene Aktivitäten Gutes tun“, lautet der Grundgedanke des Lions Club Bregenzerwald.

Start: hinter den Bezauer Wirtschaftsschulen, 13:00

Diesen haben die Schülerinnen aufgegriffen und wollen mit ihrem Maturaprojekt das soziale Engagement in der Bevölkerung verankern. Der Schwerpunkt des vor fünf Jahren gegründeten Clubs liegt auf schneller und persönlicher Hilfe, direkt in der Region.

Nach der feierlichen Eröffnung durch Karl Grabuschnigg, Governor Distrikt 114-W, um 13:00 Uhr, erfolgt die Begehung des Wanderwegs mit Schnitzeljagd für die kleinen Wanderer. Der Beginn des Wanderweges befindet sich hinter den Bezauer Wirtschaftsschulen, im Grebauer Moos.

Über zahlreiche Besucher, die soziales Engagement im Bregenzerwald zeigen und bei der feierlichen Eröffnung des Lions Wanderwegs in Bezaú mit dabei sind, freuen sich die drei Maturantinnen, sowie der Lions Club Bregenzerwald.

2013-11-13 Mittwochlauf

30 Läufer und 5 Walker trafen sich am Mittwoch um 19.00 Uhr zum gemeinsamen Lauftreff in Dornbirn.

Anschließend genossen wir verschiedene Köstlichkleiten in der neuen Pizzeria am Campus.

2013-11-09 Übung der Bergrettung Mellau

14:00 bis 18:00 mit anschließendem Umtrunk

Statisten und Verletzte werden noch gesucht!

Schminkteam, Gondel, Hubschrauber, Rettungsauto und jede Menge fescher Bergretter vorort.

Meldungen (ca 40 Personen) an Kurt.

Weitere Infos beim Lauftreff.

2013-11-06 Mittwochlauf

Wieder kamen über 40 Läufer zum Laufftreff in Alberschwende, gemütlicher Hock bei Cesars.

Beginn der 44.Crosslaufserie

Die kurzen Strecken sind auch für Kinder zu empfehlen!

Kurt N.

http://www.vlv-leichtathletik.at/userfiles/wettkampf/2013/ausschreibung/20131207_44_crosslaufserie_1

Fit durch den Winter mit Norbert

Auch heuer wieder bietet Norbert sein "Fit durch den Winter" - Training an.
Details dazu im PDF.

2013-10-30 Mittwochlauf

Ca 40 Läufer kamen zum Laufftreff in Langenegg, danach schöner Hock in der Krone.

2013-10-26 Samstaglauf

Es war wunderschön, das Wetter, der Morgen, die Tipps von Josef, das Frühstück - danke für eure Zeit.

Staufenlauf

Der Staufenlauf war wieder eine tolle Veranstaltung.
Bei schönstem Herbstwetter haben Sieglinde, Susanne, Peter, Klaus und Siegi den Staufen erzwungen.

Helferbrunch

Toller Helferbrunch auf dem Karren. Den Morgen genossen ca 35 Läufer, ca 10 haben sich auch körperlich betätigt, der Rest ließ es sich einfach gut gehen. Danke noch einmal an Euch für die Hilfe während des ganzen Jahres, speziell beim Wälderlauf und bei der Diedams Challenge.

Hat jemand Fotos, vielleicht an andrea@diesonnigen.at senden!!

2013-10-23 Saisonsabschluß bei Josef

Es war ein toller Abend mit vielen Gesprächen, gutem Essen, herrlichem Kuchen - einfach gemütlich beisammen sein - danke an Josef für die Idee, die tolle Deko - für die Einladung. Es ist schön, dich im Verein zu haben.

2013-10-16 Mittwochlauf

Tolle Läufe in Bizau, Einkehrschwung im Fußballheim, danke Norbert fürs Organisieren.

2013-10-09 Mittwochlauf

Obwohl noch einige Füße weh taten, trafen sich über 40 Läufer in Lingenau.
Anschließend wurde noch im Alpenblick nachgefeiert und Andrea's (Rauch) legendärer Cappucinokuchen genossen.
Danke!

2013-10-06 Sparkasse Marathon

Auch beim Viertelmarathon waren drei Kinder mit von der Partie - Gratulation an Valeria und Anna-Sophie die den ersten und zweiten Platz bei W 16 belegten. Auch Maximilian lief mit einer Zeit von 1 Stunde 5 Minuten eine gewaltige Zeit.

Gratulation an Sandra, die sich wieder den zweiten Gesamtplatz beim Halbmarathon holte.

Die Landesmeisterschaft beim Marathon in Bregenz verlief für den Verein "Im Wald läuft's" wirklich gut. Andrea Rauch-Feuerstein wurde beste Österreicherin und holte sich den Titel Landesmeisterin, gefolgt von Andrea Meusbürger-Kaufmann, die zweitbeste Österreicherin und somit Vize-Landesmeisterin wurde. Susanne holte sich bei W35 den zweiten Platz. Aber auch die Männer holten mit gewaltigen Zeiten Landesmeistermedaillen: Klaus Köb, Hubert Natter, Peter Feuerstein und Christian Meusbürger wurden auf das Podest gerufen.

Sigi Erath holte sich beim Viertelmarathon mit einer Bombenzeit den 8. Platz.

Aber: vorallem Gratulation an alle Teilnehmer, die gewaltige Zeiten erlaufen haben und am schönsten ist für uns immer das Echo, das wir nach außen tragen: Martin Böckle bei der Siegerehrung: die Wälder können nicht nur laufen, sondern auch mindestens so gut feiern. Danke allen, die diesen Tag für so viele unvergeßlich gemacht haben, den Fans, der Presse Sabine und und und

2013-10-05 Kindermarathon

Erst einmal Gratulation an die vielen schnellen Kinder vom Samstag - Christian und Christa konnten mit der Bezauer Volksschule einen Sieg mit nach Hause nehmen. Aber auch unsere Einzelkämpfer waren überall vorne mit dabei - danke an die Trainer.

Schön, daß wieder eine große Gruppe von uns mit dabei war beim größten Lafevent des Jahres.

PS: Auch kenianische Läufer stehen gern mit unseren Kids vor der Kamera!

Familiesporttag

Es war eine tolle Veranstaltung mit gutem Wetter, vielen Ideen und ganz vielen interessierten Kindern. Danke an Richard, Margit und Regina, die den Stand perfekt betreuten!!

2013-10-02 Mittwochlauf

Es kamen wieder über 30 Läufer nach Mellau, danach Einkehrschwung in der Pizzeria Sandro.

2013-09-25 Mittwochlauf

3 Gruppen und eine Nordic Walking Gruppe trafen sich zum Mittwochlauf in Egg, danach verwöhnten uns Geburtstagskinder Herlinde und Marianne - Danke!!

2013-09-21 Samstaglauf

Es trafen sich 5 Läufer beim Ampuls in Egg, es war eine wunderschöne Runde.

Kindertraining

Immer treffen sich eine große Gruppe an Kindern in Schwarzenberg oder Bezau - das größte Ziel ist erreicht, es macht immer allen großen Spaß!!

Die Wachau ist eine Reise wert!!

Ein kleines Grüppchen fuhr übers Wochenende in die Wachau, auf den - mit 6000 Startern - größten Halbmarathon Österreichs. Es war ein Erlebnis, ein wunderschöner Lauf, wunderbares Essen und sehr guter Wein.

Sandra wurde insgesamt 4. und AK 1., Andrea AK 5., Thomas AK 8. und Petra beim Viertelmarathon AK 6. Platz! Christian war ein toller Hase.
Wir gratulieren!

2013-09-18 Mittwochlauf

Ca 25 Läufer trauten sich bei Wind und starkem Regen nach Schönebach, die Runde war wunderschön, den blauen Himmel mußte man sich "MENTAL" vorstellen. Gemütlicher Hock beim Egender mit Geburtstagsparty von Marianne.

2013-09-14 Feldkirch Illspitzlauf

Siegi, Peter und Sabine Schöneberger haben die Strecke über 10km gemacht und tolle Ergebnisse erreicht.

M40: Platz 3 für Siegi, 5. Gesamtrang

W40: Platz 11 für Sabine

M60: Platz 2 für Peter

Wir gratulieren!

Kurt N.

2013-09-15 18. Stundenlauf der Lebenshilfe in Dornbirn

400 Teilnehmerinnen und Teilnehmer machten am Sonntag, den 15. September 2013, den Stundenlauf der Lebenshilfe Dornbirn einmal mehr zu einem unvergesslichen Erlebnis. Quer durch die Dornbirner Innenstadt drehten die Läuferinnen und Läufer eine Stunde lang fleißig ihre Runden. Start und Ziel war im Inatura-Park, wo die Stadtmusik Dornbirn für die musikalische Unterstützung sorgte.
Auch heuer waren wieder ein paar von uns mit dabei.

2013-09-14 Bodenseemarathon in Kressbronn

Tolle Ergebnisse:

Andrea Rauch 1. Platz in der AK und 2. Gesamtrang Damen.

Geschlagen nur von Monica Carl (Diedams-Siegerin 2013)

Norbert erreichte den 4. Platz in der AK.

Wir gratulieren!

Kurt N.

<http://www.abavent.de/anmeldeservice/88/111/ergebniss/814/>

2013-09-13 BusinessRun

Zusammen mit über 700 Teilnehmern von 84 Firmen und unter dem Jubel einer begeisterten Fangemeinde mussten 5km auf einem Rundkurs am Messegelände absolviert werden.

Schnellster Chef wurde Siegi mit 16:41 für die 5km.

Wir gratulieren!

Kurt N.

<http://www.trackmyrace.com/en/running/event-zone/event/3-vorarlberger-businessrun-b4run/results/b4ru>

2013-09-13 Kindertraining

Tolles Training mit über 30 Kindern.

2013-09-11 Mittwochlauf

Tolle Läufe Richtung Dornbirn, danach gemütlicher Hock mit Tanz und Geburtstagskindern im Sternchen.

2013-09-07 Samstaglauf

Toller Lauf mit Sonnenaufgang und gutes Frühstück, das haben wir uns verdient - fast ein Halbmarathon!!

Danke an die Sonnigen!

2013-09-06 Karrenlauf / Bucher Dorflauf

Am Freitag um 18:00 starteten die Läufer zum Karrenlauf.
Sigi konnte sich in seiner AK den 1. Rang sichern.
Gratuliere!

Parallel dazu fand auch der Bucher Dorflauf statt, bei dem Hugo, Susanne und Helmut glänzten.

Im Wald läuft's wieder ...

Toller Start beim Kindertraining, es kamen wieder 35 Kinder nach Bezau.

Danke an die Trainer und die Organisatoren und danke an Anna-Sophie für den leckeren Kuchen.

Freitag, den 13.9. findet das Training um 18.00 Uhr in Schwarzenberg beim Fußballplatz statt - da in Schwarzenberg "Markt" ist, bitte über Bersbuch fahren.

2013-09-06 Sonnenuntergangsfahrt auf Baumgarten

Die ganz Fleißigen sind gelaufen, die anderen kamen vom Kindertraining und haben gegessen und alles war sehr schön. Danke an alle die dazu beigetragen, haben, daß wir den Stundenlaufgutschein gewonnen haben.

Danke Sandra für die tollen Fotos.

Sporttag in Bezau - im Wald läuft's ist auch dabei!!

ASVÖ Familiensporttag Bregenzerwald

Am 28.9. findet, bei jedem Wetter, der beliebte ASVÖ Familiensporttag Bregenzerwald statt - heuer in Bezau! Sportarten ausprobieren und Sportvereine kennen lernen ist das Ziel der Veranstaltung. Es nehmen mehr als 15 Vereine teil und bieten eine interessante Bewegungsstation an. Kommen sie um 13:30 Uhr mit ihrer Familie vorbei um einen bewegten Nachmittag mit Showprogramm, tollen Preisen und vieles mehr.

Weitere Infos unter: http://www.asvöe-familiensporttag.at/de/menu_main/vbg

Laufbericht aus der Normandie

Alternative zum Wälderlauf ist der "Enduro des sables" in Agon Coutainville.

14km dem Sandstrand entlang über Sanddünen durch Pinienwälder bis zum Leuchtturm und zurück. Teilweise im knietiefem Wasser und bei starkem Gegenwind...

Viele liebe Grüsse von Gerwin an die Laufgruppe!

Kurt N.

2013-09-04 Mittwochlauf

Ca 30 Läufer genossen einen wunderbaren Lauf am See mit Sonnenuntergang, danach gemütlicher Hock beim Heurigen Möth.

2013-08-31 Samstaglauf

Schöner Samstaglauf ins Lecknertal.

Trans Vorarlberg

Drei schnelle Läufer hatten wir bei den Staffeln beim Trans Vorarlberg mit dabei.

Sandra Urach mit einer Zeit von 47,39 Minuten - 2. Platz bei den Mixed Staffeln

Christian Meusburger mit einer Zeit von 46,29 Minuten - 1. Platz bei den Herrenstaffeln

Hugo Comper mit einer Zeit vom 47,08 Minuten - 6. Platz bei den Herrenstaffeln

Ideen

Umso später der Abend, umso besser die Ideen, danke für das "Brainstorming":

Freitag, 6.9.2013 - Sonnenuntergangsfahrt oder Lauf in Bezau (Gutchein vom Stundenlauf 2012)

Mittwoch, 11.9.2013 - Alberschwende beim Sternen

Samstag, 14.9.2013 - frei

Mittwoch, 18.9.2013 - Bizau - Schönebach

2014-08-28 Mittwochlauf

Tolle Läufe auf dem Häderich, danach hervorragende "Grumpara" - Danke Peter fürs organisieren.

Wir haben unser Trans-Roswitha noch ein wenig für ihre gewaltige Leistung hoch leben lassen.

2013-08-24 Samstaglauf

Schöner Samstaglauf Andelsbuch-Reuthe und retour - juchu ein Halbmarathon!!

Staufenlauf INFO

Anmeldungen nur noch bis 31. Aug. unter www.staufenlauf.at möglich. Unter " News " sind die bisherigen Anmeldungen einsehbar !

die Staufebewegung freut sich auf jeden im Wald Läufer

Transalpäüberquerung

Rowsitha ist heuer erstmalig mit dem Mountain Bike zu einer Transalpäüberquerung bis zum Gardasee aufgebrochen.

Mit dem Team von Michael Rüscher geht es in 10 Tage über ca. 20 000 hm und ca.600 km über die Dolomiten bis zum Gardasee.

Es gibt jeden Tag von der Tour Bilder zu sehen und ein Tagebuch zum Nachlesen! Wer Interesse hat kann einfach nachlesen wie es Roswitha auf ihrer Tour geht.

<http://www.reha-med.at/aktuelles/newsarchiv-transalp/newsdetails-transalp/article/gleich-gehts-wiede>

Sonthofen-Halbmarathon

Es lief wieder einmal perfekt:

Sandra Urach gewann den Halbmarathon mit einer Zeit von 1:25 und Thomas Wintersteiger belegte mit derselben Zeit den 2. Platz in seiner Altersklasse - Spitze!! Sorry, auch Hubert Natter ist "heimlich" mitgelaufen und hat eine super Zeit hingelegt 1,42!!

Lech-Halbmarathon und Kinderlauf

So sehen Sieger aus - beim Halbmarathon in Lech kam Andrea Feuerstein-Rauch als zweite Frau ins Ziel, Norbert Rauch belegte den 7. Platz in seiner Altersklasse. Anna-Sophie Meusburger gewann beim Kinderlauf die Mädchenklasse und Maximilian erlief den 7. Rang. Gratulation!!

2013-08-21 Mittwochlauf

Es war wieder ein schöner Mittwochlauf mit einigen Kilometern - danach gemütliches Beisammensein beim Wochenteiler. Danke für die tollen Ideen zu später Stunde!!

Diedamslauf

Das war die 8. Auflage der Diedams Challenge 2013. Bei perfekten Laufbedingungen sind 120 Läufer & Biker auf den Berg! Super Stimmung, beeindruckende Leistungen und viele glücklichen Gesichter im Ziel. Ebenso erklimmen 12 Gams Teams den Gipfel des Diedamskopfes.

Die Ergebnisse und Impressionen findet ihr auf. www.diedams-challenge.at

Ein großes Dankeschön an alle Helfer, den Grundstücksbesitzern, Au- Schoppernau Toursimus, den Bergbahnen Diedamskopf, dem Schiverein und der Bergrettung Schoppernau, an alle Sponsoringpartner und vor allem ein dickes Danke an euch Sportler/innen dass ihr mitgemacht habt.

Euer Im Wald läuft's!

Alle Fotos sind online unter www.diedams-challenge.at.

Hugo C.

2013-08-14 Mittwochlauf

Es trafen sich ca 35 Läufer zu wunderschönen Läufen in und um Langenegg. Verpflegungsstopp bei Peter mit Früchten und Erfrischungen. Danke

2013-08-10 Samstaglauf

18 Kilometer nach Bezau und wieder retour bei herbstlichen Temperaturen und ein ausgiebiges Frühstück - herrlich!!

Ideen!!

Ich wäre sehr froh, wenn ich Ideen für Mittwoch oder auch Samstagläufe hätte, bitte dringend bei Andrea (0664/2119329)melden.

Super Sache - sind schon viele Ideen gekommen - ausgebucht oder frei sind nun.

Mittwoch, 21.8. - Bezau
Samstag, 24.8. - frei (SO - Trans Vorarlberg)
Mittwoch, 28.8. - Hochhäderich mit Grumpora-Essen
Samstag, 31.8. - frei
Mittwoch, 4.9. - frei
Samstag, 7.9. - frei
Mittwoch, 11.9. - frei
Samstag, 14.9. - frei

Reschenseelauf

Gratulation an die tollen Leistungen, trotz Hitze!!

Auf dem Podest waren Valeria Nußbaumer, sie belegte den 2. Platz und Sandra Urach den 3. Platz in der jeweiligen Altersklasse.

Sigi belegte den 5. Platz mit einer super Zeit von 57,51!!

Die genauen Ergebnisse sind unter
<http://www.datasport.com/live/?racenr=15412&m=se&p=-1&r=-1&o=-1>

Wir sind stolz!

Christian schafft es mit dem Eiger-Ergebnis sogar in den Sportteil der VN (Samstagsausgabe)!!

2013-08-07 Mittwochlauf

Wieder kamen über 40 Läufer nach Lingenau, es waren wieder wunderschöne Strecken mit Quelltuff, tolle Waldwege und für einige Einkehrschwung bei Familie Sinz - Danke. Danke auch an Chris für die tolle Bewirtung, das gute Essen, herrlich warmes Wasser und und und - wir kommen gerne wieder.

Informationen

Es stehen nun fast wöchentlich Wettkämpfe (Lech, Sonthofen, Trans, Reschen, usw.) auf dem Programm, wo wir bei vielen Läufen gut vertreten sein werden

Nun ist es so, daß ich zwar wollte, aber ich schaffe es doch nicht, bei allen mit dabei zu sein - Spaß beiseite - ich wäre sehr froh, wenn sich immer einer der Teilnehmer oder ein Fan für die Pressearbeit verantwortlich fühlen würde - das heißt ein gutes Gruppenfoto oder Siegerfoto (immer Querformat) und ein kleiner Text dazu bis spätestens Montag früh, lieber Sonntag abend an mich zu senden, andrea@diesonnigen.at - Danke!!

Voranzeige - wir besuchen Josef auf der Alp!!

Am Freitag, den 9.8. werden wir Josef auf der Alpe besuchen. Der erste Trupp wird ca 15.00 Uhr starten und der zweite Trupp ca 17.00 Uhr. Wir werden grillen, das Essen und die Getränke bringen wir mit (verteilen wir dann an einem Mittwoch, wer was bringt. Wer Lust hat, kann mit einem Schlafsack auf der Alpe schlafen, der Rest geht dann früh genug oder mit Stirnlampen wieder ins Tal.

2013-07-31 Mittwochlauf

Über 40 Läufer trafen sich beim Tennisclub in Riefensberg und erkundeten unter einheimischer Führung in 4 Gruppen plus Walkergruppe bergauf und bergab die geheimen Laufstrecken zwischen Weissach und Kojen.

Anschließend wurden wir vom Tennisclub bewirtet. Wir genossen das Gegrillte und die feinen Salate bei Wälderle und Aperol bis in die späten Abendstunden.

- Danke -

2013-07-27 Samstaglauf

Schöner Samstaglauf mit zwei Gruppen - eine "sehr" schnelle und eine schnelle, danach gutes Frühstück im Jöslar.

2013-07-20 Eiger Ultratrail

Im Zeitungsbericht stand: die Läufer bewältigen die Dunkelheit, die Hitze und ein Unwetter....Christian bewältigte am Wochenende in 14 Stunden und 48 Minuten den Eiger Ultra Trail, das bedeutet 101 Kilometer und 6.700 Höhenmeter. Er war einfach spitze, daß er am Ende sogar den 9. Platz (AK 6.Platz) belegte und mit Ultra-Trail-Weltmeister Iker Karrera aus Spanien bei den besten mit dabei war, freute ihn unheimlich. Übrigens wurde Christian bester Österreicher.

Der Sprecher meinte - es läuft nicht nur im Wald, sondern auch in den Bergen.

Vielen Dank an Kurt, der den ganzen Tag am Computer war und so die Betreuer (Andrea und co) mit sehr wichtigen Infos ausgestattet hat. Danke auch an ALLE, die den ganzen Tag an Christian gedacht haben und immer wieder nachgefragt haben!!

<http://youtu.be/1XdTmJxZx5I>

2013-07-25 Trainingslauf Diedamskopf

Ca 15 Personen machten sich auf den "steilen" Weg auf den Diedamskopf, alle kamen mit Freude ins Ziel.

Im Restaurant der Bergstation konnten wir uns stärken und den "Gipfelsieg" begießen.

Danke an die Bergbahnen für die Unterstützung!

2013-07-24 Mittwochlauf

Wieder trafen sich über 40 Läufer in Hittisau - danke an die tollen Führer und Trainer, die wunderbare Strecken ausgesucht haben. Es gab keine Urlaubsstimmung, es wurde 1,5 bis 2 Stunden gelaufen!! Danach lustiges Beisammensein bei Musik und Wein. Erstmals mit einer größeren Walkergruppe.

2013-08-11 Diedams-Challenge und Berggams

+++ Vorankündigung +++

Die Diedams-Challenge findet heuer am Sonntag den 11.08.2013 statt. Ebenso wird der Zusatzbewerb Diedams sucht Berggams durchgeführt.

Da wir aufgrund der Nacharbeiten für den Wälderlauf etwas knapp dran sind, ist es notwendig, dass wir verstärkt Werbung machen.

Eine Helferumfrage geht demnächst an euch raus.

2013-07-01 Arlbergmarathon und Panoramalauf St.Anton

Sonniges und herrliches Wetter erwartete uns vor einer traumhaften Bergkulisse. 6 Läufer stellten sich der Herausforderung die Distanzen über 20 km, 32km und den Marathon zu laufen.

Im Ziel wurden wir von einem wunderbaren Obst- und Getränkebuffet erwartet, die Anstrengungen haben sich auf jeden Fall gelohnt.

Ein großes Dankeschön an Andrea, Anna Sophie und Maximilian die uns mit ihren Anfeuerungsrufen ins Ziel getragen haben.

Wir gratulieren unseren Läufern zu den tollen Ergebnissen!

2013-07-13 Samstagslauf

Acht Läufer trafen sich beim E-Werk und liefen über die Bezegg nach Bezau und über den Stausee wieder retour - wunderschöne und anstrengend - 14 Kilometer und ??? Höhenmeter!

David M.

2013-07-17 Mittwochlauf mit Einladung

Es war wunderbar vom Lachs bis zum Sekt gab es alles, Danke an Herlinde und Ihren netten Jürgen.

2013-07-10 Mittwochlauf

Wieder trafen sich über 40 Läufer zum Laufen am Fischteich - tolle Runden nach Schwarzenberg oder über die Bezegg.

2013-07-07 Faakerseelauf

Herrliches Wetter beim 8. Faakersee Lauf.

Beim Panoramalauf über 10,5 km erreichte Valeria in der Klasse U18 als jüngste Teilnehmerin den 6. Platz.

Bravo!

Die Sommergala steht vor der Tür.

Wir konnten bei den VLV Meisterschaften sehr viele Läufer/innen zur Teilnahme motivieren. Mit unserem Auftreten als Verein, den tollen Leistungen und dem großen Teilnehmerfeld haben wir uns im ganzen Land einen Namen gemacht.

Diese Erfolge wollen wir mit allen Läuferinnen und Läufern unserer Laufgruppe, also auch jenen, die nicht bei diesen Meisterschaftsläufen dabei sein konnten, gebührend feiern.

Die Sommergala mit ihrem ansprechenden Programm bietet dazu einen würdigen Rahmen und gleichzeitig auch die Möglichkeit sich einmal elegant, ohne Laufdress, zu treffen und zu amüsieren.

Wir freuen uns auf euer Kommen!

Hier noch das Programm:

18:15 Sektempfang durch den Hausherrn

18:45 Vorspeise

19:15 Musik von [Salbandor] mit Sax und Harfe

20:00 Hauptgang

20:30 Fotopräsentation

21:15 Dessert

21:45 Verlosung und gemütlicher Ausklang

2013-07-03 Mittwochlauf

Gratulation an ALLE - 100 Läufer - 1000 Runden - 2000 Euro für Familien, denen wir das Leben ein wenig einfachen machen können - viele Sieger, das ist das Resümee des 12-Stundenlaufes in Bezau. Danke für Eure Teilnahme trotz Matsch und Regen.

Hervorheben möchte ich unsere "Im Wald läuft's" Kinder und Jugend.

Anna-Sophie konnte mit 18 Runden (100 Minuten Laufzeit) bei den Volksschulen im Bregenzerwald am meisten Runden herauslaufen, sie schlug auch alle Jungs in der Region. Silas folgte aber dann gleich mit 17 Runden. Maximilian gewann in seiner Klasse mit 15 Runden und Luca belegte den 2. Platz mit 14 Runden.

Raphaella lief den ganzen Tag - am Vormittag gewann sie die Wertung bei den Hauptschulen und bis am Abend schaffte sie 50 Runden, leider trennte sie 1 Runde vom Sieg, aber welche 12-jährige kann 60 Kilometer laufen -gratuliere!!

Christian gewann bei den Männern mit 70 Runden, bei den Frauen waren nur Im Wald-Läuferinnen auf dem Podest: Andrea 57 Runden, Karin 42 Runden und Christa 27 Runden.

5er Bahn

Tolle Leistungen wurden auf der Bahn gelaufen und mit ca 90 Punkten konnten wir die Führung wieder ausbauen.

3.Wälderlauf

Mit nahezu perfektem Wetter, rund 1.800 Teilnehmern und bester Stimmung verlief der 3. Wälderlauf am 21.06.2013.

Viel Spaß mit den aktuellsten Bildern davon:

hellblau.POWERTEAM

Wir gratulieren den Vereinsmeistern vom hellblau.POWERTEAM Denise Neufert und Stefan Keckeis und hoffen, ihr habt die Stimmung bei uns im Wald genossen!

Hugostyle - was ist das??

Bilder sagen mehr als tausend Worte!!

2013-06-29 Samstaglauf

Zwei Läufer waren beim Samstaglauf, haben jedoch eine tolle Runde gemacht.

2013-06-26 Mittwochlauf

Wieder kamen nach Krumbach über 40 Läufer, in vier Gruppen wurden tolle Läufe absolviert. Danach gemütliches Beisammensein in der Brauerei. Sigi, Kurt und Dieter bedanken sich noch einmal bei ALLEN für den großen Einsatz beim Wälderlauf.

2013-06-29 KIDS FOR KIDS RUN für Kinder und Schüler

Größte Teilnehmer-Gruppe beim KIDS FOR KIDS RUN in Hittisau wird gesucht

Der KFZ Hagspiel FC Hittisau veranstaltet am Samstag, den 29. Juni 2013 anlässlich seines 40-jährigen Bestehens ab 11 Uhr einen KIDS FOR KIDS RUN für Kinder und Schüler bis einschließlich der 2. Hauptschulklasse.

Der Erlös der Startgelder wird zur Gänze für einen guten Zweck gespendet(Anschaffung von Spielgeräten für Kinder mit Handicap).

Um hier auch einen ansehnlichen Betrag lukrieren zu können, hoffen wir auf eine zahlreiche Teilnahme.

Bei diesem Event soll das Gruppenerlebnis beim Laufen im Vordergrund stehen. Es geht nicht um die Zeit bzw. um die schnellsten LäuferInnen, sondern die größte teilnehmende Gruppe wird mit einem Sonderpreis geehrt.

Zudem erhält jeder Teilnehmer im Ziel ein Teilnehmer-Package.

Die Anmeldung kann ganz einfach über unsere Homepage (www.fc-hittisau.at) auf der Startseite erfolgen.

Wichtig: Anmeldeschluss: 25. Juni 2013

Alle weiteren Informationen können unter www.fc-hittisau.at entnommen werden.

2013-06-19 Mittwochlauf

Wir trafen uns um 19.00 Uhr in Egg beim Ampuls.

43 LäuferInnen nutzten die laue Sommernacht für einen Lauf mit Einkehrschwung.

Stadionmeisterschaft in Götzis-Möslestadion.

Sieben AthletenInnen nahmen erstmalig bei den VLV Stadionmeisterschaften teil. Bei sonnigem Wetter standen 9 LandesmeisterInnen und 6 Vizelandesmeister im Mösle Stadion, die die strengen Limits schafften, am Stockerl. Mit 176 Punkten haben wir einen bleibenden Eindruck hinterlassen und wurden bei der Siegerehrung mehrmals als Verein hervorgehoben und in der Leichtathletik-Familie herzlich willkommen geheißen.

2013-06-15 Samstaglauf

Toller Samstaglauf nach Schopponau, 12 Teilnehmer und leckeres Frühstück.

Arbeitseinteilung Wälderlauf

Die Helferliste als PDF und weitere Informationen findest du im internen Bereich.

Am Mittwoch werden die hmhc-Tickets (1-3) pro Mitglied ausgegeben.

Kurt N.

Arbeitseinteilung Wälderlauf 2013

Die Helferliste basiert auf der Umfrage bzw. auf persönlichen Meldungen.

Ich gehe davon aus, dass die Helferliste komplett ist.

Die Arbeitseinteilung basiert auf den Absprachen vom Mittwoch, spätere Änderungswünsche sind noch nicht eingearbeitet.

Es gilt:

Der Verein kauft für jeden Helfer Bons für 1 Essen und 1 Getränk. Die Bons werden am Mittwoch ausgegeben. Für Helfer stehen Getränke aus dem Sponsoring bereit. Unsere Damen versorgen uns an allen Tagen mit Kuchen und Kaffee - Danke.

Jene Helfer, die sich als Läufer deklariert haben, haben bereits einen Freistart bekommen.

Helfer, die nicht laufen, oder die von ihrer Firma angemeldet wurden, oder sich selbst angemeldet haben, bekommen für sich selber ein hmhc-Ticket.

1-3 hmhc-Tickets können für private Zwecke um € 20 erworben werden. Die Tickets werden nächsten Mi am 19.06 gegen Bares ausgegeben.

Zur Liste:

Ansprechpartner sind blau geschrieben.

Beginn der Arbeiten jeweils in rot.

Treffpunkt der Infrastrukturhelfer um 07:00 in Schoppernau, dann wird der Aufbau genau festgelegt. Jeder sollte mindestens einen Seitenschneider einstecken. Arbeitshandschuhe von Vorteil!

Beim Verpflegungsstand im Ziel sollte jeder jeweils ein Schneidbrett und ein Messer mitbringen. Material zur Vorbereitung des Obstes bitte selber checken.

Die letzte Liste mit allen Kontakten wird am Samstag ausgegeben.

Die derzeit aktuelle Liste ist hier zum Download.

Kindertraining

Es war ein voller Erfolg, das Kindertraining, ein großes DANKE *an die Trainer *an alle die Kuchen gebacken haben *an alle die tolle und viele Tombulapreise spendiert haben - einfach an ALLE die etwas dazu beigetragen haben, daß wieder ca 50 Kinder für 10 Wochen in Bewegung gekommen sind.

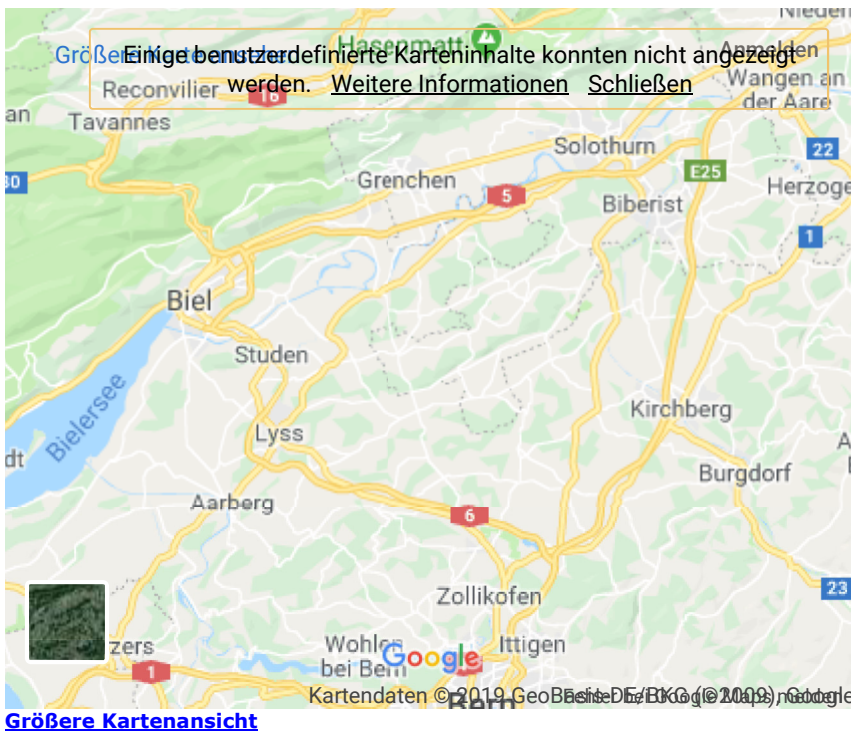
Biel 100 km Lauf

Der 100er ist geschafft.

- * Start 22:00 bei ca 24Grad**
- * Nach 13:45 und 100km schmerzfrei eingelaufen.**
- * Sehr heiß, um 16:00 immer noch +39 Grad**
- * Zuwenig gegessen und getrunken**
- * 17:00 retour zur Frauenlaufsiegerehrung**
- * 21:00 Kreislauf schwächelt, aufgepöppelt**
- * Sonntag beidseitig kündigt sich Sehnenscheidenentzündung an.**
- * Montag - kann schon wieder langsam gehen**

Danke an alle, die mitgefiebert haben!

Gratulation auch an Sabine vom ULC!



Frauenlauf

Am Samstag starteten ca 25 Läuferinnen vom "Verein im Wald läuft's" beim Frauenlauf in Bregenz. Von 4000 Läuferinnen waren vier vom Verein oder fünf vom Bregenzerwald unter den ersten 6 Frauen. Sandra Urach gewann das Rennen. Auch die Freundinnenwertung ging an den Verein "Im Wald läuft's" mit Sandra Urach, Sandra Bechter, Margit Hammerer und Andrea Meusburger-Kaufmann!!

Alle Frauen vom Verein belegten tolle Plätze Gratulation!!

2013-06-12 Mittwochlauf

Es war eine große Herausforderung diese Mal - bis zu zwei Stunden waren die verschiedenen Gruppen unterwegs, nur die 1. Gruppe war pünktlich beim Einkehrschwung - tolle Leistungen im Berglauf wie man so hört.

2013-07-05 Sommergala

Dieses Fest ist für alle LäuferInnen gedacht, die an einem der Masterscup Wettbewerbe teilgenommen und Punkte für unseren Verein sammeln konnten. LäuferInnen, die an keinem der angeführten Wettbewerbe teilnehmen konnten und trotzdem bei der Sommergala dabei sein möchten, wenden sich bitte direkt bis spätestens 16. Juni 2013 per Mail an mich – hannes@sonneundmeer.at. (Bin vom 6. – 16 Juni 2013 im Ausland)
Die Projekte Masterscup und Sommergala werden von Sybille und mir betreut und organisiert. Daher bitten wir euch, bei Fragen direkt mit uns in Kontakt zu treten.

2013-06-23 - 5 km Bahn in Dornbirn-Birkenwiese

Start ist um 10.30. Interner Meldeschluss auf unserer Homepage ist am 12.06.2013. Wer teilnimmt, bitte sich auf dem internen Laufkalender anzumelden. Kurt gibt für alle, die sich dort angeklickt haben, die Anmeldung an den Landesverband weiter. Auch hier ist zwingend der Betrag von € 7 vorher zu überweisen.

Bankverbindung: BLZ 37420, Raiba im Rheintal, Konto Nr. 36350 an ULC Dornbirn.

2013-06-16 Stadionmeisterschaft in Götzis-Möslestadion.

Hier sind folgende Laufbewerbe: 100m, 200m, 800m, 1500m. Technische Disziplinen: Diskuswurf, Kugelstoßen, Speerwurf, Weitsprung, Hochsprung. Die Limits und Zeitplan sind im Anhang. Speziell bei den 800m und 1500m haben wir viele LäuferInnen, die das Limit schaffen und auch quasi als Training beide Läufe auch an einem Tag bewältigen können. Natürlich können auch LäuferInnen, die das Limit nicht erreichen, teilnehmen. Wer Lust auf einen technischen Bewerb hat, kann sich gerne darin versuchen. Anmeldung bitte bis 5. Juni 2013 um 17.00 Uhr an mich (0664 4512 624 oder per Mail). Die Teilnahmegebühr pro Disziplin beträgt € 7 und muss diesmal vorab von jedem Einzelnen überwiesen werden. Bankverbindung: BLZ 20604, Konto 00100017359 Sparkasse Feldkirch an BORG Werkstatt Götzis.

2013-06-07 Kindertraining

Tolles Kindertraining in Schwarzenberg, danach gab es ÖLZ-Kuchen und Malstifte von "Günters Schwester"!

2013-06-05 Mittwochlauf

Spektakulär mit Filmteam, toller Lauf und tolles Kuchenbuffet (Danke Andrea Rauch, Christian und dem Geburtstagskind Sandra)

2013-06-02 Berglaufmeisterschaft Muttersberg

Gratulation an soooooo viele Gewinner - wieder wurden ca 100 Punkte auf unser Konto gutgeschrieben und was noch wichtiger ist, es hat allen viel Spaß gemacht.

2013-05-31 Straßenmeisterschaften Fussach

Es war ein "rotes" Fest mit 140 Punkten

Viele schnelle Läufer, viel Regen, viele Punkte und als Belohnung eine große Pizza.

Und nicht zu vergessen die tollen Fans, danke für Eure Unterstützung!!

Vorankündigung: 03. bis 08. Juni Skinfit Vereinsaktion

2013-05-31 Kinderlauftreff

Gratuliere, ihr seid wirklich wetterfest!!

2013-05-29 Mittwochlauf

Über 40 Läufer trafen sich in Müselbach, Norbert brachte noch einen super guten Kuchen für schnelle Beine für das Wochenende - DANKE!!

2013-05-25 Samstaglauf mit gemütlichem Frühstück

Es war ein wunderschöner Geburtstag für mich, danke für Euer Kommen, für die Geschenke und all die guten Wünsche.

2013-05-24 Kinderlaufftreff

Wieder trafen sich über 40 Kinder in Schwarzenberg und liefen so manche Runde - dieses Mal auch ohne Regen.

2013-05-31 Rheindeltauf mit VLV-10 km Straßenlaufmeisterschaft

Wer bei den Straßenlaufmeisterschaften mitmachen möchte, trägt sich bitte im Laufkalender bis spätestens 21.5. ein, diese Läufer werden von Kurt angemeldet. Anschrift und Geburtsdatum müssen im internen Bereich vorhanden sein.

Jeder muß sich aber selber zum Lauf bei Peter Härle anmelden (peter.haerle@aon.at) Name, Jahrgang und Verein (Im Wald läuft's = bitte mit Apostroph - wegen der Mannschaftswertung bitte alle gleich) angeben - Startgebühr von Euro 12,- kann direkt dort bezahlt werden. Die Lizenzlösung wird für ALLE vom Verein übernommen.

2013-05-22 Mittwochlauf

Der Regen hielt einige Läufer ab, jedoch ca 25 wagten sich in das kühle Naß - danach gemütlicher Einkehrschwung in der Taube. Es wurden sogar Weinflaschen getrunken - gell Günther!!

Bewegungscamp für Kinder von 4 bis 10 Jahre

Christa Natter aus unserem Verein, auch beim Kinderlaufftreff sehr aktiv, veranstaltet diesen Sommer wieder tolle Wochen für Kinder von 4 bis 10 Jahre.

Hast du Lust darauf, viele verschiedene Sportarten und Bewegungsarten kennen zu lernen und dabei jede Menge Spaß zu haben? Dann bist du genau richtig beim zweiten Bewegungscamp in Bezau.

Termine: 8. bis 12. Juli für Kinder von 6 bis 8 Jahre, vom 12. bis 17. August für Kinder von 4 bis 5 Jahre und vom 19. bis 23.8. für Kinder von 8 bis 10 Jahre, jeweils von 9 bis 12 Uhr, Kosten Euro 50,- pro Kind.

Anmeldung bei Christa Natter 0664/1654770 oder christa.natter@gmx.at

2013-05-18 Samstaglauf mit Geburtstagsfrühstück

Schöner Morgenlauf in Schetteregg, danach gab es ein wunderbares Frühstück mit Sekt und Geburtstagsshow. DANKE SANDRA!!

2013-05-17 Kinderlaufftreff

Tolle Stimmung war beim 5. Kindertreff in Bezau - endlich mal ohne Regen starteten wieder ca 40 Kinder zum Kindertraining von 4 bis 13 Jahre. Auch beim Jugendtraining waren ca 15 Läufer mit dabei.

2013-05-15 Mittwochlauf

Wunderschöner Lauf Richtung Lindau in verschiedenen Gruppen. Danach wurden wir von Hannes zum Konzert von Federspiel ins Feudenhaus eingeladen (VIELEN DANK) - es war super!!

2013-05-11 Samstaglauf

Toller Samstaglauf Richtung Bezau mit 12 Läufern. Lustiges: Gruppe 2 nutzte todesmutig ihre ausgezeichneten Sprint- und Crosslauffähigkeiten, indem sie eine ausgebrochene Ziegenherde wieder einfing bzw. zusammenführte...im wald läuft`s tierlieb...lustig wars...

2013-05-10 Kinderlaufftreff

Trotz strömendem Regen waren wieder ca 50 Kinder beim Laufftreff, WIR sind stolz auf Euch, weiter so.....

2013-05-08 Mittwochlauf

Wieder kamen ca 50 Läufer zum Mittwochlauf, wunderschöne Runden mit einigen Höhenmetern wurden zurück gelegt.

2013-05-03 Mallorca Tag7 (Freitag)

07:30 Morgenaktivierung am Strand mit Peter
08:00 Morgenlauf 6 oder 9 km
14:30 Langer Lauf 16 km oder Halbmarathon
18:00 Fototermin im Glashaus

Abschlussbesprechung und Zusammenfassung durch Christian.

Gesamtleistungen geschätzt:
Laufkilometer ca 3500
Fahrradkilometer ca 1300

2013-05-02 Mallorca Tag6 (Donnerstag)

07:30 Trainingslauf für Biel 7h
10:00 Langsamer Lauf nach Porto Cristo 14km zum Leuchtturm und auf Wunsch retour zum Hotel 26-28km.
18:00 Tibeter am Strand mit Christian

2013-05-01 Mallorca Tag5 (Mittwoch)

08:00 Morgenlauf, 9 km mit 3 Tempoeinheiten
10:30 Mentaltraining mit Peter am Strand
15:30 Lange Läufe 12km, 17km, 30km
alternativ: Inselerkundung mit Leihrädern
Ausklang im Glashaus

2013-04-30 Mallorca Tag4 (Dienstag)

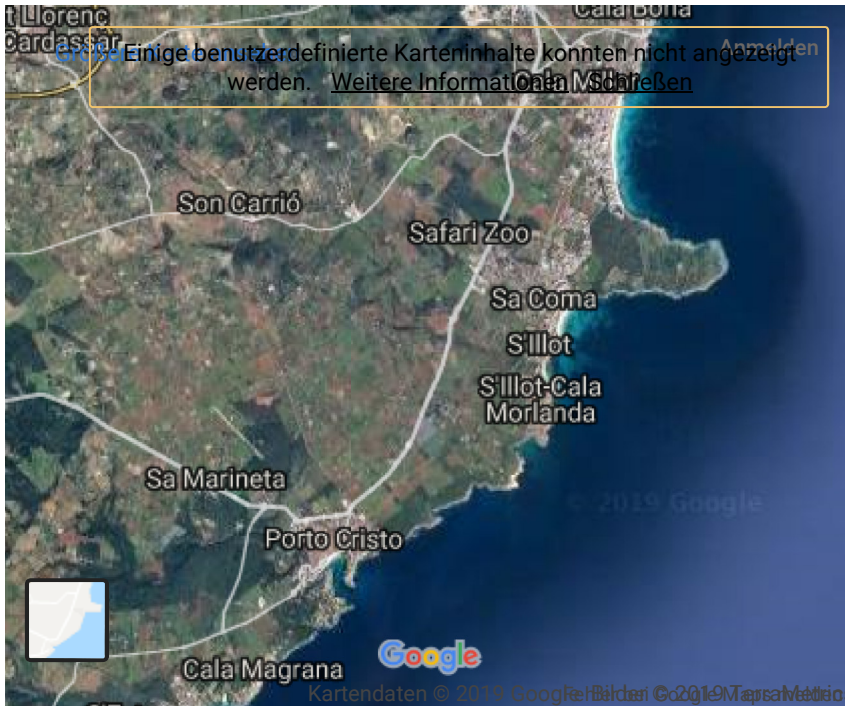
08:00 Mentaltraining mit Peter
10:00 Start der Biker und Rennradler, 50 bzw. 60 km.
10:15 Erkundungslauf nach Ponta de n'Amer.
16:30 Ankunft der 2. Gruppe
17:15 Abendlauf zum Castell auf der Halbinsel

2013-04-29 Mallorca Tag3 (Montag)

Ausschlafen oder mentales Training im Bett
Fahrradtour wegen Schlechtwetter verschoben.
10:00 Bergtour durch die Wildnis 12km mit 280 Höhenmeter
17:30 Abendlauf über Cala Bona bis zur Costa dels Pins 13,5km

2013-04-28 Mallorca Tag2 (Sonntag)

07:00 Einstimmung auf den Tag und Aktivierung der Energien mit Peter.
07:30 Morgenlauf nach Cala Bona, 9 km, davon 3 x 1 km Sprint.
14:30 Langerlauf nach Porto Cristo. Retour über Son Carrió, 26 bzw. 27 km



[Größere Kartenansicht](#)

2013-04-27 Mallorca Tag1 (Samstag)

Ankunft mit 20 Personen in Palma. Regnerisch bei 14°. Hotel und Organisation prima. Erster Abendlauf mit neun Kilometer am Strand entlang über Halbinsel Ponta de n'Amer nach Sa Coma.

Vorstellung des Programmes für den nächsten Tag.

2013-05-03 Kindertraining

Tolles Training mit vielen Kindern trotz strömendem Regen.

2013-05-18 Geburtstagslauf mit Einladung zum Frühstück

Sandra Brechter lädt uns zu einem gemütlichen Lauf mit anschließendem Frühstück nach Schetteregg ein. Wir treffen uns um 07.00 Uhr beim Schetteregger Hof.

2013-05-01 Mittwochlauf

Trotzdem daß "viele" in Mallorca waren, war die Teilnahme in Hittisau recht groß. Toller Lauf mit gemütlichem Einkehrschwung.

2013-04-27 Landesmeisterschaft in Götzis

Folgende Änderungen für die Startzeiten am Samstag 27. April 2013

5000 m Lauf wird zusammen mit den 3000m WU/MU 18 gestartet. Startzeit: 15.05 Uhr

10000 m Lauf wird auf 15.40 Uhr vorverlegt

2013-04-26 Kinderlauftreff

Über 50 Kinder konnten wir zum 2. Kinderlauftreff begrüßen, tolle Stimmung, tolle Läufer und ganz viel Spaß - weiter so.

2013-04-24 Mittwochlauf

36 Läufer trafen sich um 19.00 Uhr in Au beim Gasthof Uralp.
Es gab 4 Gruppen + 1 Walkinggruppe, danach Hock in der Uralp.

Schönes Kompliment

Hallo liebes Wälder-Team!

Wir möchten euch recht herzlich für die Erfolge in Wien gratulieren! Gleichzeitig möchte ich mich auch im Namen unserer Athleten recht herzlich für das Lautstarke anfeuern von euren Schlachtenbummler bedanken! Euer Verein ist eine echte Bereicherung im Laufsport!
DANKE!!

Mit sportlichen Grüßen

Gernot Stoppel (Obmann)
hellblau.POWERTEAM

2013-04-14 Wienmarathon

Am Wochenende sind ca 15 Mitglieder vom Verein "Im Wald läuft's" nach Wien gefahren um beim Vienna City Marathon mitzulaufen. Es war ein wunderbares Erlebnis für Alle. Tolle Zeiten und persönliche Rekorde wurden dann natürlich lautstark gefeiert.

2013-04-17 Mittwochlauf

Auch an diesem Mittwoch trafen sich wieder über 40 Läufer zum Lauftreff - schöne Strecken Richtung Hittisau waren auf dem Programm.

2013-04-13 Samstaglauf

Es waren ca 15 Läufer beim Samstagtreff - in zwei Gruppen wurde Richtung Bezau gelaufen.

2013-04-10 Mittwochlauf

Über 40 Läufer waren beim Lauftreff in Schwarzenberg - tolle Runden und ein gemütliches Beisammensein im Angelikahöhe.

Geburtstagsfeier - Terminvormerk Fr. 19.04.

2013-07-04 Bludenz läuft

Es war eine super Veranstaltung, über 30 Teilnehmer, 1 Jugendsiegerin, 6 Landesmeistertitel, über 15 Landesmeisterschaftsmedaillen (inkl. Teams), über 150 Punkte und am wichtigsten viele lachende Gesichter.

**Erath Siegfried - 1,19 - Landesmeister
 Urach Sandra - 1,19 - 1. Platz gesamt - Landesmeisterin
 Wintersteiger Thomas - 1,21 - 3. Platz LM
 Comper Hugo - 1,22 - Landesmeister
 Raffl Michael - 1,23
 Hörburger Helmut - 1,25 - 3. Platz LM
 Feßler Remo - 1,26
 Rauch Norbert - 1,30
 Feuerstein-Rauch Andrea - 1,30 - 3. Platz gesamt - Vizelandesmeisterin
 Meusbürger-Kaufmann Andrea - 1,32 - Landesmeisterin
 Meusbürger Christian - 1,32 - 3. Platz LM
 Meusbürger Guntram - 1,35
 Paluselli Richard - 1,36
 Natter Hubert 1,37
 Schultz Grete 1,44 - Landesmeisterin
 Simmerle Petra 1,44
 Hammerer Margit 1,48
 Reinprecht Cornelia 1,49
 Nußbaumer Kurt 1,50
 Feuerstein Peter 1,51 - 3. Platz LM
 Feuerstein Maria 1,53 - Landesmeisterin
 Dorner Markus 1,57
 Schönberger Sabine 2,03**

Citylauf

**Nußbaumer Valeria 0,42 - 1. Platz Jugend
 Mennel Peter 0,42
 Schmidinger Thomas 0,44
 Metzler Irma 0,45
 Lang Sandra 0,46
 Berchtold Gerda 0,46
 Jöhler Petra 0,50**

2013-04-03 Mittwochlauf

42 Läufer trafen sich um 19:00 in Alberschwende am Dorfplatz zum Laufftreff. Dabei durften wir auch einige Neulinge begrüßen.

Anschließend wurde bei "Cesars" noch ausgiebig die aktuellen Neuigkeiten besprochen.

Dabei wurde einen ein Paar Handschuhe liegengelassen. Diese können bei Kurt angefordert/abgeholt werden.

2013-03-30 Samstagslauf

Toller Samstaglauf mit wunderbarem Frühstück - danke Peter für die Einladung und alles Gute zum Geburtstag!

2013-03-27 Mittwochlauf mit Vortrag

**Um 19.00 Uhr trafen sich ca. 40 Läufer beim Ampuls in Egg.
 Laufftreff mit 3 Laufgruppen und einer Walkinggruppe.
 Anschließend Vortrag mit Hedi Zengerle, von der Strömpraxis in Egg.**

Hier sind die Unterlagen für ein energiegeloses Entspannen und Regenerieren mit Jin Shin Jyutsu.

2013-03-23 Samstaglauf

10 Läufer trafen sich beim Samstaglauf in Andelsbuch. Eine Gruppe lief bis Bezau und absolvierte 15 Kilometer, die zweite Gruppe lief bis Bizau, das gab 22 Kilometer und Kurt unser Langstreckenläufer meisterte sicherlich wieder über 30 Kilometer.

2013-03-20 Mittwochlauf

Ca 30 Läufer waren am Mittwoch wieder mit dabei, nach einem schönen Lauf nach Bizau gab es einen Einkehrschwung im Katrina.

2013-03-16 Samstaglauf

Bei wunderbarem Wetter liefen drei Gruppen viele Kilometer - Sandra und Petra machten eine Runde Egg, Schwarzenberg und retour nach Andelsbuch. Sandra, Thomas und Andrea liefen bis Bizau und endeten einen Halbmarathon und unser Chef Kurt lief wieder einige Kilometer mehr, damit er für Biel fit ist.

2013-03-16 geführte Skitour und Schneeschuhwanderung

Mit unserem perfekten Führer sind wir auf den Stoiber gelaufen. Abfahrt bei herrlichen Bedingungen. Anschließend lud Sybille zur Kässpätzlepartie.

Crosslaufmeisterschaft am 10.03.2013

Es war eine tolle Veranstaltung bei wunderschönem Wetter, "im Wald läuft's" erliefen viele Medaillen, viele Titel und (Hannes) viele Punkte.

Österreichische Staatsmeisterschaft: Sandra Urach 1. Platz, Andrea Meusburger-Kaufmann 2. Platz und Sigi Erath 3. Platz - das Frauenteam (Sandra, Andrea und Petra) 2. Platz und das Männerteam (Sigi, Thomas und Michael) 5. Platz

Landesmeisterschaft: Landesmeistertitel holten Sandra, Andrea, Sigi, Vize-Landesmeister wurde Hugo und ebenfalls auf dem Podest am dritten Platz waren Michael und Sabine. Auf dem vierten Platz waren Thomas und Petra. Kurt und Sandra belegten gute Plätze bei starker Konkurrenz und Valeria lief bei starkem Kinderfeld auf Platz 10.

Weinverkostung

Passend zum Beginn der Terrassen-Saison lädt unser Sportler Markus Sinz zu einer Weinverkostung am 23.03. ein.

Der Winzer Lukas Markowitch wird ebenfalls vor Ort sein und von 10:00 bis 20:00 rote und weiße Köstlichkeiten ausschenken.

Ort: Egg beim Kreisverkehr KDW von Andelsbuch her rechts abbiegen. [Google Maps](#)

2013-03-13 Mittwochlauf mit Scheckübergabe

ca 50 Läufer kamen wieder trotz Winterwetter zum Mittwochlauf. Wir konnten dann einen Scheck von Euro 2.500,- an den Lionsclub für bedürftige Familien im Bregenzerwald überreichen. TOLLE SACHE - DANKE EUCH ALLEN!!

2013-03-06 Mittwochlauf

Ca 40 Läufer trafen sich in Hittisau, in drei Gruppen wurde Richtung Lecknertal gelaufen. Danach gemütlicher Einkehrschwung im "Goldenen Adler"!!

2013-03-02 Samstaglauf

7 Läufer starteten in Schwarzenberg und liefen nach Egg und über Bersbuch wieder nach Schwarzenberg ca 15 Kilometer, danach einen guten Kaffee in der Dorfbäckerei.

2013-03-02 Trainingslauf Bregenz-Lingenau

Bei etwas kühlerem Wetter fand heuer der Trainingslauf Bregenz-Lingenau mit 32km statt. Wir waren dabei.

2013-02-27 Mittwochlauf

33 Läufer/ 2 Walker trafen sich in Langenegg zum Lauftreff. Anschliessend Hock bei Erika im Cafe Stopp.

2013-02-23 Samstaglauf

Bei -16 Grad trafen sich 6 mutige Läufer zum Samstaglauf um 08:00 in Egg.

Ideen und Wünsche

Wer Ideen oder Wünsche für die Mittwoch- oder Samstagläufe hat (auch Einkehrwünsche), bitte bei Andrea melden - andrea@diesonnigen.at!!

2013-02-20 Mittwochlauf

Schöner Mittwochlauf Richtung Bezaun.
Einkehrschwung im Löwen.
38 Teilnehmer in 3 Gruppen

2013-02-18 Start Sondertraining

Wir treffen uns um 19.00 Uhr zum gemütlichen Einlaufen bis 20.00 Uhr. Ab 20.00 Uhr Hock im Ampuls Planung und Terminvereinbarung und Vorstellung des Sondertrainings. Es ist natürlich auch möglich erst um 20.00 Uhr zu kommen, wenn jemand verhindert oder erkältet ist. Kosten von Euro 20,- werden von Andrea eingehoben.

2013-03-16 Samstaglauf

Wunderschöner Samstaglauf nach Bizau und zurück mit 13 Kilometern. Gemütliches Frühstück zur Belohnung.

Andrea M.

2013-02-13 Mittwochlauf

Ca 30 Läufer trafen sich zum Aschermittwochlauf. Leider waren unsere Trainer etwas verkühlt, wir wünschen allen eine gute Besserung. So liefen wir in drei Gruppen in Richtung Andelsbuch/Bersbuch und trafen uns auf ein Getränk im Ampuls.

2013-02-09 Samstaglauf

4 Läufer trafen sich um 08:00 zum Samstaglauf in Krumbach. Teilweise hüfthoher Schnee ersetzte das Krafttraining. Wir wurden mit einem wunderbaren Morgen und einem Frühstück bei Josef belohnt.

Sybille braucht Hilfe

Wer hat noch das Frauenlauf-Gutschein-Heft zu Hause und braucht es nicht mehr?? Bitte Sybille mitbringen - danke!!

Langlauf-Workshop mit Skinfit am 1.März

Details im PDF zum herunterladen.

2013-02-06 Mittwochlauf

Richtig toller Mittwochlauf, danke Sabine und Sigi für die gute Organisation. Über 30 Läufer wagten sich bei Schnee und Wind nach Dornbirn, wo wir schöne und schnelle Läufe mitmachen konnten. Danach Einkehrschwung im wunderschönen Tandem-Kellergewölbe.

2013-02-02 Samstaglauf

Toller Samstaglauf nach Bezaun und wieder zurück, es gab 17 Kilometer, danach gab es ein herrliches Frühstück bei Hannes - vielen Dank an Hannes und Margit!!

Andrea M.

2013-01-30 Mittwochlauf

Ca 30 Läufer trafen sich in Mellau und liefen bei Regen so manchen Kilometer, zur Belohnung gab es Pizza und Bier bei Sandro.

Andrea M.

2013-01-26 Samstaglauf

4 "kälteunempfindliche" Läufer trafen sich in Großdorf und liefen auf der Straße nach Schetteregg, dann über Fallenbach wieder zurück - wunderschöne Winterlandschaft - es gab 13 Kilometer und ein paar Höhenmeter!

Andrea M.

2013-01-23 Mittwochlauf

Über 20 kamen zur wunderschönen Wanderung auf das Brüggele. Nach einem lustigen Hock ging es mit dem Rodel ins Tal.

2013-01-19 Samstagslauf

Sechs Schneeschuhläufer trafen sich am Samstag und marschierten zur Alpe Mittelberg. Auf halbem Weg trafen sie auf einen Sektempfang (Danke Thomas und Petra). Bis in die späte Nacht wurde gesportelt oder gefeiert???

Gerüchte behaupten, dass die ersten Fotos für den Läuferkalender geschossen wurden.

Andrea M.

Laufkalender 2013

Hier findet ihr eine Zusammenstellung [ausgewählter Veranstaltungen](#) mit den Verknüpfungen zu Zeitnehmung oder Veranstalter.

2013-02-21 Info Bahnteiflkonzert

Die bestellten Karten für das Konzert "Bahnteifl" am Donnerstag, den 21.2.2013 können an der Abendkassa geholt und bezahlt werden. Das Konzert beginnt um 20.00 Uhr.

2013-01-16 Mittwochlauf

Ca 30 Läufer trafen sich in Krumbach und legten ihre Kilometer zurück - im Gasthof Brauerei wurde noch gemütlich ein Bier getrunken.

2013-01-12 Samstaglauf

13 Läufer kamen zum Samstaglauf, es wurde 12 bis 16 Kilometer auf der verschneiten Loipe bis nach Bizau gelaufen - ein herrliches Winterpanorama. Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Sekt.

Danke an Christian und Andrea!

2013-01-09 Mittwochlauf

Die Feiertage sind vorbei, ca 50 Läufer trafen sich in Lingenau - in vier Gruppen wurde gelaufen. Danach ging es zum Blutspenden oder einfach nur auf ein Getränk in den Wäldersaal.

2013-01-02 Lauftreff

Zu unserem 1. Lauftreff im neuen Jahr trafen sich 18 Läufer um 19:00 in Schetteregg beim Schetteregger Hof.

Laufschuhe entsprechend Witterung, und schon ging es los in Richtung Falzalpe. Anschließend Hock in der Jockler Bar.

Helfer für den 3 Ländermarathon gesucht

Hallo zusammen,
für die 7. Auflage des Sparkasse Marathon in Bregenz bin ich noch dringend auf der Suche nach freiwilligen Helfern und Vereinen für folgende Bereiche:

Ausgabe Kleidertransport (Einsatzzeit von 11:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr)

Fahrer Shuttlebus (Einsatzzeit von 10:30 Uhr bis 17:00 Uhr)

Fahrer Besenwagen (Einsatzzeit von 10:00 Uhr bis 17:15 Uhr)

Verpflegungsposten km 30 Schwalbennest Fußach (10-14 Helfer Einsatzzeit von 10:00 Uhr bis ca. 15:30 Uhr)

Jeder Helfer bekommt ein Helfer T-Shirt und eine Regenjacke der Fa. Erima sowie die Verpflegung im Helfercorner des Casinostadion in Bregenz.

Sollte jemand noch Lust und Zeit haben bitte einfach kurz bei mir melden und folgende Info bekannt geben:

Vorname, Nachname

Adresse, PLZ, Ort

E-Mail Adresse

Kleidergröße

welche Tätigkeit

Bei Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung. Bitte leitet diese Mail an eure Vereinsmitglieder bzw. Freunde weiter.

Würde mich sehr über Eure Rückmeldungen freuen.

Mit sportlichen Grüßen

Jürgen

Jürgen Schatzmann

OK - Team Sparkasse Marathon der 3 Länder am Bodensee
Streckenchef - Helferkoordinator
Hauptstrasse 28a
6800 Feldkirch/ Gisingen
Tel.: +43 664 86 02 187
E-Mail: juergen.schatzmann@gmx.at
www.sparkasse-marathon.at