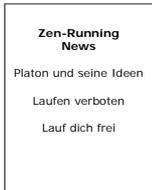


Berichte | Videos

suchen



Die Must-Haves des Sommers auf **MADELEINE**

zum Shop >> www.madeleine-mode.at

LINKS.....

VCM Winterlaufserie - Motivation für Läufer



MaxFun.cc/K.Kob

Zum „Finale“ der VCM Winterlauf-Serie am Sonntag, 8. März gab es Sonnenschein, dazu kühle und windige Bedingungen für knapp 500 Teilnehmer im Wiener Prater.

Impressionen und Video von MaxFun.cc

Eine Kamerafrau von MaxFun.cc war beim VCM-Winterlauf Nr. 3 am 8. März vor Ort. Bereits am 9. März 2009 finden die TeilnehmerInnen Impressionen und ein Video bei MaxFun.at in der Rubrik "Video" ! Die Impressionen können kostenlos per ECard an Freunden/Bekannte versendet werden.

Michael Schmid war über die Halbmarathondistanz in 1:12:14 Stunden voran. Bei den Frauen jubelte Marion Waiss (1:35:15) über ihren zweiten Sieg, nachdem sie schon bei der Jänner-Premiere voran war. Andrea Mayr, die zuletzt mit neuem Halbmarathonrekord glänzen konnte, lief diesmal die 14 Kilometer und siegte in 48:57 Minuten. „Ich habe letzte Woche 230 Kilometer trainiert. So richtig rund ist es daher nicht gerollt, aber das ist auch keine Überraschung“, sagte sie nach ihrem Testlauf – und hängte noch eine weitere Trainingsstunde in der Hauptallee an.

Zum ersten Mal wurden heuer diese Vorbereitungsäufe durchgeführt, abgestimmt auf den Vienna City Marathon am 19. April. Die Bewerbe über 7km, 14km und 21,1km wurden von der Laufszenen sehr gut angenommen. Wer beim Schneerennen im Jänner oder dem nasskalten Bewerb im Februar dabei war, hat Durchhaltevermögen bewiesen und ist sicher bestens für den VCM gerüstet.

Neue Läufer motiviert

Wolfgang Konrad, Veranstalter des Vienna City Marathons, bilanziert sehr positiv: „Wir haben mit der VCM Winterlauf-Serie neue Läufer motiviert und sehr viele begeistern können, die um diese Jahreszeit bisher bei keinen Läufen gestartet sind. Es ist gelungen, neben einer bestehenden Laufserie zusätzliches Läuferpotential zu generieren, und das trotz teilweise schlechterer Wetterbedingungen. Mit dieser neuen Serie, die wir auf die Beine gestellt haben, haben wir unsere Visitenkarte bei den Läufern abgegeben.“

Ergebnisse VCM Winterlauf-Serie, 8. März 2009

- Halbmarathon**
1. Michael Schmid (LCAV doubrava) 1:12:14 Stunden
 2. Ales Borek (Brünn) 1:14:05
 3. Markus Bock (Theresienfeld) 1:14:41

1. Marion Waiss (ULC Klosterneuburg) 1:35:15
2. Eva Weiss (Wien) 1:38:45
3. Carola Bendel-Tschiedel (LG Wien) 1:39:50

Sieger 14km
 Andrea Mayr (SVS) 48:57 Minuten
 Richard Nudl (Kolland Top Sport) 50:44 Minuten

Sieger 7km
 Christian Thalhammer (LG Wien) 24:07 Minuten
 Esther Erb (USA / Wien) 26:36 Minuten

Die Gerüchte sind wahr

Das Mittel, um enorm viel abzunehmen, wurde endlich entdeckt.



Das kostenlose Laufportal

Trainingspläne 10km bis Marathon
 Laufvideos, Lauf ABC, E-Gym

Google-Anzeigen

2009-03-08 | publication_date Sun, 08 Mar 2009 21:21:44 CET | BN14357 | RV40



- Bericht in persönliches MyMaxFun Magazin legen
- Bericht versenden
- Bericht drucken

■ 295 mal gelesen

- http://www.MaxFun.cc

**** Weitere Berichte

Die Stars beim OMV Linz Marathon
 Der 1981 in Kenia geborene William Chebon Chebor wird am 17.....

VCM Winterlauf Serie geht ins Finale
 Testen Sie Ihre Form beim dritten und letzten Bewerb am Sonn....

Auf die Plätze ...
 Bereits in einem Monat geht es in der oberösterreichischen S....

Laufende Frühlingsgefühle in Fischham
 Der 7. Traunviertler Sparkassen-Laufcup startet heuer exakt

Neuer Gesamtsieger
 beim Sparkassen 4-Städte Cross-Cup. Nachdem die ersten zehn

**** Links



- Anmeldung Sportpayment
- Bilder und Video 2008
- Offizielle Webseite



- Anmeldung Sportpayment
- Bilder und Video 2007
- Offizielle Webseite

**** Training

Die 5 motorischen Grundeigenschaften
 Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit....

Die letzten Wochen vor dem Marathon
 Kaum zu glauben aber in wenigen Wochen ist es schon wieder s....

**** Weitere Tags

- Halbmarathon
- Vienna_City_Marathon
- Silvesterläufe Marathon
- Laufen_im_Urlaub Berlin Zitate
- Pilates Yoga Zen Koan
- Trainingspläne Wachauamarathon
- Linz Marathon

Neu Chevrolet Captiva

jetzt spezielles Online-Angebot

€ 38.350

€ 24.990

↓

Hier erhältlich.

