



**ITSG
RUNNING
TEAM**

2013





Liebe Sportsfreunde

die Laufsaison 2012 ist zu Ende und mit insgesamt 23 Einzelmedaillen und 3 Mannschaftsmedaillen bei Österr. und Tiroler Meisterschaften blicken wir auf die sportl. erfolgreichste Saison der ITSG zurück.

Dass Tobias und Bettina mit den ausgezeichneten Zeiten über 800m in 1:56,39 bzw. 2:15,73 und über 1.500m in 4:05,66 bzw. 4:51,21 den Sprung ins Nationalteam U-20 bzw. U-18 für Mittel- und Langstreckenläufer geschafft haben freut mich ganz besonders und dokumentiert die gute Arbeit des gesamten Teams.

Mit den gezeigten Leistungen sind unsere SpitzenläuferInnen natürlich auch Kandidaten für die EM der U-20 bzw. WM der U-18, auch wenn die Qualifikation dafür sehr schwer werden wird.

Neben der Spitze des Eisberges haben aber auch noch fast alle anderen Athleten unsres Vereins (Michael, Mikel, Fabian, sowie unser Gast Francisco) ihre pers. Bestleistungen im abgelaufenen Wettkampfsjahr unterboten und konnten sich durch die Bank in den aktuellen Bestenlisten an vorderster Stelle eintragen. Ein weiteres Indiz dafür, dass Leistung bei uns im Verein großgeschrieben wird.

Dies blieb auch der Konkurrenz nicht verborgen und so kommen immer wieder Anfragen von Athleten und Athletinnen ob sie bei uns aufgenommen werden können. Aufgrund des hohen Leistungsniveaus unserer Läufer können wir aber nur den Stärksten von Ihnen eine Heimat geben. So freut es mich besonders, dass Süß Lukas vom BLT-Volders im kommenden Jahr unser Team ergänzen wird und wir nach dem Abgang von Francisco (Beendigung seines Auslandsstudiums) wieder eine starke Mannschaft für 2013 haben.

Bei all den Erfolgen in der Vergangenheit wollen wir aber nicht vergessen, dass der wichtigste Schritt der nächste sein wird. Dies ist die Herausforderung der sich nicht nur die Läufer sondern auch die Trainer und Betreuer zu stellen haben, die mit dem Ziel angetreten sind unsere Athleten durch Individuelle Förderung an die pers. Grenzen heranzuführen und sie auf ihrem sportlichen Weg bei nationalen und internationalen Wettkämpfen zu begleiten.

Mit ein bisschen Glück und wenn wir alle gesund und von Verletzungen verschont bleiben sollte der Aufwärtstrend der ITSG-Laufgruppe weitergehen, zumal noch genügend ungenützte Ressourcen vorhanden sind.

In diesem Sinne bedanke ich mich bei allen, insbesondere bei Trainern und Sponsoren, die an dem leistungsorientierten Nachwuchsprojekt erfolgreich mitgewirkt haben und freue ich mich auf ein sportlich spannendes Jahr mit vielen netten, gemeinsamen Erlebnissen.

Mit sportlichen Grüßen

Thomas



Medienspiegel 12

Les Suisses rois du chrono à Nantes

Tour de Nantes en relais. Les deux records de l'épreuve organisée par la FGST sont tombés hier matin dans la Petite Hollande.

Casting international pour le 69^e tour de Nantes en relais. Sur un circuit de 2 km dans le centre de Nantes et par équipe de 2 km, ce sont en effet des Suisses qui ont fait parler le chrono. Explosé le record masculin de l'édition 1997 du Metallo Club Chantonnaisien (45' 26) et celui féminin détenu par l'ASB Rezé en '54' 10. Battue de presque 5 minutes l'équipe d'Herbauges AC, lauréate 2011. En stage d'athlétisme à la Tranche-sur-Mer pour une semaine, le club suisse du LC Fortuna, sis près de Bâle, a expédié les affaires courantes dans le petit maillon nantais en 43' 18 et 53' 45. « Nous venons en Vendée depuis 10 ans », explique Vincent Merlo, francophile avéré au milieu de ses jeunes athlètes allemands. « Hier (samedi), on a effectué une grosse séance d'entraînement notamment avec les filles du 800 m et qui valent aux alentours de 2' 07 sur la distance. On a vu qu'il y avait cette épreuve tout sourire l'entraîneur d'un LC Fortuna qui compte dans ses rangs l'Erythréen Ogburn. C'est intéressant hier et qui veut dire que les Suisses...



L'équipe suisse, vainqueur hier.

de participants (9 équipes au total) par rapport à celui de l'an passé. Une bonne surprise pour les organisateurs de la Fédération Gymnique et Sportive du Travail même si l'épreuve, originale en soi, mériterait une plus grosse concurrence.

Le classement. 1. LC Fortuna (1) les 14 km en 43' 18, 2. Herbauges AC 48' 10, 3. LC Fortuna (2) 50' 00, 4. ASB Rezé

Hinein ins Rampenlicht

Auf der Mauer zum Dritten?

Nachwuchs-Eitertrennen

Sebastian Kapfner (IAC Pharmadorf); 400 m, 800 m, 1500 m; Lukas Süß (BLT Raika Volders); 400 m Hürden; Dominic Mair (SV Raiba Reutte); 4x100 m; SV Raiba Reutte; Hoch; Matthias Zoller (LC Raika Kundl); Dreisprung; Georg Haslinger (Schwarz); Florentin Polster (ÖTB St. Johann).



Leichtathletik - Tiroler Nachwuchsmeister

U 16 männlich: 100 m, 300 m: Fabian Abfalter (ITSG); 1000 m, 3000 m: Markus Kopp (SC Breitenbach); 100 m Hürden, 300 m Hürden, Weit, Stab: Emanuel Hübner (TI Sparkasse); 4x100 m: SV Raiba Reutte; Hoch: Felix Rea (Reutte); Kugel, Speer: Justin Polster (ÖTB St. Johann); Diskus: Sascha Stephan (BSV Brixlegg).

U 16 weiblich: 100 m, 300 m, 1000 m, 3000 m: Katharina Koitz (LLC Innsbruck); 80 m Hürden, 300 m Hürden, Hoch, Stab: Kira Gerber (TS Raika Schwarz); 4x100 m: Raika Schwarz; Hoch, Weit, Kugel, Stab: Lisa Felderer (TS Raika Schwarz); Diskus: Julia Della-Pietra (TI Sparkasse).

U 20 weiblich: 100 m, 200 m, 100 m Hürden, Hoch, Stab: Kira Grünberg (ATSVI); 400 m, Weit, Dreisprung: Magdalena Macht (Schwarz); 800 m; Sabine Erharder (LG Pietzer Hopfgarten); 1500 m, 400 m Hürden: Lisa Holtau (Schwarz); 4x100 m: TS Raika Kundl; Martina Zenz (ATSVI); Kugel, Diskus: Christina Ineam.



312 Kinder versuchten sich am Nachmittag an den Nachwuchsläufen, 1900 machten schließlich abends dem Hauptlauf ihre Aufwartung.



Ein Sprint gegen die Konkurrenz. Wer hat die schnellsten Beine und die milden Krathressen? Sowohl bei den Schulklassen als auch bei den Kleinsten im Feld wurde beim Alpencup in Innsbruck um jede Sekunde hart gekämpft.

312 Laufsport-Highlight in Innsbruck

Im Rahmen des Alpencup steigt heute (18 Uhr) auf der Laufbahn am Nebenplatz des Innsbrucker Speedrace-Innsbrucker wird in verschiedenen Altersklassen auf Strecken zwischen 400 und 3000 Metern. Ein prominenter Starter ist Triathlon-Knabli Luis. Auch Kurzschnellläufer können noch teilnehmen. Nachmeldungen sind unter der Telefonnummer 0512/399898 oder bis eine Stunde vor dem Start direkt am Gelände möglich. (77)

1201 Klassierte: Neuer Rekord am 12. Langenthaler Stadtlauf

Erstmals beendeten mehr als tausend Läuferinnen und Läufer am Samstagabend das Rennen durch Langenthal im Ötztal. Ausgesprochen schlugen sich über 1200 Teilnehmer an der Spitze, darunter ein



1201 Klassierte: Neuer Rekord am 12. Langenthaler Stadtlauf



Medienspiegel 12

Ergebnisse Lokal

- 23. Waser Priska, 94, Dierikon
- 8. Wickl Priscilla, 94, Turnverein Sursee
- 24. Zemp Yvana, 94, Alpnach Dorf

9.27,5
8.42,0
9.28,7

MÄDCHEN 1996/1997 2.100 KM

- 1. Taxer Bettina, 96, A-Volders
- 2. Felge Saskia, 97, Eliteschule des Sports
- 3. Troxler Flammetta, 96, Zürich
- 4. Rennhard Vivi
- 5. Cudré-Maurouf
- 6. Widmer Aureli
- 7. König Corina,
- 8. Redmann Mar
- 9. Busse Michell
- 10. Dittli Olivia, 96

7.39,6
7.39,7
7.40,0

- 59. Barmettler De
- 40. Bärtschi Anita
- 57. Buchell Vanes
- 15. Bürgisser Nive
- 9. Busse Michelle
- 11. Christen Maria
- 5. Cudré-Maurouf
- 60. Deda Adriana,
- 10. Dittli Olivia, 96
- 19. Dold Stephani
- 17. Durrer Alicia, 9
- 48. Ehrlir Annina I
- 44. Erni Laura, 97,

Ergebnisse Lokal

Leichtathletik: Nachwuchs-Meisterschaften: U
23: Gold: Christina Scheffauer (Hammer & Kugel/
IAC-Pharmador), Wolfgang Wetscher (3000 m/SK

Rückenwir
 TI Sparkas
 Stabhochs
 Lienz), An
 ber: Sebat
 Hürden), M
 IAC), Luka
 Anna Feid
 min Hilpol
 beide ATSt
 & 3000 m
 Raika Schw
 sprung/SK
 Roman Ba
 Bauernfein

Radsport:
 Spensberg
 1:35,03. A
 1. Patrizia
 Gardini (ITA
 1:52,07.

beide,
 & 300
 Raika
 sprung,
 Roman
 Bauernfeind (Spe

Radsport: Kühtaie
 Spensberger (GER)
 1:35,03. Andreas O
 1. Patrizia Wacker (A
 1:46,10, 2.
 Gardini (ITA) 1:49,56, 3. Jacqueline Ha
 1:52,07.

Tiroler Erfolge im Länderwettstreit

Villach – Beir
 schen Cup de
 der in Villacl
 sich die Tiro
 Taxer (Klass
 800m und 15
 Tobias Abfalt
 über 800m v
 durch. Im Sta
 triumphierte
 der als beste
 Athlet des Tu
 zeichnet wur

Laufsport-Highlight in Innsbruck

Innsbruck – Im Rahmen
 des Alpencup steigt heute
 (18 Uhr) auf der Laufbahn
 (18 Uhr) auf der Laufbahn
 am Nebenplatz des Inns-
 brucker Tivolistadions das
 Innsbrucker Speedrace.
 Gelaufen wird in verschie-
 denen Altersklassen auf
 Strecken zwischen 400 und
 3000 Metern. Ein promi-
 nenter Starter ist Triathlon-
 Jugend-Olympiasieger Luis
 Knabl. Auch Kurzentschlos-
 sene können noch teilneh-
 men. Nachmeldungen sind
 unter der Telefonnummer
 0512/399898 oder bis eine
 Stunde vor dem Start direkt
 am Gelände möglich. (TT)



Medienspiegel 12



LAUF DER WOCHE Stefan Zumtobel sorgte mit 42 Runden um den Baggersee beim Rote-Nasen-Lauf für einen neuen Rekord.

PREIS DER WOCHE Für die Gewinnerfilme im Wettbewerb des 1. Tiroler Independent Filmfestivals gab es ganz besondere Preise: echte Tiroler Kuhglocken.

Pressefotos, die unter die Haut gehen

Team der Freiwilligen Rettung Innsbruck vom Roten Kreuz
Johmann Max Langer und Veranstalterin Michaela Langer

Verena, Yuki und Natalie helfen für den guten Zweck.

8 Lokales

Verkleidet laufen bringt noch mehr Spendengeld für die Clowndoctores.

Damit Lachen Heilung sorgt

Am 14. Oktober Baggersee Rossau (10 Uhr) wieder der Benefizlauf der Rote-Nasen-Clowndoctores, damit sie künftig mehr kranke Menschen im Spital besuchen können. Laufen, walken, hüpfen, skaten, spazieren und natürlich auch verkleiden – alles ist erlaubt. Pro zurückgelegtem Kilometer wird Geld für den Spitalvervoer gegen SVS (NO) mitgebracht.

Mit roter Nase für kranke Kinder

Innsbruck – Es kommt nicht darauf an, wer der Schnellste ist, sondern es geht darum, kranken Kindern ein Lachen in die Supertäler zu bringen. Deshalb veranstaltet die Innsbrucker Turn- und Sportgemeinschaft morgen Sonntag von 10 bis 16 Uhr den Rote-Nasen-Lauf. Am 23. Oktober geht's in Wien weiter. (flex)

Sport im TV

Freizeit

Tanzmusik
Jebach. Gute Nacht nicht für Tanzbegeisterte. Am Sonntag, 16. Oktober, gibt es wieder ein Beibehalten der Tanzmusik im Veranstaltungszentrum. Alle die Freunde der Musik haben sich am Sonntagabend um 20 Uhr im Saal der Kultur- und Sportstätte versammelt. Diese werden anschließend für die Saalreinigung, AKM-Miete, Reinigung, AKM-Gebühr usw. verwendet.

Buchpräsentation
Innsbruck. Filmemacher und Geographin Verena stellt heute, Sonntag, 15. Oktober, um 19.30 Uhr im Rahmen der Buchpräsentation auf der Sommer-Präsentation vor.

20 Jahre Bergführerverein Ischgl
Beim Überholer-Bericht des Bergführervereins Ischgl ist der 20. Geburtstag gefeiert. Der Verein hat sich im Jahr 1992 gegründet und hat seitdem viele Bergführer ausgebildet. Die Mitglieder sind stolz auf ihre Arbeit und die Bergführer sind stolz auf ihre Mitglieder.

Einbruch in Thaur
Über eine gekippte Balkenkonstruktion sind in Thaur ein und strahlen wertvollen Schmuck in bislang unbekannter Höhe.

Fahrad gestohlen
Zwei Jugendliche (16/18) wurden von der Polizei aus dem Bezirk Innsbruck ausgehändigt. Die Jugendlichen sind in der Region unterwegs. Die Polizei hat die Jugendlichen in der Region aufgehalten. Die Jugendlichen sind in der Region aufgehalten.

Rodlerin überfahren
Verletzte wurde in der Region aufgehalten. Die Verletzte wurde in der Region aufgehalten. Die Verletzte wurde in der Region aufgehalten.

Unfall auch in Landeck
Ein Unfall ereignete sich in Landeck. Ein Unfall ereignete sich in Landeck. Ein Unfall ereignete sich in Landeck.

Fast dreistündige Suche im Zillertal
Die Suche nach dem vermissten Bergsteiger dauerte fast drei Stunden. Die Suche nach dem vermissten Bergsteiger dauerte fast drei Stunden.

Alte Lokomotiven
Die Lokomotiven sind in der Region aufbewahrt. Die Lokomotiven sind in der Region aufbewahrt.

Die Messe "Berufsfreiheit"

14.000 Euro für vorgeschriebenes Gehörlosensystem

Rote Nasen laufen um den Baggersee

Innsbruck – Wenn Nasen rot werden und laufen, ist nicht nur Herbst, sondern auch die Clowndoctores sind unterwegs. Laufen, Walken, Hüpfen – beim Rote-Nasen-Lauf am Sonntag (10 bis 16 Uhr) am Baggersee ist alles erlaubt. Jeder Kilometer hilft den kleinen Patienten. Infos: www.rotenasenlauf.at. (TT)

Rote Nasen helfen laufend

Alles für den guten Zweck. Quietclub und mit einem Lächeln auf den Lippen nahmen zahlreiche Innsbruckerinnen und Innsbrucker am Rote-Nasen-Lauf am Sonntag teil. Mit jedem zurückgelegten Kilometer wurden die Clowndoctores in ihrer Arbeit unterstützt. Den Rekordlauf legte Stefan Zumtobel (Freiwillige Rettung Innsbruck) mit 42 Runden um den Baggersee.

Fast dreistündige Suche im Zillertal

Die Suche nach dem vermissten Bergsteiger dauerte fast drei Stunden. Die Suche nach dem vermissten Bergsteiger dauerte fast drei Stunden.

Alte Lokomotiven

Die Lokomotiven sind in der Region aufbewahrt. Die Lokomotiven sind in der Region aufbewahrt.

Sensibilisierungstrainings

Sensibilisierungstraining geht immer ein intensives Aufwärmen voraus. Mindestens zehn Minuten in einem extensiven Tempo laufen, denen ein intensives der laufspezifischen Muskulatur folgt. Danach bilden vier Steigerungsläufe über jeweils einminütigen Trabpausen. Die Leistungsphase wird immer in folgender Reihenfolge abgeblendet:

- 1. 100 m: mindestens 20 Sekunden lang 10 Wiederholungen.
- 2. 150 m: über 15 bis 30 Meter (je nach Leistung) nach 10 Sekunden lang.
- 3. 200 m: ein Teil der Laufphase und auf der letzten 20 Meter geachtet werden soll.
- 4. 300 m: Tempo über 400 m in einer Minute. Die Vorgabe wird wie folgt gegeben: in der Lage 10 Kilometer in 42 Minuten auf 40 Minuten verbesserung. Die Zielsetzung entspricht.
- 5. 400 m: in der durchschnittlichen Laufzeit.
- 6. 500 m: es sich beim Intervall über die kurze Teilstrecke handelt, werden die Zeiten noch einmal 5–10% abgezogen. Somit ergibt sich in dem vorliegenden Beispiel eine Vorgabe von 91–87 Sekunden.
- 7. 600 m: Feedback durch den Trainer / die Trainerin.



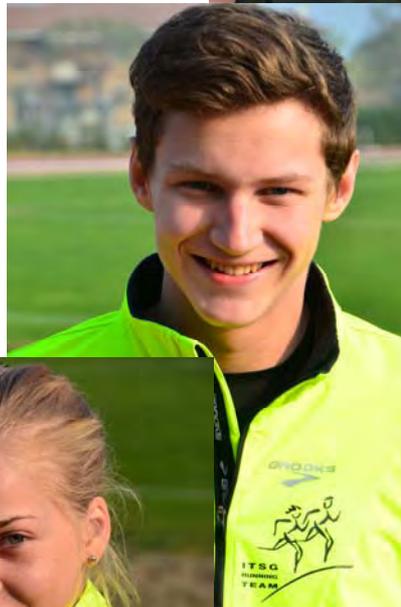
ITSG running

Athleten

Team 13



Tobias Abfalter
Samuel Pohö
Bettina Taxer
Lukas Süs
Kathrin Taxer
Fabian Abfalter
Michael Rindfleisch





Österr. Meisterschaften 2012				
Platz	Vorname	Name	Kategorie	Bewerb
2	Tobias	Abfalter	MU-18	800 m
2	Tobias	Abfalter	MU-18	1.500 m
2	Bettina	Taxer	WU-18	1.500 m

Tiroler Meisterschaften 2012				
Platz	Vorname	Name	Kategorie	Bewerb
1	Mannsch.	ABF / ABF / RINDF	MU-18	Cross
1	Mannsch.	ABF / SAN / KIM / ABF	Allg. Klasse	4 x 400 m
1	Tobias	Abfalter	Allg. Klasse	800 m
1	Tobias	Abfalter	Allg. Klasse	1.500 m
1	Fabian	Abfalter	MU-16	100 m
1	Fabian	Abfalter	MU-16	300 m
1	Fabian	Abfalter	MU-18	2.000 m Hi
1	Tobias	Abfalter	MU-20	400 m
1	Tobias	Abfalter	MU-20	800 m
1	Tobias	Abfalter	MU-20	1.500 m
1	Fran	Sanchez	Allg. Klasse	400 m
1	Bettina	Taxer	Allg. Klasse	800 m
1	Bettina	Taxer	Allg. Klasse	1.500 m
1	Bettina	Taxer	WU-18	Cross
1	Kathrin	Taxer	WU-18	400 m
2	Mannsch.	ABF / SAN / KIM / ABF	Allg. Klasse	4 x 100 m
2	Tobias	Abfalter	WU-18	Cross
2	Mike	Kimmel	Allg. Klasse	400 m
2	Fran	Sanchez	Allg. Klasse	800 m
2	Bettina	Taxer	Allg. Klasse	400 m
2	Kathrin	Taxer	WU-18	800 m
2	Kathrin	Taxer	WU-18	1.500 m
3	Mike	Kimmel	Allg. Klasse	800 m

ÖLV Bestenliste 2012				
Platz	Vorname	Name	Kategorie	Bewerb
2	Bettina	Taxer	WU-18	800 m 02:15,73
3	Tobias	Abfalter	MU-18	800 m 01:56,39
3	Tobias	Abfalter	MU-18	1000 m 02:33,97
3	Tobias	Abfalter	MU-18	1.500 m 04:05,34
3	Bettina	Taxer	WU-18	1.000 m 03:03,38
3	Bettina	Taxer	WU-18	1.500 m 04:51,21

Tiroler Bestenliste 2012				
Platz	Vorname	Name	Kategorie	Bewerb
1	Fabian	Abfalter	MU-16	300 m 00:40,97
1	Tobias	Abfalter	MU-18	400 m 0:51,73
1	Tobias	Abfalter	MU-18	800 m 1:56,39
1	Tobias	Abfalter	MU-18	1.000 m 02:33,97
1	Tobias	Abfalter	MU-18	1.500 m 04:05,34
1	Bettina	Taxer	WU-18	400 m 01:01,77
1	Bettina	Taxer	WU-18	800 m 02:15,73
2	Bettina	Taxer	WU-18	1.500 m 04:51,21
3	Bettina	Taxer	WU-18	1000 m 03:02,38

nationale und internationale Bewerbe und Stadtläufe 2011				
Platz	Vorname	Name	Bewerb	Stadt
3	Tobias	Abfalter	Straße	Vienna City Marathon
3	Bettina	Taxer	Straße	Genf Escalade



Allgemein

Im Vordergrund steht ein umfassendes Körpertraining ohne den klassischen Wettkampfgedanken. Unter Berücksichtigung des individuellen Leistungsniveaus werden Trainingsreize im Bereich Grundlagenausdauer, des Laufs und Koordination gesetzt, mit der Zielsetzung eine möglichst vielseitige Konditionierung und optimale Anpassung des Bewegungsapparates auf kommende Belastungen zu erzielen. In diesem Sinne verstehen wir uns nicht als ein Sportverein im klassischen Sinne sondern vielmehr als sinnvolle Ergänzung zu allen übrigen Sportvereinen. Körperbeherrschung, Ausdauer und Lauf sind für uns die Parameter die jeder Sportler braucht und für die im Rahmen des speziellen Sporttrainings oft keine Zeit bleibt. Die Verkümmernung zum „Spezialisten“, der die einfachsten Bewegungsabläufe abseits seiner Spezialdisziplin nicht beherrscht ist vorprogrammiert. Auch das Erlernen neuer Bewegungsmuster ist schwierig und die Grenzen der sportlichen Leistungsfähigkeit werden rasch erreicht. Um dem entgegenzuwirken haben wir unser Sportprogramm wie folgt zusammengestellt:

Bindung der Kinder an den Sport

- ✓ durch Freude an der Bewegung
- ✓ Unterschwellige Vermittlung von sportlichen Grundlagen in
 - ✓ Bewegungsgefühl und Lauf
 - ✓ Koordination u. Geschicklichkeit

mit dem Ziel

- ✓ Individuelle Förderung von talentierten Kindern
- ✓ Begleitung der Kinder bei sportl. Spezialisierung
 - ✓ Verbesserung von pers. Bestleistungen
 - ✓ Betreuung im Wettkampf
- ✓ Sportl. Bestleistungen auf nationaler u. internat. Ebene

Zielgruppen

- ✓ Kinder im Alter von 5 – 18 Jahre

Kader

leistungsorientiertes Nachwuchskonzept für Einzelsportler, welches sich ausschließlich der qualitativen, individuellen Nachwuchsförderung widmet.



Laufeinheiten

Allg. Ausdauer / Lauftechnik / Stil
Trainingsbegleitung und Kontrolle der technischen Komponente
Erwerben der allg. Grundlagen der ausdauerspezifischen Leistungskomponenten
heranführen an die persönliche Leistungsgrenze

Individualtraining

Vom Cheftrainer vorgegebene Trainingspläne
sind voll inhaltlich und im Umfang
im Einzeltraining umzusetzen

Koordination

Kräftigung der laufspezifischen Muskulatur als Verletzungsprophylaxe
sowie allg. Schulung des intermuskulären Zusammenspiels

Ergänzungstrainings

Erlernen diverser Bewegungsmuster sowie die Grundtechniken
von alternativen Sportarten zur Nutzung für variantenreiches Training
der leistungsbestimmenden Komponenten im Laufsport
Sowie Belastung der Antagonisten zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Langlauf / Rad (MTB und STRASSE) / Koordination / Kraft / Free-Running / Aquajogging / Aquagymnastik /
Schwimmen / Ski / Rodeln / Turnen / Gymnastik / Pilates / Aerobic / Konzentration / Bio-Feedback / Atmung

Sportmedizinische u. sportmotorische Test

Gesundheit / Ernährung
Ausdauer / Schnelligkeit / Muskelfunktionen

Trainingsumfang

2 x pro Woche Lauftraining
1 x pro Woche Ergänzungstraining
2 x pro Woche Individualtraining
Wettkampf lt. Plan
Trainingslager

Trainingsaufzeichnungen

Sporttagebuch lt. Trainingsbesprechung



Sportl. Leitung

Mag. Thomas Abfalter

A-6020 Innsbruck / Defreggerstr. 42
+43-512-36 11 34 / +43-664-2528282 / ofenbau@abfalter.at

Cheftrainer

Dr. Mag. Oliver Bachmann

Prof.Dr.Mag. Oliver Bachmann
Bundessportakademie Innsbruck
Tel.: 0512/507-4546

Trainer

(LAUF)

Toth Andreas

A-6161 Natters
+43 (0664) 8264382

(SPRINT)

Burtscher Eva

A-6020 Innsbruck

Ergänzungstrainer

(KOORDINATION)

Mag. Bernd Holzmann

A-6020 Innsbruck / +43 (0650) 5235555

(Rad und Langlauf)

Kraler Martin

Tirol / +43 (0664) 3993371

Mannschaftsarzt

Dr. Andreas Steger

A-6200 Jenbach / Auckentalerstr. 11 / +43-5244-64762

Massage

Mag. Bernd Holzmann

A-6020 Innsbruck / +43 (0650) 5235555

Betreuung u. Organisation

Ingrid Abfalter

A-6020 Innsbruck / Defreggerstr. 42
+43-512-36 11 34 / +43-664-2306720 / ingrid@abfalter.at



Hasenheide KINDER- und SCHÜLERLAUF



6. internationaler ITSG
Hasenheide KINDER- und SCHÜLERLAUF

ITSG-Läufermeeting

Kinder- und Nachwuchsveranstaltung bei der wir die schnellsten Mittelstreckler der Region suchen. Wir wollen den Straßen- und Crossläufern die Möglichkeit bieten sich eine gestoppte Zeit über 1.000m zu holen, bzw. den ambitionierten Bahnläufern einen Bewerb, bei dem er eine schnelle Zeit laufen kann. Gegebenenfalls werden wir auch „Hasen“ als Tempomacher einsetzen um den Athleten hilfreich zur Seite zu stehen.

Als Zeitpunkt ist der Beginn der Herbstsaison vorgesehen.



Laufend helfen für einen guten Zweck. In Zusammenarbeit mit den Clowndoctors wird am Baggersee in Innsbruck eine Laufveranstaltung organisiert, bei der es nicht um Sekunden und schnelle Zeiten geht, sondern um gelaufene Kilometer.

Ein Event für die ganze Familie. laufen, gehen, walken, herumtollen – alles ist möglich, weil es nicht auf das Gewinnen ankommt. Jeder der mitmacht, trägt mit seinen zurück gelegten Metern dazu bei, noch mehr Momente voller Leichtigkeit und Humor durch ROTE NASEN CLOWNS in die Spitäler zu bringen, da Sponsoren jeden gelaufenen Kilometer mit einer Geldsumme unterstützen.

