

**Der Vision Run  
2015 steht bereits  
in den Startlöchern**



**Save the date!**  
Vision Run - St Pölten  
3. September 2015  
(Erster Donnerstag im September)

**Laufen für guten  
Zweck: Über 6.000  
Euro Spendenerlös**

■ Mit dem Spendenerlös, der durch die Teilnahmegebühren generiert wurde, werden die drei Partnerprojekte, die Tagesstätte St. Pölten, der NÖ Versehrtensportverband und das Rote Kreuz St. Pölten, unterstützt. **Seite 11**

# Niederösterreichs Firmen sind topfit!

■ Mehr als 70 Betriebe starteten beim ersten Vision Run in St. Pölten. **Seiten 8/9**

Fotos: Katharina Riegler (Titel), Picture It (2)



## Höchstleistungen und Stimmung pur bei den Läufern

■ Die Ergebnisse der Läuferinnen und Läufer können sich allemal sehen lassen. Auch die Landeskliniken Holding jubelte als Sieger der Teamwertung. **Seiten 6/7**



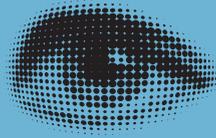
## Experten im Talk über Gesundheit

■ Beim Symposium unter dem Titel „Bewegung ist Leben“ gaben Experten konkrete Ansatzpunkte für Firmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung. **Seite 13**



## Das war der Vision Run 2014

■ Mit 657 Anmeldungen aus über 70 Firmen feierte der VISION RUN am 4. September eine mehr als gelungene Premiere. Die Teilnehmer gingen in 3er Teams gemeinsam bei RUN und WALK an den Start der fünf Kilometer langen Strecke, die zwei Mal um die NV Arena und den Ratzersdorfer See führte. Alle Ergebnisse finden Sie auf den **Seiten 6/7**



# sport VISION



# ALLEN

SPONSOREN & GESCHÄFTSPARTNERN,  
AUSSTELLERN & GASTRONOMIE-BETRIEBEN,  
MITARBEITERN & MITHELFENDEN,  
DEN NIEDERÖSTERREICHISCHEN UNTERNEHMEN  
MIT IHREN LÄUFERN & LÄUFERINNEN SOWIE  
DEN WALKERN & WALKERINNEN

FÜR EURE/IHRE  
HERVORRAGENDE UNTERSTÜTZUNG  
BEIM VISION RUN 2014.

OHNE DIESES ENGAGEMENT BZW. OHNE DIE TEILNAHME  
WÄRE DIESER LAUFSPO-RT-EVENT  
SO NICHT MÖGLICH GEWESEN!



Robert Pimper, Günther Kendler, Isabel Plach, Barbara Weis und Franz Kaiblinger (v.l.n.r.).

Foto: Silvia Plach

# Sport Vision: Ganz im Dienste des Sports

Der Skisportler und jahrelange Skilehrer vom Hochkar, die ehemalige Handball-Nationalteamspielerin, der Fußballer von Deutschkreutz aus der Burgenlandliga, die Tischtennis- und Eishockey-Begeisterte sowie der Läufer, später Radsportler, der letztlich sogar einen Triathlon absolvierte – diese fünf trafen sich im Rahmen einer Ausbildung an der Donau Universität in Krems. Und für alle war bald schon klar, das kann es nicht gewesen sein! Sie wollten zusammen innovative Sport-Projekte initiieren und gründeten deshalb den gemeinnützigen Verein SPORT VISION.

„Bei einer gemeinsamen Schneeschuhwanderung sind

viele Ideen entstanden“, erzählt Obmann Franz Kaiblinger. „Uns war von Anfang an wichtig, dass wir bei unseren Projekten mit vielen Organisationen zusammenarbeiten wollen, die auch regional stark verwurzelt sind.“

## Mehr als nur ein Lafevent

Als erstes gemeinsames Kind entstand so der Vision Run, ein Firmenlauf, der mehr sein wollte als ein reines Lafevent. Soziales Engagement sollte ebenso integriert sein wie auch das Thema Gesundheit. Schließlich habe jedes Unternehmen gerade in diesem Bereich eine hohe Verantwortung gegenüber seinen Mitarbeitern. Denn der Mensch stehe immer im Vordergrund.

SPORT VISION versteht sich als Plattform, um Vernetzungen unterschiedlicher gesellschaftlicher Bereiche zu ermöglichen. Der Sport als Transportmittel wird dabei mit einem weltoffenen, ganzheitlichen Blick betrachtet.

## Identifikation wird gesteigert

„Vereinfacht betrachtet, sind wir Animatoren, die Firmen dazu bewegen wollen, dass ihre Mitarbeiter gemeinsam etwas unternehmen“, so Franz Kaiblinger weiter. „Das fördert den gedanklichen Austausch untereinander – bei einem Lauf sind ja alle wie am Berg oder bei einem Fußballspiel per du – und erhöht zudem die Identifikation mit dem eigenen Unternehmen.“



## VORWORT

Obmann Franz Kaiblinger  
Sport Vision

Der erste Vision Run ist Geschichte und mit ein klein wenig stolz wagen wir zu behaupten: Es war ein hervorragendes Laufsport-Event! Mehr als 70 Unternehmen mit insgesamt 219 laufenden oder walkenden 3er-Teams nutzten die Gelegenheit, sich bei diesem einzigartigen Firmenlauf in St. Pölten sportlich zu betätigen. Den selbst gewählten Slogan „Vision Run – mehr als ein Firmenlauf“ möchten wir auch künftig hochhalten. Unsere Vision, Sport, Business, Gesundheit, Fun und soziales Engagement miteinander zu verbinden, werden wir weiterhin zielstrebig verfolgen. Denn wir glauben daran. Allerdings mit der Gewissheit, dass dieser Erfolg ohne die niederösterreichischen Unternehmen mit ihren gesundheitsbewussten Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen nicht möglich gewesen wäre. Nur durch ihre aktive Teilnahme konnte ein Spendenerlös von 6.570 Euro erzielt werden. Dafür bedanken wir uns ganz herzlich! Auf den folgenden Seiten möchten wir noch einmal zurückblicken. Diese gedruckte Erinnerung fasst alle wesentlichen Kernthemen zusammen und versammelt Berichte rund um den Vision Run 2014. Weitere Informationen finden Sie laufend unter [www.visionrun.at](http://www.visionrun.at) oder Sie besuchen uns via facebook. Die Vielzahl an positiven Rückmeldungen sowie die zahlreichen Anregungen sind unsere Herausforderung fürs nächste Jahr. Sie ermutigen uns neue Ideen, sei es eine geänderte Streckenführung oder die Integration von EPUs (Ein-Personen-Unternehmen), umzusetzen. In diesem Sinne, bleiben Sie fit, erhalten Sie Ihre Gesundheit, damit es auch 2015 wieder heißt: „Vision Run – gemma's an!“

## IMPRESSUM

Medieninhaber,  
Hersteller, Herausgeber:  
Bezirksblätter  
Niederösterreich  
GmbH  
Porschestraße 23a  
3100 St. Pölten

Sonderausgabe:  
1.500 Stück

Sonderverteilung  
via SPORT VISION.

Bezirksblätter  
Marketing  
Porschestraße 23a  
3100 St. Pölten

marketing-noe@  
bezirksblaetter.at,  
[www.bezirksblaetter.at](http://www.bezirksblaetter.at)

Bezirksblätter Niederösterreich – Ein  
Titel der RMA AG.

Konzept und Texte:  
Michael Liebming-  
ger

Satz und Produktion:  
Sandra Wögerer

Lektorat:  
Eva Trinkl

Druck:  
Onlineprinters  
GmbH

## INHALT

|                      |             |
|----------------------|-------------|
| ■ Siegetrophäen      | Seite 04    |
| ■ Show Trucks        | Seite 04-05 |
| ■ Liveact            | Seite 05    |
| ■ Fittest City       | Seite 05    |
| ■ Ergebnisse         | Seite 06-07 |
| ■ Sportlichste Firma | Seite 07    |
| ■ Rückblick          | Seite 08-09 |
| ■ Projektpartner     | Seite 10    |
| ■ Spendenerlös       | Seite 11    |
| ■ Interview          | Seite 12    |
| ■ Symposium          | Seite 13    |
| ■ Lauftagebuch       | Seite 14    |
| ■ Die Strecke        | Seite 15    |

## Arbeiterkammer NÖ unterstützte Firmen

Die AKNÖ setzt sich seit Jahren für die Gesundheit aller Beschäftigten in den niederösterreichischen Unternehmen ein. Neben der Umsetzung der gesetzlichen Mindestanforderungen für mehr Sicherheit am Arbeitsplatz, geht es vor allem auch darum, die Arbeitsbedingungen laufend zu verbessern, Arbeitsunfälle zu vermeiden und das allgemeine Wohlbefinden aller Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen nachhaltig zu steigern.

So besucht beispielsweise der Gesundheits-Check-Lkw seit dem Jahr 2009 regelmäßig die heimischen Betriebe. Dabei stehen Ärzte für alle Fragen rund um die Gesundheit zur Verfügung.

Ihr umfassendes Gesundheitsengagement brachte die Verantwortlichen des AKNÖ/ÖGB Betriebssportverbands auf die Idee, Firmenteams beim neuen Laufevent rund um die NV Arena in St. Pölten zu unterstützen.

### Betriebe profitierten

Betriebsräte als auch Personalvertreter hatten die Möglichkeit, sich in den Wochen vor der Veranstaltung einen Gutschein für die Online-Anmeldung zu sichern. Dies reduzierte das Nenngeld für das gesamte Team um 15 Euro. Und dieses Angebot nutzten viele.

Schließlich schärft die gemeinsame Sportausübung das Bewusstsein für die persönliche Gesundheitsvorsorge und kommt in weiterer Folge wiederum den Betrieben mit gesunden Mitarbeitern zugute. So konnte der Vision Run, der die Themen Sport, Gesundheit, soziales Engagement und Fun miteinander verknüpft, auch hier überzeugen.



# Die Show-Trucks

## Außergewöhnliche Fahrzeuge bereichern außergewöhnliche Events – das bewiesen die Show-Trucks.

Äußerst geräumig, flexibel einsetzbar und vielseitig nutzbar, so präsentieren sich die Event-Show-Trucks, die auch beim St. Pöltner Vision Run vor Ort waren. Der eine stand ein wenig abseits und diente als Umkleideraum. In voneinander getrennten Kabinen konnten sich Männer und Frauen vom Business-Dress entledigen und in fast privater Atmosphäre in das Lauf-T-Shirt schlüpfen.

### Treffpunkt zum Netzwerken

Der zweite Truck diente als Meeting-Point, Medienzentrum sowie Aussichtsplattform und war erstmals in Österreich bei einem Sportevent im Einsatz. Ob Road-



Die Läufer links, die Läuferinnen rechts – der Truck bot geräumige Umkleidekabinen, wie modernste Sportanlagen.

Foto: Silvia Plach

show oder Promotion-Aktivitäten, unsere moderne Fahrzeugflotte zeichnet sich durch höchstmögliche Mobilität aus, die rasch zum

Einsatz gebracht werden kann“, erzählt Country-Manager Robert Pimper von ShowTruckMarketing. „Wir transportieren sowohl

## NÖ-Qualitätsprodukte für Sieger

### Acrylglas-Spezialist Seitzberger produzierte die Team-Trophäen

„Laufen? Ich habe keine Affinität zum Laufen!“, lacht Andreas Bernreiter. „Es gibt zwar einen alten Marathonläufer in unserer Firma, der fand allerdings keine Mitstreiter für den Vision Run.“ Der Verkaufsberater der Seitzberger GmbH mag zwar persönlich keinen Zugang zum Laufsport finden, er übersieht dabei aber, dass sein Unternehmen mit den Acrylglastrophäen eine enge Sport-Beziehung pflegt. Immerhin stammen die Gewinner-Preise aus dem kunststoffverarbeitenden Göstlinger Betrieb.

### Individuell und flexibel

Ob Einzelfertigung oder Serienproduktion (ab 1.000 Stück), die Seitzberger GmbH beeindruckt mit individuellen, maßgeschneiderten Lösungen. Für den Vision Run erhielten die Siegetro-



Die Siegetrophäen für den Vision Run erhielten die Form eines Start-/Zielbogens.

Foto: Michael Liebinger

phäen die Form eines Start- bzw. Zielbogens. „Unsere Stärke liegt eindeutig darin, dass wir als kleiner Betrieb mit rund 30 Mitarbeitern äußerst flexibel agieren und kun-

denspezifisch produzieren“, erklärt Andreas Bernreiter. Auch deshalb lieferte der Acrylglasdesigner in diesem Jahr bereits die Preise für die Hochkar-Challenge.

# kommen!



**Erfahrungsaustausch und mehr** nach dem gemeinsamen Sport.

Am Dach des Trucks waren alle mitten im Geschehen. Foto: Sport Vision

Unternehmen, als auch Marken oder Produkte direkt zum Kunden.“ Und so feierten nicht wenige den nächtlichen Ausklang

bei Fingerfood und Getränken auf der Terrasse, um ihr Dabeisein auch zum „Networking“ zu nutzen.



## Spitzensportler von morgen helfen mit

Im Rahmen der Unterrichtsfächer „Übungsfirma“ und „Sport- und Eventmanagement“ halfen die Schülerinnen und Schüler der 3. und 4. Klassen der BHAS St. Pölten sowie die 8A-Klasse des BORG tatkräftig mit. So konnten die Spitzensportler von morgen, die das NÖ Sportleistungszentrum St. Pölten besuchen, im Rahmen des Volontär-Projektes sehr intensiv hinter die Kulissen eines Sportevents blicken. Birgit Aigner (neben Bernadette Stögmüller eine der verantwortlichen Fachlehrkräfte): „Die Schüler haben viele theoretische Grundlagen im Unterricht kennengelernt. Nun hatten sie die Gelegenheit, ihr Wissen in die Praxis umzusetzen.“

## Landeshauptstadt: Fittest City of Austria

Mit dem Ziel, St. Pölten zur fittesten Stadt Österreichs zu machen, startete die niederösterreichische Landeshauptstadt vor rund zwei Jahren einen proaktiven Sportpolitik-Schwerpunkt.

Dabei wird vor allem auch auf den Breiten- sowie Freizeitsport gesetzt, und es wurden entsprechende Investitionen in die Sport-Infrastruktur der Stadt getätigt. Vor allem Sportvereine und Eigen-Initiativen – wie der Vision Run – leisten hier einen enormen Beitrag für die Gesellschaft.

Erwiesenermaßen sorgen auch viele Betriebe mit ihren Gesundheitsprogrammen für die richtige Work-Life-Balance, wobei gemeinsame, sportliche Aktivitäten das Wohlbefinden der Mitarbeiter maßgeblich erhöhen. So entwickelt sich Gesundheit zum neuen Luxusgut des 21. Jahrhunderts, während die Landeshauptstadt 2020 zur fittesten Stadt wird.

# „Unexpected Vibes“ live

„Eugene the Cat“ swingten beim Vision Run und sorgten somit für eine schwungvolle Party.

Das Saxophon als tragendes Element und Swing im Stile der 1930er Jahre elektronisch interpretiert, umschreiben den Auftritt von „Eugene the Cat“ beim Vision Run. Dabei begleitete die junge Linzer Band nicht nur die Aufwärmübungen vor dem Lauf, sondern beeindruckte mit ihrer Kombination aus Jazz, Swing, Electronic und Glitch Hop vor allem bei der After-Run-Party.

Bekannt wurde das Quintett durch ihren Finaleinzug beim Local Hero Austria 2014 in Podersdorf, sowie durch ihre Teilnahme bei Rocking Vienna. Dort setzten sich „Eugene the Cat“ im Mai

dieses Jahres gegen 360 Bands aus ganz Österreich durch und erreichten als eine von insgesamt 14 Musikgruppen ebenfalls das Finale.

Dass sie mit ihrer beeindruckenden Performance die Rocking Vienna-Jurywertung gewannen, versteht wohl jeder, der „Eugene the Cat“ samt dem ausgelassenen Tanzpublikum und ihrem Album „Unexpected Vibes“ beim Vision Run live erlebte.

### DIE BAND

**Philipp Stemberger**  
(Producer/DJ)

**Martin Scheran** (Saxophon)

**Tobias Paal** (Gitarre)

**Carolina Putz-Campos**  
(Gesang)

**Alexander Neubauer** (Schlagzeug)

[www.facebook.com/eugenethecatmusic](http://www.facebook.com/eugenethecatmusic)  
[soundcloud.com/eugenethecat](http://soundcloud.com/eugenethecat)



Das Stimmvolumen von Carolina Putz-Campos und schnelle Rhythmen sorgten für tolle Stimmung bei der After-Run-Party. Foto: Michael Liebminger

## ERGEBNISSE LAUF

## Ergebnis Herren

**1. Skinfit St. Pölten 50:52**

Philipp Podsjedlik (1.) 16:41, Jürgen Teichtmeister (4.) 16:51, Norbert König (6.) 17:00

**2. Bezirksblätter LC Mank 52:15**

Martin Reisinger (3.) 16:50, Franz Zöchbauer (8.) 17:19, Werner Schrittwieser (15.) 18:06

**3. LC St. Pölten 2 54:09**

Andreas Wohlmertsberger (11.) 17:50, Ferdinand Donabaum (14.) 18:01, Daniel Wohlmertsberger (16.) 18:18

## Ergebnis Damen

**1. Vroni 1 01:18:26**

Eva-Maria Bauer (159.) 24:11, Elisabeth Aigner (172.), 24:28, Irmgard Aigner (368.) 29:47

**2. Geberit Ladies 2 01:18:39**

Gabriele Stöger (233.) 25:50, Dominika Kahrer (241.), 26:01, Sonja Lahner (263.) 26:48

**3. Tut gut 01:22:09**

Julia Ziegelwanger-Gassner (270.) 27:00, Erika Loichtl (273.), 27:04, Alexandra Benn-Ibler (315.), 28:05

## Ergebnis Mixed

**1. Egger läuft 55:57**

Roland Hinterhofer (7.), 17:14, Dieter Muik (24.) 19:06, Anita Hollaus (36.) 19:37

**2. SKG Welsler Profile 1 56:30**

Kurt Frehsner (17.), 18:43.0, Johannes Füsselberger (18.), 18:43.5, Franziska Füsselberger (23.), 19:04

**3. LC St. Pölten 1 56:34**

Miralem Pargan (5.) 17:00, Christoph Schulz-Straznitzky (13.), 17:56, Sabine Pointner (67.) 21:38

## Jüngste Teilnehmer

**1998 - Elisabeth Aigner**

(172.) – Vroni 1 24:28

**1997 - Irmgard Aigner**

(368.) – Vroni 1 29:47

**1991 - Ines Denk**

(244.) – Bank Austria Team 3 26:11

## Älteste Teilnehmer

**1951 - Karl Kaufmann**

(492.) – Team Stronach 4 35:26

**1952 - Heinrich Tröster**

(250.) – NÖ Landesregierung/F1 Buchhaltung 26:32

**1955 - Manfred Wedl**

(30.) – Geberit Oldies 19:26

# Ein Firmenlauf

**Mehr als 70 niederösterreichische Unternehmen hatten sich für den Laufsportevent in St. Pölten angemeldet.**

„Gemma's an“, brüllten Hunderte Stimmen unmittelbar vor der gemeinsamen sportiven Betätigung, nachdem Moderator Peter Wundsam die Teilnehmer mit einem lauten „Vision Run“ dazu aufgefordert hatte. Exakt um 18 Uhr fiel der Startschuss für diesen neuen Firmenlauf, der direkt neben der NV Arena startete.

Der 2,5 Kilometer lange Rundkurs fand seine Fortsetzung entlang des Traisendamms und führte rund um den Ratzersdorfer See zurück zur Spielstätte des Fußball-Erstligisten SKN St. Pölten.

**Stimmung und Wetter prächtig**

Das bevorstehenden Laufevent schätzten einige bereits Monate zuvor. Leiner-Runner Richard Roither offenbarte: „Tolle Sache! Bis dato sind wir nach Wien oder Wiener Neustadt zum Businessrun gefahren. Jetzt endlich ein Firmenlauf vor der eigenen Haustür.“ Und so flanieren zahlreiche Hobbysportler noch rasch vor dem Start entlang der

Fit- und Gesund-Meile. Dort probierten sie die neuesten Geräte, wie den Dimove WAVEpro, fuhren mit dem U-Carver durch die Gegend oder übten an der Bezirksblätter-Torschusswand – möglichst verletzungsfrei.

Doch nicht nur die Stimmung auch das Wetter war prächtig. Die beiden Moderatoren sorgten für gute Laune und nahmen vielen die Anspannung vor ihrem ersten Antritt. Zudem informierten sie die Anwesenden über zahlreiche Gesundheitsinitiativen in Niederösterreich mit ihren Bühneninterviews.

**Triathlet mit Streckenrekord**

Nach weniger als 17 Minuten passierte der absolut schnellste Vision Runner und Triathlet Philipp Podsjedlik die Ziellinie, während viele Walker und Walkerinnen in der Abendsonne gerade mal die Hälfte ihrer ersten Runde absolviert hatten.

Die Schnellsten überrundeten das gehende Fußvolk mit enormer Laufgeschwindigkeit, wodurch es auch einen neuen Streckenrekord gab. Eigentlich logisch, fand doch der Vision Run erstmalig statt. Doch Philipp Podsjedlik beschrieb auf facebook die Strecke als „selektiven Kurs“, den er zum „Durchputzen“ nutzte. Zwei Tage später

trat er beim Austria Triathlon in Podersdorf an.

**Alle waren Gewinner**

Nach dem Zieldurchlauf bei der Verpflegungsstation zeigten sich alle ob des „schönen Erlebnisses“ begeistert und fanden auch die Trommelgruppe auf der Strecke sehr motivierend. Sie waren sich alle einig, dass diese fünf Kilometer für jeden zu bewältigen waren, sofern in den Sommermonaten ein bisschen trainiert wurde. Und nicht wenige empfanden den Vision Run auch als Anreiz, künftig mehr Sport zu machen zugunsten der eigenen Gesundheit.

„Ich bin positiv überrascht, uns hat es allen sehr gut gefallen“, meinte etwa Markus Sulzer von Schebesta und Holzinger, während für den Bank Austria-Mann Franz Frosch klar war: „Als St. Pöltner musste ich einfach dabei sein und mit rund 21 Minuten bin ich mehr als zufrieden. Es war eine Supersache, Gratulation an den Veranstalter!“

**Geher schlagen Läufer**

Auch deshalb blieben viele nicht nur bis zu den Siegerehrungen, den Show-Acts und der Startnummertombola, sondern feierten bis knapp vor Mitternacht.

Insgesamt schafften es 174 Laufteams in die drei Wertungen



**Tagesschnellster** Philipp Podsjedlik (mit Peter Wundsam) gab am Rundkurs die passende Antwort.

Foto: Picture It

# vor der Haustür!



Großartige Laufveranstaltung in der niederösterreichischen Landeshauptstadt.

Foto: Picture It

„Männer“, „Frauen“ und „Mixed“, wobei in dieser dritten Kategorie mehr als die Hälfte der 3er-Teams mit genau 93 Firmengemeinschaften teilnahmen.

Zusätzlich starteten exakt 90 Walker, die ebenfalls die zwei Runden

rund um das idyllische Seengebiet bewältigten. Auffallend dabei war, dass das schnellste und einzige Männer-Walk-Team, das flotteste Frauen-Walk-Team als auch das rascheste Mixed-Walk-Team eine bessere Gesamtzeit erzielten

als die absolut Laufletztten des gesamten Starterfeldes. Insofern gebührt der NÖ Landeskliniken Holding nicht nur der Titel der sportlichsten Firma Niederösterreichs, sondern sie trug auch die „Rote Laulaterne“ heim ins Ziel.

## Sportlichste Firma

Die Niederösterreichische Landeskliniken Holding holte den Sieg in der Teamwertung.

■ Hätte es beim diesjährigen Vision Run eine Wertung für die kreativsten Teamnamen gegeben, das „Speedteam Atemnot“ (Leiner), die „zwei dynamischen Drei“ (NÖ Landesregierung), die „Blei-Enten“ (Egger), die „Seitenstecher“ (NÖGUS) oder das „Veltliner Running Team“ (Raiffeisen Bank St. Pölten) wären wohl ganz vorne gelandet. Doch der Sonderpreis in Form eines Wanderpokals ging in diesem Jahr an jenes Unternehmen mit den meisten Starterteams.

Mit insgesamt 60 Läufern und Läuferinnen sowie weiteren sechs Walkerinnen gewann die NÖ Landeskliniken Holding diese Wertung überlegen. Damit be-

stätigten viele Mitarbeiter, dass sie ihre Kernkompetenz – die Gesundheitserhaltung – ernst nehmen und sich um das eigene Wohlergehen kümmern.

### Begehrter Titel für Firmen

Im Rahmen der Siegerehrungen erhielt die Landeskliniken Holding, vertreten durch den Stv. Kaufmännischen Geschäftsführer Gert Kovarik und Susanne Schöberl, die begehrte Trophäe „NÖs sportlichste Firma“.

2015 und 2016 werden die Karten neu gemischt. Schließlich darf erst jener Betrieb den Pokal sein Eigen nennen, wenn er drei Mal die Teamwertung mit den meisten Starterteams gewann. Mal sehen, ob auch im nächsten Jahr „die Turboschnecken“, die „fabulösen Frischlinge“, „Kenias letzte Reserve“, die „Irrläufer“ oder die „Schlusslichter“ für die Landeskliniken Holding wieder am Start sein werden, um ihren diesjährigen ersten Platz zu verteidigen.



Sport Vision-Obmann F. Kaiblin ger überreicht Gert Kovarik die Auszeichnung.

Foto: Silvia Plach

### TEAMWERTUNG

1. NÖ Landeskliniken Holding (22 Teams), 2. Raiffeisen Bank St. Pölten (12), 3. NÖ Gebietskrankenkasse und Geberit (je 10), 4. Leiner und PVA NÖ (je 9), 5. Schebesta & Holzinger und Tagesstätte St. Pölten (je 7)

### ERGEBNISSE WALK

#### Ergebnis Herren

##### 1. Porsche St. Pölten 3 01:58:23

Michael Czerny (4.) 39:07, Markus Langer (5.) 39:37, Herbert Pfiel (6.) 39:39

#### Ergebnis Damen

##### 1. PVA Niederösterreich 1

01:54:58

Marion Hofegger (1.) 38:19.6, Sabine Schmatzer (2.), 38:19.9, Michaela Stenzel (3.), 38:20

##### 2. Raiffeisenbank Region St. Pölten 4 01:59:51

Manuela Schönberger (7.) 39:53, Beatrix Moser (8.), 39:58, Annemarie Paukowitsch (10.) 40:00

##### 3. LPH Berndorf I 02:03:20

Katrin Feuerschlagler (14.) 41:06, Doris Hönigsberger (15.) 41:07.0, Martha Reischer-Sattler (16.) 41:07.8

#### Ergebnis Mixed

##### 1. Raiffeisenbank Region St. Pölten 1 02:02:33

Martina Hauer (11.) 40:51.7, Petra Kuktits (12.) 40:51.8, Helmut Hubmayr (13.) 40:51.9

##### 2. Schebesta und Holzinger 5 02:08:10

Doris Kickinger (19.) 42:43.4, Michael Unfried (20.) 42:43.9, Christine Wagner (21.) 42:44

##### 3. ÖBAU Nadlinger 02:15:10

Margit Hasenzagl (28.) 44:04, Helga Sagmühler (29.), 44:05, Franz Haunschmid (49.) 47:01

#### Jüngste Teilnehmer

##### 1996 - Dominik Früwirt (89.)

Tagesstätte St. Pölten 2 52:17

##### 1995 - Irina Conc (31.)

Raiffeisenbank Region St. Pölten 6 44:20

##### 1992 - Mario Steindl (70.)

Tagesstätte St. Pölten 1 49:41

#### Älteste Teilnehmer

##### 1952 - Gabriele Jöchl (84.)

ÖBAU Nadlinger 52:03

##### 1955 - Günter Hanko (44.)

Gedesag 46:59

##### 1955 - Michael Unfried (20.)

Schebesta und Holzinger 42:43



Fotos: Robert Pimper, Picture It, Michael Liebming



Foto: Michael Liebming

Manche holten ihre Startunterlagen spät ab. Unterdessen plauderten viele der mehr als 650 Sportler in gemütlicher Atmosphäre. Das gemeinsame Aufwärmen mit Musikbegleitung galt als Fixpunkt, während das ungeduldige Warten vor dem Start merklich zunahm.



Foto: Michael Liebming

Dichtgedrängt ging es entlang der Traisen. Jeder Läufer und jede Läuferin versuchte das persönliche Tempo für die beiden Runden zu finden. Für den passenden Rhythmus sorgte die Trommelgruppe naBUM. Laufsportler mit Hemd und Krawatte bildeten eher die Ausnahme.

# Das war der



Fotos: Peter Höfinger (3)

Ein wenig Gemütlicher gingen es die Walker und Walkerinnen an. Viele genossen ihren flotten Schritt durch die schöne Landschaft. Auf der zweiten 2,5 km langen Schleife drosselten einige ihr Lauftempo auf der Südseite des Ratzersdorfer Sees sichtbar.



Fotos: Michael Liebming (2), Peter Höfinger



Foto: Michael Allabauer



Foto: Michael Liebming

Beeindruckende Abendstimmung rund um die NV Arena. Das Wetter passte für den Laufsport perfekt. Einige Zuseher ließen es sich nicht nehmen, ihre Arbeitskollegen zu persönlichen Höchstleistungen zu motivieren.



Fotos: Peter Höfinger (3)

# Vision Run 2014!



Fotos: Robert Pimper, Michael Liebming (2)

Neben den Siegerehrungen gab es bei der After Run-Party auch noch zahlreiche Showacts wie den Feuerkeulen-Jongleur Alexander Schneller sowie eine Startnummerentombola mit einem Thermenaufenthalt als Hauptpreis. Dieses ‚get together‘ gefiel vielen Unternehmen eindeutig.



Foto: Michael Liebming

Große Zufriedenheit herrschte im Zielbereich, wobei die Zuseher dicht gedrängt entlang der Zielgeraden auch noch auf die letzten Läufer und Läuferinnen warteten. Und während einige Betriebe die Zeit für ein Erinnerungsfoto nutzten, studierten andere bereits die Ergebnislisten.



Foto: Silvia Plach



Fotos: Silvia Plach, Picture It, Robert Pimper

## Tagesheimstätte für Behinderte

Die in St. Pölten-Spratzern beheimatete Tagesheimstätte betreut täglich knapp 130 behinderte Menschen, die dort eine Tagesbetreuung und Arbeitsmöglichkeit finden. Die Tagesstätte wird als Ort der Selbstwertfindung und Ich-Stärkung verstanden und sie definiert sich durch Arbeit, Bildung und Freizeitbetätigung.

Dabei richten sich die Angebote und übertragenen Aufgaben nach den Fähigkeiten und Bedürfnissen der Betreuten, die in Fertigungsprozessen und in Förderwerkstätten allgemeine Werte des Berufslebens (z.B. Selbstorganisation oder sorgfältiger Umgang mit Arbeitsaufträgen) vermittelt bekommen.

Der unter pädagogischer Leitung geführte gemeinnützige Verein wurde im Jahr 1975 gegründet.

Weitere Informationen gibt's im Web unter [www.behindertentagesheim.at](http://www.behindertentagesheim.at)

## Integrative Betriebe GmbH in St. Pölten

Seit die GW St. Pölten Integrative Betriebe GmbH im Jahr 1981 gegründet wurde, hat sie sich in den drei Jahrzehnten rasant entwickelt. Auf einer Produktionsfläche jenseits der 10.000 m<sup>2</sup> erzeugen mittlerweile die mehr als 400 Mitarbeiter Schaltschränke, Wasserkühler oder Heizmodule.

Als industrieller Partner mit der Kompetenz im Bereich Metallbe- und verarbeitung, Elektromontagen sowie Druck- und Werbetechnik hat sich das mittelständische Unternehmen zuletzt auf die Zukunftsfelder E-Mobilität (z.B. UCARVER) und alternative Energiegewinnung spezialisiert.

Unter dem Leitsatz „Wir verbinden Menschen und Technologien“ beschäftigt und integriert die GW St. Pölten Menschen mit Behinderung und bildet diese auch aus.

Weitere Informationen: [www.gw-stpoelten.com](http://www.gw-stpoelten.com)

# Rasche Produktion mit größter Begeisterung

Die Tagesstätte St. Pölten übernahm lange vor dem Start des Laufevents hilfreiche Aufgaben.

„Unsere Betreuten waren mit größter Begeisterung dabei und sie haben teilweise um die Wette gearbeitet. Es hat ihnen viel Spaß gemacht“, erzählt Agnes Herzig-Öllerer. Die Direktorin der Tagesheimstätte St. Pölten zählt zu ihren Hauptaufgaben, den rund 130 behinderten Menschen ein sinnerfülltes Dasein in Bewegungsgruppen oder den beiden Werkstätten zu ermöglichen.

Für den angesprochenen Spaß und die Begeisterung sorgten einerseits das Befüllen der knapp 800 Starter-Sackerl, andererseits die letzten Handgriffe an den Finisher-Medaillen, damit auch jeder und jede Aktive eine nette Erinnerung an seinen ersten Vision Run mit nach Hause nehmen konnte.

### Rasches Ergebnis motiviert

„Wir haben in unseren Räumen, so eine Art Produktionsstraße zusammengestellt, indem wir die Tische zusammenrückten. Und innerhalb eines Tages waren wir fertig“, führt die Sonder- und Heilpädagogin Herzig-



Die Endfertigung der Medaillen ging ebenso rasch von der Hand wie auch das Befüllen der zahlreichen Starter-Säckchen.



Agnes Herzig-Öllerer inmitten der Projektpartner Peter Böhm (3.v.l., Egger), Franz Kaiblinger (7.v.l., Sport Vision) und Anton Janeczek (9.v.l., GW St. Pölten).

Foto: Michael Liebmingner

Öllerer weiter aus. Vor allem bei Sortierarbeiten, beispielsweise von Kosmetikprodukten, oder bei Falt- und Verpackungsarbeiten sei der Enthusiasmus am größten, weil auch meist relativ rasch ein Ergebnis sichtbar wird – Stichwort Starter-Säckchen. „Ein Problem dabei ist sicherlich, dass wir nicht uneingeschränkte Lagerkapazitäten haben“, meint die Direktorin der Tagesheimstätte.

### Regionalität hoch im Kurs

„Besonders wichtig erscheint uns, dass wir Projekte initiieren und mit Organisationen zusammenarbeiten, die regional ver-

wurzelt sind. Viele wissen gar nicht, zu welchen Leistungen die Betreuten des Behindertentagesheims fähig sind“, erklärt Sport Vision-Obmann Franz Kaiblinger. Und Vertriebsleiter Anton Janeczek von der GW St. Pölten ergänzt: „Als die Idee an uns herangetragen wurde, haben wir uns spontan entschlossen die Produktion der Medaillen zu übernehmen, wobei die endgültige Fertigung in der Tagesstätte stattfand. Es war ein hervorragendes Zusammenwirken.“ Zur Vollständigkeit: als Sponsor der hölzernen Auszeichnungen trat der Holzwerkstoff-Händler Egger auf.



Fotos: Tagesstätte St. Pölten

# €6.570 für guten Zweck

NÖs Unternehmen samt Mitarbeitern sorgten mit ihrer Teilnahme für einen großartigen Spendenerlös. DANKE!

■ Gesund und bewegungsfreudig. So laufen viele von uns durchs Leben. Demgegenüber gibt es Menschen mit Behinderungen, für die beispielsweise Stiegen schon ein unüberwindbares Hindernis darstellen.

Doch auch unter ihnen gibt es Ausnahmen, die ihr Schicksal besser meistern, wie die 11-jährige sehbehinderte Schülerin Veronika Aigner aus Gloggnitz. Ihre ganz große Liebe gilt dem Skisport und ihrem Ziel, der Teilnahme bei den nächsten Paralympischen Spielen als Teil der österreichischen Mannschaft, ordnet sie vieles unter.

Gemeinsam mit ihrer Schwester Irmgard als Guide wurde sie 2014 Österreichs jüngste Staatsmeisterin im Behindertenskilanglauf.

## Mit 100 km/h talwärts

Dass diese Sportler mit Geschwindigkeiten um die 100 km/h talwärts brausen, stellt keine Seltenheit dar. „Ich fahre mehr mit den Fußsohlen und spüre die Piste“, erklärte eine ehemalige, heimische Paralympics-Teilnehmerin vom Fahrgefühl, wenn sie ihrem über Funk verbundenen Begleitläufer auf der Abfahrtspiste hinterherjagte. Sie präzisierte: „Ich spüre, wenn mein vor mir fahrender Guide unsicher ist. Ich spüre, wie er auf dem Ski steht, mit welcher Energie und welchem Elan er bei der Sache ist. Und wenn er an etwas anderes denkt, dann hab ich das Gefühl, er ist nicht mehr da.“

Doch der Weg über den Austria-, Europa- und Welt-Cup bis hin zu den Paralympischen



**Große Freude** herrschte bei den Überbringern der Spendenschecks sowie auch bei den freudestrahlenden Empfängern.

Fotos: Michael Liebmingger

ischen Spielen erscheint weit, das Speedtraining, die Renntechnikschulung, das Konditions- und Ausdauertraining sowie die Gleichgewichtsübungen sind extrem umfangreich und kostspielig.

## Mehr als ein Tropfen ...

Dank der Teilnahme aller Sportlerinnen und Sportler beim diesjährigen Vision Run stehen dem Niederösterreichischen Versehrtensportverband nunmehr zusätzliche Mittel zur Verfügung, um sein „Jahrhunderttalent“ Ve-

ronika Aigner zu fördern. Die Jugendarbeit des Roten Kreuzes (Bezirksstelle St. Pölten) erhielt im Rahmen der Siegerehrungen ebenfalls einen namhaften Betrag. Damit werden Kinder und Jugendliche künftig zu Ersthelfern ausgebildet, können an Erste-Hilfe-Wettbewerben teilnehmen und in organisierten Jugendlagern ihr Wissen über Rettungsmaßnahmen von Unfällen vertiefen.

Das dritte Partnerprojekt betrifft die Tagesstätte St. Pölten (siehe Artikel auf Seite 10), die die Spendengelder

für gesundheitsfördernde Betätigungsfelder wie Sportgeräte, Sportbekleidung oder für Reisen – beispielsweise die gemeinsame Anreise per Bustransfer zum Vision Run – verwenden wird.

## SPENDEN IM DETAIL

**Die Teilnehmer** hatten die Möglichkeit, ihre im Startgeld enthaltene Spende, zweckgebunden zu widmen. So nahmen der NÖ Versehrtensportverband 2.450 Euro, die Tagesstätte St. Pölten 2.240 Euro sowie das Rote Kreuz 1.880 Euro ein.

## Best Practice 1: MUT Austria GmbH

Die MUT Maschinen-Umwelttechnik-Transportanlagen GmbH setzt verstärkt auf Mitarbeiterbefragungen. „Die Geschäftsführung weiß oft nicht, was sich die Mitarbeiter im Gesundheitsbereich wünschen“, begann MUT Austria-Geschäftsleiter Josef Hahn seine Ausführungen. Seit Oktober 2011 kümmert sich das auf Umwelttechnik und Transportanlagen spezialisierte Stockerauer Unternehmen verstärkt um die Gesundheit der rund 170 Beschäftigten. Mit zwei Befragungen bei einer Teilnahme-Quote von 58 bzw. 68 Prozent wurden sogenannte 135 „Krankmacher“ im Betrieb ermittelt und von den zusätzlichen gesammelten 218 Lösungsvorschlägen bisher knapp ein Drittel auch umgesetzt.

### Rücksicht auf Zeitumstellung

Neben besserem Gehörschutz und dem Einsatz von Helmen mit einer verbesserten Frischluftzufuhr sorgte vor allem der geänderte Arbeitsbeginn im Sommer für große Zufriedenheit. Denn durch die Zeitverschiebung und den um eine Stunde vorverlegten Arbeitsstart entkamen viele der zunehmenden Nachmittagshitze in den Werkshallen.

Zudem wurde für die Büroangestellten eine regelmäßige Rückenfit-Trainingsgruppe ins Leben gerufen, während die Getränkeautomaten mit einer größeren Auswahl bestückt wurden.

### Interne Kommunikation

„Wir haben vor allem auch die Kommunikation verbessert, indem wir eine Plattform installiert haben, auf der jeder Mitarbeiter seine Vorschläge transparent unterbreiten kann, ohne sich dabei sofort outen zu müssen“, so Geschäftsleiter Ing. Hahn weiter. „Das verbessert die innerbetriebliche Verständigung, wobei auch Themen aufgegriffen werden, die auf den ersten Blick vielleicht komisch erscheinen mögen, aber doch sehr viele betreffen.“

# Gesundheit im Betrieb ist das Zukunftsthema

## Wofür steht das Zentrum für Management in Gesundheitswesen und Biomedizin?

### DEJANA PETROVIC-LUEF:

„Unser Fachbereich beschäftigt sich mit sämtlichen Aspekten der Gesundheitsförderung und allen Fragen rund um die Gesundheitsvorsorge. Individuelles Wohlbefinden hängt von mehreren Faktoren, wie physischer Leistungsfähigkeit, psychischer Stabilität oder auch sozialer Integration ab.“

## Warum sollten Firmen der betrieblichen Gesundheitsförderung größere Bedeutung beimessen?

„Wir verbringen den Großteil unserer Tageszeit in der Arbeit und beim Thema Gesundheit geht es eben auch um die Arbeitsplatzgestaltung, um die Ernährung (Stichwort: Betriebsküche), aber auch um die Sportangebote, die die Firmen ihren Mitarbeitern als zusätzliche Teambuilding-Maßnahmen ermöglichen. Wir wissen, je aktiver die Menschen agieren, desto besser ist ihr Gesamtzustand und die körperliche Fitness hat meist auch direkten Einfluss auf die geistige Leistungsfähigkeit.“

## Gibt es diesbezüglich aktuelle Trends?

„Sehr wesentlich in der heutigen Arbeitswelt erscheinen eben die Angebote an die Mitarbeiter zu sein. Unternehmen werden gefordert als Dienstleister für die Arbeitnehmer zu agieren. Sie müssen Arbeitsplätze schaffen, an denen sich die Menschen wohlfühlen. Das betrifft nicht nur die Ausstattung, wie ergonomische Stühle oder Pflanzen, sondern auch die Reduktion psychischer Belastungen. Immerhin hat mittlerweile jeder fünfte Arbeitnehmer mit Burn-out-Symptomen zu kämpfen. Insofern müsste jedes Unternehmen danach trachten, gesunde Mitarbeiter zu beschäf-



Dejana Petrovic-Luef: „Unternehmen müssen Arbeitsplätze schaffen, an denen sich die Menschen wohlfühlen.“ Foto: Donau Universität Krems

tigen um sie möglichst lange in seinem Betrieb zu halten.“

## Der gesunde Mitarbeiter als kostbarstes Kapital des Unternehmers ...

„Die Rahmenbedingungen haben sich im Laufe der Jahre ziemlich verändert. Vor 20 Jahren war das Thema Gesundheit in der Arbeitswelt überhaupt nicht relevant. Heutzutage müssen aber Zukunftsszenarien entwickelt werden, die das Wohl der Arbeitnehmer im Fokus haben und nicht nur die gesetzlichen Mindestvorschriften berücksichtigen.“

## Wie kam es zum Symposium ‚Betriebliche Gesundheitsförderung‘?

„Der Verein Sport Vision ist an uns herangetreten, ob wir an einer gemeinsamen Ausrichtung interessiert wären. Als Fachbereich sind wir natürlich auch sehr stolz, dass unsere Absolventen derartige Aktivitäten ins Leben rufen, um den gedanklichen Austausch zwischen den Betrieben und

den verschiedensten Interessensvertretungen zu fördern.“

## Welchen Erkenntnisgewinn erwarten Sie von derartigen Veranstaltungen?

„Das Symposium sehen wir als eine Chance, Partner und Institutionen kennenzulernen, um zu sehen, wo stehen wir, welche Initiativen gibt es oder welche Förderungen erhalten Unternehmen, die das Thema Gesundheit in ihren Fokus rücken. Hierbei geht es auch darum, die Ist-Situation in unserer Arbeitswelt festzuhalten und in weiterer Folge Kooperationen mit Unternehmen anzustreben. So können wir ‚Best Practice‘-Beispiele wissenschaftlich analysieren. Das Symposium stellt insofern einen ersten Schritt dar.“

**Fachbereichsleiterin Dejana Petrovic-Luef arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin in den Spezialgebieten Gesundheitsförderung, Sport und Sozialwirtschaft an der Donau-Universität Krems**



Interessiert lauschten die Human Resources-Manager und Gesundheitsbeauftragten den Experten. Foto: Picture It

# Experten-Symposium: „Bewegung ist Leben“

**Ansatzpunkte für Firmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung wurden bei einem Symposium erörtert.**

■ In Zusammenarbeit mit der Donau-Universität Krems (Fachbereich Gesundheitsförderung, Sport und Sozialwirtschaft) veranstaltete Sport Vision eine Fachtagung zum Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung“. Für dieses Symposium konnten auch Vortragende von Gesundheitsinitiativen wie „Tut gut!“ sowie niederösterreichischen Unternehmen gewonnen werden. Die Hypo Lounge in der NV Arena St. Pölten war mit knapp 70 Human Resources-Managern, Führungskräften sowie Gesundheitsbeauftragten verschiedenster Firmen bis auf den letzten Platz gefüllt.

## Stiegen statt Lift

„Bei der betrieblichen Gesundheitsförderung geht es auch darum, seine Lebensgewohnheiten für mindestens zwölf Wochen nachhaltig zu

ändern“, betonte Katharina Racher (Tut gut!) im Eröffnungsreferat. So könnten statt des Lifts die Stiegen benutzt oder statt zur Schlagoberstorte zum Obstkuchen gegriffen werden. „Grundsätzlich wollen die Mitarbeiter in die Planung der Maßnahmen eingebunden sein, womit ein Rückgang bei Krankenstandstagen und bei der Fluktuation erreicht wird. So erlangt das Unternehmen das Image eines attraktiven Arbeitgebers.“ „Für jeden investierten Euro in die Gesundheit der Mitarbeiter kämen irgendwann 2,20 Euro als ‚return of prevention‘ zurück“, betonte Claudia Hirz. Die Mitarbeiterin des Arbeits- und Sozialmedizinischen Zentrums gab allerdings zu bedenken, dass das Arbeitgeberinteresse mit den Arbeitnehmerwünschen oftmals stark divergiert. Sehr wesentlich sei allerdings der Schritt zur gesunden Ernährung, wobei hier die individuelle Arbeitsplatz- und Pausengestaltung, die Schichtarbeit (z. B. Nachtschicht) und die Betriebsgröße beispielsweise durch

Fehlen einer Kantine oder Kochgelegenheiten eine wesentliche Rolle spielen.

## Egger läuft

Ehe das Symposium mit einer Podiumsdiskussion abschloss, präsentierten Firmen ihre Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung (siehe ‚Best Practice‘-Beispiele). Andrea Schüssler von der Fritz Egger GmbH in Unterradlberg berichtete von der „Egger läuft“-Aktion, bei der pro offiziell gelaufenem Kilometer bei Laufevents, das Unternehmen einen namhaften Betrag spendet.

Doch es gebe auch Schnupperkletterkurse – es muss ja nicht jeder laufen, wir unterstützen gemeinsame Aktivitäten wie Tanzkurse und alle zwei Jahre finden Gesundheitstage statt. Das bessere Betriebsklima und stärke innerhalb des Unternehmens das Zusammengehörigkeitsgefühl.

## Weitere Informationen:

[www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)  
[www.fitzwork.at/home/](http://www.fitzwork.at/home/)  
[www.amz.at](http://www.amz.at)

## Best Practice 2: Würth HandelsgmbH

■ Beim „Gesundheitskampf der Geschlechter“ (2011), „Gesundheitskampf der Generationen“ (2012 mit den Teams Bonanza, Mac Gyver und Friends) oder bei „X‘undschaft“ (2013) – mit den jährlichen Schwerpunktwochen zu den Themen Bewegung, Ernährung, Gesundheit-Checks und psychisches Wohlbefinden vollzog das Böhheimkirchner Handelsunternehmen auf unterhaltsame Art und Weise den Schritt von Einzelmaßnahmen zum kontinuierlichen Gesundheitsprogramm. Schließlich beeinflusse der soziale Raum (=Arbeitsplatz) ebenfalls die Gesundheit und das Wohlbefinden.

## Individualität an erster Stelle

„Junge Menschen haben heutzutage ganz andere Erwartungen an die Unternehmen. Sie wünschen sich mobile Arbeitsplätze auch mit ‚home office‘ und zur Verfügung gestellte Handys oder Laptops werden als selbstverständlich angesehen. So gesehen zählt das individuelle Wohlbefinden zu den Erfolgsfaktoren eines jeden Unternehmens“, erklärt Prokurist und Personalentwickler Josef Holzweber. „Wir haben zwar noch nicht alles gelöst, aber wir sind auf einem Weg der Bewusstseinsbildung.“

## Erfolgsfaktor Wohlbefinden

Und so werden auch künftig Wettkämpfe für die Gesundheit ausgetragen und für die Wahl von gesunder Ernährung in der Kantine Punkte verteilt. Die wiederum wurden als täglicher Score auf den Bildschirmen publiziert, wobei letztlich die Mitarbeiterinnen mit einer konzentrierten Aktion am letzten Tag die Herren nur knapp besiegten. Oder die Wettbewerbe fokussieren sich auf die einzelnen Abteilungen, wobei auch hier der Unternehmer die Verantwortung für seine Mitarbeiter wahrnimmt, getreu dem Motto ‚Wohlbefinden als Erfolgsfaktor‘.

# Das Lauftagebuch: Wer nicht trainiert, verliert!

**Eine Kurzgeschichte über das Laufen und warum es sich irgendwie niemals ausgeht.**

■ **Noch zwölf Wochen:** Der erste Vision Run in St. Pölten. Na klar, da bin ich dabei! Laufen, laufen, laufen. Mindestens zwei Mal pro Woche, ach was, drei Trainingsläufe schaffe ich locker. Am besten, ich starte damit gleich morgen. Oder übermorgen.

**Noch zehn Wochen:** Ich lese ein Interview mit dem Wiener Sportarzt Christian Gäbler. Er rät davon ab, sich an Hitzetagen sportlich zu betätigen. Dies könne zur Überhitzung des Körpers führen. Der versuche sich abzukühlen, indem er die Schweißproduktion erhöhe und die Gefäße erweitere. Ein Hitzekollaps, schlimmstenfalls ein Herzinfarkt wären die Folge. Allerdings warnt der Mediziner auch vor einem maßlosen Wassertrinken. Seinerzeit während eines äußerst heißen London-Marathons erlitten etliche Läufer eine Wasservergiftung. Das viele Wasser hatte zu einer Verschiebung des Elektrolythaushalts und damit zu einer Hirnschwellung geführt. Er empfiehlt, sich permanent das kühle Nass über den Kopf zu gießen. Das erledigt aber in diesem Sommer sowieso der permanente Regen.

**Noch acht Wochen:** Endlich habe ich einen Rhythmus gefunden. Eine Stunde Laufen, zwei Stunden beim direkt an der Laufstrecke angesiedelten Wirt'n. Aber auch hier warnen Sportmediziner. Die Leber diene immerhin als Glykogenspeicher für die Energiebereitstellung. Diese wird eingeschränkt, wenn das Organ sofort wieder für den Alkoholabbau arbei-

ten muss. Schock! Ich bestelle ein zweites Bier.

**Noch sechs Wochen:** Ich stelle fest, dem Zeitalter der Nasenpflaster – kaum noch zu sehen – folgt nun die Dekade der grell leuchtenden Kompressionsstrümpfe. Kaufen?

**Noch vier Wochen:** Panik! Vielleicht sollte ich zur Abwechslung einen Volkslauf absolvieren. Ich wähle ein ansprechendes Höhenprofil mit vier noch anspruchsvolleren Runden. Ich stelle fest, die Zeit läuft immer schneller als ich.

**Noch drei Wochen:** Lausche beim Wirt'n einem Gespräch. Ein über 90-jähriger Laufsportler wird gefragt, worauf er sein hohes Alter zurückführe. Er sagt: „Das kann ich noch nicht sagen. Augenblicklich verhandle ich noch mit einem Weingut, einer Müslifirma und einem Laufschuhhersteller.“

**Noch zwei Wochen:** Panik pur! Meine Frau meint, zwischen dir



**Da gilt keine Ausrede!** Mit dem richtigen Trainingsplan läuft sich's fast von alleine.

Foto: Michael Liebming

und einem Fernseher gibt es keinen Unterschied mehr. Ihr beide lauft jeden Tag!

**Noch eine Woche:** Endlich Regeneration. Ich lese Studien des britischen Psychologen und Alltagsforschers Richard Wiseman. In seinem Schnelllebigkeits-Experiment hat er Gehgeschwindigkeiten in 32 Ländern gemessen. So gesehen müsste ich in Bern, Manama (Bahrain) und

Blantyre (Malawi) laufen, während Laufstrecken in den flottesten Städten Singapur, Kopenhagen und Madrid eher zu meiden sind, vorausgesetzt ich möchte mich möglichst weit vorne klassieren. St. Pölten steht nicht auf der Liste.

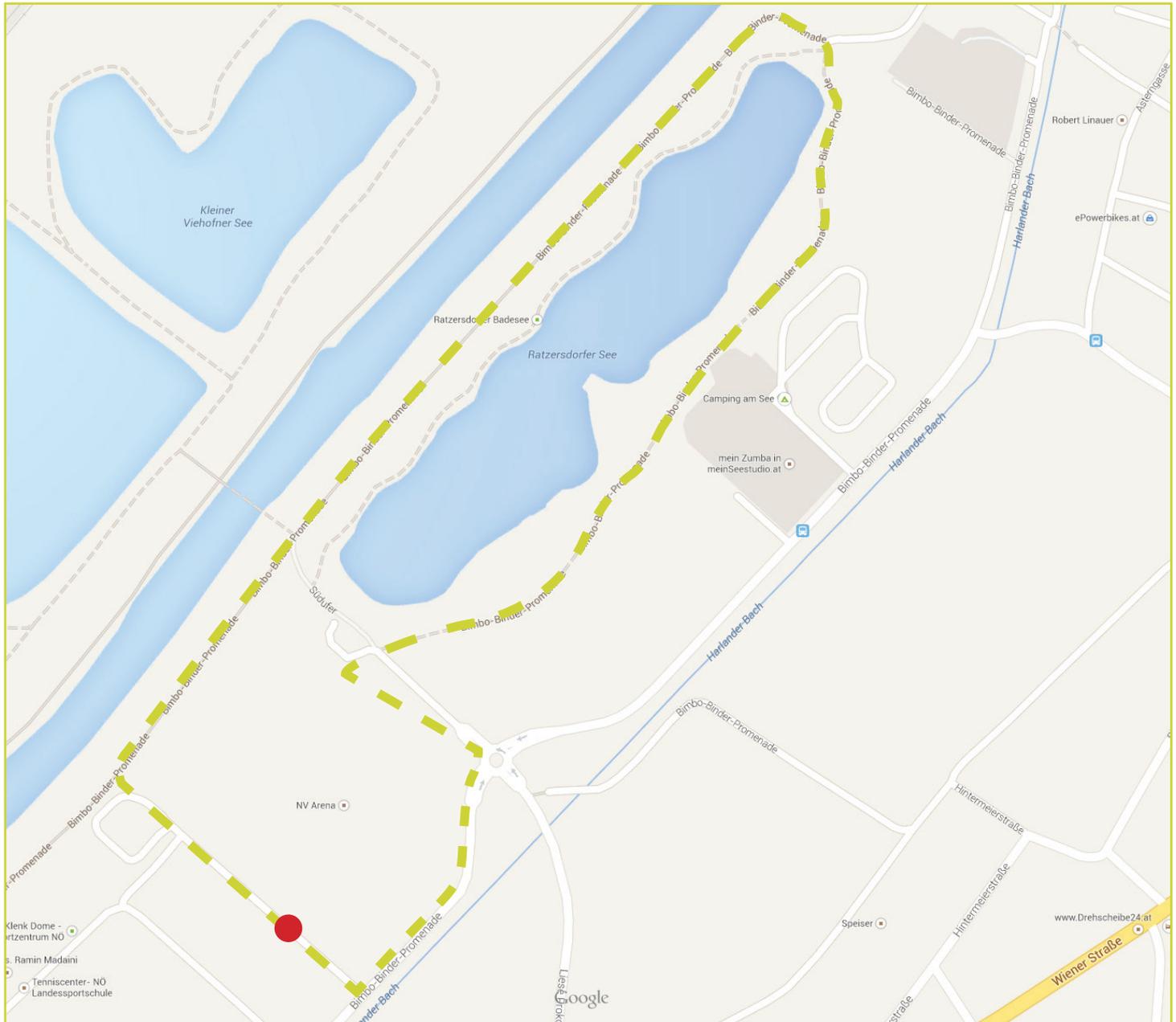
**4. September – Vision Run:** Ich bin krank. Verdammte Sch... Aber 2015, na klar, da bin ich dabei!



**Diese Läufer, sowie Läuferin,** schafften es dank Training spielend ins Ziel.

Foto: Peter Höfninger

# Die 2,5 km Runde



Der Vision Run 2014 startete westlich der NV Arena und führte entlang des Traisen Damms rund um den Ratzersdorfer See. Die teilweise unasphaltierte Laufstrecke eingebettet ins herrlich-grüne Erholungsgebiet folgte den natürlichen Wegen zurück zur Heimstätte des SKN St. Pölten. Dieser Rundkurs mit einer Länge von 2,5 Kilometer musste zwei Mal gelaufen bzw. gewalkt werden bevor das endgültige Ziel wiederum westlich der NV Arena, die ebenfalls beinahe umrundet wurde, erreicht war.





Foto: picture factory-fotolia.com

# Save the date!

Vision Run - St Pölten  
3. September 2015  
(Erster Donnerstag im September)

# VISION run

*mehr als ein Firmenlauf*

[www.visionrun.at](http://www.visionrun.at)

 Gefällt mir

