



**Wir laufen für Kinder in Peru!**

Der Reinerlös kommt dem Projekt  
„Tras las huellas de cristo“ zugute.  
[www.baustein-peru.at](http://www.baustein-peru.at)

Auch eine  
Nordic Walking -  
Klasse

# 32. Schwarzseelauf

Gelände-Staffellauf und Nordic Walking für je 2 Personen



KITZBÜHELER SKI CLUB (K.S.C.)

Samstag, 2. Mai 2015



## Klasseneinteilung

Bambini

Kinder I

Kinder II

Schüler I

Schüler II

Jugend

Gesamalter beider LäuferInnen zusammen bis 12 Jahre

Gesamalter beider LäuferInnen zusammen bis 16 Jahre

Gesamalter beider LäuferInnen zusammen bis 20 Jahre

Gesamalter beider LäuferInnen zusammen bis 24 Jahre

Gesamalter beider LäuferInnen zusammen bis 28 Jahre

Gesamalter beider LäuferInnen zusammen bis 36 Jahre

Erwachsene 1

Erwachsene 2

Erwachsene 3

Erwachsene 4

Gesamalter beider LäuferInnen zusammen 37 bis 60 Jahre

Gesamalter beider LäuferInnen zusammen 61 bis 80 Jahre

Gesamalter beider LäuferInnen zusammen 81 bis 100 Jahre

Gesamalter beider LäuferInnen zusammen über 100 Jahre

Sind in einer Klasse weniger als 3 Staffeln, so werden diese in der nächst höheren Kategorie mitgewertet.





# 32. Schwarzseelauf (Staffel)

## Samstag, 2. Mai 2015



Start und Ziel: Öffentliche Badeanstalt am Schwarzsee Kitzbühel

Zeitplan / Einteilung	Alter es wird das Alter beider Läufer zusammengezählt	Streckenlänge
ab 13:00 Uhr	Startnummernausgabe	Start- / Zielbereich
14:30 Uhr Start Bambini	bis 12 J.	je 200 m
14:45 Uhr Start Kinder 1	13 - 16 J.	je 500 m
15:00 Uhr Start Kinder 2	17 - 20 J.	je 1.000 m
15:15 Uhr Start Schüler 1	21 - 24 J.	je 1.800 m
15:15 Uhr Start Nordic Walking Handicap Klasse	eine Klasse, kein Alterslimit	gemeinsam 2,8 km
15:30 Uhr Start Schüler 2 Jugend	25 - 28 J. 29 - 36 J.	je 2,8 km
Erwachsene (Damen)	ab 37 J.	2 x 2,8 km
Erwachsene (Herren)	ab 37 J.	3 x 2,8 km
Gemischte Staffel (Erw.) Herren beginnen!	ab 37 J.	Herren 3 x 2,8 km Damen 2 x 2,8 km

**In jeder Altersklasse (außer Bambini) eigene Wertung für weibliche, männliche oder gemischte LäuferInnen. Läuferwechsel nach jeder Runde. Nordic Walker gehen gemeinsam.**

Nennungen: bis Donnerstag , 30 April um 12 Uhr an  
Georg Hechl, Seebichlweg 65a, 6370 Kitzbühel,  
Fax +43 5356 62301-99  
E-Mail schwarzseelauf@hahnenkamm.com

Nenngeld: Kinder, Schüler, Jugendliche € 5 / Erwachsene € 10 / Person  
Nachnennungen in allen Kategorien nur bis 14:00 Uhr möglich,  
Nachmeldegebühren € 3 / Person

Siegerehrung: ca. 17 Uhr beim Start-/Zielgelände. Tolle Preise warten auf die Teilnehmer!

# Kitzbühel



Stadtgemeinde  
Kitzbühel





# Gelände-Staffellauf für je 2 Personen

## Geeignet für jeden der gerne läuft!

### Auch für Anfänger!



#### Strecke: Schwarzsee-Runde

**Kurzcharakter** 2,8 km lange, sehr beliebte Lauf- und Nordic-Walking Rundstrecke.

**Untergrund** Wald- und Wiesenwege, Asphalt, Holzstege.

**Streckenverlauf** Die Schwarzsee-Runde startet von der öffentlichen Badeanstalt entlang des Sees, zuerst auf Asphalt, bald auf geschotterten Wiesen- und Waldwegen. Dann wieder entlang des Wassers, teils auf Holzstegen, teils auf Kieswegen. Insgesamt gibt es einen zweimaligen Höhenanstieg von ca. 10 m. Die gesamte Runde hat eine Länge von ca. 2,8 km.

**Sonstige Infos** Umkleidemöglichkeit in der Badeanstalt.  
Gratis-Parkplätze direkt beim Start-/Zielgelände.

#### Nenngeld / Anmeldung

Erwachsene € 10,- pro Person. Kinder, Schüler, Jugendliche € 5,- pro Person.  
Einzahlungen erfolgen bei der Abholung der Startnummern.  
Spenden werden ebenso für das Peru-Projekt verwendet.

Wir bitten um eine schriftliche Anmeldung bis **Donnerstag, 30. April 2015 um 12:00 Uhr** an Georg Hechl, Seebichlweg 65a, 6370 Kitzbühel.

Fax: 0043 5356 62301-99 oder per Mail: [schwarzseelauf@hahnenkamm.com](mailto:schwarzseelauf@hahnenkamm.com)

**Nachnennungen** sind mit einem Aufgeld von € 3,- pro Person am Lauftag **bis spätestens 13:30 Uhr** möglich.

#### Preise

Tolle Pokale und Sachpreise warten auf die Teilnehmer.

#### Preisverteilung

Ca. 17 Uhr im Start- und Zielgelände.

**Das OK-Schwarzseelauf übernimmt als Veranstalter keinerlei Haftung für Unfälle jeglicher Art!**





# 76. Hahnenkamm Rennen

Kitzbühel, 19. – 24. Jänner 2016



## DR. MED. WOLFRAM SCHMIDT Orthopäde

- CHIROPRAKTIK
- MANUELLE MEDIZIN
- ÄRZTLICHE OSTEOPATHISCHE MEDIZIN
- RÖNTGEN
- ULTRASCHALDIAGNOSTIK
- KERNSPIN-RESONANZ-THERAPIE
- TIEFENBESTRAHLUNG

Josef-Pirchl-Straße 40 ■ A-6370 Kitzbühel ■ Tel: +43 (0)5356 712 13-0  
Mob: +43 (0)699 1916 0885 ■ E-Mail: orthopaedie@kitz.net ■ www.dr-schmidt.at

# Anmeldekarte / Nennung - 32. Schwarzseelauf

Samstag, 2. Mai 2015

Bitte deutlich und vollständig ausfüllen - **Nennung bitte bis Donnerstag, 30. April - 12:00 Uhr**

per Mail an: schwarzseelauf@hahnenkamm.com

per Fax an: +43 5356 62301-99

abgeben: Kitzbüheler Ski Club (K.S.C.), Hinterstadt 4, 6370 Kitzbühel

per Post an: Georg Hechl, Seebichlweg 65a, 6370 Kitzbühel

Familien- u. Vorname      Ort / Verein      Jahrgang      Staffelart      .

## Staffel 1

A \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

## Staffel 2

A \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_



**Ein herzliches Dankeschön  
an alle HelferInnen!**



**Wir Kitzbüheler/innen  
haben's gut.**

***Wir kriegen unseren Strom von  
den Stadtwerken.  
Grün, gut und günstig!***

- ▲ *atomstromfrei*
- ▲ *100 % Ökostrom*
- ▲ *zu einem der günstigsten Tarife  
in Österreich*
- ▲ *versorgungssicher und  
zuverlässig*



**STADTWERKE**  
K i t z b ü h e l

6370 Kitzbühel, Jochberger Straße 36, Tel.: 65651-0, [www.kitz.net](http://www.kitz.net)



## Bestzeiten - Schwarzseelauf

<b>Bambini</b>	<b>je 200 m</b>	<b>1,56 Min.</b>	<b>2005</b>
Andreas Wahrstätter / Florian Dagn			
<b>Kinder 1</b>	<b>je 500 m</b>	<b>3,38 Min.</b>	<b>2009</b>
Nadine Sommeregger / Sophie Zwicknagl			
<b>Kinder 2</b>	<b>je 1 km</b>	<b>6,14 Min.</b>	<b>2012</b>
Stefan Kruckenhauser / Lukas Kruckenhauser			
<b>Schüler 1</b>	<b>je 1,8 km</b>	<b>13,55 Min.</b>	<b>2014</b>
Stefan Kruckenhauser / Lukas Kruckenhauser			
<b>Schüler 2</b>	<b>je 2,8 km</b>	<b>21,36 Min.</b>	<b>2012</b>
Florian Dagn / Andreas Dagn			
<b>Jugend</b>	<b>je 2,8 km</b>	<b>19,50 Min.</b>	<b>2006</b>
Stefan Hasenauer / Sebastian Niederseer			
<b>Erwachsene gem.</b>	<b>8,4 &amp; 5,6 km</b>	<b>48,16 Min.</b>	<b>2007</b>
Patrizia Rausch / Andreas Auer			
<b>Damen</b>	<b>je 5,6 km</b>	<b>42,57 Min.</b>	<b>2009</b>
Melanie Spangl / Laura Zimmermann			
<b>Herren</b>	<b>je 8,4 km</b>	<b>52,50 Min.</b>	<b>2012</b>
Dominik Zierler / Simon Lechleitner			
<b>Nordic Walking</b>	<b>2 x 2,8 km (gemeinsam)</b>	<b>42,25 Min.</b>	<b>2012</b>
Marlene Hechenberger / Andrea Schiessl			



[optimized-bikes.com](http://optimized-bikes.com)

Ihr Reisebüro  
im Schiff



**EUROTOURS**  
INTERNATIONAL



Glücksmomente



## Der Schwarzseelauf - Die Veranstaltung

Der Schwarzseelauf in Kitzbühel unter dem Motto „Run for children in Peru“ wird seit 30 Jahren von Georg Hechl aus Kitzbühel veranstaltet. Neben der Anregung zum Laufen in einer 2er Staffel steht der karikative Zweck im Vordergrund. Wir wollen Straßenkindern und alleinstehenden Frauen in Cayma/ Arequipa helfen. Dabei legen wir den Schwerpunkt unserer Arbeit nicht nur darauf, ihnen finanzielle Mittel zur Verfügung zu stellen, sondern wir helfen ihnen auch, ein soziales Netzwerk aufzubauen. Das OK-Team des Schwarzseelaufs hat sich zur Aufgabe gemacht, menschengerechte, für Cayma/Arequipa und den abgelegenen Dörfern Sunbay, Pampa Canahuas, Chasquipampa angepasste Lösungen im Bereich Bildung, Kultur und Arbeit nicht nur zu erarbeiten, sondern auch nachhaltig zu gestalten. Der Kampf gegen die Armut und den Missbrauch von Frauen und Kindern, die Sicherung von Verpflegung, Bildung und Erhaltung der Kultur hebt den Lebensstandard und kann somit soziale Konflikte verhindern. Projektleiterin Uschi Krabichler fliegt alle drei Jahre auf eigene Kosten nach Arequipa (Peru), um Projektfortschritte und künftige Vorhaben zu besprechen. Ein peruanisches Lehrer-Ehepaar überwacht und organisiert vor Ort alle Arbeiten. So kommt jeder Euro garantiert diesem Hilfsprojekt zugute.



# Ein sehr kleines Stück vom Glück

Seit einem Jahrzehnt bietet der Kitzbüheler Verein Baustein-Peru Straßenkindern in den Slums von Arequipa warmes Essen, Schutz und Bildung; Jährlich werden an die 100.000 Euro Spenden gesammelt.

Von Harald Angerer

**Kitzbühel, Arequipa** – Die Eltern sind nicht zu finden, als Haus dient eine Plastikplane und als Kleidung zusammen-gesammelte Lumpen – eine Kindheit, wie es sich in Tirol wohl die wenigsten vorstellen können. Es ist das Leben der Straßenkinder im Armenviertel Cayma in der Stadt Arequipa in Peru. „Wer einmal dort war, will helfen, so ist es auch mir gegangen“, schildert Uschi Krabichler. Sie ist die Gründlerin und Offfrau des Vereins „Baustein-Peru, Hilfe zur Selbsthilfe“ in Kitzbühel.

Alles begann mit einer Brief-freundschaft zu Miriam und Urbano Gallegos, erzählt Krabichler. Das Ehepaar wohnt direkt am Rande der Slums der Stadt. Vor 20 Jahren hat Krabichler dann die ersten Spenden nach Peru geschickt, vor zehn Jahren erfolgte dann der Erstschluss, einen Verein zu gründen und ein Haus in Arequipa zu kaufen. „Das größte Problem für die Kinder ist der Hunger“, schildert die engagierte Kitzbühelerin. Sie führt mit Michael Schnallinger, Daniela und Roland Krabichler und Christian Dauer den Verein.

Mit 14.000 Euro wurde 2003 ein Haus gekauft und die ersten 13 Straßenkinder täglich mit einem warmen Mahlzeit versorgt. In den zehn Jahren des Bestehens des Vereins hat sich inzwischen 215 Kinder versorgt. „Das Haus wurde zu klein und bei einem Erdbeben auch beschädigt“, berichtet Krabichler. Im Jahr



Im Kindergarten bekommen die Straßenkinder Kleidung und auch Unterricht (v.). Viele von ihnen haben keine Eltern und leben in Armut.



Foto: Krabichler, Neidemüller

2010 konnte mit Spendenmitteln das Haus mit dem Namen „Yachaynasa“ neu aufgebaut und vergrößert werden. Vier Köchinnen sorgen derzeit für das warme Essen, zusätzlich gibt es einen Kindergarten, in dem 70 Kinder betreut werden. Vor Ort wurde eine Stiftung gegründet, welche den Ablauf organisiert.

„Es gibt so viele unterschiedliche Geschichten der Kinder. Nicht alle haben keine Eltern, manchmal sind die

Mütter völlig überfordert mit dem Leben dort und schauen nicht auf ihre Kinder. Viele haben nicht einmal Papiere“, schildert Krabichler. Ohne Papiere ist es aber nicht möglich, die Schule zu besuchen, also hilft der Verein auch hier.

„Klar sind wir vor allem auf die Hilfe für die Kinder ausgerichtet, aber das ist auch eine Hilfe für die betroffenen Mütter“, sagt Schnallinger. Weiters gibt es ärztliche Versorgung und juristischen Rat, Nachhilfe-

und Englisch-Unterricht. Finanziert wird die Hilfe zum größten Teil über Partnerschaften für die Kinder. Einen Euro pro Tag und Kind spenden Paten aus der Region. Der Rest des Spendengeldes wird bei verschiedenen Veranstaltungen gesammelt, wie dem Schwarzseelauf oder der Schutzputz-Aktion der Kitzbüheler Schütler. Mittlweile werden jährlich etwa 100.000 Euro an Spenden nach Peru überwiesen. „Jeder Euro

kommt an, einzig die Bankspesen kommen weg. Im Verein arbeiten alle ehrenamtlich und auch unsere Besuche in Arequipa zahlen wir natürlich selber. Ich bin so alle drei Jahre selber vor Ort. Hier ist es wichtig, dass wir mit dem Ehepaar Gallegos zu 100% verlässliche Partner vor Ort haben“, betont Krabichler. Es gebe in Arequipa etwa 5000 Straßenkinder, allen könne man nicht helfen, bedauert Krabichler. Ein weiteres

Wachsen der Einrichtung kann sie sich nicht vorstellen. Eine Bestätigung für die gute Arbeit des Vereins ist auch das Österreichische Spendengütesiegel, welches der Verein bekommen hat. Somit sind Spenden an Baustein-Peru beim Finanzamt abzsetzbar.

Im Internet: Weitere Informationen finden Sie auf [www.baustein-peru.at](http://www.baustein-peru.at)



# Was in den letzten 12 Jahren geschah

... unter anderem mit Hilfe des Erlöses der Schwarzseeläufe

- Eröffnung eines „Comedors“ – Küche und Essraum für die ersten 13 Straßenkinder. Diese werden betreut, gepflegt und besuchen die Schule. (2003)
- Ausweitung des Comedors auf 46 Kinder. Verbesserung der Workshops für Mütter und Einrichtung einer Kindergartengruppe. (2004)
- Anbau von 3 neuen Räumen. (2005)
- Intensive Hilfe für 3 extrem verarmte Dörfer im Hochland und 120 Kinder.
- Finanzierung von Schulsachen, Gemeinschaftsküchen, Gewächshaus. (2006)
- Erreichen einer medizinischen Basisbetreuung durch freiwillige Mitarbeit einer Ärztin, eines Nachhilfelehrers, Juristen, Psychologen. (2007)
- Nachhilfelehrgang für Schulabgänger. Ausweitung des Comedors auf 100 Kinder. Anspargung zur Renovierung des baufälligen Essraumes. (2008)
- Essraum und Küche wurden renoviert und erneuert. (2009, 2010)
- Der Kindergarten wurde fertiggestellt. (2011)
- Aufbau des 1. Stocks mit fünf Räumen: Bibliothek, Eßraum, Arzttraum, Kinderräume. (2012)
- Zusätzlich können Ernährungs- und Rechtsberater einmal wöchentlich angeboten werden.
- Weiterer Ausbau der Räume im 1. Stock. (2013)
- Fertigstellung des 1. Stockwerkes, drei Lernräume und Bibliothek. (2014)
- Fertigstellung des Schlaf- und Aufenthaltsraumes für Helfer. (2014)
- **Weiterhin täglich Essen für rund 200 Kinder, Schüler und Jugendliche.**

## Ziel 2015

- Schwerpunkt Kindergarten für 70 Kinder.
- Anstellung von vier Köchinnen (Soziale Absicherung).
- Starthilfe für Jugendliche ins Berufsleben (Beratung, Begleitung, Schulungen).

**Informieren Sie sich: [www.baustein-peru.at](http://www.baustein-peru.at)**

# Dankeschön!

**Bedanken möchten wir uns für die großartige Mithilfe, Teilnahme und Unterstützung des Schwarzseelaufs. Zum 32. Mal wird heuer der Lauf durchgeführt. In dieser Zeit konnte für das Peru-Projekt viel realisiert werden, Kinder, Frauen und Familien Chancen für eine bessere Zukunft gegeben werden!**

**Wir bitten weiterhin um die Treue und wünschen bereits heute einen erfolgreichen 32. Schwarzseelauf !**

**Mit besten Grüßen**

**Georg Hechl & Uschi Krabichler**



# balance

zentrum für physiotherapie & osteopathie

A-6370 Kitzbühel \* Jochberger Straße 96

Tel.: 05356 / 66 536 \* Fax: 05356 / 73377

[www.balance-physio.at](http://www.balance-physio.at)



# ewwoyast®

## Sinnesberger



- GLAS UND PORZELLAN
  - HAUSHALTSWAREN
- GESCHENKSARTIKEL
  - SCHLÜSSELDIENST
- HEIMWERKERBEDARF
  - PRIMAGAZ-LAGER

6370 Kitzbühel · Im Gries 12 · Tel. 0 53 56 / 62 552

# Ihr Running Spezialist



[WWW.KITZSPORT.AT](http://WWW.KITZSPORT.AT)

**KITZSPORT ZENTRALE:** Jochberger Str. 7 | Kitzbühel | Tel. 05356/62504-11

**FILIALE SPORT PEPI:** Hahnenkammstr. | Kitzbühel | Tel. 05356/62504-40

**KITZSPORT OUTLET** (im Raiffeisen Haus): Achenweg 16 | Kitzbühel | Tel. 05356/62504-35

 **INTERSPORT**  
**KITZSPORT**  
KITZBÜHEL



# TRAININGSTIPPS zum LAUFEN

## 1 Aufwärmen:

In der Regel ist dies ein langsames Loslaufen bzw.-gehen. Der Körper ist erst nach ca 10 Minuten auf Betriebstemperatur.

## 2 Dehnen:

Nach dem Aufwärmen ein paar Übungen und nach dem Laufen dehnen der beanspruchten Muskelgruppen wirkt vorbeugend und gegen Muskelverkürzungen.

## 3 Pulsbereich:

Wenn beim Laufen eine Unterhaltung mit dem Partner möglich ist, haben sie ein gutes Lauftempo gewählt. Allerdings sollten sie beim Training sowohl mit der Laufintensität als auch mit der Laufdauer für Abwechslung sorgen. Immer im gleichen Tempo zu laufen bringt viel weniger Trainingseffekt als ein Wechsel der Trainingsmethoden. Hören sie in ihren Körper hinein!

## 4 Pausen verbessern die Leistung:

Nach starken bzw. längeren Belastungsphasen sind Pausen notwendig und auch leistungsverbessernd. Der Körper braucht Regeneration. Erhöhter Ruhepuls und Schlaflosigkeit sind meist Anzeichen von „Übertraining“

## 5 Laufstil:

Die Arm- und Beinbewegung sollte rund und synchron sein. Bauen sie immer wieder gezielte Laufstilübungen ins Training ein.

## 6 Ausrüstung:

Es gibt kein schlechtes Wetter, nur eine schlechte Ausrüstung dank Funktionsbekleidung! Nicht immer mit dem gleichen Paar Schuhe laufen und nicht zu viel anziehen!

## 7 Erreichbare Ziele:

Setzen sie sich erreichbare Ziele für eine Steigerung von Trainingsumfang und Intensität oder/und die Teilnahme an einem bestimmten Wettkampf.

## 8 Trinken:

Bei längeren Trainingseinheiten und bei großer Hitze sollte man nicht aufs Trinken vergessen. In unserem Quellwasser sind fast alle notwendigen Elektrolyte enthalten.

## 9 Entspannung:

Geben sie ihrem Geist beim Training Zeit zum Entspannen und genießen sie die körperliche Anstrengung.

Georg Hechl





Camping



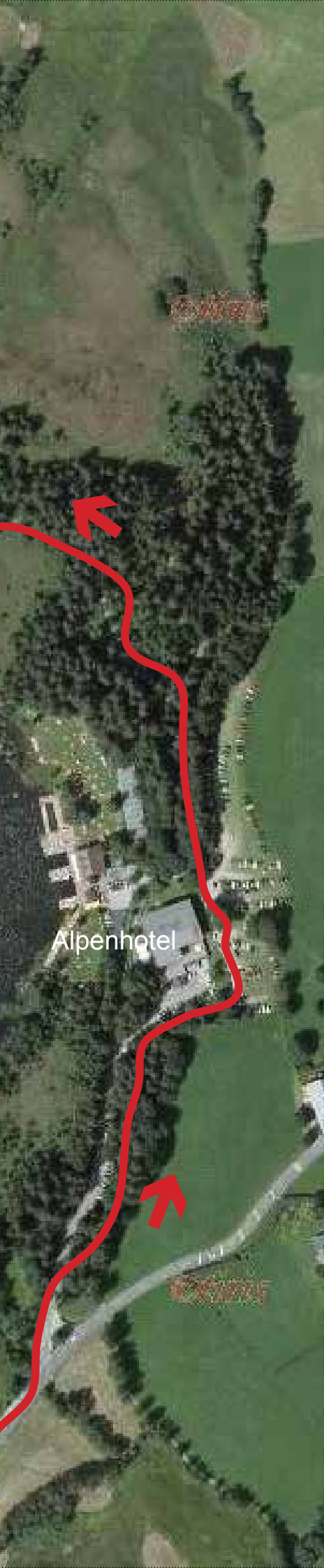
**Start**

**Wechselzone**

**Ziel**

**Startnummern  
Nennungen**

— Lauf- und Walkingstrecke  
— Kinderstrecke



# GERZABEK TEAM

HOCHBAU ZIMMEREI  
HOLZBAU

Kitzbühel 05356 622 44

Alpenhotel



**stanger**  
RADSPORT & KFZ      TECHNIK

Powered by  
**SPARK7**

**SPARKASSE**  
Kitzbühel



**76. HahnenkammRennen**  
Kitzbühel, 19. – 24. Jänner 2016

# 4. **St. Johanner** **SPARKASSE** **Lauf** Bewerb zum ALPENCUP 2015

**Sonntag, 31. Mai 2015**  
**St. Johann i.T.**

**Start/Ziel: Ortszentrum**  
**Ab 10 Uhr: Nachwuchsläufe**  
**12.15 Uhr: Hauptlauf (6 km)**  
**Firmenstaffeln (3 x 2 km)**

**Der gute Zweck läuft mit!** Je Teilnehmer werden 2,- Euro an eine soziale Einrichtung in der Region gespendet.

**Infos und Anmeldung** unter [www.sparkasse-lauf.at](http://www.sparkasse-lauf.at)  
und in jeder Filiale der Sparkasse Kitzbühel (9 x im Bezirk).  
Nennschluss Voranmeldungen: Donnerstag, 28. Mai 2015.  
Ermäßigtes Nenngeld für Kunden der Sparkasse Kitzbühel bei Voranmeldung in der Sparkasse.



**SPARKASSE**   
**Kitzbühel**  
mit Geschäftsteilen in Kitzbühel, St. Johann, Hirschberg,  
Brixen, Fieberbrunn, Hopfgarten und Westendorf.

**spark7** 

Das Bier von hier.

