



## 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)

Zusätzlich  
Nordic Walking - Klasse  
Handicap - Klasse

# 33. Schwarzseelauf

Gelände-Staffellauf und Nordic Walking für je 2 Personen



KITZBÜHELER SKI CLUB (K.S.C.)

## Samstag, 30. April 2016





## **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.





# 33. Schwarzseelauf (Staffel)

## Samstag, 30. April 2016



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	2x 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 , 28. 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 € 6 / Erwachsene € 12 / 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



# DR. MED. WOLFRAM SCHMIDT

## Orthopäde



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



# 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 € 12,- pro Person. Kinder, Schüler, Jugendliche € 6,- 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, 28 April 2016 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!**



**77. Hahnenkamm Rennen**  
Kitzbühel, 17. – 22. Jänner 2017

Ihr Reisebüro  
im Schiff



**EUROTOURS**  
INTERNATIONAL

Neue Blickwinkel

## Ihr Reisebüro im Schiff

Das kompetente Beratungsteam sorgt gerne mit seinen fachkundigen, maßgeschneiderten Empfehlungen und so manchen Geheimitipp dafür, dass Ihre Urlaubsträume wahr werden.

- Pauschalreisen
- weltweite Flugtickets
- Kreuzfahrten
- Hotelbuchungen Nah und Fern
- Buchung von Flughafentransfers

Sie finden uns direkt an der Brixental-Bundesstraße mit gratis Parkplätzen vor dem Reisebüro!

Die Reiseprofis von Eurotours freuen sich auf Ihren Besuch!



Andreas Höck



Bianca Jungmann



Martina Oberhofer



Martin Pendl



Natalie Fill



Andrea Foidl



Andrea Billinger



Renate Ehammer

# Anmeldekarte / Nennung - 33. Schwarzseelauf

Samstag, 30. April 2016

Bitte deutlich und vollständig ausfüllen -

**Nennung bitte bis Donnerstag, 28. 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 \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_ Staffelart \_\_\_\_\_.

## Staffel 1

A \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

## Staffel 2

A \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

✂ ✂



**Ein herzliches Dankeschön  
an alle HelferInnen!**



wir freuen uns!



CHRISTINE KOCHT

... mit liebe ...



# PENZINGHOF

*heißt echt natürlich genießen!*

Hotel • Wirtshaus • Lavendel Spa • Ferienwohnungen  
Penzingweg 14, 6372 Oberndorf/Kitzbüheler Alpen/A  
T +43 (0)5352 629 05 • penzinghof.at

## 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>21,03 Min.</b>	<b>2015</b>
Stefan Kruckenhauser / Lukas Kruckenhauser			
<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>5,6 &amp; 8,4 km</b>	<b>47,27 Min.</b>	<b>2015</b>
Karin Freitag / Simon Lechleitner			
<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)

# Leicht und locker *laufen*

MIT DER RICHTIGEN VORBEREITUNG DURCH  
DIE KITZSPORT-EXPERTEN LAUFEN DIE FÜSSE  
FAST WIE VON SELBST.

- persönliche Fachberatung für alle Läufer vom Einsteiger bis zum „Kilometerfresser“
- Top-Marken-Laufschuhe für maximale Stabilität und/oder Dämpfung
- Analyse des individuellen Laufstils am Laufband als Basis für die Wahl des richtigen Schuhs
- Footscan am „Bootdoc“ gibt Aufschluss, ob und welche Einlagen sinnvoll sind



www.nothegger-salinger.at

 **INTERSPORT®**  
**KITZSPORT**

KITZSPORT ZENTRALE:  
Jochberger Str. 7 | Kitzbühel  
T +43 5356 62504-11  
WWW.KITZSPORT.AT 





## 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.

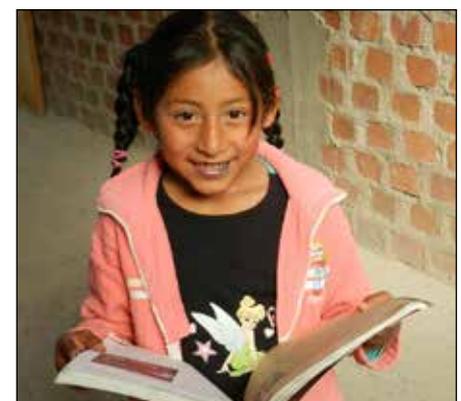




# balance

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)



# Was in den letzten 13 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)
- Anstellung von vier Köchinnen (Soziale Absicherung). (2015)
- Starthilfe für Jugendliche ins Berufsleben (Beratung, Begleitung, Schulungen). (2015)
- **Weiterhin täglich Essen für rund 200 Kinder, Schüler und Jugendliche.**

## Ziel 2016

- Ausbau des Kellers.
- Finanzielle Unterstützung der Mütter und Studenten.

**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 33. 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 Schwarzseelauf !**

**Mit besten Grüßen**

**Georg Hechl & Uschi Krabichler**







# Gratis Strom tanken

*an den drei Strom-Tankstellen der Stadtwerke Kitzbühel*



- bei den Stadtwerken
- Im Gries
- am Pfarrauparkplatz

✓ sauber und umweltfreundlich,  
100% Ökostrom

Die Stadtwerke Kitzbühel sind sich als innovativer Energieversorger ihrer Verantwortung bewusst, übernehmen eine Vorreiterrolle und investieren in den Ausbau eines Netzes an Elektro-Tankstellen, um damit der Elektromobilität zum Durchbruch zu verhelfen. Mit 100 % Ökostrom, versteht sich.

-  **Strom**
-  **Wasser**
-  **Verkehrsbetrieb**
-  **Kabel-TV, Internet**
-  **Kanal**



**STADTWERKE**  
K i t z b ü h e l

[www.stadtwerke-kitzbuehel.at](http://www.stadtwerke-kitzbuehel.at)

# 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



***stanger***  
RADSPORT & KFZ TECHNIK

Powered by  
**SPARK7**

**SPARKASSE**  
Kitzbühel



KITZBÜHELER SKI CLUB (K.S.C.)

# 5. **St. Johanner** **SPARKASSE** **Lauf** Bewerb zum ALPENCUP 2016

**Sonntag, 12. Juni 2016**  
**St. Johann i.T.**  

**Start/Ziel: Ortszentrum**  
**Ab 10.00 Uhr: Nachwuchsläufe**  
**12.30 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, 9. Juni 2016. Ermäßigtes Nenngeld für Kunden der Sparkasse Kitzbühel bei Voranmeldung in der Sparkasse. Nachmeldung am Veranstaltungstag bis 1/2 Stunde vor Start möglich.

