

Laufftreff

Seit 11.9.2008 besteht für interessierte Mitarbeiter die Möglichkeit, einmal pro Woche in einer verlängerten Mittagspause an einem professionell geführten Lauftraining teilzunehmen. Der Trainingsablauf ist sowohl für Laufeinsteiger als auch für fortgeschrittene Läufer ausgelegt. Im Vordergrund stehen der Spaß am Training, sowie das gemeinsame Laufen in der Gruppe. Durch die individuelle Betreuung durch den erfahrenen Lauftrainer können Teilnehmer aller Leistungsklassen unabhängig ihrer bisherigen Lauferfahrung einen Trainingserfolg erzielen.

Der Laufftreff ist in zwei Halbjahresblöcke getrennt, die in etwa an die Universitäts-Semester angelehnt sind. In diesen Blöcken wird ein sich jeweils wiederholendes Trainingsprogramm absolviert. Den Beginn eines Blocks bilden eher kurze, langsame Ausdauerläufe (30-45 min) in und rund um Dornach, die nach ein paar Terminen auch im Gelände durchgeführt werden. Im weiteren Verlauf der Trainingsblöcke werden Tempo und Länge der Läufe gesteigert. Auf die unterschiedlichen Erfahrungsstufen der Teilnehmer wird dabei mit optionalen Schleifen bzw. Abkürzungen Rücksicht genommen.

Mit fortschreitendem Verlauf eines Halbjahresblocks werden zusätzlich zum reinen Dauerlauf verstärkt Trainingstechniken wie z.B. Intervalltrainings, Hügeläufe oder auch Sprinttrainings in das Programm eingeflochten. Auch gezielte Lauftechnik-Trainings stehen auf dem Programm, bei denen im Speziellen Kräftigungs- und Koordinationsübungen gemacht werden. Den Abschluss einer Trainingseinheit bildet meist ein umfangreiches Stretchingprogramm oder ein zusätzliches Kräftigungstraining, welche in der benachbarten ADM-Halle abgehalten werden. Den halbjährlichen Blockabschluss bildet ein Nachmittagstraining mit anschließendem gemütlichem Ausklang.

Der Lauftrainer Rudi Reitberger ist spezialisierter Berg- und Treppenläufer, der unter anderem zwei Mal den Empire State Building Treppenlauf für sich entscheiden konnte (2004, 2005) und auch den Laufftreff des Universitätssportsinstituts der Johannes Kepler Universität betreut. Seine umfangreiche Erfahrung aus dem professionellen Laufsport garantiert ein sowohl effektives, als auch abwechslungsreiches Lauftraining.

Mittlerweile wurden bereits mehrere Wettkämpfe absolviert, in denen die DICE Teams ihre Trainingsfortschritte zeigen konnten. Als bester Erfolg konnte dabei der ausgezeichnete 4. Platz beim Linzer 3-Brückenlauf 2010 erzielt werden.



Foto : Das DICE Team beim WKO Businesslauf 2010

Runners' club....

Since Sept. 2008 interested colleagues have the opportunity to participate in a professionally coached weekly run training scheduled during an extended lunch break. The training is suited both for beginners and experienced runners. Enjoying the training and running in a group are the priority. Due to the individual coaching by an experienced coach runners of all level can benefit from the training.

The training in the runners' club is divided in two semi-annual series which roughly match the academic semesters. Each series repeats a particular training program starting with short, low speed steady runs of about 30-45 minutes within the Dornach area. After a few weeks also off road runs are included in the training. Subsequent trainings will increase the speed and length of the runs. Individual experience levels of the participating runners are taken care of with optional detours or short-cuts respectively.

As the series progresses additional training techniques are added to the steady runs. These include interval runs, hill runs and sprint runs as well as more specific weight and co-ordination exercises to strengthen and train those muscles which are especially important for running. A training unit normally finishes with an extensive stretching program or an additional weight training inside the close-by ADM sports-hall. The semi-annual series finishes off with a training afternoon which ends with a social event.

The coach Rudi Reitberger is a specialized mountain runner and stair runner who most notably won twice the Empire State Building run-up race in 2004 and 2005. He also coaches the runners' club of the Johannes Kepler University sports institute. His extensive experience in professional running guarantees an efficient and varied training.

Since its foundation the DICE runners' club participated in a number of competitions in which the DICE teams could demonstrate their training achievements. Most notable success so far is the excellent 4th place at the "Linzer 3-Brückenlauf" (Linz' 3-bridges run) 2010.



Photo: Members of the runner's club