

# SPORTORDINATION FÜR VIPS

Für VCM-Teilnehmer, die ihre Bestleistung toppen wollen, gibt es jetzt ein spezielles Service-Paket, bei dem nichts fehlt.

**VIP-PAKET.** Die Vorbereitung für den VCM 09 hat schon begonnen. Die Herbstwettkämpfe sind vorüber. Die Motivation, eine neue Bestzeit im Frühjahr 2009 aufzustellen, ist ungebrochen hoch. Dafür muss jetzt schon an der Grundlagenausdauer gearbeitet werden. Wer aber meint, dass man sich ohne schlechtes Gewissen einen Monat oder mehr auf die faule Haut legen kann, irrt gewaltig. Regeneration ist wichtig, aber nichts zu tun ist keine regenerative Maßnahme.

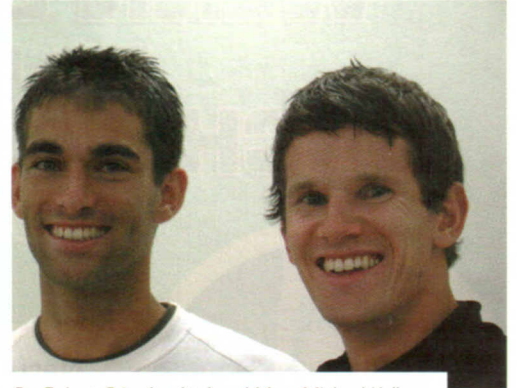
## DEN WINTER AKTIV VERBRINGEN

So früh wie 2009 ist schon lange kein Vienna City Marathon mehr über die Bühne gegangen. Das frühe Datum könnte ein etwas kühleres Wetter als in den letzten Jahren versprechen, welches vielen Hobbyathleten

durchaus zugute kommen kann. Dennoch müssen insbesondere Breitensportler den Winter aktiver verbringen als bisher. Die Wintermonate eignen sich ideal für lange niedrig-intensive Einheiten, um die Grundlagenausdauer zu verbessern. Das Fitnesscenter (Bericht ab Seite 26) bietet ideale Rahmenbedingungen, um sich zu erholen und gezielt Kraft- und Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern.

## VIP-VORBEREITUNG IN PERFEKTION

Egal, welche Distanz im nächsten Jahr ins Visier genommen wird: Dr. Robert Fritz (Sportmediziner) und Mag. Michael Koller (Sportwissenschaftler) von der SPORTordination bieten erstmalig ein umfassendes Betreuungspaket für den Vienna City



Dr. Robert Fritz (rechts) und Mag. Michael Koller

Marathon an. Leistungsdiagnostik, ein individueller Trainingsplan, ein Feldtest, zwei Seminarabende mit Ideen zu alternativen Trainingsformen, wie mentales und Stabilisierungstraining, gehören natürlich dazu. Alle Informationen über Training-Package der Experten der SPORTordination finden Sie auf [www.sportordination.at](http://www.sportordination.at) ■