

Es herbstelt. Jetzt kommt die Zeit um sich schön langsam körperlich auf den Wintersport vorzubereiten. Kräftigen der Beine, Bauch und Rücken - falls dies nicht ohnehin in den vorangegangenen Monaten bereits in Angriff genommen wurde. Gut vorbereitet ist schließlich halb gewonnen oder auch halb verletzt.

Andererseits wieso sich nicht noch realen Wettkämpfen widmen? Virtuelle gibt es inzwischen zu Hauf. Wer nach Wettbewerben sucht, findet unter Umständen heuer doch noch die Möglichkeit sich mit anderen zu messen.

Neben unseren sportlichen Tätigkeiten unterstützte das Team Grabenseelauf den Ultratriathleten Norbert Lüftenegger bei seinem Charity-Event der „TriathlonSeeFestspiele“.

Bei diesem Vorhaben nahm sich Norbert vor, 7 Seen in 2 Tagen zu bezwingen um Spenden für die Behandlung der kleinen Emilia zu sammeln. Emilia leidet an einem seltenen Gendefekt, welcher sie daran hindert, laufen oder sprechen zu können.

Also wurde auch von uns kurzerhand eine Spendensammlung organisiert, sowie eine Eskorte für Norberts Lauf um den Grabensee, welcher die vorletzte Station auf seiner 7-Seen Tour war.

Schlussendlich konnten € 300 an Norbert übergeben werden. Wir wünschen Emilia und ihrer Familie alles Gute!



Team Grabenseelauf

Da der eigentliche Grabenseelauf nicht stattfinden konnte, umrundeten wir den See im Zuge einer kleinen Grabensee-Challenge. Mit entsprechendem Wettkampftempo wurde festgestellt, wo die eigenen Grenzen liegen. Ausklang fand die Challenge in der nächstgelegenen Milchbar.



Außerdem: Laufend unterwegs in Bad Ischl



Zu finden sind wir unter **www.team-
Team Grabenseelauf**



grabenseelauf.at

Fotoquellen: