

 **Reebok RUNNERS**  
women's run 2010

powered by

Sony Ericsson  
make.believe



**DIESER TAG GEHÖRT UNS!  
LAUFEN, LACHEN UND RELAXEN.**

**WIEN  
DONAUPARK**

**REEBOK  
RUNNER'S WORLD  
WOMEN'S RUN 2010**

# Programm

**PROGRAMM**  
Samstag, 18.09.2010

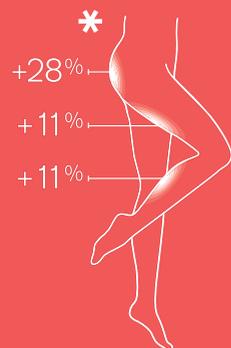


# Reetone

EASYTONE™ Schuhe lassen dich nicht nur gut aussehen:  
Die einzigartigen EasyTone Luft-Pads sorgen für mehr  
Muskelaktivität und straffen so Beine und Po bei jedem Schritt.\*

**Reebok**  
YOUR MOVE

## EASYTONE™ – das Fitnessstudio für unterwegs



EasyTone  
Reinspire Lux



EasyTone  
Reinspire



EasyTone  
Flip



\* Resultate basieren auf den Testergebnissen der Delaware Universität. EasyTone Technologie wurde hier mit einer herkömmlichen Dämpfungstechnologie von Reebok verglichen (Reebok Hex Express).



### Liebe Läuferinnen,

Herzlich willkommen beim 1. Reebok RUNNER'S WORLD Women's Run in Wien! In den letzten vier Jahren sind bereits tausende Frauen in verschiedenen Städten Deutschlands beim Women's Run mitgelaufen, heuer findet dieser Frauenlauf erstmals auch in Wien statt! Als Frauenstadträtin freue ich mich darüber und ich habe auch sehr gerne die „Schirmfrauschaft“ für diesen sportlichen Frauen-Event übernommen.

Laufen ist ein genialer Sport! Wir können ihn de facto immer und überall ausüben. Egal, ob im Sommer oder Winter - egal, ob bei Sonne, Regen oder Schnee. Zum Laufen brauchen wir auch keine teure Ausrüstung und keine Jahresmitgliedschaft. Laufen führt uns an die frische Luft, hält uns fit und macht uns froh! Kurzum: Laufen ist eine großartige Möglichkeit, sich und seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Besonders schön ist es, in Gemeinschaft zu laufen! Der Women's Run bietet dafür eine tolle Gelegenheit. Dabei müssen nicht unbedingt Zeitmessung und Wettkampfgedanke im Vordergrund stehen. Vielmehr geht es darum, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, gemeinsam zu laufen oder auch zu walken und einen tollen Nachmittag miteinander zu verbringen.

Dass ein Teil des Erlöses dem Verein Wiener Frauenhäuser zugute kommt, freut mich ganz besonders. In den vier Wiener Frauenhäusern finden Frauen und ihre Kinder Schutz und Hilfe vor gewalttätigen Partnern. Jährlich sind zwischen 500 und 600 Frauen auf diese Hilfe angewiesen. Mit einem Euro für die Wiener Frauenhäuser können Sie Leben retten!

Ich wünsche allen Läuferinnen viel Spaß und viel Freude und einen glücklichen Tag unter Frauen!

Ihre Sandra Frauenberger  
Frauenstadträtin der Stadt Wien

P.S.: Das Jahr hat 365 Tage! Denken Sie öfters an sich selbst und Ihre Gesundheit!

## PROGRAMMVORSCHAU

Zeit	Aktion
13.00 - 15.30	Startunterlagenausgabe und Nachmeldungen 5-km-Lauf
13.00 - 16.30	Startunterlagenausgabe und Nachmeldungen 8-km-Lauf
13.00 - 20.30	Infopoint
13.00 - 20.30	Women's Village
13.00 - 20.30	Beauty Lounge
13.00 - 20.30	Kinderbetreuung
16.45 - 19.45	Ausgabe Finishertaschen

**Bühne Women's Village (13.00 Uhr bis 20.30 Uhr)**

13.00	Beginn DJ Musik
13.30	Begrüßung durch Moderatorin Jasmin Dolati
13.50	Interviews mit Veranstalter RUNNER'S WORLD, Reebok und Sony Ericsson
14.00	Auftritt von Zweitfrau & Band
14.45	Vorstellung der 6 prominenten „Talk & Run“ Läuferinnen powered by Sony Ericsson
15.00	Frage & Antwortrunde mit Katherina Philipp, Ernährungswissenschaftlerin und Geschäftsführerin vom VEÖ
15.15	Ehrung der Sonderwertungen & Interviews
15.55	Interview mit Frauenstadträtin Sandra Frauenberger
16.05	Interview mit Dr. Ansgar Kriebler, Facharzt für Chirurgie & Venenspezialist, Sport und Kompression – Sinn und Unsinn
16.15	Reebok - Holmes Place Warm Up & Startinformationen (kleine Bühne im Start/Zielbereich)

**16.30 Start 5km-Lauf**

17.15	Reebok - Holmes Place Warm Up & Startinformationen (kleine Bühne im Start/Zielbereich)
-------	--

**17.30 Start 8km-Lauf**

18.50	Interview mit Dr. Ansgar Kriebler
19.10	Gewinnziehung Graz-Wochenende Mercure Hotel
19.30	Siegerehrung

**Moderation: Jasmin Dolati**

## TEILNEHMERINNEN-INFORMATIONEN

**INFORMATION**

Der Info-Point des Women's Run für alle Fragen rund um die Veranstaltung befindet sich am Eingang zum Women's Village gegenüber vom Startnummernausgabezelt.

**STARTNUMMER**

In Ihren Startunterlagen finden Sie vier Sicherheitsnadeln – bitte befestigen Sie damit Ihre persönliche Startnummer auf der Vorderseite Ihres Laufshirts. Oder nutzen Sie das praktische Startnummernband unseres Partners Polar - einen Coupon zur Abholung finden Sie in Ihrem Startunterlagen. Alle beigelegten Gutscheincoupons können Sie direkt an den Ständen unserer Partner im Women's Village eintauschen. Ihr Finisherbag erhalten Sie gegen Vorlage des unmittelbar an der Startnummer integrierten Coupons direkt nach dem Lauf im Zelt der Startnummern-Ausgabe.

**ZEITMESSUNG**

Die Zeit wird ausschließlich mit dem ChampionChip gemessen. Bitte befestigen Sie den Chip in der Schnürung Ihrer Laufschuhe. Wir können Ihre Zeit nur werten, wenn Sie die an Start und Ziel ausgelegten Kontrollmatten überqueren. Falls Sie keinen ChampionChip besitzen, können Sie sich für 3 € einen Chip in der Startunterlagenausgabe ausleihen. Bitte bringen Sie den Chip bis 20.00 Uhr wieder zurück. Falls Sie ohne Zeitmessung teilnehmen werden, benötigen Sie keinen ChampionChip.

**KINDERBETREUUNG**

Von 13.00 Uhr bis 19.00 Uhr betreuen fachkundige Erzieherinnen und Erzieher Ihre Kinder im Kinder-

betreuungszeit neben dem Trampolin in unmittelbarer Nähe zum Start-/Zielbereich. Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren sind herzlich willkommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir nur eine begrenzte Anzahl an Kindern aufnehmen können.

**WARM UP**

Unser Partner Holmes Place bietet für die 5 km-Läuferinnen um 16.15 Uhr und für die 8 km-Läuferinnen um 17.15 Uhr ein gemeinsames Warm-Up an. Dies findet direkt auf der Start/Ziel Bühne statt.

**TOILETTEN UND DUSCHEN**

Auf dem Veranstaltungsgelände sind Toiletten vorhanden. Im Strandbad Alte Donau gegenüber vom Eingangsbereich stehen Ihnen Duschen zur Verfügung.

**STRECKEN- UND ZIEL- VERPFLEGUNG**

Für alle Läuferinnen gibt es eine Streckenverpflegung mit Wasser bei KM 3,5. Als Zielverpflegung bieten wir Bananen und Äpfel sowie von unseren Partnern Triple A ausreichend Wasser und von Erdinger Alkoholfrei ein erfrischendes, alkoholfreies Weißbier an.

**ARZT**

Direkt neben dem Startnummernausgabezelt befindet sich die Erste Hilfe.

**CATERING**

Für Ihr leibliches Wohl sorgen unsere Cateringstationen auf der Grünfläche unweit der Hauptbühne.

## TEILNEHMERINNEN-INFORMATIONEN

Drei Stationen stehen Ihnen von 13.00 bis 20.00 Uhr zur Verfügung. Bei unserem Partner Gourmetfein können Sie gegen Vorlage des Gutscheines aus den Startunterlagen eine vergünstigte Leberkäse-Semmel beziehen.

### ERGEBNISSE

Einen Tag nach dem Lauf finden alle Teilnehmerinnen, die mit ChampionChip gelaufen sind, ihr Ergebnis unter [www.womensrunwien.at](http://www.womensrunwien.at)

### SIEGEREHRUNG

Die Siegerehrung mit tollen Preisen unserer Partner findet um 19.30 Uhr auf der Hauptbühne im Women's Village statt. Geehrt werden in diesem Jahr folgende Kategorien:

- jeweils der 1. bis 3. Platz beim 5 km und 8 km-Lauf

- schnellstes Mutter-Tochter-Team beim 5 km und 8 km-Lauf
- Stadtsiegerin: "Beste Wienerin" beim 5 km und 8 km-Lauf

Nachmittags ehren wir folgende Kategorien:

- jüngste und älteste Teilnehmerinnen
- größte Familie
- größte gemeldete Gruppe
- „Bewerbt Euch mit Eurer Geschichte“ – lustige, dramatische oder ungewöhnliche Läuferinnen-Geschichten

### FUNDSACHEN

Fundgegenstände können am Info-Point abgegeben bzw. abgeholt werden. Ab Montag, den 20.09.2010 liegen dann restliche Fundsachen, welche zuvor an uns übergeben wurden, nach vorheriger Absprache (01-5856969) im Büro der **Eventagentur GPK**, Gussausstrasse 14, 1040 Wien zur Abholung bereit.



### ANZEIGE

## WER BEWEGUNGSFREUDE SPÜRT, LEGT DEN SCHWEINEHUND AN DIE KETTE

### Reebok will den Spaß in die Fitness-Welt zurück bringen

Der Reebok Runner's World Women's Run hat ein Erfolgsgeheimnis: Er erfreut sich vor allem aufgrund seines einzigartigen Konzeptes so großer Beliebtheit. Denn mit dem Motto „Having Fun Staying in Shape“ trifft Reebok den Zeitgeist vieler Frauen, deren sportliche Motivation die Freude an der Bewegung und nicht vorrangig der pure Leistungsgedanke ist.

Diese Idee entspringt vor allem der Reebok Marken-Philosophie: Reebok möchte den Spaß zurück in die Fitness-Welt bringen. Denn wer Bewegungsfreude spürt, legt den inneren Schweinehund an die Kette. Die beim Women's Run zelebrierten Disziplinen Laufen und Walking sind demnach nur mögliche Trainings-Komponenten um ganzheitlich und mit Freude zu trainieren. Zu diesem Zweck bietet Reebok viele neue Konzepte an:

Schon letztes Jahr sorgte Reebok mit der Vorstellung des Fitness-Workouts JUKARI Fit to Fly für Aufsehen. Das Workout wurde in Zusammenarbeit mit dem Cirque du Soleil entwickelt. Es ermöglicht gleichzeitiges Cardio-, Kraft- und Gleichgewichtstraining während die Teilnehmer das Gefühl haben zu fliegen. Nun stellt Reebok mit JUKARI Fit to Flex ein weiteres Fitness-Workout vor, das Farbe ins Training bringt. Denn das dynamische Workout spielt mit der Musikalität und den lebhaften Farben des Cirque du Soleil. Und obwohl das Workout ohne jegliche Vorbildung leicht erlernbar ist, sorgen ausdrucksstarke und fließende Bewegungen für ein visuelles Spektakel. Mit Hilfe des speziell konstruierten JUKARI Fitness-Bandes können Frauen ihre Beweglichkeit entdecken und steigern, ihre Muskeln trainieren und ihre Koordination verbessern. Die JUKARI Workouts machen effektives Training zum spielerischen Zeitvertreib – davon überzeugte sich auch schon das dänische Topmodel Helena Christensen.

Auch mit EasyTone, den körperformenden Schuhen, ermöglicht Reebok das Training wie nebenbei. Als Vorreiter eines ganz neuen Marktes bietet Reebok seine EasyTones, die durch ein ausgeklügeltes System Po und Beine stärken und straffen, nun auch sportartbezogen an. Während EasyTones auf das



Muskel-Training bei Alltagsaktivitäten abzielen, wurden die neuen TrainTones speziell für das Training im Fitness-Studio entwickelt. RunTones sorgen hingegen auch beim Laufen für ein optimales Maß an Sicherheit bei gleichzeitigem Toning-Effekt. So wird jede Trainingseinheit noch effektiver.

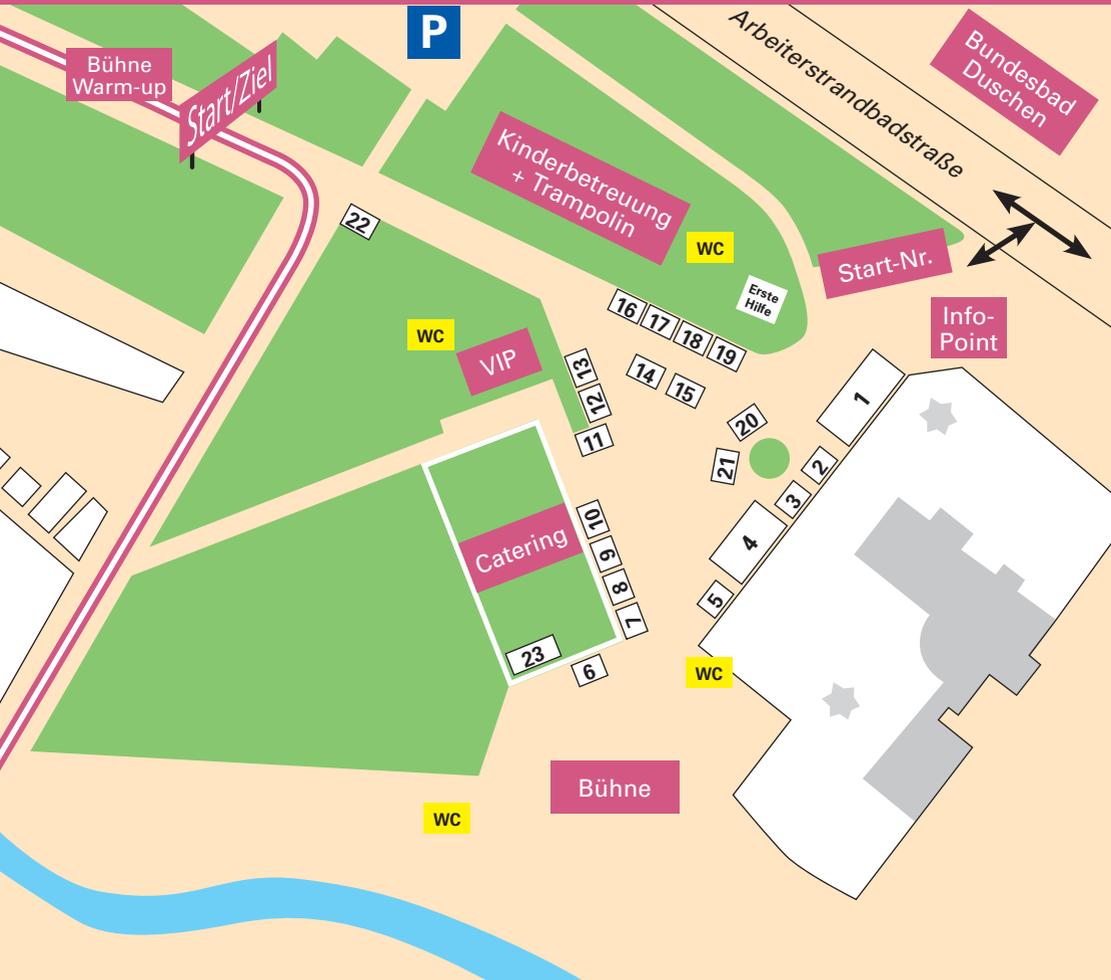
Um bei all diesen Aktivitäten optimal gestylt zu sein, trägt Frau am Besten die On The Move Kollektion von Reebok. Die Bekleidungs-Linie steht unter dem Motto „Fashion meets Performance“. Sie verfolgt den Selbstanspruch bei aller Funktionalität gleichzeitig so stylisch zu sein, dass man die Modelle auch ohne Probleme im sportlichen Alltag tragen kann. Denn wenn Training Freizeit ist, sollte man sich dabei auch so fühlen können.

Dieses Gesamtkonzept präsentiert Reebok nun auch so stark wie nie zuvor beim Reebok Runner's World Women's Run. Vor und nach dem Lauf können die Teilnehmerinnen sich mit den Konzepten und Produkten auseinandersetzen oder einfach nur entspannen und im Kreis Gleichgesinnter den Tag genießen – ganz im Sinne der Reebok Philosophie.

Das rosa Laufshirt mit Motto-Aufdruck wurde über die Jahre zum Symbol der wachsenden Women's Run Community. Das Motto des Teilnehmerinnen-Shirts lautet in diesem Jahr „Favoritin“. Passend zu den Shirts können vor Ort Taschen, Trinkflaschen und Capies erworben werden.



GELÄNDEPLAN UND WOMEN'S VILLAGE



STRECKENPLAN



Exakte Länge 8 km-Runde: 7,75 km

Exakte Länge 5 km-Runde: 4,70 km

**DONAUPARK WIEN**  
Arbeiterstrandbadstraße 93, 1220 Wien

**Laufstrecke:**  
— Streckenwege  
— Innenrunde

**5 km Lauf:** 1x Strecke + 1x Innenrunde  
**8 km Lauf:** 2x Strecke + 1x Innenrunde

- |                 |                   |                      |                   |
|-----------------|-------------------|----------------------|-------------------|
| 1 Reebok        | 7 Holmes Place    | 13 Hudson            | 19 Gourmetfein    |
| 2 Polar         | 8 weekend MAGAZIN | 14 Nestle            | 20 Staby          |
| 3 Radio Wien    | 9 Accor           | 15 Ofa               | 21 Pearle         |
| 4 Sony Ericsson | 10 Pure Lime      | 16 Triple A          | 22 Erdinger       |
| 5 Compeed       | 11 Kaldewei       | 17 Frauenhäuser Wien | 23 RUNNER'S WORLD |
| 6 Therme Wien   | 12 Power Bar      | 18 Kneipp            |                   |

## LIVE-ACT ZWEITFRAU



## DATE ME



Fotos @ Mario Schmolka



ArtworkCDCover@Exergian

## GLAM POP

Mit diesem neuen Begriff startet Zweitfrau ins Jahr 2010. Der Startschuss dafür bildet ihr zweites Album „DATE ME“, das bereits am 5. Februar 2010 erschienen ist.

DATE ME - so lautet auch das Motto bei der Premiere des Women's Run in Wien: Zweitfrau wird um 14 Uhr im Donaupark alle Favoritinnen mit ihren Songs herzlich willkommen heißen und freut sich darauf, dem Motto Laufen & Relaxen den passenden musikalischen Rahmen zu bieten.

Die Band, die mit „Alles Dreht Sich“ und „Intensiv“ in den Charts sowie in aller Munde war, präsentiert beim ersten Reebok Runner's World Women's Run in Wien Glamour, Clubkultur und die 80er!



Soundzitate vergangener Zeit werden mit Gitarren und Beats von heute vereint und zu einem Pop-Paket für die gerade beginnenden „10er Jahre“ geschnürt. GLAM POP heißt das Schlagwort und zeigt deutschsprachige Musik in einer ganz neuen und einzigartigen Facette. Das Lied „Date Me“ ist nicht nur der namensgebende Track für das neue Album, sondern für die Band Anlass und Einladung zugleich. Diana: „Dieser sehr persönliche Song ist eine Aufforderung an die Menschen, unserem neuen Album zu begegnen – es zu „daten“. Wir haben eine Platte produziert, die Spaß macht, auf der wir uns austoben, auf der es deutlich um unsere musikalische Gegenwart und Zukunft geht. Eine Platte ohne Berührungsängste, die zum Tanzen und Träumen verführt. Eine Platte, die im Radio wie im Club stattfindet. Und eben Live – wie beim heutigen Women's Run im Donaupark!“

Und dass es dabei mächtig rocken wird, ist garantiert. Denn wenn der Vater der Dame, um die sich alles dreht, Fotograf war, und die Mutter Model, was soll da schon anderes rauskommen als eine Schlagzeugbesessene Frontfrau? Und der Rest der Zweitfrau-Mannschaft hält mit. Alle Songs werden von Piotr, Diana, Lex und Martin selbst geschrieben, umgesetzt und ins passende Sound-Gewand gekleidet. Den neuen Mix aus englischen und deutschen Texten schrieb Diana u.a. mit Luci Van Org (Lucilectric, „Weil ich ein Mädchen bin“). Lex Machat zeichnete als Produzent verantwortlich.

Come and see Zweitfrau do her thing! Vor allem, um sich live direkt in die Ohren, direkt in die Beine und direkt in die Herzen zu spielen. Die Aufforderung „Date Me“ kann man also gerne auch wörtlich nehmen - gleich heute, bei der Women's Run Premiere in Wien um 14 Uhr auf der Showbühne!

## AKTIVITÄTEN DER SPONSOREN

Firma	Aktionen
<b>Reebok &amp; Runners Point</b>	Besuchen Sie unseren Stand und nutzen Sie unsere kostenlose Laufanalyse und Expertenberatung. Unsere Spezialisten finden für Sie den optimalen Laufschuh, der zu Ihren individuellen Voraussetzungen und Bedürfnissen passt. Auch wer noch auf der Suche nach funktionaler und zugleich stylicher Lauf- oder Walkingbekleidung ist, wird bei uns fündig. Für alle, die auch zwischen den Trainingseinheiten wie nebenbei etwas für die Figur tun möchten, bieten wir unser körperformendes Erfolgsprodukt EasyTone zum Test und Kauf an.
<b>Sony Ericsson</b>	Sony Ericsson schickt sechs prominente Damen für einen guten Zweck ins Rennen, jedoch zählen diesmal nicht die Schnelligkeit sondern die meisten Anrufe. Jede Dame wird mit einem Xperia X10 mini ausgestattet - als derzeit kleinstes am Markt erhältliches Multimediahandy der ideale Laufbegleiter! Fans sind dazu aufgerufen, ihre Favoritin während des Laufs in einem kurzen Anruf anzufeuern – Jene Prominente, die die meisten Anrufe bekommt, gewinnt und erhält von Sony Ericsson 5.000 EUR für den von ihr gewählten karitativen Zweck. Auch Läuferinnen und Besucher können sich vor Ort beim Run mit den 5 neuesten Sony Ericsson Modellen Xperia X10, Xperia X10 mini, Xperia X10 mini pro, Vivaz und Vivaz pro, bei einem Touch & Feel vertraut machen.
<b>Compeed</b>	Nicht zu übersehen, ganz in Türkis: Kommen Sie ins COMPEED-Zelt und gönnen Sie sich bei einer Bein- oder Fußmassage eine Auszeit, holen sich Ihre persönliche Erstversorgung bei Blasen an den Füßen und informieren Sie sich über die Wirkweise und das breite Produktangebot von COMPEED.
<b>Hudson Sports</b>	Gutschein in den Anmeldeunterlagen für die ultimative Women's Run Socke 2010 für € 2,99 statt € 6,00 – einlösbar am Stand. Verkauf von trendigen Hudson Sport-, sowie Fashion- und Basic-Produkten. Beim Kauf erhalten Sie einen 20% Gutschein für unseren Online-Shop (nur solange der Vorrat reicht!). Schweißband als Geschenk im Finisherbag. Große Luftballonaktion für Kinder.
<b>Nestlé Österreich</b>	<i>KIT KAT Senses</i> : Verkosten und Genießen beim KIT KAT Senses Stand. Die Kombination aus der typisch-knusprigen KIT KAT Waffel, leckerer Haselnusscreme und zarter Milchsokolade verwandelt jede Pause in einen ganz besonderen Genussmoment. <i>Nestlé Cerealien</i> lädt zur Verkostung ein: Kommen Sie auf den Geschmack beim Nestlé Cerealien Stand und testen Sie die Sortenvielfalt von Nestlé Fitness! Vergessen Sie nicht, den Gutschein-Code in Ihren Startunterlagen prüfen zu lassen – vielleicht haben Sie ja gewonnen...
<b>Triple A</b>	Aqua Alpina – Ihr gesunder Durstlöcher entlang der Strecke und im Village. Jede Teilnehmerin erhält mit dem Starterpack einen Gutschein für eine 0,5l Flasche stilles Quellwasser!
<b>Kneipp Werke</b>	Versorgen Sie sich mit Magnesium und probieren Sie verschiedene Mineralstoff-Brausetabletten und Kneipp Mineralwasser. Probieren Sie verschiedene Pflegeprodukte, z.B. die neue Kneipp Naturkosmetik. Testen Sie Ihr Glück beim Glücksrad und kleinen Gewinnspielen.
<b>Kaldewei</b>	Ein ausgewogener Dreiklang aus Training, Ernährung und Regeneration ist für Sportler unabdingbar. Kaldewei Whirlwannen bieten Regeneration pur. Erleben Sie die reine Kraft von Luft und Wasser am Kaldewei Stand im Women's Village.
<b>Polar</b>	Polar, Marktführer und Pionier im Bereich Herzfrequenz-orientiertes Training, präsentiert im Women's Village die aktuellsten Polar Trainingscomputer. Welches Modell passt zu Ihnen? Die Experten von Polar beraten Sie gerne. Ermitteln Sie am Polar Stand Ihren aktuellen Fitnesslevel: Platz nehmen und entspannen, der fünfminütige Fitness Test mit OwnIndex® zeigt Ihnen, wie fit Sie sind. Und: Für jede Teilnehmerin halten wir – gegen Vorlage des Gutscheins aus den Startunterlagen – ein Polar Startnummernband bereit.
<b>Radio Wien</b>	Radio Wien begleitet und motiviert die Läuferinnen mit den besten Hits und Oldies. Durch das Programm führt Radio Wien Programmchefin Jasmin Dolati.

Firma	Aktionen
<b>Staby</b>	10% Nachlass auf alle Produkte beim Einlösen des Vouchers aus den Startunterlagen. „Walk & Style“, das neue, innovative Ausdauerprogramm für ein erfolgreiches Gewichtsmangement präsentiert sich erstmals beim Women's Run. Ebenfalls am Messestand: Das Alexandra Kamp „Figur Express Training“ mit dem STABY@professional. Als weiteres Highlight: der io-Ball, ein multifunktionales Trainingsgerät in Ellipsenform. Handlich, griffig, klein und 150 g leicht. Gemeinsam stark – made in Germany!
<b>Privatbrauerei ERDINGER Weißbräu</b>	Kostenlose Erfrischung im Ziel! ERDINGER Alkoholfrei macht müde Läuferinnen wieder munter. Der isotonische, vitaminhaltige und kalorienreduzierte Durstlöcher schmeckt nicht nur gut, sondern tut auch gut!
<b>Mercure Hotels</b>	Mit insgesamt dreizehn Hotels in Österreich sorgt Mercure, als exklusiver Hotelpartner des Women's Run, nicht nur für den erholsamen Schlaf der Teilnehmerinnen, sondern auch für eine Erfrischung im Women's Village. Probieren Sie unsere frisch am Stand zubereiteten, kostenlosen Smoothies. Mit etwas Glück können Sie auch eine Wochenendreise nach Graz gewinnen! Besuchen Sie das Mercure Zelt - und lassen Sie sich überraschen!
<b>Lolita Lempicka</b>	Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Marke Lolita Lempicka und erleben Sie die märchenhaften Düfte. Ein Promotion-Team hält für Sie Duftproben bereit! Viel Spaß beim Probieren.
<b>Tourismus Zürich</b>	Profitieren Sie vom Angebot „Picasso & Hotel“ und buchen Sie schon jetzt Ihre Reise nach Zürich zur Ausstellung von Pablo Picasso (vom 15.10.2010 – 30.01.2011 exklusiv im Kunsthaus Zürich). Ein Info-Flyer befindet sich in der rosa Finisher-Tasche.
<b>Holmes Place</b>	In toller Atmosphäre möchten wir Sie, liebe Teilnehmerinnen, bei Holmes Place im Women's Village begrüßen. Wir laden Sie ein, an einem Quick Scan – der schnellen Körperfettanalyse – teilzunehmen. Fachkundige Mitarbeiter beraten Sie vor Ort und geben Ihnen in kürzester Zeit Tipps für den Alltag.
<b>Ofa Austria O-motion sport and compression</b>	KOSTENLOSER VENENFUNKTIONSTEST direkt im roten O-motion Zelt - Herr Dr. Ansgar Krebber, FA für Chirurgie, Venenspezialist, steht Ihnen für persönliche Fragen gerne zur Verfügung. Exklusiv für Women's Run Teilnehmerinnen bietet die Fa. Bständig für den O-motion Sportkompressionsstrumpf sowie für den Gilofa Reise- und Regenerationsstrumpf einen einmaligen Sondernachlass von Euro 8,- (Gutschein befindet sich im Starterbeutel). Überzeugen Sie sich vom neuen O-motion, das Ergebnis jahrzentaler Erfahrung in der Produktion medizinischer Kompressionsstrümpfe im roten O-motion Zelt.
<b>weekend MAGAZIN</b>	Das weekend-Wohlfühl-Lese-Erlebnis! Ein Whirlpool, Infrarotkabinen und eine inszenierte Fotoausstellung von Christian Scharl erwartet Sie. Das weekend Magazin Team freut sich auf Ihren Besuch!
<b>Pearle/Ciba Vision</b>	Besuchen Sie uns am Stand für einen kostenlosen Sehtest und Ihre Kontaktlinsenberatung. Holen Sie sich Ihr persönliches iwear-Kontaktlinsen-Einsteigerset von PEARLE (Umhängetasche mit 1 Paar Kontaktlinsen + Pflegemittel + Nachkaufgutscheine). Lassen Sie sich von Experten über alle Möglichkeiten der Kontaktlinsen und Kontaktlinsenpflegemittel der neuen Generation beraten - von Tageslinsen, Monatslinsen bis Gleitsichtkontaktlinsen.
<b>Pure Lime</b>	Verkaufsaktion mit Messerabatten am Messestand; Ausmessaktion der richtigen Sport-BH Größe mit Ausgabe eines individuellen Größenpasses; Beim Kauf eines Sport-BHs gibt es einen Sport-Slip gratis dazu – solange der Vorrat reicht.
<b>Gourmetfein</b>	Probieren Sie Gourmetfein Naturkrusten Leberkäse in den Sorten Classic, Käse, Chili und Pute. Exklusiv für die Women's Run-TeilnehmerInnen bieten wir unsere Naturkrusten-Leberkäse-Semmel um nur 1,50 € an. Lösen Sie Ihren Gutschein bei unserem Verkaufsanhänger im Village ein. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
<b>RUNNER'S WORLD</b>	Umfrage, Probeabos und Gewinnspiel.



UNSER  
TÄGLICHES  
WASSER  
GIB' UNS  
HEUTE!

[www.watercooler.at](http://www.watercooler.at)

IMPRESSIONEN VON DEN LÄUFEN IN  
HAMBURG, KÖLN UND FRANKFURT 2010



SIND SIE NÄCHSTES JAHR WIEDER AM START?



Motivieren Sie auch Ihre Freundinnen und starten Sie nächstes Jahr gemeinsam beim Women's Run in Wien! Unter [www.womensrunwien.at](http://www.womensrunwien.at) finden Sie ab dem nächstem Frühjahr die Termine der Women's Run-Serie 2011.



## DAS IST RUNNER'S WORLD

### RUNNER'S WORLD

ist das größte Laufmagazin der Welt und mit Abstand das größte in Deutschland. Seit 16 Jahren ist es unsere Maxime, Runner's World Einsteigern und ambitionierten Läufern und Läuferinnen in allen Belangen rund um den schönsten Sport der Welt zu beraten – nämlich das Laufen!

### SCHWARZ AUF WEISS IN RUNNER'S WORLD

Wir befassen uns mit allen relevanten Aspekten des Themas Laufen – kompetent, unterhaltsam und informativ. Im Mittelpunkt stehen Trainingstipps und Trainingspläne, Motivationshilfen, fundierte Beratung rund um die richtige Ernährung, die beste Ausrüstung und modisch aktuelle Outfits.

Spannende Berichte von Laufveranstaltungen - vom Women's Run bis zum Berlin Marathon - runden unser Angebot ab.

### UNSER ENGAGEMENT FÜR FAVORITINNEN!

Runner's World kümmert sich ganz besonders um die Bedürfnisse einer ungebremst wachsenden Zielgruppe: die Läuferinnen. Und das nicht nur am Tag des Women's Runs: Wir beraten Läuferinnen in spezifisch weiblichen Fragestellungen, zum Beispiel mit unserer speziellen Frauen-Ausgabe, die Sie im Finisherbag entdecken werden. Mit Antworten zum richtigen Laufschuh, einem gut sitzenden Sport-BH und vielem mehr.

### LAUFEN SIE ONLINE AUF RUNNERSWORLD.DE

Unser Portal runnersworld.de ist die größte Website zum Thema Laufen im deutschsprachigen Raum. Hier erwarten alle Läuferinnen und Läufer jede Men-



ge Trainings- und Motivationstipps, Trainingspläne zum kostenlosen Download und ein umfangreicher, aktueller Laufevent-Kalender. Wir bieten Ihnen außerdem zahlreiche interaktive Tools wie unsere Laufpartnersuche, den Laufschuh-Finder, das Läufer-Wiki und unser Trainingstagebuch. Sie haben Lust, sich über das Laufen auszutauschen? Sie wollen aktuelle Fotos von Laufveranstaltungen anschauen? Dann schauen Sie doch mal in unsere Community!

### LAUFEN KOMPAKT - RUNNER'S WORLD COACH

Unser neues Sonderheft, der RUNNER'S WORLD Coach ist ein großer Kompaktguide für Läuferinnen und Läufer. Er bietet für alle Einsteiger eine umfassende Hilfestellung, aber auch für die fortgeschrittenen und ambitionierten Läufer viele neue und nützliche Informationen. 175 Läufer-Fragen werden im RUNNER'S WORLD Coach gestellt. 175 Antworten liefern Ihnen auf 132 Seiten alles, was Sie als Läuferin wissen müssen.

Mehr Informationen finden Sie auf <http://coach.runnersworld.de>



# RUNNER'S 2011 CAMP

## Trainieren wie die Profis!

Jetzt anmelden zum 4. RUNNER'S-WORLD-LAUF CAMP in Portugal an der Algarve mit dem RUNNER'S-WORLD-TEAM

#### TRAININGSPROGRAMM

- Tägliche Lauftrainings für Anfänger und Profis unter der Leitung der RUNNER'S-WORLD-Redakteure
- Ergänzendes Kraft- und Stretching-Programm
- Ideales Trainingsterrain rund ums Hotel mit Sandstrand, Laufbahn, Trails an der Küste und durch Pinienwälder
- RUNNER'S-WORLD-Workshops und Vorträge zu Training, Ernährung, Motivation und Ausrüstung

#### INKLUSIVLEISTUNGEN

- Flug ab/bis Düsseldorf, Frankfurt oder München nach Faro via Palma de Mallorca (andere Abflughäfen auf Anfrage)
- Unterkunft im 4-Sterne-Sporthotel „Yellow Monte Gordo Beach Hotel“ mit Swimmingpools und Sauna
- 7 Übernachtungen inklusive Halbpension einschließlich Getränken
- Komplett Laufbetreuung

#### TERMINE

(auch als Zwei- oder Drei-Wochen-Arrangement)  
**Termin 1:** 19.2. – 26.2.2011  
**Termin 2:** 26.2. – 5.3.2011  
**Termin 3:** 5.3. – 12.3.2011  
**Termin 4:** 12.3. – 21.3.2011

**inklusive Teilnahme am Halbmarathon Lissabon**

**PREISE** pro Woche,  
**Termine 1 bis 3** (7 Tage)

**975 Euro** pro Person im Doppelzimmer  
**1129 Euro** pro Person im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

**PREISE** pro Woche,  
**Termin 4** (10 Tage)

**Mit Teilnahme am Halbmarathon Lissabon (Laufen auf der Weltrekordstrecke!)**

**1212 Euro** pro Person im Doppelzimmer

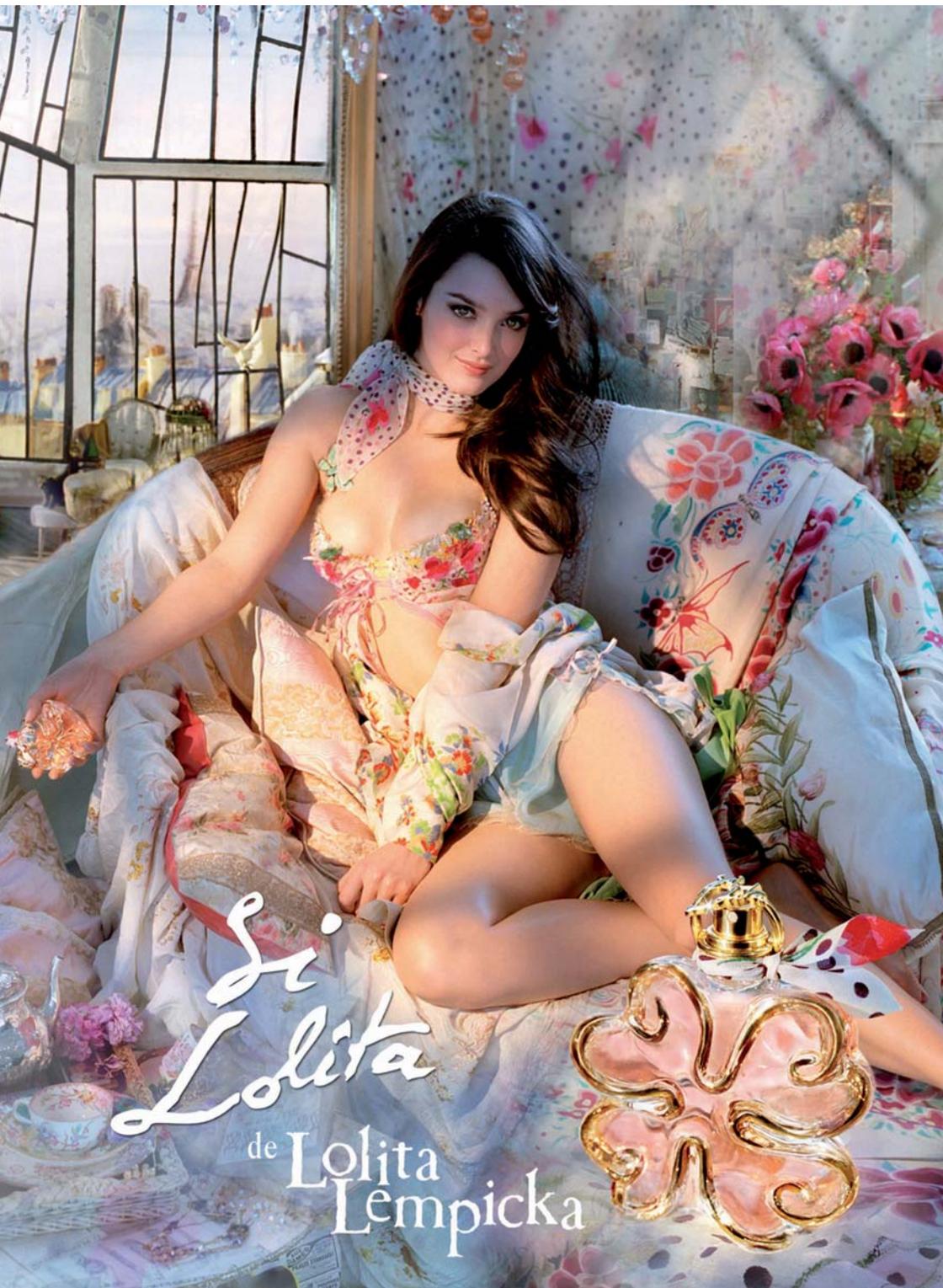
**1425 Euro** pro Person im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

**MEHR INFOS UND ANMELDUNG UNTER**

**[runnersworld.de/reise](http://runnersworld.de/reise)  
 Tel. 02 51/1 33 26 20**

**PARTNER:**





## Life is running!

**RUNNERS POINT** ist der führende Facheinzelhändler für Running-, Sport- und Walking-Schuhe, Funktionsbekleidung sowie für praktisches Laufzubehör.

In bundesweit **über 100 Filialen** werden Sie von unseren speziell ausgebildeten Mitarbeitern mit Hilfe modernster Computertechnologien beraten.

**RUNNERS POINT Newsletter**  
Jetzt unter  
[www.runnerspoint.com](http://www.runnerspoint.com)  
registrieren!



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
[www.runnerspoint.com](http://www.runnerspoint.com)

Official Partner



### Laufen Sie jetzt Ihren Blasen davon – mit Compeed® beim Women's Run 2010.

Compeed® Blasenpflaster sind anders als herkömmliche Pflaster\*:

- ✓ 24 Stunden Halt und Schmerzlinderung dank Aktiv-Gel
- ✓ schnellere Wundheilung
- ✓ nahezu unsichtbar
- ✓ wasser-, schmutz- und bakterienabweisend

\* Klinische Studie, Hamburg 2008, 100 Probanden: Vergleich zwischen Compeed® Blasenpflastern und dem deutschen Marktführer herkömmlicher Pflaster

Compeed® Verbraucherberatung:  
Tel. 00800 260 260 00 (kostenfrei),  
[info@compeed.de](mailto:info@compeed.de), [www.compeed.de](http://www.compeed.de)

**Compeed®**  
Nichts kann dich stoppen.

# KALDEWEI



Reine Kraft von Luft und Wasser. Die beste Voraussetzung zu Entspannung und Regeneration. Kaldewei Whirlwannen bieten, von sanften Streicheleinheiten bis zur belebenden Massage, Erholung die unter die Haut geht. In kostbarem Kaldewei Stahl-Email 3,5 mm.

## PURE REGENERATION

Kaldewei Badewannen mit Whirl-System

### TITELSPONSOREN

# Reebok RUNNER'S WORLD



### SPONSOREN



### KOOPERATIONSPARTNER



SPONSOREN

## Alkoholfreies Weißbier Natürlich, gesund & sportlich.

Erfrischung, die gut tut!

### NATUR PUR

Das alkoholfreie Weißbier von ERDINGER ist ein garantiert reines Naturprodukt und frei von chemischen Zusatzstoffen jeglicher Art. Es enthält wichtige Vitamine der B-Gruppe (Folsäure und B<sub>12</sub>\*) sowie eine Vielzahl von Mineralstoffen.

### FIGURBEWUSSTE ALTERNATIVE

ERDINGER Alkoholfrei hat nur halb so viele Kalorien (25 kcal/100 ml) wie die gleiche Menge Apfelsaft. Was bleibt, ist der volle Weißbiergeschmack, der den Durstlöscher zum schmackhaften, alkoholfreien Alternative zu Säften, Schorlen und Mineralwasser macht.



ANZEIGE

### UNSERE EMPFEHLUNG: ERDINGER ALKOHOLFREI

ist der natürliche und belebende Durstlöscher: **isotonisch, vitaminhaltig, kalorienreduziert.** Die wahre Alternative mit Geschmack zu alkoholfreien Getränken wie Mineralwasser oder Fruchtsäften. **Runden Sie Ihren Tag mit einem Erlebnis für die Sinne ab und genießen Sie ein ERDINGER Alkoholfrei.**

### ISOTONISCHER FITMACHER OHNE ZUCKERZUSATZ

Aufgrund seiner isotonischen Eigenschaft gleicht ERDINGER Alkoholfrei den Wasserhaushalt bereits beim Trinken aus und versorgt den Körper umgehend mit den gesunden Inhaltsstoffen – der Durst ist sofort gelöscht und man fühlt sich wieder fit und munter.

### BEAUTY-KUR FÜR DEN TEINT

Die alkoholfreie Weißbierspezialität ist reich an Vitaminen der B-Gruppe\*, die sich positiv auf Haut, Haare und Nägel auswirken. Diese B-Vitamine stammen aus der Bierhefe, dem Weizen- und Gerstenmalz. Übrigens, Bierhefe enthält mehr Vitamin B als die meisten anderen Nahrungsmittel.

Weitere Informationen unter  
[www.erdinger-alkoholfrei.de](http://www.erdinger-alkoholfrei.de)

\*) Folsäure (Vitamin B<sub>9</sub>): 100 µg/500 ml (50 % der empf. Tagesdosis);  
Vitamin B<sub>12</sub>: 0,65 µg/500 ml (65 % der empf. Tagesdosis)

Jung,  
bunt,  
dynamisch,  
anders ...

Hudson  
**SPORTS**

[www.hudson-shop.com](http://www.hudson-shop.com)

### HUDSON SPORTS

Hudson ist die lebendige Familien-Marke der Kurnert Group. Seit über 60 Jahren steht die Marke HUDSON für Farbigkeit und Aktualität. Die HUDSON-Produkte verbinden aktuelle Modetrends und jugendlichen Charme mit Qualität und Produktinnovationen. HUDSON ist die Marke für die gesamte Familie.

Die Hudson SPORTS Socken haben besondere Eigenschaften, wie etwa eingearbeitete Bandagen oder fußschonende Plüschsohlen. Die Socken sind optimal für Hobbysportler, denen ein gutes Gefühl beim Workout genauso wichtig ist wie der richtige Look.

Zu jeder Saison gibt es neue Fashion-Highlights in den Bereichen ALLSPORTS, WALKER und WINTER ACTIVE. ALLSPORTS ist für jede Art von Freizeitsport geeignet – ob Joggen, Radfahren oder Inlineskaten. Unter WALKER finden Sie die etwas dickeren Socken für Wanderungen, Bergsteigen und Nordic Walking. Sie bestehen aus Wolle und Baumwolle.

Der Farbtupfer in der kalten Jahreszeit heißt WINTER ACTIVE – für die Skipiste, beim Langlauf, beim Schlittschuhlaufen oder Schlittschuhfahren. Hier werden warme Vollplüsch Kniestrümpfe mit außergewöhnlichen, farbenfrohen Designs kombiniert.





18. September 2010

**Nützen Sie den gratis Sehtest**

Wir freuen uns auf Sie!

# EVENT-GUTSCHEIN

## Kontaktlinsen Starter-Set\*

1 Paar hoch sauerstoffdurchlässige Monats-Kontaktlinsen (wahlweise iWear® XR Comfort, iWear® XR T Comfort oder iWear® XR M Supreme)

+90 ml Pflegemittel

iWear®All-In-One Supreme oder wahlweise

iWear® Peroxyde Supreme

+10,- € Nachkaufabbratt-Gutschein

+praktische Sidebag

+ Anpassung durch geprüfte Kontaktlinsen-Spezialisten in einem Pearle Optik Kontaktlinsenstudio



\*nur am Women's Run um **9,90 €**

[www.pearle.at](http://www.pearle.at)

\*einlösbar bis 31.10.10, in allen Pearle Optik Filialen mit Kontaktlinsenstudio



Sony Ericsson  
make.believe

RUFEN SIE AM **18.9. VON 16.30 BIS 17.15 UHR** FÜR IHRE **FAVORITIN** AN UND GEWINNEN SIE EINES VON **10 SONY ERICSSON X10 MINI SMARTPHONES!**

ISABEL EDVARDSSON

**Beruf:** Profitänzerin & Moderatorin  
**Läuft für:** Power Child e.V. ([www.power-child.de](http://www.power-child.de))  
**0650/6522-624**



ANNA HUBER

**Beruf:** Topmodel  
**Läuft für:** Move for your Heart ([www.oaiae.org](http://www.oaiae.org))  
**0650/6522-638**

GITTA SAXX

**Beruf:** Model, Moderatorin & DJane  
**Läuft für:** Global Family ([www.global-family.net](http://www.global-family.net))  
**0650/6522-626**



ALEXANDRA RIETZ

**Beruf:** Schauspielerin & TV-Kommissarin  
**Läuft für:** die Wiener Frauenhäuser ([www.frauenhaeuser-wien.at](http://www.frauenhaeuser-wien.at))  
**0650/6522-649**

TANJA DUHOVICH

**Beruf:** Model & Miss Austria 2003  
**Läuft für:** den Sterntalerhof ([www.sterntalerhof.at](http://www.sterntalerhof.at))  
**0650/6522-639**



BARBARA FLEISSNER

**Beruf:** 88,6-Moderatorin & Schauspielerin  
**Läuft für:** die Boje ([www.die-boje.at](http://www.die-boje.at))  
**0650/6522-604**

Nähere Informationen unter:  
[www.womensrun.de/talkandrun](http://www.womensrun.de/talkandrun)

# PROGRAMM 2010

## BEAUTY-LOUNGE UND MASSAGE

### THERME WIEN

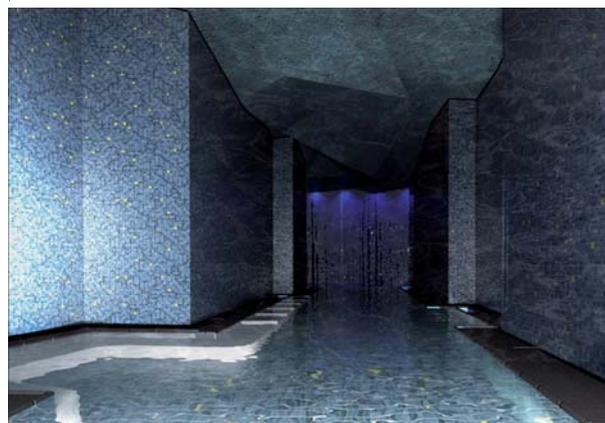
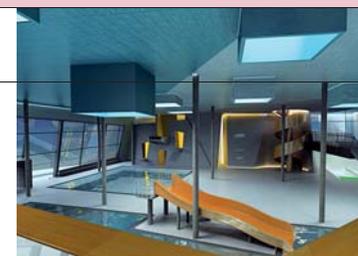
Die Therme Wien, eine der modernsten Stadthermen Europas, öffnet ihre Pforten am 27. September 2010: Informieren Sie sich bereits heute über das Leistungsangebot der neuen Therme.

Erwachsene können im Stein der Schönheit (Kosmetik, Haar & Styling, Laconien,...) im Stein der Ruhe (Sprudel- und Grottenbecken, Ruheräume, Alpha-Liegen, Thermenbibliothek,...) und im Sauna Stein (Finnische Sauna, Bio Sauna, Dampfbad,...) Erholung finden.

Speziell für Kinder und Jugendliche steht der Erlebnis Stein zur Verfügung (Sprungtürme, Wasserrutschen, Wasserspielpark, Kinderanimation,...).

In der Therme Wien Fitness erwarten Sie Cardio- und Kraftgeräte, eine Lady-Fitness-Zone, ein Health Center usw.

In der Therme Wien Med dreht sich alles um Prävention, Diagnostik und Therapie von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates.



Nestlé  
**KitKat** Senses  
*the break sensation ...*



Knusprige KITKAT Waffel und  
 feine Haselnusscreme mit  
 leckerer Vollmilchschokolade  
 zum Genießen!

Gratis  
 Verkostung!

Mit Nestlé **Fitness**

*fit an den Start!*

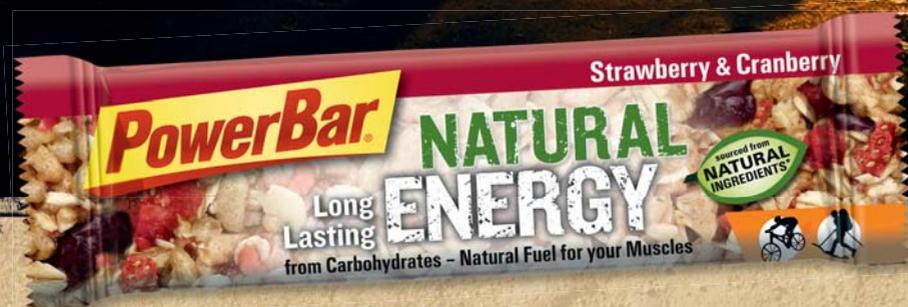


Kommen Sie auf den Geschmack  
 beim Nestlé Cerealien Stand und  
 testen Sie die Sortenvielfalt von  
 Nestlé Fitness!

Nestlé  
 Cerealien  
*...die mit Vollkorn*

HAND AUFS HERZ  
 UND GROSSES  
 INDIANER-EHRENWORT:

**NATÜRLICHE  
 ENERGIE!**



NATURAL ENERGY – der Riegel aus besten  
 natürlichen Zutaten gibt dir besonders lange  
 Energie bei nur 3g Fett pro Riegel. So kannst  
 du noch länger aktiv sein. Und ganz ehrlich:  
 Er schmeckt auch verdammt gut!

**PowerBar** POWER  
 TO PUSH

Erhältlich im Sportfachhandel, Fitness-Studio und bei  
 ausgewählten Online-Händlern.

Sporternährung sollte nur zusätzlich zu einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise verwendet werden.

**Exklusiv-Angebot  
 für alle Favoritinnen!**

Einfach den Code:  
**PowerBarRWR2010** auf  
[www.powerbarstore.eu](http://www.powerbarstore.eu)  
 eingeben und  
**5€-Gutschein**  
 einlösen!

## FRAUEN LAUFEN FÜR FRAUEN!

„Wir machen Frauen stark“ – unter diesem Motto unterstützt der Reebok RUNNER'S WORLD Women's Run in diesem Jahr die Autonomen Frauenhäuser in Deutschland und in Wien. Ganz konkret helfen Teilnehmerinnen und Sponsoren mit Geld- und Sachspenden. „Wir wollen die Frauen aus den Frauenhäusern aber auch mitnehmen zu einem positiven, sportlichen Erlebnis und ihnen zeigen, dass Laufen und die Gemeinschaft beim Women's Run sie stark macht“, erklärt Carola Eppele von RUNNER'S WORLD, die Organisatorin des Women's Run.



**frauenhäuser wien**  
☎ 05 77 22

### FRAUENHÄUSER: EIN SICHERER WOHNPLATZ, HILFE UND PROFESSIONELLE BERATUNG FÜR MISSHANDELTE FRAUEN UND DEREN KINDER

499 Frauen mit ihren 491 Kindern fanden im letzten Jahr Schutz und Beratung in den Wiener Frauenhäusern. Diese Zahlen entsprechen in etwa einem Drittel aller 2009 in einem österreichischen Frauenhaus aufhältigen Frauen und Kinder. Der Verein wurde im Jahre 1978 gegründet. Es gibt in Wien vier Frauenhäuser, die misshandelten und/oder bedrohten Frauen und ihren Kindern Schutz und Hilfe bieten. Insgesamt stehen etwa 166 Krisenplätze für Frauen und Kinder zur Verfügung. Im Anschluss an das Frauenhaus bietet der Verein zusätzlich etwa 50 Wohnungen, in denen nicht mehr akut bedrohte Frauen schon selbstständig leben können, aber noch Unterstützung erhalten.

Für Frauen, die nicht in einem Frauenhaus wohnen wollen, aber dennoch Hilfe und Beratung brauchen, steht eine ambulante Beratungsstelle zur Verfügung. Die Beratungen sind anonym und kostenlos. Unter der Nummer 05 77 22 erhalten hilfesuchende Frauen rund um die Uhr Unterstützung. In den Frauenhäusern arbeiten Mitarbeiterinnen mit verschiedenen Muttersprachen. Mit ihnen können betroffene Frauen über ihre Gewalterfahrung und -bedrohung sprechen, sie helfen bei der Erstellung eines Sicherheitsplanes, bei der Klärung ihrer aktuellen Probleme, bei Behörden- und Gerichtswegen (Anzeige, Scheidung, Obsorge, etc.) und in der Bewältigung ihrer neuen Lebenssituation. Auch für die Kinder stehen eigene Mitarbeiterinnen zur Verfügung, die diese in ihrer schwierigen Lebenssituation unterstützen.

### HINSCHAUEN - WIR ALLE KÖNNEN MITHELFFEN

Das Thema „Gewalt gegen Frauen“ öffentlich sichtbar zu machen und Frauen, die Opfer von Gewalt wurden, bei der Durchsetzung ihrer Rechte zu unterstützen, ist ebenfalls eine wichtige Aufgabe der Wiener Frauenhäuser. Kampagnen und Werbeaktionen machen Menschen auf unsere Angebote aufmerksam. Im Alltag aber ist es oft die Zivilcourage von FreundInnen, NachbarInnen oder ArbeitskollegInnen, von Menschen, die nicht wegsehen oder -hören, sondern die Hilfe holen oder die gewaltbetroffenen Frauen auf unser Angebot aufmerksam machen und die Frauen bei der Kontaktaufnahme mit uns unterstützen.

### SPENDEN HELFEN BETROFFENEN FRAUEN UNMITTELBAR

Der Verein wird von der Stadt Wien, MA57, gefördert, die Beratungsstelle erhält zusätzlich eine Förderung durch das BMWFI, Prozessbegleitung wird durch das BMJ gefördert.

Frauen, die von zu Hause flüchten, sind meist in einer finanziell prekären Situation und müssen sich oft eine neue Existenz aufbauen. Private Spenden an den Verein können dazu verwendet werden, den Frauen unmittelbar zu helfen, z. B. für die Beschaffung neuer Dokumente, für den Kauf einer Waschmaschine, für Therapiekosten der Kinder, für Fortbildungsmaßnahmen, für den Ankauf von Schulsachen, für Heilmittel, Gerichtskosten und vieles mehr.

„Wir freuen uns, dass Favoritinnen bei der Anmeldung zum Women's Run Wien die wichtige Arbeit der Wiener Frauenhäuser unterstützen und 1 Euro oder mehr gespendet haben!“ - Andrea Brem, Geschäftsführerin Verein Wiener Frauenhäuser

Mehr Information unter:

[www.frauenhaeuser-wien.at](http://www.frauenhaeuser-wien.at)

24 Stunden Frauenhausnotruf: 05 77 22  
Beratungsstelle Verein Wiener Frauenhäuser:  
512 38 39



XPERIA  
X10 mini

# Klein und clever

Alles liegt in deiner Hand. Dank der individuell belegbaren Vier-Ecken-Navigation des XPERIA™ X10 mini bist du einfach und schnell bei deinen Lieblings-Apps. Du hast alle Nachrichten und Kontakte im Griff und kannst dir Tausende neue Apps über Android Market™ downloaden. Lass dir nichts entgehen!

sonyericsson.com



„make.believe“ ist eine Marke der Sony Corporation. XPERIA ist eine Marke der Sony Ericsson Mobile Communications AB. YouTube und Android Market sind Marken der Google, Inc. Facebook ist eine Marke der Facebook, Inc. Alle Produkte und Firmennamen sind Handelsmarken ihrer jeweiligen Eigentümer. Alle Rechte vorbehalten. Stand: Juni 2010 – Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

## Jetzt mit HIT 2000 ab € 49,-

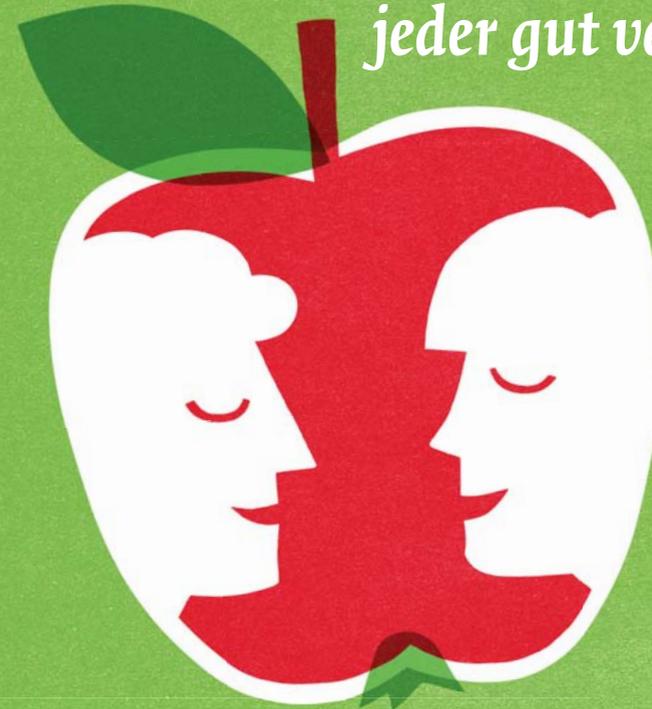
Aktivierungskosten € 49,90. SIM-Kartenkosten € 10,-. Mindestvertragsdauer 24 Monate, Taktung 60/60. Bei Überschreiten der inkl. Freiminuten € 0,29 pro Min./SMS sowie € 0,10 pro MB. Verbindungsentgelte gelten österreichweit. [www.t-mobile.at](http://www.t-mobile.at)

**T-Mobile**



Wirkt.Natürlich.

## Jetzt kann sich jeder gut versorgen.



### Das neue Kneipp® „Gut versorgt“.

Studien zeigen, dass es nicht immer gelingt, sich ausreichend mit Folsäure, Vitamin D und Ballaststoffen zu versorgen. Kneipp® „Gut versorgt“ bietet deshalb diese Vitalstoffe in einer sinnvollen Kombination. Ergänzen Sie jetzt gezielt mit „Gut versorgt“, was vielleicht auch Ihnen für eine ausgewogene Ernährung fehlt. [www.kneipp.de](http://www.kneipp.de)



# weekend

DAS WOCHENENDMAGAZIN ÖSTERREICH'S **MAGAZIN**



**Das Wochenende hat viele Gesichter!**



Robert Jahn Alex Jokel Peter Polevkovits Bernhard Wehsinger Ingrid Rehusch  
Heidi Misof Hadschi Bankhofer Thomas Edinger Gerald Holzinger

# GUTEN MORGEN WIEN!

**RADIO WIEN. DAS HÖRT SICH GUT AN.**  
89.9 | 95.3

# Farbenfroh!

**3 Ausgaben RUNNER'S WORLD plus Reisenthal Taschen-Set für nur € 25,90!**

**Reisenthal Colordots Taschen-Set**

Mit diesem stylischen 2er-Set von Reisenthal machen Shopping-Touren so richtig Spaß. Der Cityshopper tut, was er besonders gut kann, nämlich richtig viel einpacken. Kompakt, leicht und trapezförmig geschnitten zeigt er sich modisch und schlank im innerstädtischen Getümmel. Dazu im Set der Mini Maxi Shopper, der sich im separaten Etui kompakt verstauen lässt, aber bei Spontan-Einkäufen mit seinen 20 Liter Volumen und 10 kg Belastbarkeit überall Größe zeigt.



Maße Mini Maxi Shopper: 45 x 7 x 53,5 cm  
(verpackt: 10,5 x 5 x 2 cm)

reisenthal.



Maße Cityshopper: 44 x 20 x 45,5 cm



**Ihre Abo-Vorteile:**

- attraktiver Preisvorteil
- jede Ausgabe pünktlich frei Haus
- topaktuelle Infos Monat für Monat
- 1 Gratis-Ausgabe bei Bankeinzug

**Gleich direkt bestellen:**

[www.runnersworld.de/abospecial](http://www.runnersworld.de/abospecial)

Telefon +49 (0)180 5354050-2593

Telefax +49 (0)180 5354050-2550

abo@runners-world.de

14 ct/min aus dem deutschen Festnetz, max. 42 ct/min aus dem deutschen Mobilfunk

Bitte Aktionsnummer **722629** angeben.

Bitte schicken Sie mir die nächsten **3 Ausgaben RUNNER'S WORLD** zusammen mit dem **Reisenthal Taschen-Set** für nur € 25,90 (A: € 27,50; CH: sfr 42,60). Falls ich nach dem **Test RUNNER'S WORLD** nicht weiterlesen möchte, sage ich nach Erhalt der 2. Ausgabe mit einer kurzen Notiz ab. Ansonsten erhalte ich das Magazin weiterhin monatlich mit einer Ersparnis von über 8% zum Jahresvorzugspreis von zzt. nur € 46,- (A: € 52,50; CH: sfr 93,-; übriges Ausland auf Anfrage) und kann jederzeit absagen.

Verlagsgarantie: Ihre Bestellung kann innerhalb von 15 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform widerrufen werden bei: RUNNER'S WORLD, Abo-service, 70138 Stuttgart oder [www.webshop.de](http://www.webshop.de). Kosten entstehen Ihnen im Fall des Widerrufs nicht. Rodale-Motor-Presses & Co.KG Verlagsgesellschaft Sitz Stuttgart, ein Joint Venture von Rodale Press Inc. und Motor-Presses Verlag GmbH & Co.KG, Leuschnerstraße 1, 70174 Stuttgart, Handelsregister Amtsgericht Stuttgart HRA 12363, Komplementär-GmbH: Rodale-Motor-Presses Verwaltungsgesellschaft mbH Sitz Stuttgart Handelsregister Amtsgericht Stuttgart HRB 17733, Geschäftsführer: Henry Allgaier. Vertrieb: DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Dr. Olaf Conrad, Düsterstraße 1, 20355 Hamburg, Handelsregister AG Hamburg, HRB 95752. Lieferung nur solange Vorrat reicht. Ersatzlieferung vorbehalten.



**Ein nostalgisches Vergnügen!**

**WIENER PRATER**  
**Liliput-Bahn**  
[www.liliputbahn.com](http://www.liliputbahn.com)

Echt riesig!

Seit 1928 erfreut die Fahrt in den luftigen, offenen Waggons jung und alt. Egal ob von den historischen Dampflokomotiven oder den umweltfreundlichen Pflanzenöl-Loks gezogen, jede Fahrt ist Abenteuer, Erlebnis und Entspannung zugleich.

Alle Infos unter 01 / 726 82 36 oder auf [www.liliputbahn.com](http://www.liliputbahn.com)

Probieren Sie auch unsere anderen Attraktionen Donauparkbahn, Praterzug, Super-8 Bahn, Dizzy-Mouse, Donau Jump und das Sturmboot. Und unser Festgelände mit Großraumzelt ist die angesagte Event-Location mitten in Wien - vielleicht auch für Ihre Veranstaltung?



**IMPRESSUM**

GPK Event- und Kommunikationsmanagement GmbH  
Gusshausstraße 14  
1040 Wien  
Tel. 0043 01/5856969  
office@gpk.at  
www.gpk.at

Verantwortlich:  
Carola Eppe (RUNNER'S WORLD),  
Andreas Koch (GPK)  
Redaktion: Andreas Leitl (GPK),  
Andreas Koch (GPK)

Layout: Grafik.Büro Gegensatz, Regensburg  
Fotos: © Norbert Wilhelmi (Nürnberg)



XPERIA  
X10 mini pro



## Klein und clever mit Tastatur

Alles liegt in deiner Hand. Mit dem X10 mini pro hast du alle Nachrichten im Griff und kannst mit der vollwertigen QWERTZ-Tastatur blitzschnell antworten. Dank individuell belegbarer Vier-Ecken-Navigation bist du sofort bei deinen Lieblings-Apps. Lass dir nichts entgehen!

[sonyericsson.com](http://sonyericsson.com)

**Sony Ericsson**  
make.believe

„make.believe“ ist eine Marke der Sony Corporation. XPERIA ist eine Marke der Sony Ericsson Mobile Communications AB. YouTube und Android Market sind Marken der Google, Inc. Facebook ist eine Marke der Facebook, Inc. Alle Produkte und Firmennamen sind Handelsmarken ihrer jeweiligen Eigentümer. Alle Rechte vorbehalten. Stand: Juni 2010 – Änderungen und Irrtümer vorbehalten.