

SONDERBEILAGE

Das ist eine 32-seitige Sonderbeilage der Kleinen Zeitung zum Graz-Marathon

**KLEINE
ZEITUNG**

GRAZ 
MARATHON

10.

OKTOBER 2019
DONNERSTAG
GRAZ
PRINT | WEB | APP

Ganz Graz ist im Lauffieber

Am 13. Oktober 2019 fällt um 10 Uhr vor
der Grazer Oper der Startschuss zum
26. Graz-Marathon der Kleinen Zeitung.



GEPA



www.grazmarathon.at



Kleine Zeitung Graz Marathon



@grazmarathon



#grazmarathon

Liebeserklärung an 42.195 Meter

ESSAY. Ein Marathon ist mehr als nur ein Langstreckenlauf. Er ist ein Kraftfeld, dem man sich nur schwer entziehen kann - Gänsehaut und Freudentränen inklusive.

Natürlich tut es weh. Und übermäßigen Spaß macht es auch gerade keinen.

Wer anderes bei Kilometer 37 erwartet oder behauptet, der lügt. Oder heißt Kenenisa Bekele oder Eliud Kipchoge. Oder hat besonders gut trainiert. Aber meist sind es diese letzten Kilometer vor dem Ziel, auf denen sich bei schwindenden Kräften und wachsender Müdigkeit die Sinnfrage in den Kopf schiebt: Warum um alles in der Welt tu ich mir das eigentlich an - einen Marathon zu laufen?

Stimmt, eigentlich ist es verrückt. Aber die Emotionen beim Zieleinlauf, die stolze Freude über die eigene Leistung, das Erreichen eines selbst gesteckten Ziels nach Monaten harten Trainings - all diese Abfallprodukte der Erschöpfung, die sich auf den letzten Metern zu Sekunden des Glücks komprimieren, sind es, die Menschen veranlassen, sich auf das Abenteuer Marathon einzulassen. Auch mich.

Freilich, für diesen Glücksrausch braucht es nicht zwingend einen beschwerlichen Fußweg über 42 Kilometer und 195 Meter. Auch ein kurzer Waldlauf mit dem Hund, ein mittellanger After-Business-Run mit Arbeitskollegen oder ein Halb-

marathon in der Lieblingsstadt haben Satisfaktionspotenzial. Aber ist das alles abgehakt in der To-do-Liste des Lebens und hat man erst einmal Lunte gerochen, dann wächst irgendwann der Hunger nach mehr.

Schaffe ich „einen Ganzen“? Wie fühlt sich das an? Wie viel müsste ich dafür trainieren? Ist das überhaupt gesund? Alles Fragen, die man sich nicht stellen muss. Tut man es doch, hat er einen schon infiziert - der Virus „Marathon“. Manche entwickeln rasch ausreichend Abwehrkräfte und sind schnell wieder geheilt. Andere werden voll erwischt, nicht selten bildet sich ein suchtähnliches Verhalten. Aber Vorsicht! Es kann tödlich sein.

Der Beweis wurde schon beim ersten Marathon der Geschichte erbracht. Pheidippides, ein athenischer Bote, soll der Legende nach 490 vor Christus nach einem Lauf über rund 42 Kilometer von Marathon nach Athen zusammengebrochen und an Erschöpfung gestorben sein. Die Meldung vom Sieg der Athener in der Schlacht waren seine „famous last words“. Und der Beginn des Marathonlaufs.

Derartige Dramen sind zwar der Stoff für Heldensagen, aber sie wirken auch abschreckend - selbst wenn die medizinische Versorgung heute bei jedem Volkslauf (Überlebens-)Sicherheit gibt. Aber Skeptiker haben in Pheidippides ihren Kronzeugen, dass dieses Dahinhecheln in Laufpatschen ausreichend ungesund ist. Und sie haben ja recht. Die Schinderei hinterlässt am Stütz- und Bewegungsapparat Spuren. Anhand von Blutwerten lässt sich nachweisen, dass die Beinmuskulatur un-



ADOBE STOCK

ter den Extrembelastungen eines Marathonwettkampfs massiv leidet. Der plattfüßig formulierte Trost: Der Schmerz geht, der Ruhm bleibt. Das ist die eine Seite.

Die andere, die das Laufen zumindest nicht ungesund macht, spielt sich schon Monate, Wochen und Tage vor dem eigentlichen Rennen ab. Es ist das regelmäßige Training in der Natur, die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, eine gesündere Ernährung, das Stressabbauen und Akkuaufladen durch Bewegung. Das alles macht einen vielleicht nicht zu einem besseren, aber mit großer Wahrscheinlichkeit zu einem zufriede-

neren Menschen. „Wut und Depression haben gegen einen Waldlauf keine Chance“, hat der deutsche Regisseur Volker Schlöndorff den Reinigungsprozess einmal treffend beschrieben. Mit 60 begann er zu laufen, heute steht er im 81. Lebensjahr. Dass dieses Alter nicht vor grandiosen Leistungen schützt, beweist ein Blick in die Bestenliste: Der Weltrekord bei den über 80-Jährigen ist dort mit 3:15,54 Stunden vermerkt. Damit hätte man beim Graz-Marathon im vergangenen Jahr unter 651 Finishern in der Altersklasse M 55 den zweiten und insgesamt den 90. Platz belegt.

Außenstehenden, sportimmuni-



MARKUS TRAUSSNIG

ZUM AUTOR

Klaus Höfler ist Redakteur bei der Kleinen Zeitung und passionierter Hobbyläufer. Er hat rund 40 Marathons, ebenso viele Halbmarathons und einige Ultra-Trailruns in den Beinen. Bei allem sportlichen Ehrgeiz folgt er dabei vor allem dem Motto „Erlebnis statt Ergebnis“.



merkt man, wenn man das Glück hat, in ein „Runner’s High“ zu fallen, jenes rauschähnliche Gefühl von unbesiegbarer Leichtigkeit, das sich einstellt, wenn Schritt, Puls, Strecke und Tempo zu einer Symbiose verschmelzen und man anstrengungslos über den Asphalt rollt. Sich das Empfinden ausbreitet, ewig weiterlaufen zu können. Wie Forrest Gump.

Es gibt aber auch das genaue Gegenteil. Augenblicke lethargischer Leere und erbarmungswürdiger Erschöpfung. Momente, in denen man erfährt, wie es einem geht und wie es weitergeht, wenn eigentlich nichts mehr geht. Der Marathon als Lebensschule, als Nachhilfe fürs Nichtaufgeben, als Trainingscamp für den Geist, durchzubeißen, auch wenn der Körper schwach ist.

Freilich, auch auf derartige Grenzerfahrungen kann man verzichten. Man kann den Marathon auch als zeitgeistigen Spiegel der Selbstoptimierung verurteilen, bei dem – anders als bei Sportspielen wie Tennis, Fußball oder Golf – Zufall und Glück keine Rolle spielen, sondern man in einem puristischen Raum egozentrischer Leistungsjunkies herumschnauft und -schwitzt.

Aber damit würde man der Königsdisziplin unter den Langstrecken ihre Faszination nehmen. Marathonlaufen ist mehr als die Summe aus 42.195 Metern und die dafür verbrauchten Minuten. Hinter der Patina der Anstrengung spannt sich ein emotionales Universum der Extraklasse auf. Wer jemals mit Gänsehaut auf der Haut und Freudentränen in den Augen in die Zielgerade eingebogen ist, weiß um die Wirkkraft des „Mythos Marathon“.

sierten Sofasurfen ist die Motivations- und Inspirationskraft derartiger Zeiten nicht zu erklären. Sie bleiben ein buchhalterischer Zifferncode ohne Strahlkraft.

Trifft man dagegen auf ebenfalls Lauf-Infizierte, lösen sie funkelnde Bewunderung aus. Sie entfalten ein Kraftfeld aus Motivation und Inspiration, dem man sich nur schwer entziehen kann – weil Urinstinkte angesprochen werden. „Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft“, brachte es die legendäre tschechische Lauf-„Lokomotive“ Emil Zatopek auf den Punkt. Der Mensch ist der geborene Läufer – Laufen ist in unserer DNA fest verankert. Das

KLEINE ZEITUNG GRAZ MARATHON 2019

Vom Zieleinlauf auf die Kleine Zeitung Titelseite

Hol' dir beim Graz Marathon am 12. und 13. Oktober deine persönliche Titelseite.

So einfach geht's: Im Zielgelände beim Kleine Zeitung Stand vorbeikommen, deine persönliche Marathon Titelseite machen lassen, poste sie auf Instagram unter dem Hashtag #klzgrazmarathon2019 und gewinne.

- ▶ 1 x Kurzurlaub für 2 Personen für 2 Nächte im Hotel Stoiser in Graz
- ▶ 1 x Jahresvorrat Puntigamer Bier
- ▶ 1x Jahresvorrat Gasteiner Lemon, Orange oder Grapefruit



KOMMENTAR



Hubert Patterer und Thomas Spann

Ein anmutig fließender Strom

Ein deutsches Wochenmagazin machte unlängst den Lesern Beine. „Steh auf und lauf!“, titelte die Zeitschrift *forsch*. Die medizinischen Gründe für die ungewöhnliche Mobilmachung wurden auf fünf Seiten nachgereicht: Regelmäßige Bewegung düngt Gehirn und Gedächtnis und macht wehrhaft gegen Demenz im Alter. Wer läuft, saugt den Zucker aus dem Blut, stärkt Knochen und Abwehrsystem und hält die Blutgefäße jung. Sich regen bringt also Segen. Das gilt auch für Geist und Seele. Seine besten Gedanken erlaube er, schrieb der philosophische Dauerläufer Kierkegaard. Man läuft sich frei von dem, was einen beschwert, und wird widerstandsfähiger gegenüber den Zumutungen des Alltags. Die Routiniers der Selbstüberwindung berichten, dass man anders heimkehre, als man aufbreche. Unterwegs macht man Bekanntschaft mit einem Unbekannten, dem man sonst lieber aus dem Weg geht: mit sich selbst. „Mein langer Lauf zu mir selbst“ heißt die berühmte Biografie des früheren Außenministers und Toskana-Joggers Joschka Fischer. Im Zweikampf zwischen dem eigenen Willen und dem Möglichen kommt man sich also nahe und durchlebt die großen Gefühle und Erfahrungen des Lebens: Glück, Schmerz, Sinnkrisen, Durststrecken und Entgrenzung. Man trainiert im zweiten Leben gewissermaßen für das erste.

Schneller zu sein als der andere, das muss nicht sein. Auch der antike Läufer drehte sich nicht ständig ängstlich um. Wenn, dann geht es darum, schneller zu sein als man selbst. Ich gegen mich, das ist die relevante Paarung beim Laufen. Alles andere ist fehlgeleiteter Ehrgeiz. Was das Schöne am Marathon ist: Er ist die bunteste, friedfertigste Form von Masse. Der anmutig fließende Strom, eingebettet in herbstliche Kulisse, hat so gar nichts Bedrohliches. Man fasst wieder Zutrauen in die Gattung Mensch. Im Übrigen ist das Laufen auch kein Produkt einer Industrie, sondern war immer da. Das Laufen funktioniert technologiefrei. Man benötigt nichts als Beine, einen intakten Willen und etwas Proviant von Nietzsche: „Wer sich stets zu viel geschont hat, der kränkelt zuletzt aus Schonung.“

Laufen ist ein souveräner Akt des autonomen Subjekts. Ein Kind, das laufen lernt, muss nicht mehr gehoppert werden. Es ist der erste große emanzipatorische Etappensieg des Heranwachsenden. Er genießt, die Augen verraten es, die erste Ahnung von Freiheit und Glück.

Von beidem etwas wünschen wir auch den vielen Tausenden Teilnehmerinnen und Teilnehmern beim diesjährigen 25. Graz-Marathon.

Der Rat der Profis vor dem Lauf

Diätologin Katharina Almer und die beiden Sportwissenschaftler Bernd Marl und Stefan Rinnerhofer vom Sportpark Athletik Zentrum der Sportunion Steiermark beantworten sechs Fragen zum Marathon. Worauf sollen die Teilnehmer vor, während und nach dem Lauf achten?

1. Wie sollte man sich an den Tagen kurz vor dem Lauf sportlich noch betätigen? Reize setzen?

ANTWORT: Am Vortag sollte eine aktivierende Einheit absolviert werden. Optimal wäre ein lockerer Dauerlauf von ungefähr 30 Minuten, wobei am Ende noch drei bis vier Steigerungsläufe im Wettkampftempo eingebaut werden sollten. Weiters sollte auf eine kohlenhydratreiche Ernährung zwei bis drei Tage vor dem Wettkampf geachtet werden.

2. Was ist tunlichst zu vermeiden?

ANTWORT: Beim Training sowie bei der Ernährung sollte man keine Experimente durchführen. Das bedeutet, dass man zum Beispiel keine



Katharina Almer

allzu intensiven Trainingsläufe unmittelbar in den Tagen vor dem Wettkampf absolviert. Das Hauptaugenmerk sollte hier auf der Rege-

neration liegen.

3. Alkohol, Schokolade und Co. Was steht in den 48 Stunden vor dem Lauf auf der schwarzen Liste?

ANTWORT: Alkohol, Burger, Schnitzel, Pizza und Co. sollten in den letzten Tagen vor einem Marathon definitiv gemieden werden, da die Regeneration des Körpers negativ beeinflusst wird und die optimale Leistung am Wettkampftag dann womöglich nicht abgerufen werden kann. Ansonsten sollte die Ernährung vor dem Lauf kohlenhydratbetont (je nach Bedarf den Einsatz von Carboloadung überdenken), eiweißmoderat, fettarm und vor allem leicht verdaulich sein. Süßigkeiten wie Schokolade oder Kekse sind in kleinen Mengen von 10 bis 15 Gramm pro Tag aber unbedenklich.

4. Was empfehlen Sie für das Frühstück vor dem Lauf und wann sollte es gegessen werden?

ANTWORT: Das Frühstück sollte spätestens eine bis eineinhalb Stunden vor dem Marathon kon-



Auf dem Laufband und dem Ergometer führen die Profis von Sportpark Athletik die Leistungsdiagnosen durch
KK(2), FUCHS(2)



Der Graz-Marathon begeistert Jahr für Jahr Tausende Sportlerinnen und Sportler und zeigt, dass die Steiermark das Sportland Nummer 1 ist.



Werte und Erfahrungen, wie das gemeinsame Erreichen von Zielen, aber ebenso der Umgang mit Niederlagen, die beim Sport erfahren werden, haben auch für unsere Gesellschaft große Bedeutung. Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Erfolg und einen verletzungsfreien Lauf.

Hermann Schützenhöfer,
Landeshauptmann

Beim Marathon geht es darum, seine Grenzen auszuloten, über sich selbst hinauszuwach-



sen, an Erfolge anzuknüpfen oder neue persönliche

Rekorde zu erzielen. Jedes Jahr im Herbst erstrahlt nicht nur mein Läuferherz, es blickt auch die gesamte Laufcommunity Österreichs auf Graz. Bewegung tut uns allen gut und ich freue mich, wenn möglichst viele vom Lauffieber angesteckt werden.

Siegfried Nagl,
Bürgermeister



Bernd Marl

sumiert werden. Idealerweise ist es kohlenhydratbetont und leicht verdaulich. Besonders geeignet ist beispielsweise ein Haferflockenbrei mit Heidelbeeren und Banane, ein Kornspitz mit magerem Schinken und Käse oder Brot mit magerem Frischkäse und einem weichen Ei. Dazu nach Belieben eine Tasse Tee, Kaffee oder ein Glas Wasser. Jegliche Kombinationen sollten immer zuerst im Training ausprobiert werden. Keine Experimente am Wettkampftag!

ein Haferflockenbrei mit Heidelbeeren und Banane, ein Kornspitz mit magerem Schinken und Käse oder Brot mit magerem Frischkäse und einem weichen Ei. Dazu nach Belieben eine Tasse Tee, Kaffee oder ein Glas Wasser. Jegliche Kombinationen sollten immer zuerst im Training ausprobiert werden. Keine Experimente am Wettkampftag!

5. Gels sind bei den Läufern sehr beliebt. Wie viele sind empfehlenswert und wann?

Ab einer Belastung von



Stefan Rinnerhofer

6. Was ist nach dem Lauf am besten?

ANTWORT: Auffüllen der Flüssigkeits- und Kohlenhydratspeicher und optimale Regeneration in Form von Bewegung ohne hohe Belastung wie

eineinhalb Stunden sollten dem Körper neben Flüssigkeit auch Kohlenhydrate zugeführt werden, damit die Leistung über längere Zeit auch tatsächlich aufrechterhalten werden kann. Gels sind Kohlenhydratlieferanten und kommen daher vor allem bei längeren Belastungen ab eineinhalb Stunden zum Einsatz. Hier gilt: 30 bis 60 Gramm Kohlenhydrate/Stunde in der Belastung. Ein bis zwei Gels in Kombination mit ausreichend Flüssigkeit pro Stunde in der Belastung wären daher durchaus sinnvoll. Alternativ zu Gels stellen aber auch Sportgetränke eine adäquate Kohlenhydratquelle dar.

zum Beispiel gehen oder Rad fahren ohne Widerstand. Bei der Ernährung empfiehlt es sich, innerhalb von 30 bis 60 Minuten nach dem Lauf eine kohlenhydratbetonte und eiweißreiche sowie leicht verdauliche Mahlzeit zu sich zu nehmen. Direkt nach dem Lauf kann die Auffüllung der Speicher bereits mit dem Trinken eines Sportgetränks eingeleitet werden. Auf jeden Fall: Ausreichend Flüssigkeit aufnehmen!

SPORTPARK ATHLETIK

Das Team des Sportpark Athletik Zentrums Graz bietet eine perfekte Unterstützung für Sportler aller Klassen – vom Profi bis zum Neueinsteiger.

Ansicht: Leistungsdiagnostik, Training, Physiotherapie, Ernährungsberatung und Sportpsychologie.

Anschrift: Raiffeisen-Sportpark, Hüttenbrennergasse 31, 8010 Graz

Telefon: +43 316 32 44 30

Homepage:
www.sportpark-athletik.at



www.frutur.com

www.steiermark-genuss-apfel.com



Österreichs geschmackvollster Apfel.

exklusiv bei



6 | GRAZ-MARATHON

ANZEIGE

Ganz Graz ist

Nicht nur am Sonntag geht es in Graz rund. Die steirische Landeshauptstadt lockt die Besucher wieder mit einigen Attraktionen.

Kultur, Kulinarik und die Grazer Innenstadt sind ganz tief in der DNA des Graz-Marathons verankert. Seit jeher besteht eine feste und innige Bindung zwischen der größten Laufveranstaltung im Süden Österreichs und dem steirischen Herzen. Daher gibt es auch heuer wieder ein reichhaltiges Programm, das weit über die Laufbewerbe am Samstag (siehe Seite 13) und Sonntag (siehe Seite 14/15) hinausgeht. „Unter dem Motto ‚Pack die Laufschuhe und die Shoppingtasche ein‘ haben wir in den vergangenen Jahren für die Athleten und ihre Begleiter ein Paket geschaffen, das regen Zuspruch erhält. Eine Vernetzung mit Kaufleuten und kulturellen Einrichtungen soll da den Besuchern der Stadt Graz einen Mehrwert bieten“, sagt Organisator Michael Kummerer.

Den Anfang macht am Donnerstag die Grazer Oper mit einer Aufführung von William Shakespeares Meisterwerk „Romeo und Julia“ (www.oper-graz.com). Am Freitag lädt die Innenstadt (www.graztourismus.at) mit „Alive after Five“ zum regelrechten Erlebnis-Shopping mit zahlreichen Genuss- und Kulturhighlights. Die Lachmuskeln können am Samstag noch einmal trainiert werden. Amüsieren und Entspannen ist im Casino angesagt: Berni Wagner tritt im Comedy Club auf (www.casinos.at).



Ramona Siebenhofer steht wieder Pate

GEPA



Genießer und Läufer: Christoph Sumann

GEPA





im Marathon-Fieber



Bei „Alive after Five“ wird am Freitag bis 20 Uhr die ganze Innenstadt zur Attraktion. Das Casino bietet nicht nur mit dem Comedy Club gute Unterhaltung

FUCHS (2), BALLGUIDE



DREI FRAGEN AN ...



... Michael Kummerer, den Organisator des Graz-Marathons

1. Das Marathon-Konzept bezieht das gesamte Jahr ein und nicht nur das Wochenende im Oktober. Warum?

MICHAEL KUMMERER: Wir wollen vor allem Laufeinsteiger durch ein umfangreiches Vorbereitungsprogramm, wie Lauftreffs, sportmedizinische Checks, Vorbereitungsläufe, durch das ganze Jahr begleiten und zu regelmäßiger Bewegung motivieren.

2. Die Kinder sind Ihnen sehr wichtig?

Gemeinsam mit dem Sportamt der Stadt Graz unterstützen wir unter anderem den Grazer Schullaufcup, um auch die Kinder zu bewegen. Über den Umweg der bildnerischen Erziehung haben wir zum Beispiel in den Schulen zu einem Maskottchen-Malwettbewerb aufgerufen – das Sieger-Maskottchen Ferdy Flott ist seit damals ständig als Motivator unterwegs.

3. Neben dem touristischen Effekt schaut der Marathon auch auf die Steier.

Die Gemeinde-FIT-Wertung, gemeinsam durchgeführt mit dem Bewegungsland und Sportlandesrat Anton Lang, soll alle steirischen Gemeinden aufrütteln, um Stimmung zum Mitlaufen zu machen. Die Belohnung für die aktivste Gemeinde: ein Abend im Casino Graz mit Prämierung und Get2gether.

FIT-GEMEINDEWERTUNG

Welche ist die fitteste Gemeinde?

Ramona Siebenhofer und Christoph Sumann suchen die fittesten steirischen Gemeinden.

In Kooperation mit dem „Bewegungsland Steiermark“ sucht der Graz-Marathon auch heuer wieder die fittesten Gemeinden der Steiermark. Skiass Ramona Siebenhofer und Christoph Sumann haben für diese spezielle Wertung wieder die Patenschaft übernommen. „Schaff auch du für deine Gemeinde mit den vorhandenen Sportvereinen mehr Bewegung im Alltag“, fordert Sumann. Der charismatische Murtaler ist nicht nur aus diesem Grund Botschafter des „Bewegungslands Steiermark“, in dieser Funktion will er die Menschen auch zum Sport motivieren.

Es wird sich zeigen, ob die Gemeinde Hart ihren Titel aus dem Vorjahr erfolgreich verteidigen kann und wieder die Auszeichnung von Sportlandesrat Anton Lang entgegennehmen darf. Im Vorjahr waren den Hartern die



Auch heuer werden die Sieger wieder im Casino geehrt

KK

Läufer aus Krottendorf-Gaisfeld und Allerheiligen bei Wildon ganz dicht auf den Fersen.

Und so funktioniert es:

Prämiert werden die drei Gemeinden mit den meisten Läufern bei den Wettbewerben am Sonntag (13. 10.) und beim City Run (12. 10.).

Die Wertung erfolgt in Relation zur Einwohnerzahl und unter allen Teilnehmern automatisch.

Die Kleine Zeitung veröffentlicht die Sieger und diese erhalten eine Einladung für das Casino Graz (maximal 30 Personen der Gemeinde) im November.

IMPRESSUM

Diese Sonderbeilage ist ein Produkt der Kleine Zeitung GmbH & Co KG, Gadollaplatz 1, 8010 Graz. - **Koordination:** Michael Kummerer (Marathon-Leitung/MJK Sportmarketing), Andrea Rachbauer (Marketing Kleine Zeitung), Georg Michl (Redaktion). **Produktion:** Georg Michl

ON - SCHWEIZER PERFORMANCE-LAUFSCHUHE

Der perfekte Begleiter für alle Situationen

Keine Kompromisse in Sachen Dämpfung und Aufprallschutz! ON sorgt mit Schuhen der neuesten Entwicklungsgeneration für ein Laufenerlebnis wie auf Wolken. Die patentierte CloudTec-Technologie ermöglicht weiche Landungen und explosiven Abstoß, wodurch sich ein unglaublich leichtes Laufgefühl ergibt.

Mit ON ist auch schlechtes Wetter keine Ausrede mehr: So bietet der Cloud Waterproof Black Lunar (Bild) perfekten Komfort gepaart mit einem wasserdichten Material. Die ON-Ikone ist perfekt für urbane Abenteuer in allen Wetterlagen.



DIE MODELLE VON ON FINDEN SIE BEI GIGASPORT ODER IM NETZ AUF DER HOMEPAGE

www.on-running.com oder www.gigasport.at



WO DER SPORT DIE NR. 1 IST

-15% AUF SPORT-NAHRUNG*

-15% AUF DAS GESAMTE LAUSORTIMENT*

Online Gutscheincode: **GS19-15GMMESSE**

*Aktionen von 11.-12. Oktober 2019 in allen Filialen und im Online Shop einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Ausgenommen GPS-Uhren, Fitnesstracker und bereits reduzierte Artikel.

Messe im

RUNNING-SHIRT

Erinnerung zum Tragen

Das Laufshirt des Graz-Marathons von Odlo ist ein ideales Erinnerungstück an den großen Lauf. Und so kommen Sie zu dem offiziellen Running-Shirt:

- Bei der **Marathon-Messe** bei **Gigasport Graz**. Das Shirt gibt es mit dem Bon aus dem Gutscheineheft um 20 Euro statt des originalen Kaufpreises von 45 Euro.

- Am **Sonntag** ist das Leibchen vor der **Grazer Oper** ebenfalls käuflich zu erwerben, ebenfalls mit Bon.

- Nach dem Wochenende kann das Shirt bestellt werden: Einfach eine E-Mail an info@grazmarathon.at senden.

Marathonzeit ist Gigasport-Zeit - in den Räumlichkeiten des Grazer Traditionsunternehmens findet die Marathon-Messe statt.



Wir freuen uns auch, dieses Jahr, bei der 26. Ausgabe des Graz-Marathons, wieder als Partner an der Startlinie zu stehen und die Teilnehmer bei uns begrüßen zu dürfen. Allen Läuferinnen und Läufern bieten wir während der Marathon-Messe ein umfangreiches Angebot. Neben Neuheiten, Innovationen und Aktionen gibt es ausführliche Beratung von Experten. Schauen Sie vorbei! Es wird richtig was los sein!

Manfred Haas-Rossegger,
Hausleiter Gigasport Graz

VORPLATZ

Vor dem **Gigasport-Eingang** findet die **Expo** der Marathon-Messe statt. Mit dabei: Hevizi Touristik, Wien-Marathon, Garmin, Radenska-Marathon, On, Buff, Odlo, Peeroon, Kärnten läuft, Traunsee-Halbmarathon, Triest-Marathon, Emcools, Panaceo

GIGASPORT

Im **Gigasport** gibt es auf mehreren Ebenen alles, was Sie für ein tolles **Marathon-Wochenende** benötigen. Speziell der **erste Stock** lockt mit einige tollen **Angeboten für Läufer**.

PARADEISHOF

Im Zelt im **Innenhof** von **Gigasport** finden am **Freitag** (9.30-19 Uhr) und **Samstag** (9.30-18 Uhr) die **Startnummernausgabe** sowie die **Nachnennung** für den Graz-Marathon statt.

KASTNER UND ÖHLER

Über **Kastner & Öhler** mit dem Eingang in der **Sackstraße** gelangen Sie durch die **Geschäftsräume** ebenfalls zu **Gigasport**. Neben den großzügigen Verkaufsflächen finden Sie auf der **Dachterrasse** noch das „**Freiblick**“.

1

2

3

4



Herzen der Stadt

Seit vielen Jahren beherbergt Gigasport Graz die Marathon-Messe und auch heuer werden die Läufer ihre Startnummern mitten im Herzen der steirischen Landeshauptstadt abholen können. „Wir freuen uns jedes Jahr aufs Neue, dass wir die Teilnehmer des Graz-Marathons und die Besucher vor dem großen Tag bei uns willkommen heißen dürfen“, sagt Hausleiter Manfred Haas-Rossegger.

Während der Marathon-Messe haben die Besucher auch die Mög-

lichkeit, die Neuheiten und Innovationen der Saison hautnah zu erleben und zu probieren. Die Laufexperten von Gigasport stehen auf den Verkaufsflächen wieder mit Rat und Tat zur Seite. Rund 15 Aussteller präsentieren bei der Expo ihre Innovationen und sorgen so für einen weiteren Höhepunkt. Interessierte bekommen die Neuigkeiten aus erster Hand.

Für eine coole Atmosphäre ist auch gesorgt und ein DJ der Antenne untermalt die Messe mit tollen Klängen. Somit steht dem un-

vergesslichen Shopping-Erlebnis nichts mehr im Weg. Einer der zahlreichen Aussteller ist Navigations- und Sportuhren-Spezialist Garmin – mit einem besonderen Zuckerl: Am Freitag (15 Uhr) und Samstag (11 Uhr) werden T-Shirts verteilt, solange der Vorrat reicht.

Unter dem Motto „Alive after Five“ gibt es am Freitag (10.10.) ab 17 Uhr bei verlängerten Öffnungszeiten bis 20 Uhr ein Shopping-Erlebnis mit Livemusik und einem super Angebot: minus 15 Prozent auf das gesamte Sortiment.

STARTSACKERL

Bereit für den Lauf

Bei der Startnummernabholung erhalten die Teilnehmer auch das **Startsackerl**, das sie für die **Garderobe** am Lauftag benutzen können. Gefüllt ist der **Startsack** allerdings schon vorher mit einigen Extras und dem **Gutscheinheft**.



GUTSCHEINE

Spezielle Angebote

Eine geballte Ladung an Vergünstigungen bietet das **Gutscheinheft** des Graz-Marathons. Darin sind sämtliche Angebote und Rabatte auf einen Blick zu finden und die Zettelwirtschaft im Startsackerl bleibt aus.



BUFF

Spezielles Design



Im Anmeldungszelt bei der Marathon-Messe kann auch heuer wieder ein **Buff** im eigenen Graz-Marathon-Design um **15 Euro** erworben werden. Bestellungen sind unter info@grazmarathon.at möglich.

DREI FRAGEN AN ...



... Marc Burgardt, Eventmanager bei Odlo

1. Warum ist der Graz-Marathon interessant für Odlo?

MARC BURGARDT: Rund um die Hauptstrecke bietet der Graz-Marathon eine Vielzahl von Distanzen. Das breite Angebot für Familien – mit dem Odlo-Junior-Marathon für die Stars von morgen – garantiert einen hohen Spaßfaktor. Das attraktive Angebot zur Bewegungsförderung und zum Einstieg in den Laufsport war für Odlo ausschlaggebend für ein Sponsoring-Engagement. Mit Gigasport unterstützen wir zudem einen regionalen Spezialisten.

2. Wofür steht die Marke Odlo?

Odlo hat sich sehr früh auf die Produktion synthetischer, funktioneller Sportunterwäsche fokussiert und deckt heute in den Sportarten Laufen, Radfahren, Training, Outdoor-Performance und Langlauf wirklich jede Schicht ab. Zu den Kernwerten gehören ein hoher Anspruch an Qualität und die nachhaltige Produktion.

3. Was erwarten Sie vom Graz-Marathon?

Ich erwarte ein rauschendes Running-Festival und glückliche und zufriedene Gesichter in den funktionellen Odlo-Marathonshirts. Ich werde selber den Halbmarathon bestreiten.

Die Marathonmesse bei Gigasport

Alles rund um den Graz-Marathon finden Sie bei der Marathonmesse bei Gigasport. Mitten im Herzen der Landeshauptstadt gibt es die Startnummern und alles, was das Läuferherz begehrt.

Wann: Am Freitag, 11. Oktober, 10 bis 19 Uhr und Samstag, 12. Oktober, 9.30 bis 18 Uhr

Wo: Bei Gigasport, Kaiser-Franz-Josef-Kai 8 – **Achtung!** Keine Startnummernausgabe am Renntag





ENGINEERS
OF ACTIVE
LAYERS
SINCE 1946

ANZEIGE



FEELING
GREAT
FROM
THE
INSIDE
OUT

#ZEROEXCUSES



odlo.com



KLEINE
Kinderzeitung

Ferdi Flott

Gut ge

Lass dich vom Lauffieber anstecken! Beim Graz-Marathon warten wieder drei Bewerbe auf dich. Wo du mitlaufen kannst und warum Sport schlauer, gesünder und glücklicher macht.

KATRIN FISCHER

Bald kannst du Graz wieder im Laufschrift erobern: Denn beim Graz-Marathon gibt es auch dieses Jahr wieder eigene Wettbewerbe für Kinder. Ein Körper, der noch wächst, sollte nicht zu weite Strecken laufen. Deshalb wurde die Streckenlänge genau an deine Bedürfnisse angepasst.

Willst du allein loslaufen, bist du beim Junior-Marathon genau richtig. Beim Familienlauf hingegen kannst du



gemeinsam mit deinen Eltern, Geschwistern oder anderen Verwandten antreten. Was wann wie wo stattfindet, liest du im orangen Kasten rechts.

Untersuchungen zeigen, dass Kinder, die sich täglich im Freien bewegen, seltener krank sind.

WAS DICH STARK MACHT

Sport ist gesund. Laut Experten wäre es gut, wenn sich Kinder und Jugendliche täglich mindestens 60 Minuten bewegen würden, das Herz trainieren, die Knochen stärken und die Muskeln kräftigen. Regelmäßiger Sport ist also gut für dich. Außerdem wirst du mit der Zeit immer besser darin, das Gleichgewicht zu halten, und du steigert deine Geschicklichkeit.

TURBO FÜRS GEHIRN

Sport hat sogar Auswirkungen auf dein Gehirn. Kinder, die gut rückwärts laufen können, haben beispielsweise weniger Probleme im Rechenunterricht beim Subtrahieren, also dem Minusrechnen. Und das Beste am täglichen Sport ist, dass er schon ab 10 Minuten pro Tag deine Laune verbessert.

Die Bewerbe

Samstag, 12. Oktober 2019

MASKOTTCHEN-SPRINT

Start und Ziel: 14.15 Uhr, Oper

KNAX-KLUB-BAMBINI-SPRINT

Start und Ziel: 14.30 Uhr, Oper
 Streckenlänge: ca. 120 Meter
 Zeitnehmung: keine
 Nennung: online: **anmelde system.com**;
 Nachnennung am 12. 10. ab 13 Uhr beim Knax-Klub-Zelt vor der Oper

Jahrgänge
2014, 2015,
2016

ODLO-JUNIOR-MARATHON

Start und Ziel: ab 15 Uhr, Opernring/Oper
 Streckenlänge: 1 bis 3 Kilometer
 Zeitnehmung: Gewertet wird die reine Laufzeit
 Start- bis Ziellinie
 Nennung: online: **anmelde system.com**

Jahrgänge
2004/05 bis
2012/13

FAMILIENLAUF

Start und Ziel: 16.30 Uhr, Opernring/Oper
 Streckenlänge: 600 Meter
 Familie: 2 bis 6 Personen
 Zeitnehmung: keine
 Nennung: online: **anmelde system.com**

Weitere Informationen unter:

www.grazmarathon.at

KLEINE
ZEITUNG

GRAZ

MARATHON
2019



GRAZ-MARATHON



11



KEEP ON RUNNING

HOLEN SIE SICH IHRE ENERGIE FÜR DEN GRAZ-MARATHON!

WIR SIND STEIRER

PREMIUM Elstar gelegt Klasse 1, per kg

statt 2.99
1.99
-33%



Magnesia Go
0,75 Liter

statt 0.69
0.59
(per Liter 0.79)
Ersparnis **0.10**

Mengenvorteil

1 Fl. 1.99
ab 2 Fl. je
1.49
(per Liter 1.99)
mindestens
Ersparnis **1.-**
ab 2 Fl.

Gatorade Mandarine, Cool Blue, Red Orange oder Low Calorie
0,75 Liter

Mengenvorteil

1 Pkg. 1.39
ab 2 Pkg. je
1.09
(per kg 7.27)
mindestens
Ersparnis **0.60**
ab 2 Pkg.

SPAR Müsli-Riegel
versch. Sorten,
150 g

Mengenvorteil

1 Pkg. 2.79
ab 2 Pkg. je
1.99
(per kg 5.31)
mindestens
Ersparnis **1.60**
ab 2 Pkg.

Bio-Bircher-Müsli
375-g-Packung

1.-

SPAR Bananen
aus Ecuador, Klasse 1,
per kg
statt 1.89
-47%

Angebote gültig von **Do., 10.10.** bis **So., 13.10.2019**, solange der Vorrat reicht. Abgabe nur in Haushaltsmengen. Nicht alle Artikel sind in ganz Österreich erhältlich. Preise inkl. Steuern, exkl. Flascheneinsatz, Druck- und Satzfehler vorbehalten. Stappreise sind unsere bisherigen Verkaufspreise in SPAR-Märkten. Österr. Frischfleisch, überall wo Sie dieses Zeichen sehen. Aktionspreise gelten nicht bei SPAR-Express-Tankstellenshops.
SPAR Service-Team: 0800 / 22 11 20 - www.spar.at





Am Samstag bietet der City Run die Möglichkeit, sich über 5 Kilometer zu versuchen. Ideal für Lauf-einsteiger oder Athleten, die einmal richtig auf das Tempo drücken wollen

GEPA



Ein Tag für alle Lauffreunde

Kinder, Eltern, Walker und Tempobolzer – am Samstag kommen alle auf ihre Kosten.

PROGRAMM AM SAMSTAG

Gigasport

Startnummernausgabe für die Sonntags-Bewerbe von 9.30 bis 18 Uhr,

für die Samstags-Bewerbe von 9.30 bis 12 Uhr

Start-/Zielbereich Oper Graz
Startnummernausgabe

für die folgenden Bewerbe beim Infocelt
Programm im Festzelt
Maskottchensprint

ab 13
ab 13
14.15

Starts

Bambini-Sprint 14.30
Junior-Marathon 15
Familienlauf 16.30
City Run 17.30
Nordic Walk 17.30

Der Samstag gehört beim Graz-Marathon traditionell den kleinen großen Stars. Mit dem Bambini-Sprint und dem Junior-Marathon wird das sportliche Wochenende vor der Grazer Oper auch bei der diesjährigen Auflage eingeläutet. „Einige, die mittlerweile am Sonntag bei einem unserer längeren Läufe am Start sind, haben einst ihre ersten Laufschriffe bei unseren Nachwuchsbeurben getan“, sagt Organisator Michael Kummerer, „die Kinder sind die Läufer der Zukunft und daher liegen uns diese Bewerbe besonders am Herzen.“ Um die gemeinsame Freude an der Bewegung erleben zu können, steht um 16.30 Uhr der Familienlauf auf dem Programm.

Zusätzlich wurden beim 25. Jubiläum im Vorjahr gleich zwei neue Bewerbe eingeführt, die auch heuer wieder zur Austragung kommen: der City Run und der Nordic Walk. Die Strecke führt direkt durch den Stadtpark, der im Herbst in seiner goldenen Pracht erstrahlt und einen perfekten Rahmen bietet. Kummerer: „Der City Run ist ideal für Läufer aller Klassen von Beginnern bis zu den schnellen Tempobolzern.“

BEWERBE AM 12. OKTOBER

Knax-Klub-Bambinisprint

Start: 14.30 Uhr
Distanz: ca. 120 m
Siehe Seite 10/11

Odlo-Junior-Marathon

Start: 15 Uhr
Distanz: 1000 m-3000 m
Siehe Seite 10/11

Familienlauf

Start: 16.30 Uhr
Distanz: 600 m
Lauf: für Familien bis zu maximal sechs Personen. Es gibt hier kein Alterslimit.

Wiener-Städtische-City-Run

Start: 17.30 Uhr
Distanz: 5,0 km
Teambewerb: Dreier-Teams (männlich/weiblich/mixed)
Teamwertung: Für die Teamwertung werden die Einzelzeiten der Teammitglieder zusammengesählt.

Komperdell Nordic Walk

Beginn: 17.30 Uhr
Distanz: 5,0 km
Teambewerb: Zweier-Teams (männlich/weiblich/mixed)
Teamwertung: Für die Teamwertung werden die Einzelzeiten der Teammitglieder zusammengesählt.

City Run Marathon 2019

Auch heuer wird es beim Graz-Marathon am Samstag neben den Nachwuchsbeurben auch einen City Run und einen Nordic Walk geben.

Start: 12. Oktober, 17.30 Uhr
bei der Oper

Runden: 2

Distanz pro Runde: 2,5 km

KLEINE ZEITUNG Quelle: CityRun; Foto: GoogleMaps



SAUBERE UMWELT FÜR UNSERE STADT

holding-graz.at



Der Sonntag auf einen Blick

DAS PROGRAMM AM RENNTAG

| | |
|--|-------|
| Beginn Abgabe der Eigenverpflegung | 8.30 |
| Ende Abgabe der Eigenverpflegung | 9.30 |
| Öffnen der Startblöcke | 9.00 |
| Starts | |
| Elite und Startblock 1 (Marathon, Staffel) | 10.00 |
| Startblock 2 und 3 (Halbmarathon) | 10.10 |
| Startblock 4 (Viertelmarathon) | 10.30 |
| Geplante Zieleinläufe | |
| Viertelmarathon | 11.05 |
| Halbmarathon Herren | 11.20 |
| Halbmarathon Damen | 11.30 |
| Marathon Herren | 12.10 |
| Staffelmarathon | 12.30 |
| Marathon Damen | 12.45 |
| Zielschluss | |
| Halbmarathon | 14.00 |
| Alle Bewerbe | 16.00 |

Der Graz-Marathon versetzt die Stadt im wahrsten Sinne des Wortes in Bewegung und ist damit ein starkes Zeichen für die positiven Wirkungen des Sports. Gerade mit dem Sportjahr 2021 vor der Tür zeigt die Sportstadt Graz hier in beeindruckender Weise, was sie zu bieten hat. Mit unseren Laufcups an den Schulen begeistern wir schon von klein auf für den Laufsport, pro Lauftag sind dabei bis zu



2000 Kinder am Start. Das ist auch die perfekte Vorbereitung für den Kidslauf beim Graz-Marathon.

Kurt Hohensinner, Sportstadtrat



Wann öffnen die Startblöcke? Wo muss ich hin? Wo sind die Wechsel bei der Staffel? Hier finden Sie alles rund um den Ablauf am Sonntag, wenn der Marathon über die Bühne geht.

MARATHON

Sonntag, 13. Oktober 2019
Start: 10 Uhr
Start/Ziel: Opernring/Oper
Zielschluss: 16 Uhr
Distanz: 42,195 km
Startblock: die Marathonläufer im Startblock 1.
Für Elite-Läufer gibt es einen gesonderten Block.
Farbe: Der Marathon wird im Leitsystem mit der Farbe Dunkelblau ausgeschildert.

STAFFELMARATHON

Sonntag, 13. Oktober 2018
Start: 10 Uhr
Start/Ziel: Opernring/Oper
Zielschluss: 16 Uhr
Distanz: in Summe 42,195 km
1. Läufer: 8,7 km vom Start bis zur Staffelübergabe 1 (Kunsthhaus).
2. Läufer: 13,5 km von der Übergabe 1 (Kunsthhaus) bis zur Übergabe 2 (Grazbachgasse/Schönaug.)
3. Läufer: 7,5 km von der Übergabe 2 (Grazbachgasse) bis zur

Übergabe 3 (Lendkai 13)
Zielläufer: 12,5 Kilometer von der Übergabe 3 (Lendkai 13) bis zum Ziel
Startblock: Die ersten Staffelläufer starten aus Block 1.
Teilnahmeberechtigt sind Läufer ab dem Jahrgang 2003.
Farbe: Der Staffelmarahton wird im Leitsystem mit der Farbe Orange ausgeschildert.

HALBMARATHON

Sonntag, 13. Oktober 2019
Start: 10.10 Uhr
Start/Ziel: Opernring/Oper
Zielschluss: 14 Uhr
Distanz: 21,1 km
Startblock: Läufer mit einer Zielzeit von unter 2:00 Stunden starten aus Block 2, die restlichen aus Block 3.
Farbe: Der Halbmarathon hat im Leitsystem die Farbe Rot.

VIERTELMARATHON

Sonntag, 13. Oktober 2019
Start: 10.30 Uhr
Start/Ziel: Opernring/Oper
Zielschluss: 14 Uhr
Distanz: 10,5 km
Startblock: Der Startblock (Block 4) für die Teilnehmer befindet sich am Burgring (Einspinnergasse).
Farbe: Der Viertelmarahton wird im Leitsystem mit der Farbe Grün ausgeschildert.



Am Sonntag fällt um 10 Uhr der Startschuss

**Drucken - Kopieren
Planplot - Poster
auch im Selfservice zu
attraktiven Preisen**

www.printundplot.at
**Annenstraße 22 oder
Pestalozzistraße 1
in Graz**
reanto print&plot gmbH



Sonntag, 13. Oktober, Start 10 Uhr

Der Graz-Marathon 2019

Zum 26. Mal führt der Graz-Marathon heute die Läufer durch die Landeshauptstadt. Der Startschuss fällt um 10 Uhr vor der Grazer Oper.

Wendepunkt-Nord

XII. Andritz

Grabenstr.

14 35
15 36
16 37

XI. Mariatrost

Theodor-Körner-Str.

13 34
17 38

III. Geidorf

Körösstraße

10 31
11 32

IV. Lend

Wiener Straße

12 33
18 39

Grazer Schloßberg

II. St. Leonhard

Riesstraße

Stadtmarkt

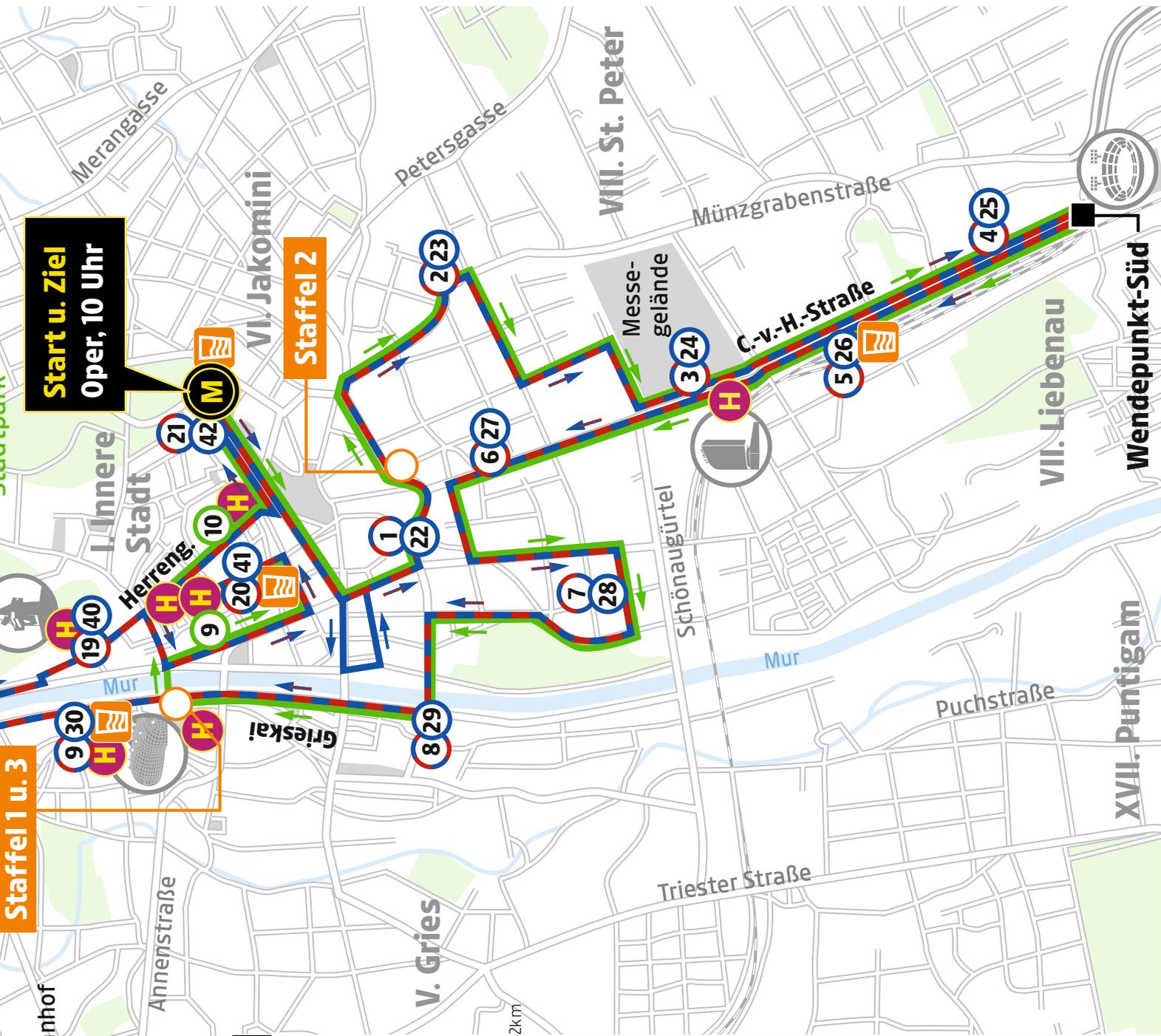


Schrittmacher

Sie können den Marathon auch mit einem der sieben Pacemaker von SPORtakTiv bestreiten. Die Läufer sind mit einem „beach tag“ gekennzeichnet, den sie am Rücken tragen.

- 3:00
- 3:15
- 3:30
- 3:45
- 4:00
- 4:15
- 4:30

KLEINE ZEITUNG

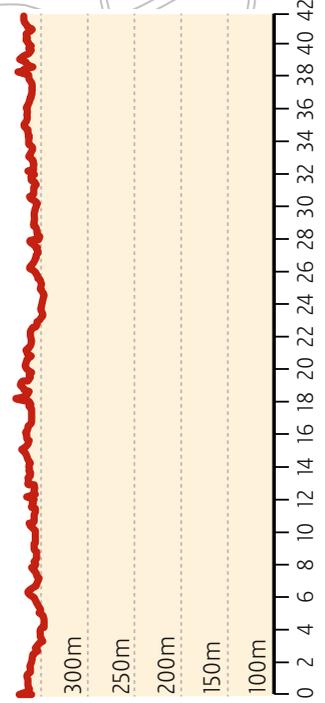


Staffel 1 u. 3

Start u. Ziel
Oper, 10 Uhr

Staffel 2

Höhenprofil der Marathonstrecke



Legende

- Marathon/Halbmarathon (42,195 km)**
Start: 10 Uhr, Grazer Oper
- 1. Schleife Marathon/Halbmarathon
Gemeinsamer Streckenverlauf
- Kilometer Marathon 1. Schleife/
Kilometer Halbmarathon
- 2. Schleife Marathon
- Kilometer Marathon 2. Schleife
- Viertelmarathon
- Kilometer Viertelmarathon
- Labestation
- Hotspot





Die Running Doctors gemeinsam mit Sonja Steßl, der Landesdirektorin der Wiener Städtischen Versicherung

KK (5)



ÄRZTE AUF DER STRECKE

Ärzte auf der Strecke

Mit der Wiener Städtischen Versicherung werden am Sonntag Running Doctors auf der Strecke laufend im Einsatz sein. Speziell auf den letzten Kilometern werden die gut trainierten Jungärzte (mit Rucksack und Beachflag gekennzeichnet) unterwegs sein, um bei einem Notfall sofort Erste Hilfe leisten zu können. Wie sportlich die „Docs“ sind, haben

sie im Vorjahr als einziges österreichisches Team bei der deutschen Ausgabe von Ninja Warriors gezeigt. Neben ihrer Profession teilen sie die Liebe zum Sport. Die Crossfitter und Boulderer setzen auch beruflich und wissenschaftlich entsprechende Akzente: Ein besonderer Fokus gilt der Prävention und Versorgung von Sportverletzungen.

LADESTATIONEN/EIGENVERPFLEGUNG

Bestens versorgt mit der Sportunion



Auf den Strecken und im Ziel des Graz-Marathons werden die Teilnehmer wieder bestens versorgt: Bei elf Labestationen können sich die Teilnehmer des Marathons auf den 42,195 Kilometern stärken. Vereine der Sportunion Steiermark und ihre Mitglieder sorgen dafür, dass die Versorgung bestens funktioniert. Wasser, Peerton, Cola und Bananen liegen zur Verpflegung bereit und werden

den Athleten von den Helfern freilich gerecht.

Neben der Verpflegung durch den Veranstalter können nur Marathonläufer für drei Stationen (2, 6 und 8) eine Eigenverpflegung abgeben. Diese muss am Renntag beim Bus im Start/Ziel-Bereich (8.30 bis 9.30) abgegeben werden. Unbedingt mit der Startnummer und der Labestation kennzeichnen!

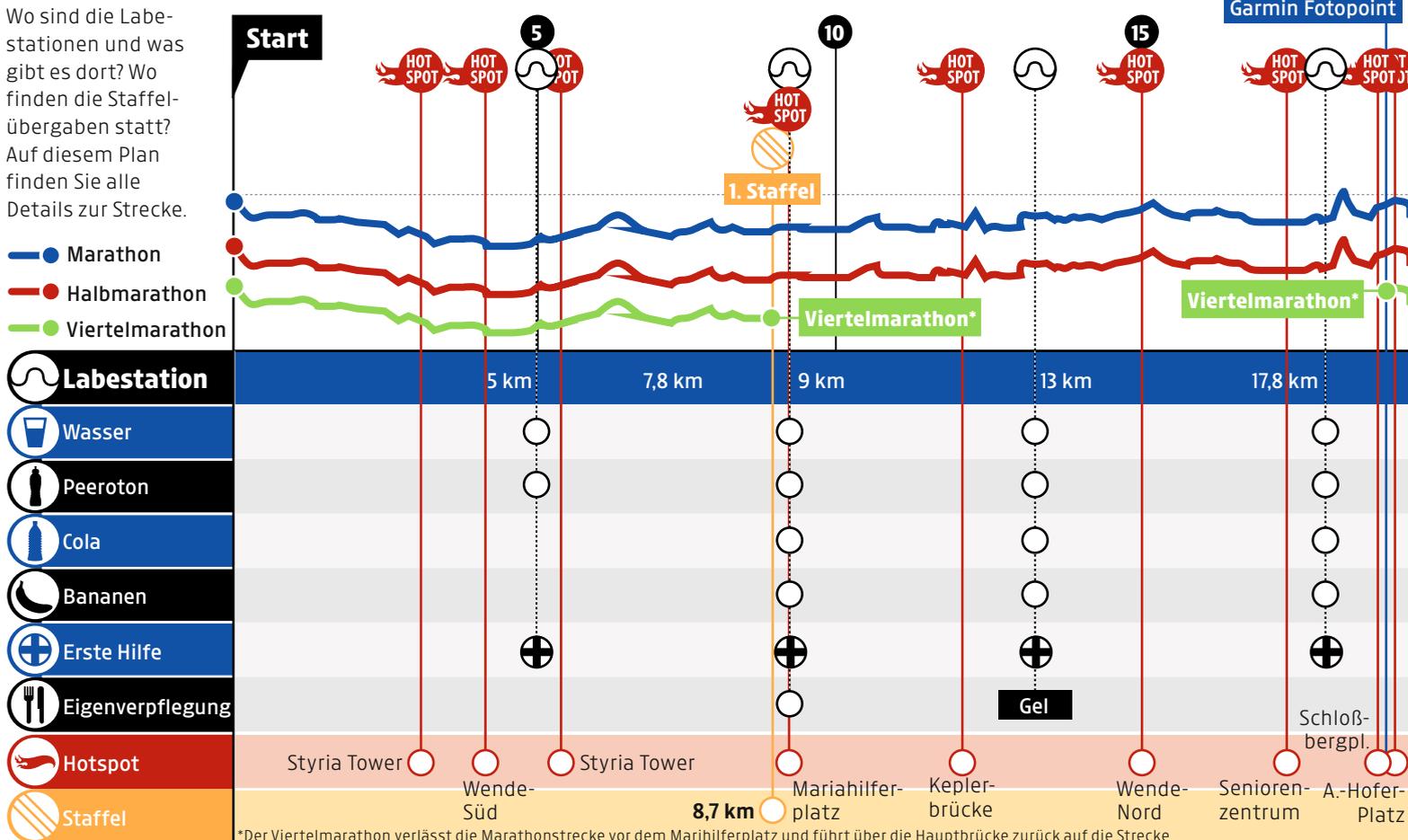


Auch die SU Tri Styria ist bei den Labestationen dabei

KK

Auf einen Blick – der Graz-Marathon

Wo sind die Labestationen und was gibt es dort? Wo finden die Staffelübergaben statt? Auf diesem Plan finden Sie alle Details zur Strecke.





PACEMAKER

Gut in der Zeit

Seit einigen Jahren sind die **Pacemaker** von **Garmin** und **SPORTaktiv** (www.sportaktiv.com) ein fixer Bestandteil des Graz-Marathons. Jahr für Jahr bringen die „Hasen“ Hunderte Läufer mit ihrer Wunschzeit ins Ziel und das mit einer konstanten Pace, die die angepeilte Endzeit garantiert. Ab 9.30 Uhr sind die Pacemaker im Startbereich vor der Grazer Oper anzufinden. Auf dem Rücken tragen sie eine gut sichtbare, blaue **Beachflag**, auf der neben den Logos auch die anvisierte Zielzeit zu sehen ist.

Die Zeiten: 3:00/3:15/3:30/3:45/4:00/4:15/4:30 Stunden



Der Chip am Fußgelenk

STAFFEL

Staffeln, aufgepasst! So funktioniert der Wechsel

Beim Graz-Marathon gibt es auch heuer wieder eine Staffel, bei der es wichtig ist, dass die Reihenfolge der Läufer (A, B, C und D) auch eingehalten wird. Im Bereich der Übergabe muss der Transponder für das Fußgelenk (mit Klettband) an den nächsten Läufer übergeben werden und beide (!) müssen gemeinsam über die Matten der Zeitmessung laufen.

FOTOS

Bitte lächeln

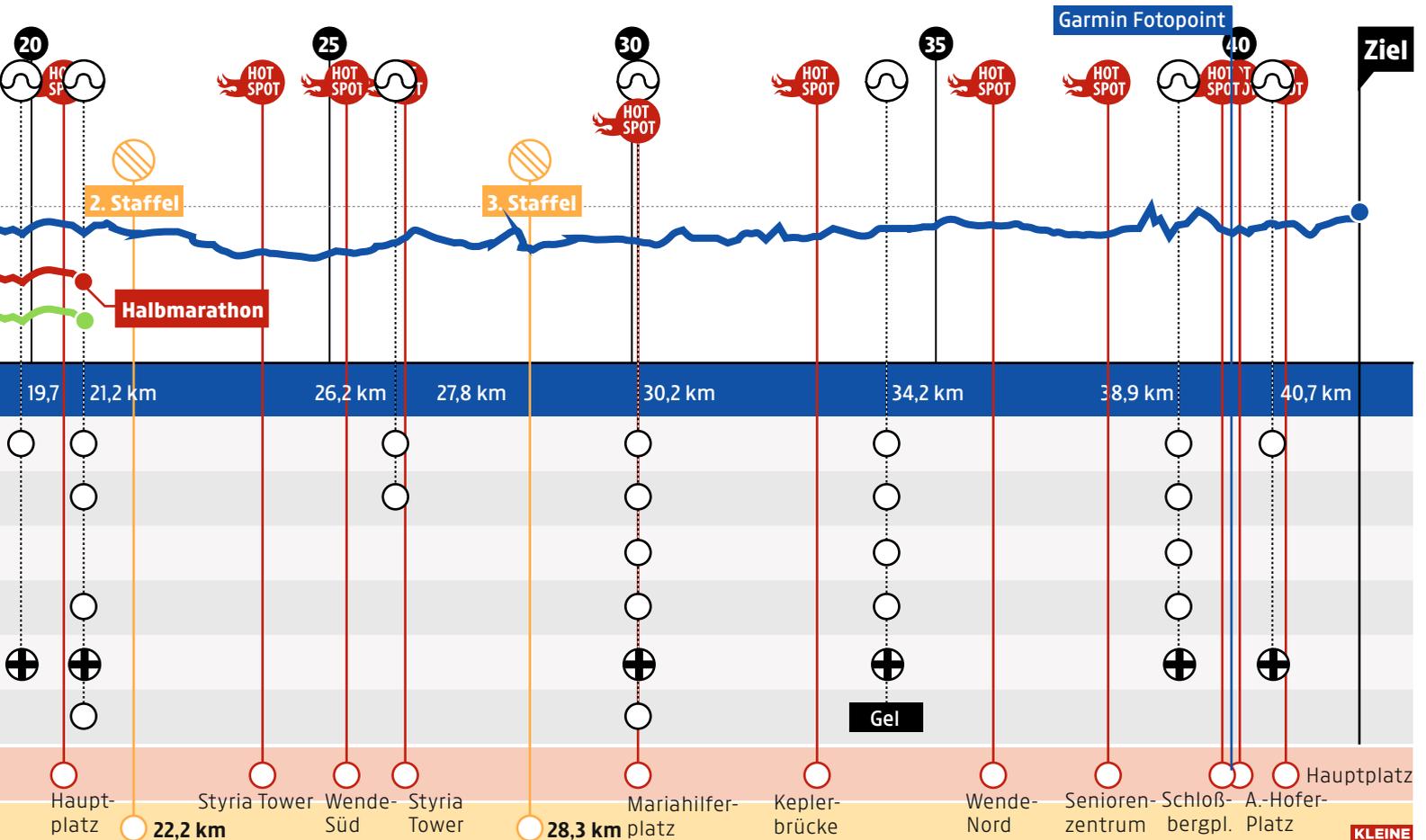
Die Profi-Fotografen von **Foto Viertbauer** werden die Läufer beim Graz-Marathon wieder ins rechte Licht rücken. Entlang der Strecke gibt es gekennzeichnete Spots, an denen wieder eifrig fotografiert wird – also die Startnummer richten und lächeln!

24 Stunden nach dem Bewerb können die Bilder dann auf www.foto-viertbauer.at bestellt werden.

EHRUNG

Für die Sieger

Auf die besten drei Läufer warten heuer bei der **Siegerehrung** spezielle Ehrenpreise. Neben einer Flasche des offiziellen **Marathon-Weins** gibt es noch spezielle und eigens gefertigte Preise: **Zirbenholz-Medaillen** von **La Modula**, dem Partner für „traumhaft Schlafen und natürlich Wohnen“. Aber nicht nur auf die Besten der Bewerbe und Klassen wartet eine Medaille im Ziel. Auch heuer gibt es eine Erinnerungsmedaille (siehe Seite 21).



Wir wünschen allen
TeilnehmerInnen
viel Erfolg beim
Graz Marathon
2019!



backaldrin®

VIP

VIP in der Oper

Mitten im kulturellen Herzen der steirischen Landeshauptstadt ist auch heuer wieder der VIP-Klub untergebracht. Außerdem bietet die Oper eine perfekte Sicht auf das Geschehen.

GARDEROBE

Alles sicher verwahrt

Am **Sonntag** (13. Oktober) steht allen Teilnehmern des Marathons, Halb-, Viertelmaraons und der Staffel ein **Garderobenservice** zur Verfügung, bei dem sie ihre **Garderobensäcke** abgeben und sicher verwahren lassen können.

Achtung! In den Säcken dürfen sich keine Glasflaschen oder zerbrechlichen Gegenstände befinden. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung! Die Startsäcke werden bei der Startnummernausga-

REGENERATION

Im Ziel versorgt

Wenn die Teilnehmer der Bewerbe am Sonntag die Ziellinie überqueren, erwartet sie ein bestens ausgestatteter Regenerationsbereich (siehe Seite 22/23) mit Erfrischungen und vielen Extras.

be im Rahmen **Marathonmesse** (siehe Seite 8/9) ausgegeben und müssen mit **Name** und **Startnummer** gekennzeichnet werden.

Für die Nachwuchsbewerbe (Seite 10/11) sowie den City Run und den Walking-Bewerb (Seite 13) am Samstag (12. Oktober) wird es ebenfalls eine Garderobe geben. Die Abgabe auf dem **Burg-ring** (Zelte) kann ab 15 Uhr erfolgen, die Säcke müssen bis 19 Uhr abgeholt werden.

Schweizer Technologie

Der neue Cloudstratus, mit dualer sequenzieller Dämpfung.

Run on clouds.

DOUBLE YOUR RUN



Läuferzelt & Verpflegung

Auch heuer steht ein eigenes **Läuferzelt** direkt an der Ziellinie. Vor der Oper haben die Teilnehmer und Fans eine perfekte Sicht auf das Geschehen im **Start/Ziel-Bereich** und können sich dabei auch noch stärken. Der **Kirchenwirt** wird für das leibliche Wohl von Athleten und Zuschauern sorgen.



SCHWERTNER

Medaillen für die Finisher

Auf die erfolgreichen Läufer wartet im Ziel eine ganz besondere Erinnerung: die **Finisher-Medaille** des Graz-Marathons. Das Grazer Traditionsunternehmen **Schwertner** ist ein langjähriger Partner und hat für die 26. Ausgabe des großen Laufs die Medaillen in einem neuen Design gefertigt.

Start- und Zielbereich – Der Graz-Marathon am Sonntag

Aufgrund der steigenden Teilnehmerzahl wurde der Läuferbereich auch vor der 26. Auflage wieder ausgebaut. Neben einem weitläufigen Regenerationsbereich für alle Teilnehmer gibt es auch Garderoben, Massagen und eine Labestation exklusiv für Marathonläufer.

- 1 Läuferzelt (frei zugänglich)
- 2 Infopoint, Garmin und On
- 3 VIP-Bereich in der Oper
- 4 Medaillenübergabe
- 5 Zeitnehmung und Videowall
- 6 Bühne
- 7 Abgabe Eigenverpflegung 8.30–9.30 Uhr

- 1 Stand „Dr. Böhm“
- 2 Labestation Zielbereich
- 3 Stand „2B“ und Peeroton, emcools
- 4 Massagebereich
- 5 Dusch- und Umkleidecontainer

Legende:

- Absperrung
- ▶▶▶ Übergang
- Laufrichtung
- 📄 Labestation
- 📄 Infosäule (Lageplan, Programm etc.)
- ↔ Gehweg (Umleitung)



Das Beste geben.

ROOMZ
BUDGET DESIGN HOTELS
ROOMZ-HOTELS.COM

Erfrischung steht parat

DIANA

Schluss mit müden Beinen

Heuer finden die Teilnehmer im Starttascherl ein besonders Goo-die: Diana mit Menthol. Vor und nach dem Sport mit Diana einreiben oder einmassieren und die Muskeln werden wieder locker. Es erfrischt, fördert die Durchblutung und bestätigt: Diana mit Menthol - das tut wohl!



SPAR

Der Klassiker beim Marathon

Jedes Jahr werden Tausende Bananen beim Graz-Marathon ausgegeben - an den Labestationen und auch im Ziel. Partner Spar sorgt dafür, dass der Energielieferant nicht ausgeht.



Dr. Böhm®

FÜR
**AUSDAUER
UND LEISTUNG.**

Dr. Böhm
BRAUSETABLETTEN
**MAGNESIUM
SPORT**
Für Muskeln und Energiestoffwechsel
Plus Kalium
OFFIZIELLER PARTNER
MARATHON SPAR TEAM

Magnesium und Kalium

für Muskeln und Energiestoffwechsel.

Qualität aus Österreich.

Dr. Böhm – Die Nr. 1 aus der Apotheke



Nach der Ziellinie warten auf alle Teilnehmer im Regenerationsbereich tolle Möglichkeiten, die leeren Speicher wieder aufzufüllen.



ERFRISCHUNG

Optimal versorgt

Seit mehr als 20 Jahren ist Peeroton Österreichs führendes Unternehmen im Bereich der Sportnahrung. Auch beim 26. Graz-Marathon werden die Athleten nicht nur bei den Labestationen entlang der Strecke, sondern auch im Ziel- und Regenerationsbereich mit Getränken der beliebten Marke versorgt. Die Getränke mit Vitaminen und Mineralstoffen sind ideal, um den Durst zu stillen und leere Speicher wieder aufzufüllen.



DR. BÖHM MAGNESIUM

Perfekt erfrischt

Dr. Böhm ist ein langjähriger Partner des Graz-Marathons und wartet im Ziel wieder mit dem beliebten Durstlöcher des Hauses auf. Das Magnesium-Getränk ist reich an Kalium und Vitamin C, unterstützt so den Elektrolyt-haushalt der Sportler und reduziert Müdigkeit sowie Erschöpfung.



EMCOOLS

Cool bleiben

Erstmals vertreten ist die Firma emcools. Die innovativen Produkte sollen helfen, nach einem Training oder einem Wettkampf schneller zu regenerieren. Zu finden ist emcools bei der Marathonmesse (Seite 8/9), im Regenerationsbereich und auf www.emcools.com.



FRUTURA

Obst gibt Kraft

Die Steirer von Frutura haben sich der gesunden Ernährung verschrieben. Das Obst & Gemüse Kompetenzzentrum aus Hartl bei Kaindorf spendiert Äpfel im Regenerationsbereich.



KORNSPITZ



Pure Energie

Eine feine Stärkung und eine Möglichkeit, die Kohlenhydratspeicher aufzufüllen, gibt es im Regenerationsbereich auch dank Backaldrin. Kornspitz liefern Energie für den Heimweg.

2B

Entspannung im Zielbereich

Mit dem aktivierenden 2B-Getränk mit einem Mix aus Früchten, Gewürzen und Extrakten können die Läufer in der Regenerations-Area die Seele baumeln lassen. Im 2B-Corner besteht außerdem die Möglichkeit, entspannt mit Mitstreitern über den großen Lauf zu plaudern.



DUSCHEN

Frisch geduscht

Niemand muss vom Graz-Marathon ungeduscht nach Hause: Hinter der Garderobe auf dem Burgring wartet ein Dusch-Trailer mit zahlreichen Kabinen auf die müden Läufer.

Als mit der Steiermark tief verbundenes Unternehmen freuen wir uns, wieder Partner des größten Laufevents



in der Steiermark zu sein. Wir wünschen allen Läuferinnen und Läufern, besonders unserem Spar-Laufteam, einen erfolgreichen Lauf.

Christoph Holzer

Geschäftsführer SPAR Steiermark & Südburgenland



MASSAGE

Massage im Ziel

Zu einer optimalen Regeneration gehört eine Massage. Mitarbeiter der Kneipp-Akademie Klagenfurt werden sich im Regenerationsbereich um die geschundenen Muskeln kümmern. Die Behandlung ist für die Athleten kostenlos. „Die Berufe medizinischer Masseur wie auch freiberuflicher Heilmasseur bieten jungen Menschen viele Zukunftschancen in einer Branche, die ständig wächst“, sagt Ulrike Herzig, Leiterin der Kneipp-Akademie. „Nicht nur in den Bereichen Sport und Krankenbehandlung, sondern auch in der Gesundheitsprophylaxe ist der Bedarf an medizinischen Masseuren und Heilmasseuren ungebremsst.“

Infos zur Ausbildung:

Telefon: 0664 - 93 05 307

Internet:

www.kneippakademie.at

MAXFUN

Sekundengenau durch die Landeshauptstadt

MaxFun ist der Zeitmesser beim 26. Graz-Marathon.

Hightech und Sport - diese Verbindung ist auch beim Graz-Marathon sehr stark. Als Zeitnehmer ist MaxFun seit vielen Jahren ein enger Partner des Graz-Marathons und auch heuer werden wieder Tausende Signale pro Minute verarbeitet, bis der letzte Läufer im Ziel ist. Dabei setzt MaxFun auf modernste Technik. Das System basiert auf der mittlerweile international verwendeten und ausgereiften Zeiterfassung via Startnummern-RFID-TAG. Dabei ist der Zeitnehmungschip direkt an der Startnummer angebracht und er muss nach dem Lauf auch nicht mehr retourniert werden. Neben der Zeiterparnis kann es vor allem auch

bei Gruppenanmeldungen zu keinen Verwechslungen mehr kommen. Durch den Wegfall zusätzlicher Chips entfällt natürlich auch die Kaution.

Die Startnummern müssen auf der Vorderseite des Laufshirts oder an der Hose angebracht werden, nur so können ein perfektes Service und eine exakte Zeitnehmung sichergestellt werden.

Auf den Startnummern finden Sie auch einen QR-Code, mit dessen Hilfe sie rund 30 Minuten nach dem Lauf direkt zu Ihrem Ergebnis geleitet werden. Wie gewohnt werden beim Graz-Marathon sowohl die Brutto- als auch die Netto-Zeit sowie die Gesamt- und Klassenränge ausgegeben.



Bestens ausgeruht zum Lauf

Die Partner-Hotels des Graz-Marathons sind die perfekte Umgebung, um sich bestens für den großen Lauf entspannen zu können und danach Energie zu tanken.

Die Partner-Hotels des Graz-Marathons bieten einen breiten Fächer an Vorteilen für die Teilnehmer. Das Roomz und das NH-Hotel liegen zentral in Graz und sind perfekt, um die Stadt an den Tagen vor dem Lauf zu erkunden. Ein weiteres Plus ist der kurze Weg zum Start. Entspannung stehen im Hotel Stoiser (Wellnessbereich) und im Quellenhotel Bad Waltersdorf im Vordergrund.

Mein Tempo.

Damit ich mein Ziel so erreiche, wie es am besten zu mir passt.
steiermaerkische.at

Steiermärkische
SPARKASSE 

Steirer-Regel Nr.34:

**Wir Steirer machen
gern Halbe-Halbe!**



Lustig samma!

PUNTIGAMER



Das NH-Hotel liegt perfekt mitten im Herzen der Stadt

KK/NH

NH-HOTEL

Adresse:

Karmeliterplatz 4a/b
8010 Graz

Telefon: +43 316 812300 - 0

E-Mail:

nhgrazcity@nh-hotels.com

Homepage: www.nh-hotels.de/hotel/nh-graz-city



Obst und Gemüse und regelmäßige Bewegung gehören zu einem ausgewogenen Lebensstil. Deshalb achtet auf euer Wohlbefinden und macht mit beim Graz-Marathon.

Manfred Hohensinner,
Geschäftsführer Frutura

KK

HOTEL STOISER GRAZ

Adresse:

Mariatroster Straße 174
8044 Graz

Telefon: +43 316 - 39 20 55

E-Mail: graz@stoiser.com

Homepage:

www.hotel-stoiser.at



Großzügige Zimmer und ein Wellnessbereich laden bei Stoiser die Gäste zum Entspannen ein

KK/STOISER



Im Roomz Graz gastieren Sie direkt an der Strecke und haben eine perfekte Anbindung an den öffentlichen Verkehr

KK/ROOMZ

ROOMZ GRAZ

Adresse: Conrad-von-Hötzendorf-Str. 96,
8010 Graz

Telefon: +43 316 - 90 20 90 960

E-Mail: reservations@roomz-hotels.com

Homepage: www.roomz-hotels.com

QUELLENHOTEL

Adresse: Thermenstraße 111, 8271 Bad Waltersdorf

Telefon: +43 3333 - 50 00

E-Mail: office@quellenhotel.at

Homepage: www.heiltherme.at



Eine Oase der Entspannung: Im Quellenhotel in Bad Waltersdorf kann man die Seele baumeln lassen

Der Graz-Marathon lockt jedes Jahr Tausende Läuferinnen und Läufer nach Graz und sorgt so für eine besondere Atmosphäre in unserer Landeshauptstadt. Ein vielfältiges Rahmenprogramm rundet das Laufereignis des Jahres ab und präsentiert unsere Heimat von ihrer schönsten Seite.

Barbara Eibinger-Miedl,

Landesrätin

BALLGUIDE



**Wein Partner
Graz Marathon 2019**

scharl
CHARAKTERWEINE



www.weinhof-scharl.at

Fit bleiben und dabei Geld verdienen

Mehr unter zustellpartner.at



>redmail™ bringt's

Laufen und dabei auch Gutes tun

run4unity ist seit 15 Jahren ein fester Teil des Marathons und auch heuer ist „Gelb“ in Mode.

Seit 2005 ist run4unity ein fester Bestandteil des Graz-Marathons. Die Idee, junge Menschen über den Sport für soziale Projekte zu begeistern, ist aktueller denn je. Auch heuer werden zahlreiche Läufer unter dem Banner von run4unity auf die Strecke gehen. Es gilt allerdings nicht nur, ein Zeichen für ein solidarisches Miteinander in der Welt zu setzen: Seit Beginn haben rund 5000 laufbegeisterte Menschen mehr als 100.000 Euro für diverse Projekte in verschiedenen Teilen der Welt erlaufen.

Das heurige Projekt unterstützt den Wiederaufbau nach dem Erdbeben 2016 in Ecuador: „Sunrise“ hilft Bewohnern in drei kleinen Dörfern in Ecuador, die besonders von den Folgen des verheerenden Erdbebens von 2016 betroffen sind. Mit dem Spendengeld werden Gemeinschaftsräume und Sportanlagen errichtet, Fischer ausgebildet, Materialien zur Verfügung gestellt und eine notwendige Infrastruktur langsam wiederaufgebaut.

Die Bewegung run4unity erfreute sich nicht nur in den vergangenen Jahren prominenter Unterstützung. Der damalige Weih- und nunmehrige Erzbischof von Salzburg, Franz Lackner, absolvierte im Leibchen von run4unity im Jahr 2009 sogar den ganzen Marathon – stets mit einem Lächeln auf dem Gesicht. Weitere prominente Unterstützer sind unter anderem Lisa Rücker, Martina Schröck, Michael

Walchhofer, Kurt Hohensinner, Reinhold Lopatka, Siegfried Nagl, Hans Roth und Bischof Wilhelm Krautwaschl.

So kann run4unity unterstützt werden (genaue Infos auf www.run4unity.at):

- Teilnahme an einem der Laufbewerbe am Sonntag (Teil des Nenngeldes wird gespendet)
- Mit der Teilnahme am Social Fotorun (Nenngeld fließt direkt ins Projekt), einem Benefiz-Fotomathon am Samstag ab 10 Uhr (Mariahilferplatz).
- Spendenboxen am Marathonwochenende am Mariahilferplatz

PROGRAMM

Samstag: Social Fotorun (9.30 bis 16 Uhr), Marathon-Gottesdienst in der Mariahilferkirche mit Bischof Wilhelm Krautwaschl (18.30 Uhr)

Sonntag: Start des Hotspots am Mariahilferplatz mit Live-musik, gemeinsames Aufwärmen (8.30 Uhr), gemeinsamer Abmarsch zur Oper (9.35 Uhr), Start des Graz-Marathons (10 Uhr), Mittagessen am Mariahilferplatz (ab 11.30), Abschluss am Mariahilferplatz mit Live-musik, Präsentation, Scheckübergabe (13), Gottesdienst in der Mariahilferkirche (14)

Internet: www.run4unity.at oder run4unity@jugend-geeintewelt.at



Erzbischof Franz Lackner lief die 42,195 Kilometer GEPA

KÄRNTEN LÄUFT

2020 lockt der Wörthersee

Vom 21. bis 23. August 2020 steigt mit „Kärnten Lläuft“ das große Lauffest.



Eine malerische Kulisse und eine schnelle Strecke - die Schwester des Graz-Marathons hat wirklich allerhand zu bieten. „Kärnten Lläuft“ gibt Jahr für Jahr Tausenden Laufsportbegeisterten im August die Möglichkeit, ihrer Leidenschaft am Ufer des Wörthersees zu frönen. Im Zentrum steht der Halbmarathon von Velden nach Klagenfurt. Doch Laufwochenende in Kärnten ist weit mehr als der Lauf über 21,1 Kilometer: Kinderläufe, ein Ladies sowie ein Night Run, der Viertelmarathon oder auch ein Hundelauf stehen auf dem mannigfaltigen Programm.



Bei „Kärnten Lläuft“ in einer Traumkulisse nach der Bestzeit greifen

**ALLE INFORMATIONEN
ZU KÄRNTEN LÄUFT**
www.kaerntenlaeuft.at

2B to be
functional fruit drinks

2B to be ACTIVE & HEMP
Das Duo für Gewinner!

Mit der Poweramino-säure L-Arginin zu mehr Leistung und neuem Schwung. Danach regenerieren mit der neuen Topinnovation aus der Steiermark - dem weltweit ersten Hanfdrink mit echtem Hanfpulver.

-15% Rabatt im Online-Shop bis 31.11.2019
Gutscheincode **MARATHON**

www.2B.at

GASTEINER, DAS ERSTE WASSER MIT DIREKT GEPRESSTEM FRUCHTSAFT.

OHNE AROMEN. OHNE ZUCKERZUSATZ. 100% NATÜRLICH.

ORANGE LEMON GRAPEFRUIT

Gemeinsam im Team zum Erfolg

WEINPARTNER

Weinhof Scharl
Plesch 1 8354
St. Anna am Aigen
Telefon: +43 (0) 3158 / 2314
Homepage:
www.weinhof-scharl.at



Auch die Organisation eines Marathons ist ein Kraftakt, bei dem es Ausdauer braucht. Das starke Team kann dabei auch auf die Unterstützung vieler Partner bauen.

DREI FRAGEN AN ...



... Ronald Zentner, den Verkaufsdirektor der Brau-Union Österreich Gastronomie-Region Süd

1. Was verbindet die Marke Puntigamer mit dem Graz-Marathon?

RONALD ZENTNER: Der Graz-Marathon verwandelt die Landeshauptstadt jedes Jahr in eine regelrechte Lauf-Metropole mit einer unvergleichlichen Stimmung. Auch sorgen Zigtausende Zuseher für eine einmalige Atmosphäre, wo natürlich Puntigamer, Österreichs geselligstes Bier, nicht fehlen darf. Denn Puntigamer findet man überall dort, wo gute Stimmung ist, wo Menschen Hochleistungen vollbringen, aber auch das Leben genießen.

2. Puntigamer sieht man sehr oft bei Großveranstaltungen. Wieso?

Puntigamer unterstützt das ganze Jahr über immer wieder Veranstaltungen in der Steiermark und ganz Österreich mit bestem Service, Leihinventar und natürlich auch dem besten Bier. Dies schätzen Veranstalter und es kommt immer wieder zu langjährigen Partnerschaften.

3. Was ist das ideale Getränk aus der Brauerei Puntigamer nach einem anstrengenden Marathon?

Natürlich der „Puntigamer Frei Radler“, die ideale alkoholfreie Erfrischung nach dem Sport. Zum Feiern empfehlen wir unseren neuen „Puntigamer Herbstmeister“, eine Bierspezialität für die herbstliche Jahreszeit.



Der Weinhof Scharl zählt zu einer der schönsten Adressen in St. Anna am Aigen und ebendort läutet das Team des Graz-Marathons den Countdown zum Lauffest ein. Und was darf im südoststeirischen Weindorf nicht fehlen? Richtig, ein edler Tropfen. **Thomas Spann**, der Geschäftsführer der Kleinen Zeitung, begrüßte mit OK-Chef **Michael Kummerer** die engen Partner und langjährigen Freunde des Marathons und luden zugleich zu

einer Verkostung. „Ohne die Hilfe unserer Sponsoren, Partner und Freunde wäre eine Veranstaltung von dieser Größenordnung absolut nicht durchführbar und wir können nur so das Optimum für unsere Tausenden Teilnehmer herausholen“, sagte Kummerer.

Doch für welchen Tropfen haben sich die geladenen Gäste entschieden? **Thomas Rajakovics** (Graz-Sportamtsleiter), **Michael Kradischnig** (Steiermärkische), **Richard Peer** (Holding) und **Man-**

fred Hohensinner (Frutura) krönten den Gelben Muskateller Klassik Vulkanland Steiermark DAC 2018 von **Josef Scharl** zum offiziellen Marathon-Wein, der vom 11. bis 13. Oktober kredenzt wird. Ihre Stimme gaben auch **Sabine Staber** und **Ernst Pintar** (Buff), **Andrea Koller** (Post), **Florian Obergruber** (Gigasport Graz), **Gerald Pototschnig** (Holding), **Franz Kneissl** (Frutura), **Anton Wippel** (Graz-Marathon) und **Christian Fux** (Hertz) ab.

Eines meiner größten Hobbys ist Laufen. Es macht den Kopf frei, baut Stress ab und hilft, diversen Krankheiten vorzubeugen. Dazu kommt, dass es zu absolutem Wohlbefinden beiträgt. Der Graz-Marathon hat sich längst weit über unsere Landesgrenzen hinaus einen tollen Namen gemacht und lockt Jahr für Jahr Tausende begeisterte Läuferinnen und Läufer in unsere wunderschöne Landeshauptstadt. Bleibt nur noch, allen TeilnehmerInnen ein wunderbares Lauferlebnis zu wünschen.



Anton Lang, Landesrat

An seine Ziele und an sich zu glauben, fördern wir nicht nur im Geldleben, sondern auch im Laufen. Damit es auch für Ihre Zukunft gut läuft.“



Oliver Kröpfel, Vorstandsmitglied Steiermärkische

In St. Anna am Aigen trafen sich die Organisatoren, Partner und Freunde und stimmten sich auf die 26. Auflage des Graz-Marathons ein

KK (S), FREISINGER, STEIERMÄRKISCHE



DAS WEINPAKET IM KLEINE ZEITUNG SHOP

Der **Kleine Zeitung Shop** bietet ein exklusives **Weinpaket** an, bestehend aus dem offiziellen Siegerwein, einem Cabernet blanc 2018 und einem Muscaris Frizzante 2015. Limitiert und zu Ab-Hof-Preisen.

Das Paket:

1 x Gelber Muskateller 2018, 750 ml; „Der offizielle Graz-Marathon-Wein“. Herrliche Muskatfrucht, Kräuter und Ho-



lunderblüten im Duett, ein Hauch Rosenblüten, saftiger, intensiver Geschmack.

1 x Cabernet blanc 2018, 750 ml; Sieger neue innovative Rebsorte PIWI Österreich 2019. Nach Stachelbeere und Ribisel- laub duftend. Am Gaumen würzig und saftig - straffe Struktur. Herrliches Trinkvergnügen.



1 x Muscaris Frizzante 2015, 750

ml; Holunderblüten und Minze-Aromatik, angenehmer Mousseux, feines Säurespiel und frisches Finish.

Gesamtpreis: 32,90 Euro



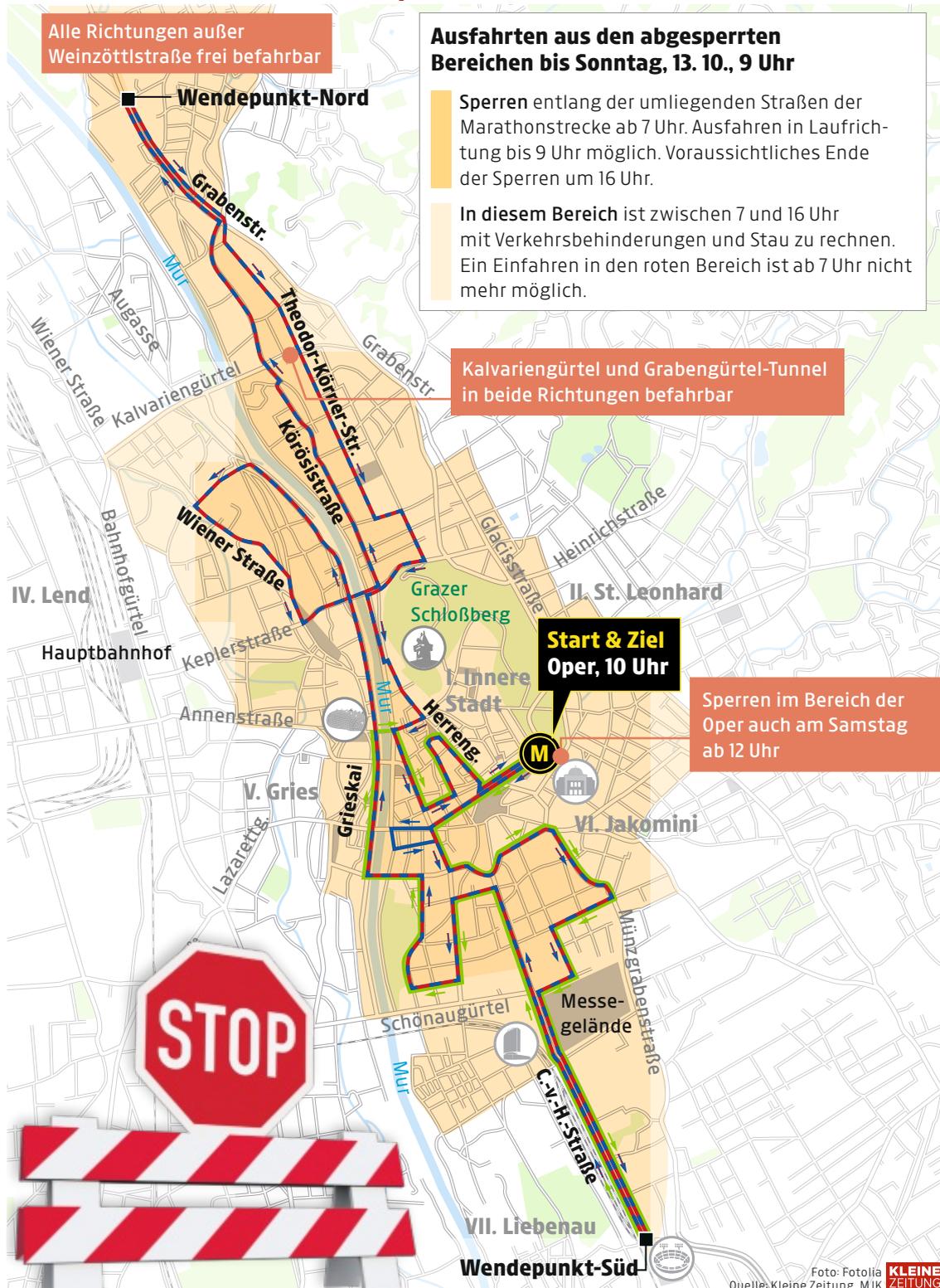
DAS WEINPAKET UM 32,90 EURO IM SHOP DER KLEINEN ZEITUNG

Telefon: 0800-55 66 40 526
Online: shop.kleinezeitung.at

Mit der Holding ganz bequem zum Marathon

Die Startnummer als Ticket für Bus und Bim - die Graz Linien machen es möglich.

Anrainerinformation – Straßensperren beim Graz-Marathon



Freie Fahrt zum Marathon und nach Hause. Die Graz Linien bringen die Teilnehmer auch heuer wieder pünktlich und sicher zum Graz-Marathon - und das noch kostenlos. Denn am Sonntag gilt die Startnummer als Fahrschein für das Netz der Graz Linien. Da es durch den Marathon auch zu Sperren kommt, wurden Ersatzlinien eingeführt (siehe Kästen).



STRASSENSPERREN

Längerfristige Sperren rund um den 25. Graz-Marathon:

Burg- und Operring: zwischen Burgstern/Erzherzog-Johann-Allee, Oper bis Girardigasse; von Samstag (ab ca. 12 Uhr) bis Montag (4 Uhr)

Franz-Graf-Allee: Donnerstag (ab 10) bis Dienstag (15)

Wilhelm-Fischer-Allee (Busparkplatz): von Samstag (ca. 11) bis Montag (4); Busse ausgenommen

Gesperrte Brücken: Augartenbrücke, Radetzkybrücke, Tegetthoffbrücke, Erzherzog-Johann-Brücke, Keplerbrücke

Wichtige Sperren am Sonntag: Operring/Burgring, Joanneumring, Grazbachgasse, Münzgrabenstraße, Steyrergasse, Conrad-von-Hötendorf-Str., Schönaugasse, Grieskai/Lendkai, Keplerstraße, Körösisstraße, Wiener Straße, Grabenstraße, Theodor-Körner-Straße, Lange Gasse, Kaiser-Franz-Josef-Kai, Neutorgasse, Kaiserfeldgasse, Radetzkystraße, Roseggerkai/Marburgerkai, Wielandgasse

Detaillierte Informationen zu den Sperren finden Sie unter: www.grazmarathon.at



Wolfgang Malik ist Stammgast beim Graz-Marathon der Kleinen Zeitung und nimmt die Spitzenläufer vor der Oper auch immer herzlich in Empfang

GEPA

30 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen unseres Stadtraum-Teams werden beim Graz-Marathon für Sauberkeit sorgen. Erstmals werden wir auch eine Kehrschmaschine mit E-Betrieb im Einsatz haben. Wir stellen 100 unserer neuen Papierkörbe aus Karton auf, dazu kommen 600 Verkehrszeichen und 100 Absperrgitter, die schon in den letzten Tagen aufgestellt wurden. Zusätzlich sind die Graz-Linien mit 30 Bussen in der Stadt unterwegs – die Startnummer gilt auch dieses Jahr am Marathontag wieder als Fahrschein. Unser Motto für das Marathon-Wochenende lautet: Wir halten Graz am Laufen!

Wolfgang Malik
Holding Graz

FAHRPLANAUSKUNFT

Sonntag 7 bis 16 Uhr

SCHIENENERSATZVERKEHR

Linie E für 1, 7 und 20: ab Jakominiplatz über Geidorfplatz, Gürtel über Hauptbahnhof zur Asperngasse

Linie E5: Ast 1: von Jakominiplatz nach Andritz (über Glacis), Ast 2: von Puntigam über Herrgottwiesgasse zum Hbf.

Linie E13: erst ab 9 Uhr vom Jakominiplatz nach Liebenau/Murpark (über Petersgasse und Münzgrabenstraße)

Linie E26: vom Jakominiplatz nach St. Peter (über Mandellstraße und Petersgasse)

ABWEICHUNGEN DER BUSLINIEN

Linie 31E: von Webling über Don Bosco bis Hbf.

Linie 32: von Seiersberg über Don Bosco bis Hbf.

Linie 33E: von Peter-Rosegger-Straße über Don Bosco bis Griesplatz

Linie 34: von Thondorf bis Fliedergasse/Hüttenbrennergasse

Linie 39: von Jakominiplatz bis Wirtschaftskammer (zum Urnenfriedhof mit verlängerter Linie 67E ab Griesplatz)

Linie 40: von Hbf. über Wiener Straße nach Gösting

Linie 58: von Ragnitz über Mariagrün bis Geidorfplatz

Linie 62: Puntigam - Haltestelle Resselgasse

Linie 63: von Schulzentrum St. Peter bis Geidorfplatz

Linie 66: Ast 1: von St. Peter Schulzentrum über Harmsdorf nach Liebenau, Ast 2: Grottenhofstraße bis Hüttenbrennergasse

Linie 67E: von Zanklstraße über Hbf., Lendplatz, Griesplatz zum Urnenfriedhof, Sonderlinie E: von Puntigam über Puntigamer Straße, Liebenauer Hauptstraße bis Liebenau/Murpark

Längerfristige Abweichungen

Linie 30: von Donnerstag, 10. Oktober, ab 10 Uhr, bis Dienstag, 15. Oktober, bis 15 Uhr: Haltestelle Jakominiplatz Richtung GKK verlegt zum Operncafé

Linie 30: am Samstag, 12. Oktober 2019, ab 11 Uhr bis Betriebsende, Umleitung ab Kaiser-Josef-Platz über Glacisstraße zum Geidorfplatz

Detaillierte Infos und Routenvorschläge auf www.grazmarathon.at zum Download bzw. unter Holding-Graz-Linien-Infocafé **0316/887 42 24** von Montag bis Freitag (7-17 Uhr) und Sonntag (13. 10., 7-16 Uhr) sowie auf www.holding-graz.at

MEHR ALS EIN GESCHENK: EIN ERLEBNIS.

Gleich Gutschein bestellen auf shop.casinos.at



CASINO GRAZ

Das Erlebnis.

Eintritt ins Casino ab dem vollendeten 18. Lebensjahr im Rahmen der Besuchs- und Spielordnung der Casinos Austria AG. Amtlicher Lichtbildausweis erforderlich.

Serviceline: +43 (0)316 83 25 78 graz.casinos.at

Verbraucherinfos auf spiele-mit-verantwortung.at und in allen Casinos

HOTSPOTS

DIE HOTSPOTS

Styria Media Center

Antenne-Musik

Kunsthau

Antenne-Fanmeile mit Livemoderation

Mariahilferplatz

Run4Unity-Band

Keplerbrücke

Antenne-Fanmeile mit Livemoderation

Maut Andritz

Guadada

Begegnungsbereich Nord

Saturn-Fanmeile

Seniorenzentrum Andritz

Grazamba

Schloßbergplatz

Jedesmal Anders Chor

Hauptplatz

Sound Asylum trifft Pandoras kleine Schwester
Musikcafe Prenner
Banki Moon

Eisernes Tor

Martin Sykora und Philipp Streibl

Start-/Zielbereich: RedHots Cheerleadern, Antenne-DJ Peter Bauregger und Moderatoren Martin Patak und Gonzo



Die Antenne Steiermark sorgt nicht nur mit ihren Fanmeilen für eine hervorragende Stimmung. Auch bei der Marathonmesse legen die DJs auf. Auf dem Hauptplatz spielen unter anderem auch Banki Moon

KK, GEPA

Mit dem richtigen Beat ins Ziel

EHRENTAFEL DES GRAZ-MARATHONS

| | | | | | | |
|--------------|--------------------------|-----|---------|--------------------------------|------------|----------------|
| 14. 10. 2018 | Edwin Kirwa | KEN | 2:11:10 | Agnieszka Glomb | GER | 2:54:02 |
| 8. 10. 2017 | Edwin Kirwa | KEN | 2:12:57 | Elisabeth Smolle | AUT | 3:13:36 |
| 9. 10. 2016 | Edwin Kipchirchir Kemboi | AUT | 2:24:02 | Andrea Weber | AUT | 2:50:06 |
| 11. 10. 2015 | Roman Weger | AUT | 2:23:25 | Karin Freitag | AUT | 2:43:12 |
| 12. 10. 2014 | Lemawork Ketema | ETH | 2:22:10 | Cornelia Köpper | AUT | 2:45:20 |
| 13. 10. 2013 | Philip Kiplagat Kigen | KEN | 2:16:04 | Rosina Kiboino | KEN | 2:43:03 |
| 14. 10. 2012 | Peter Kariuki Mutitu | KEN | 2:11:17 | Esther Wanjiru Macharia | KEN | 2:40:03 |
| 8. 10. 2011 | Edwin Kipchirchir Kemboi | KEN | 2:14:58 | Esther Wanjiru Macharia | KEN | 2:32:12 |
| 10. 10. 2010 | Robert Kipkoech Kirui | KEN | 2:13:31 | Mildred Chebosis Kiminy | KEN | 2:38:29 |
| 11. 10. 2009 | Nixon Kipkoech Machichim | KEN | 2:13:27 | Rael Nguriatukei Kiyara | KEN | 2:33:04 |
| 12. 10. 2008 | Tesfaye Bogale | ETH | 2:18:44 | Ida Surbek | SLO | 2:49:19 |
| 14. 10. 2007 | Mike Rotich | KEN | 2:14:20 | Peris Poywo | KEN | 2:55:03 |
| 15. 10. 2006 | David Kimutai Kosgei | KEN | 2:14:15 | Eva-Maria Gradwohl | AUT | 2:37:33 |
| 9. 10. 2005 | Henry Kapkiay | KEN | 2:13:21 | Eva-Maria Gradwohl | AUT | 2:40:18 |
| 10. 10. 2004 | John Kiprono | KEN | 2:20:10 | Eva-Maria Gradwohl | AUT | 2:38:24 |
| 5. 10. 2003 | Charles Kwambai | KEN | 2:15:27 | Eva-Maria Gradwohl | AUT | 2:42:05 |
| 6. 10. 2002 | Samuel Okemwa | KEN | 2:17:16 | Eva-Maria Gradwohl | AUT | 2:40:39 |
| 14. 10. 2001 | Mykola Antonenko | UKR | 2:15:28 | Ester Barmasai | KEN | 2:51:48 |
| 8. 10. 2000 | Max Wenisch | AUT | 2:20:02 | Daniela Bidmon | AUT | 3:04:54 |
| 17. 10. 1999 | Haji Adilo | ETH | 2:12:25 | Dagmar Rabensteiner | AUT | 2:41:48 |
| 11. 10. 1998 | Badine El Miloudi | MAR | 2:13:58 | Elisabeth Rust | AUT | 2:45:50 |
| 12. 10. 1997 | Haji Adilo | ETH | 2:15:33 | Ulrike Puchner | AUT | 2:48:38 |
| 13. 10. 1996 | Terefe Mekonnen | ETH | 2:22:15 | Ulrike Puchner | AUT | 2:46:53 |
| 22. 10. 1995 | Jacob Ngunzu | KEN | 2:17:23 | Elisabeth Rust | AUT | 2:44:00 |
| 23. 10. 1994 | Juma Mnyampanda | TAN | 2:17:46 | Elisabeth Rust | AUT | 2:46:10 |
| 24. 10. 1993 | Josip Lackovic | CRO | 2:27:09 | Karoline Strobel | AUT | 3:04:39 |

Bei den Hotspots heizen die Bands und DJs den Läufern und Zusehern wieder richtig ein.

Cooler Klänge, perfekte Beats und rockige Sounds – der Graz-Marathon wird nicht nur für die Läufer Jahr für Jahr zur großen Bühne. Entlang der Strecke sorgen Musiker, Chöre, Bands und auch Discjockeys für eine tolle und stimmungsvolle Atmosphäre. Alleine auf dem Grazer Hauptplatz werden drei Bands für Begeisterung unter den Teilnehmern und den Zusehern sorgen: „Sound Asylum trifft Pandoras kleine Schwester“ geben ebenso ihr Können zum Besten wie Musikcafe Prenner und Banki Moon. Seit vielen Jahren mehrfach auf der Strecke und auch bei der Marathon-Messe (siehe Seite 8/9) vertreten ist die Antenne Steiermark. Im Ziel vor der Oper werden die Finisher von den RedHots Cheerleadern, Antenne DJ Peter Bauregger und den Moderatoren Martin Patak und Gonzo herzlich in Empfang genommen.



www.grazmarathon.at



Kleine Zeitung Graz Marathon



@grazmarathon