

**KLEINE  
ZEITUNG**

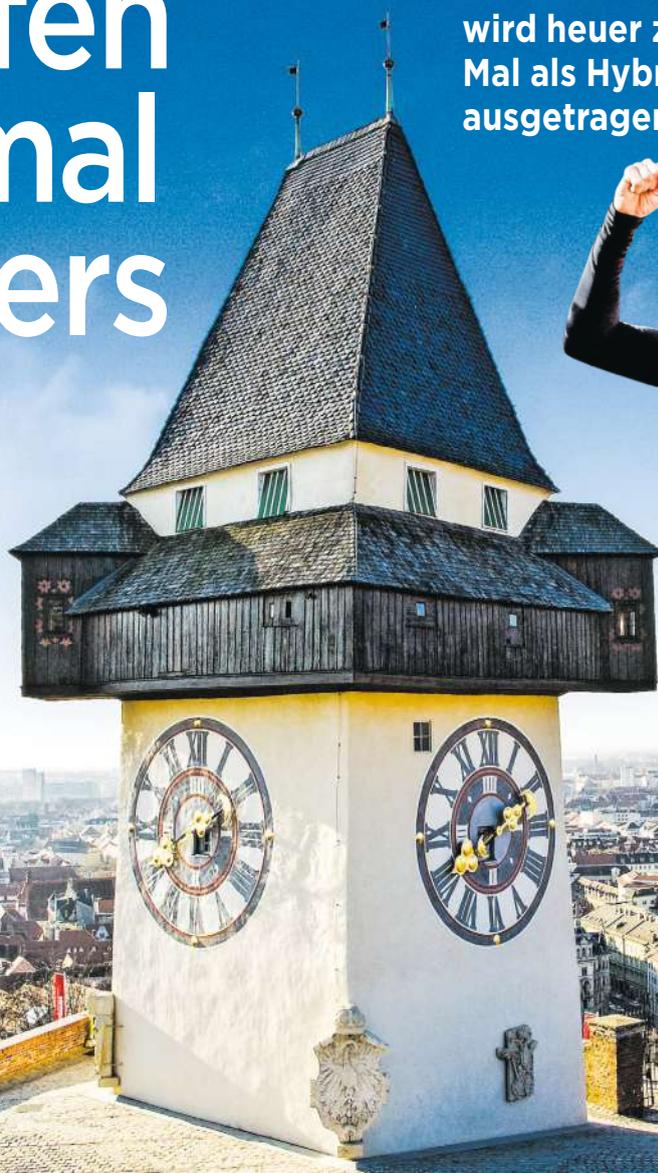
**GRAZ** HYBRID  
MARATHON 2020

1.

OKTOBER 2020  
DONNERSTAG  
GRAZ  
PRINT | WEB | APP

# Laufen einmal anders

Der Graz-Marathon  
wird heuer zum ersten  
Mal als Hybrid-Run  
ausgetragen.



## DER LAUF 2020

Alle Informationen zur Premiere des Hybrid-Runs von der Anmeldung über die viRace-App bis hin zu allen Distanzen.

Seite 2-7

## STRECKEN

Steirische Sportler und Promis stellen ihre favorisierten Strecken für den Hybrid-Run vom 3. bis 11. Oktober vor.

Seite 8-11

## WISSENSCHAFT

Sportwissenschaftler Stefan Arvay erklärt, worauf es im Training, in der Planung und am Tag des großen Laufs ankommt.

Seite 18/19

## MUSIKTIPP

Der richtige Beat bringt Motivation auf der Laufstrecke. Worauf Sie bei der Auswahl der Musik achten sollten.

Seite 22/23



Kleine-Zeitung-Graz-Marathon auf Facebook



@grazmarathon auf Instagram



#grazmarathon



aditzgahnl | Bezahler-Anzeige | Foto: Lutz Spuma



# Die Liebe zum Lauf verbindet

## EINFACH UND SCHNELL ZUM ÖFFI-TICKET

Alle aktuellen Möglichkeiten im Überblick



### GRAZ MOBIL APP

Über die kostenlose Graz Mobil App gibt es die Stunden- und Tagestickets sogar um 10 % günstiger.



### AUTOMATEN AN 18 HALTESTELLEN

Fahrscheinautomaten gibt es unter anderem am Jakominiplatz, Hauptplatz, Hauptbahnhof oder Griesplatz.



### AUTOMATEN IN 85 STRASSENBAHNEN

Vom Stundenticket bis zur Monatskarte gibt es an den 85 Fahrscheinautomaten in den Straßenbahnen alle Tickets.



### MOBILITÄTS- UND VERTRIEBSCENTER

Vom Stundenticket bis zur Jahreskarte können hier alle Tickets gekauft werden.



### RUND 100 TRAFIKEN IN GRAZ

Abhängig vom Sortiment können bis zur Monatskarte alle Tickets gekauft werden.



### ONLINE-TICKETSHOP ticket.holding-graz.at

Öffi-Tickets bequem online über den Ticket-Webshop kaufen.

Aktuelle Infos online:

- [facebook.com/grazholding](https://facebook.com/grazholding)
- [instagram.com/holding\\_graz](https://instagram.com/holding_graz)
- [holding-graz.at/linien](https://holding-graz.at/linien)

**GRAZ MOBIL**  
Tickets wann und wo du willst.



Erstmals seit der Premiere 1993 wird der Graz-Marathon nicht in der klassischen Form stattfinden. Der Hybrid-Run soll die Läufer dennoch gemeinsam zum Ziel führen.

Lange haben die Verantwortlichen des Graz-Marathons auf die entscheidenden Lockerungen gehofft. Die Drähte zu den Behörden glühten, doch letztlich ist eine Durchführung der größten Laufveranstaltung im Süden Österreichs heuer in der klassischen Form nicht möglich. „Wir haben lange auf entscheidende Lockerungen gehofft, doch die sind nicht erlassen worden“, sagt OK-Chef Michael Kummerer, „aber wir haben gemerkt, dass bei vielen Menschen die Liebe zum Laufen noch größer geworden ist, und es ist auch ein Ziel des Graz-Marathons, den Breitensport zu fördern und den Läufern eine Möglichkeit zu bieten, gemeinsam Sport auszuüben.“ Aus diesem Grund soll im Rahmen des Graz-Marathons auch im Jahr 2020 gelaufen werden,

und möglich macht das der erste Hybrid-Run in der Landeshauptstadt der Geschichte. „Es wäre ein Leichtes gewesen, den Marathon einfach abzusagen. Aber es haben sich so viele Läufer für die Bewerbe vorbereitet und denen wollten wir eine Möglichkeit bieten, auch 2020 ein Teil des Graz-Marathons zu sein – wenn auch nicht in der klassischen Form. Der Hybrid-Run soll anspornen, weiter Sport zu treiben und motiviert zu bleiben.“

Die Vorbereitungen für das neue Format haben parallel zur Planung des eigentlichen Graz-Marathons begonnen. „Wir haben im April Kontakt mit den App-Entwicklern aufgenommen, um an etwas Neuem für den österreichischen Markt zu arbeiten. Das Konzept lag schon in der Schublade bereit, doch wir haben bis zum

**Stadtrat Kurt Hohensinner, Detlev Eisel-Eiselsberg, OK-Chef Michael Kummerer, Holding-Vorstand Wolfgang Malik, Harald Käfer von der Kleinen Zeitung und Florian Obergruber von Gigasport stellten in der Grazer Oper den ersten Hybrid-Run vor**

GEPA





Auch wenn sich die Teilnehmer heuer nicht die Strecke teilen können, sind sie miteinander verbunden und Teil eines gemeinsamen, großen Rennens.

**Michael Kummerer**

letzten Moment gewartet, ob der Graz-Marathon nicht doch stattfinden kann.“

Virtuelle Läufe haben mit der Coronakrise extrem an Zulauf gewonnen, doch „wir können mit dem Hybrid-Run etwas Einzigartiges bieten. Die Läufer starten zum gleichen Zeitpunkt und sind unter-

einander verbunden. Freunde können sich connecten und sich live duellieren.“ Wie beim klassischen Marathon wird nach dem Lauf eine Ergebnisliste mit allen Resultaten ausgegeben. „Auch wenn sich die Teilnehmer heuer nicht die Strecke teilen können, sind sie miteinander verbunden und Teil eines gemeinsamen, großen Rennens.“ Um die Gemeinschaft zu unterstreichen, bekommt jeder Teilnehmer auch eine Startnummer zugesendet, die am Lauftag getragen werden kann. Zusätzlich gibt es auch bei der Auflage 2020 wieder das offizielle Marathon-Shirt zu erstehen. Während des Laufs zeigt die viRace-App den Teilnehmern dann, wann es losgeht, wo sie gerade auf der originalen Strecke wären und wann die Distanz beendet ist.

**Herrliche Bilder wie dieses wird es heuer vom Graz-Marathon leider nicht geben**

GEPA



**KOMMENTAR**



**Michael Schuen**

michael.schuen@kleinezeitung.at

## Ein Hybrid-Lauf als beste Therapie

Der Einschnitt ist ein tiefer, eine richtige Kerbe. Um in der Laufsprache zu bleiben: Corona erwies sich nicht einfach nur als ein kleines „Ziagerl“, eine kleine, lästige Zerrung, die schnell ausgeheilt ist. Covid-19 und die daraus resultierenden Maßnahmen, um des Virus Herr zu werden, das war zunächst wie ein Muskelfaserbündelriss.

Wenn man zu jenen zählt, die gerne bei Volksläufen dabei sind, die das gesellschaftliche Ereignis des gemeinsamen Laufens schätzen und die sich gerne von der ganz eigenen Energie im Startblock eines Marathons anstecken lassen, dann war es sogar noch mehr, es war ein Abriss. Wir haben lange versucht, der Verletzung Herr zu werden. Wir haben Lösungen erarbeitet wie bei „Kärnten läuft“, die zwar nicht die große Gemeinschaft ermöglichen haben, aber wenigstens das gemeinsame Laufen – wenn auch eher im Gänsemarsch denn im Pulk. In Graz ist der Marathon solcherart in diesem Jahr aber nicht durchführbar, er wäre organisatorisch schlicht nicht zu stemmen. Trotzdem wollen wir nicht klein beigeben: Die Idee, gemeinsam zu laufen, lebt – auch wenn wir alle für uns bleiben sollen und müssen. Der „Hybrid-Run“ am Tag des Graz-Marathons ist kein Allheilmittel, so schnell sind Risse nicht zu kitten. Aber es ist eine wichtige Therapie auf dem Weg zurück, es ist Ansporn und Motivation, nicht aufzugeben.

Mit anderen Worten: Wir haben die Basis gelegt – für Sie. Um dabei zu sein. Zwar für sich allein, aber doch gemeinsam, irgendwie. Unser Angebot steht: Seien Sie dabei, laufen Sie mit. Ob es darum geht, fit zu bleiben, ob man insgeheim nicht doch neue Bestzeiten laufen will: Auch bei diesem Hybrid-Marathon in Graz ist alles möglich.

Was wir versprechen: Irgendwann wird auch dieser „Muskelriss“ verheilt sein. Dann freuen wir uns, Sie alle wieder persönlich zu treffen – mitten im Startblock, als Teil der pulsierenden Energie der Lauffamilie. Bis dahin: Laufen Sie mit – Hybrid!

**Eine schönen Lauf wünscht**

Michael Schuen ist Sportchef der Kleinen Zeitung



Wie bei „Kärnten läuft“ wollten wir auch beim Graz-Marathon unsere Läufer nicht im Stich lassen. Viele E-Mails haben uns mit der Bitte erreicht, den Marathon auf keinen Fall abzusa-gen, um die gesteckten Bewegungsziele nicht zu verlieren. Nur: Die Rahmenbedingungen haben sich leider nicht verbessert. Im Gegenteil. Die Auflagen sind noch strikter geworden und das hat eine Durchführung einer Laufveranstaltung im herkömmlichen Sinne unmöglich gemacht. Wir mussten Plan C aus der Schublade holen: den Hybrid-Run. Schon im Mai haben wir mit einer Schweizer Agentur die Planung aufgenommen und den Mix aus Laufvergnügen und virtueller Unterstützung simuliert. Mit dem Hybrid-Run können wir Wort halten und das Ziel vieler Laufhungriger am 11. Oktober aufrechterhalten.

Als Veranstalter möchte ich mich bei allen Partnern von den Sponsoren über die Politik bis zu den Behörden bedanken. In diesen Zeiten zeigt sich der Spirit des Graz-Marathons, den wir in den letzten Jahren aufgebaut haben und gemeinsam leben. Nur durch diesen Schulterschluss war es möglich, ein alternatives Ziel anzubieten – und das für Teilnehmer kostenlos. Sowohl die Anmeldung als auch das Herunterladen der App verursachen beim Teilnehmer keine Kosten. Denn auch hier sind wir uns mit unseren Partnern einig: Bewegung stärkt das Immunsystem und fördert den Gesundheitsgedanken. Auch wenn die Verordnungen diese Erkenntnis bei Breitensportveranstaltungen unberücksichtigt lassen, freuen wir uns trotzdem, ein Ausrufungszeichen im Sinne der Bewegung zu setzen. So laufen wir alleine – und stehen doch gemeinsam am Start im Rahmen des diesjährigen Graz-Marathons.

**Michael Kummerer**  
Veranstalter und Geschäftsführer MJK Sportmarketing GmbH



# Die ersten Schritte zum Hybrid-Run

Welche Distanzen gibt es beim ersten Hybrid-Run von Graz eigentlich? Wo kann ich mich anmelden? Wie wird gelaufen? Hier finden Sie den Weg zu Ihrer Teilnahme am Graz-Marathon 2020.

## DIE ANMELDUNG

1. Den gewünschten Bewerb auf der Homepage des Graz-Marathons [www.grazmarathon.at](http://www.grazmarathon.at) auswählen.
2. Das Formular ausfüllen und sich kostenlos für einen der Bewerbe anmelden.
3. Der **Teilnahme-Code** wird per E-Mail zugesendet.



## IN DER APP

4. Die **viRace-App** öffnen und auf das Schloss-Symbol tippen.
5. Den zugesendeten Code eingeben (auf Großschreibung achten) und anmelden.

viRACE



[www.grazmarathon.at](http://www.grazmarathon.at) - Alle Informationen zum Hybrid-Run 2020



GEPA (2), BALLGUIDE (2)

**A**uch wenn der Graz-Marathon in seiner klassischen Form heuer nicht über die Bühne gehen kann, wird der Oktober zum Lauffest – dieses Mal nicht nur in der Landeshauptstadt. Denn die Teilnehmer des ersten **Hybrid-Runs** können laufen, wo immer sie wollen. Wie alle Jahre bietet der Graz-Marathon für jeden Läufer die passende Distanz, wenn auch unter neuen Voraussetzungen. Gelaufen werden kann **kostenlos** und zudem, wo und wann die Teilnehmer Lust haben. Denn neben den

unterschiedlichen Distanzen stehen auch **drei Varianten** zur Auswahl (siehe rechts). Es kann entweder live am 11. Oktober mit Start um 10 Uhr – dem eigentlichen Termin des Herbstklassikers – begonnen werden oder schon zuvor. Zwischen **3. und 10. Oktober** besteht die Möglichkeit, den Marathon im Vorstart zu laufen.

Zur Wahl stehen auch 2020 wieder vier Hauptläufe: die **Marathon-Distanz** (42,2 km), der **Halbmarathon** (21,1 km), ein **Viertelmarathon** (10,55 km) sowie der **Cityrun** (5 km). Der **Live-Start** für findet am **11. Oktober** um 10 Uhr statt und mit der **App „viRace“** können die Teilnehmer bei dem außergewöhnlichen Live-Laufevent dabei sein. Auch wenn die Läufer an den unterschiedlichsten Orten laufen, werden sie mit der App über ihre Platzierung und die Zeitabstände zu Freunden informiert.

Zusätzlich zu den vier Läufen findet am **Samstag** der **Junior-Run** über **zwei Kilometer** statt. Der Live-Start ist um **15 Uhr**.

## Die drei Varianten

### TOP-VARIANTE

### Der Live-Run am Marthontag

Mit Abstand, aber doch gemeinsam – alle Teilnehmer laufen zum gleichen Zeitpunkt los! Am Sonntag (11. Oktober) fällt auf der **viRace-App** um **10 Uhr der Startschuss** für alle Bewerbe, ausgenommen den Junior-Marathon (Samstag). Die Athleten sind über die App verbunden, können ortsunabhängig virtuell miteinander laufen und haben so den direkten Vergleich.

### VORSTART-VARIANTE

### Flexibler Start mit der App

Laufen, wann und wo es einem ganz persönlich passt. Beim **Vorstart** können die Teilnehmer bereits vor dem 11. Oktober über die **viRace-App** an den Läufen des Hybrid-Runs teilnehmen. Das Zeitfenster für den flexiblen Start ist zwischen **3. und 10. Oktober**. Es ist die ideale Möglichkeit für Laufbegeisterte, die am eigentlichen Renntag keine Zeit haben, mitzumachen.

### INDIVIDUELLE VARIANTE

### Mit der GPS-Uhr auf die Strecke

Die Teilnahme am Graz-Marathon 2020 ist auch ohne Smartphone und viRace-App möglich. Hierzu müssen die Teilnehmer einfach ihren Lauf über eine der Distanzen mit einer geeigneten **GPS-Uhr**, etwa von Marathon-Partner Garmin, aufzeichnen und hochladen. Einfach zwischen 3. und 10. Oktober laufen und die Daten auf **www.hybridrun.at** eintragen.



Die Steiermark läuft: Der Graz-Marathon 2020 wird zum Lauffest für die gesamte Steiermark, denn die mehr als 9000 Läuferinnen und Läufer können heuer am Bewerb flexibel, ganz egal wo im grünen Herzen Österreichs, teilnehmen. Der Marathon ist Symbol für Willenskraft und Ausdauer – genau das wird in dieser Zeit von uns allen mehr denn je gefordert. Deshalb freue ich mich, dass diese Veranstaltung auch in diesem Jahr stattfindet, und wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie den Organisatoren viel Energie und Erfolg!

**Hermann Schützenhöfer**  
Landeshauptmann



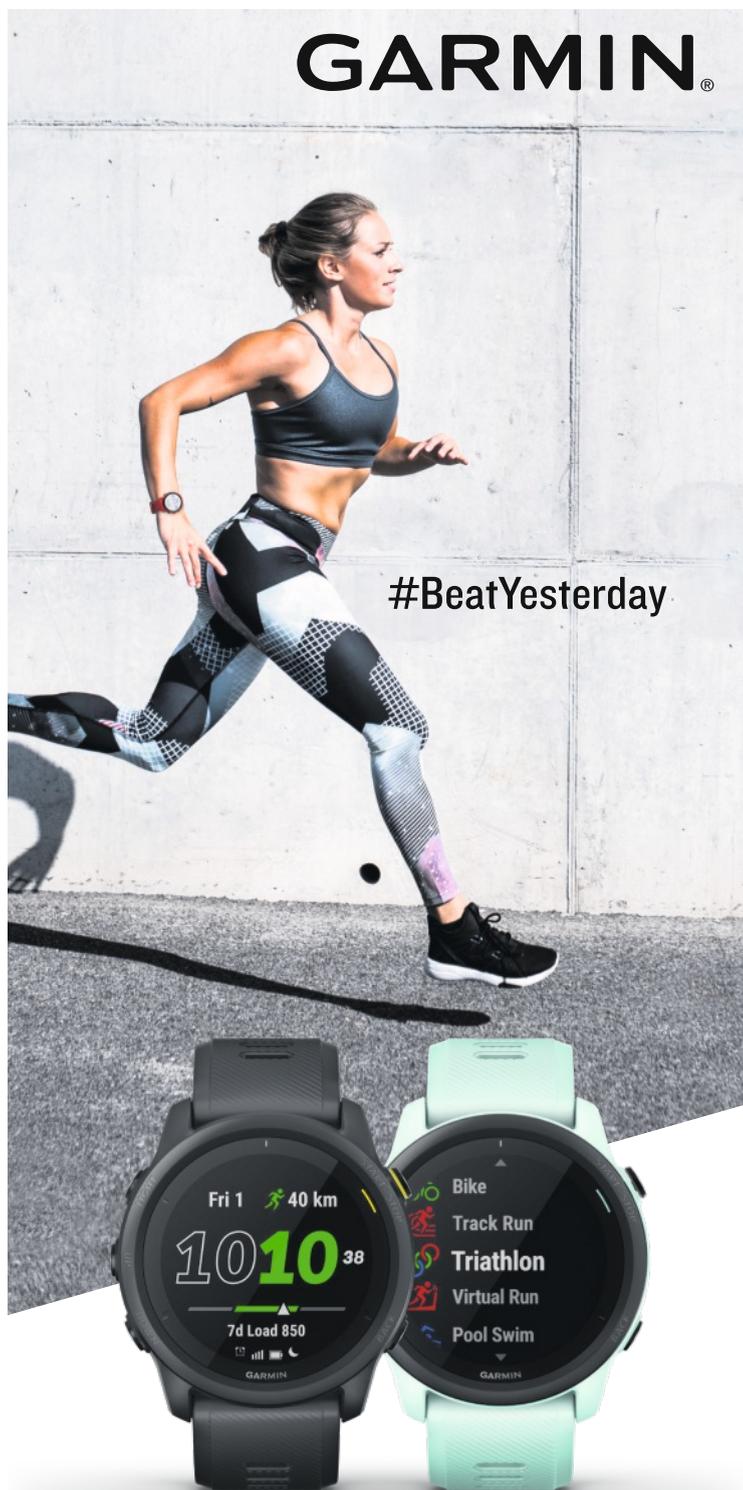
Sport und Bewegung im Freien, vor allem auch gemeinsam mit anderen, ist für jeden für uns enorm wichtig, denn es hält uns fit und gesund, was die Voraussetzung ist, um erfolgreich gegen Viren aller Art zu bestehen. Heuer findet der Marathon in einer besonderen Form statt. Machen Sie mit Ihren Freunden mit, egal über welche Distanz, setzen wir ein Zeichen für den Sport!

**Siegfried Nagl**  
Bürgermeister Graz



und die Anmeldung online





NEU!

## FORERUNNER® 745

GPS-SMARTWATCH FÜR  
AMBITIONIERTE  
LÄUFER UND TRIATHLETEN

GARMIN.COM

# So läuft es am großen Laufstag

Die viRace-App wird die Teilnehmer durch den Hybrid-Run begleiten. Akustische Signale und Hinweise unterstützen beim Erreichen des persönlichen Ziels. Auf den folgenden Seiten finden Sie die Lieblingsstrecken einiger enger Freunde des Graz-Marathons. Es ist für Genießer und Rekordläufer alles dabei.

CHRISTOPHER DREXLER

## Der Hybrid-Run auf einer einzigartigen Strecke

Der Graz-Marathon als Hybrid-Run ist die optimale Lösung für das so außergewöhnliche Jahr 2020. Während viele Bewerbe coronabedingt abgesagt werden mussten, konnten wir den Graz-Marathon als Trainingsziel vieler begeisterter Läuferinnen und Läufer aufrecht- und damit die Motivation hoch halten. Ich bin überzeugt, dass wir mit diesem Konzept, das es unabhängig vom persönlichen Aufenthaltsort ermöglicht, Teil des Graz-Marathons zu sein, noch mehr Menschen in der ganzen Steiermark, in ganz Österreich, ja auf der ganzen Welt erreichen und für den Laufsport begeistern können. Von den Kindern über die Hobby- bis hin zu den Profi-Läufern wollen wir alle einladen, sportlich aktiv zu sein und auch heuer teilzunehmen.

Mein Streckentipp für den Hybrid-Run ist der Leechwald in Graz. Die Strecke ist mit Sicherheit eine

der schönsten Laufstrecken, die Graz zu bieten hat. Sowohl was die läuferischen Bedingungen angeht als auch die eindrucksvolle Umgebung, die zusätzliche Motivation auf einem durchaus anspruchsvollen Kurs ist. Mit einigen Steigungen versehen führt die Strecke zum größten Teil auf nicht asphaltierten Wegen durch einige Waldpassagen, die im Herbst in den prächtigsten Farben leuchten. Vorbei am Hilmteich und der Basilika Mariatrost offenbart die Strecke immer wieder eine großartige Aussicht auf das Umland und den Grazer Hausberg, den Schöckl. An alle Laufbegeisterten kann ich nur die Einladung aussprechen, die einzigartige Leechwald-Strecke auszuprobieren und sich von ihr begeistern zu lassen.

Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Erfolg und vor allem viel Freude beim Graz-Marathon 2020!



Ob als Live-Run oder mit Vorstart – die viRace-App ist das Portal zum ersten Hybrid-Run der Geschichte. Doch was ist nach gelungener Anmeldung (siehe Seite 4/5) am Lauftag wichtig und was geschieht während des Laufs auf dem Smartphone?

**Vor dem Loslaufen** ist es wichtig, dass ...

... der Akku des Handys gut geladen ist. Ab der Halbmarathon-Distanz ist ein kleines Akkupack allerdings ratsam.

... die App auf das GPS des Mobiltelefons zugreifen darf. Die Anforderung dazu erfolgt automatisch beim Starten der App.

... entweder Kopfhörer verwendet werden oder die Lautstärke des Lautsprechers entsprechend eingestellt ist, sodass die Signale und Ansagen der App gut zu verstehen sind.

Während die Anmeldungen zu den Läufen schon jetzt in der App möglich sind, beginnt das Programm am **11. Oktober** eine Stun-

de vor dem Start zum Live-Run. Wird mit der App nach der „Vorstart-Variante“ gelaufen, kann das Aufwärmprogramm ebenso durchlaufen werden – ein Abbruch ist jederzeit über die Steuerung (Display) möglich.

**Der Ablauf im Detail:**

**9 Uhr:** Ab diesem Zeitpunkt ist der Einstieg mit persönlicher Begrüßung möglich.

**9.30 Uhr:** Das Aufwärmprogramm beginnt. Die Chimära

(Stimme der App) sowie Prominente begrüßen und begleiten die Läufer bis zum Start.

**9.50 Uhr:** Der akustische Countdown beginnt. Die verbleibenden Minuten bis zum Start werden angesagt und dazu gibt es nützliche letzte Tipps und Hinweise.

**9.59 Uhr.** Die Läufer werden aufgefordert, zu ihrer persönlichen Startlinie zu gehen, und die letzten zehn Sekunden werden heruntergezählt.

**Während des Laufes** werden die Teilnehmer aller Bewerber jeden Kilometer über ihre aktuelle Platzierung im Rennen und die Zeitabstände zu ihren Favoriten informiert. Zudem wird den Läufern mitgeteilt, wo sie gerade auf der eigentlichen Strecke des Graz-Marathons wären.

Auf dem letzten Kilometer der jeweiligen Distanzen folgen die Ansagen über die verbleibende Distanz häufiger und wenn die Teilnehmer die Ziellinie überschreiten, ertönt eine Fanfare. Die Laufzeit und die Platzierung werden direkt auf dem Display des Smartphones angezeigt.

**Ab 17 Uhr** werden am 11. Oktober auf der Homepage des Graz-Marathons ([www.grazmarathon.at](http://www.grazmarathon.at)) sowie auf [www.hybridrun.at](http://www.hybridrun.at) die Ergebnislisten der unterschiedlichen Distanzen veröffentlicht. Da werden auch die Zeiten jener Teilnehmer dabei sein, die sich nicht für den Live-Run, sondern den Vorstart (siehe Seite 4/5) entschieden haben.



**Sport-Landesrat Christopher Drexler war von Beginn an vom Hybrid-Run überzeugt**  
KK

**LEECHWALD**

**Strecke:** Die Strecke ist ab dem Hilmteich gut beschildert und führt in Richtung Mariatrost. Läuft man von der Basilika zurück, sind es etwa 10 Kilometer. Es besteht auch die Möglichkeit, eine Runde über die Halbmarathon-Distanz zu laufen.

**IMPRESSUM**

Diese **Sonderbeilage** ist ein Produkt der **Kleine Zeitung GmbH & Co KG**

Gadollaplatz1, 8010 Graz

**Koordination:** Michael Kummerer (Marathon-Leitung/MJK Sportmarketing), Andrea Rachbauer (Marketing Kleine Zeitung), Georg Michl (Redaktion)

**Produktion:** Georg Michl

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

**Dr. Böhm®**

**FÜR MUSKELKRAFT UND AUSDAUER.**

**MAGNESIUM SPORT + Aminosäuren**

Für Muskelkraft und Ausdauer Plus schnelle Regeneration

Nahrungsergänzungsmittel



Qualität aus Österreich.

**Magnesium + Aminosäuren**

100 % Leistung, 100 % Regeneration.

**Dr. Böhm – Die Nr. 1 aus der Apotheke**

EVA-MARIA GRADWOHL

## Eine Runde, geeignet für das Olympia-Training

Ich kann nicht genau sagen, wie viele Runden ich in meinem Leben um den Stubenbergsee gelaufen bin, aber es waren sicher mehr als 7000. Mein Vater hat seine penibel mitgeschrieben und seine 5000. auch gefeiert. Für mich war die Strecke immer ideal, um zu trainieren: Denn sie ist flach und hat keine engen Kurven. Auf 2750 Metern sind vielleicht 4 Höhenmeter – perfekt. Nicht ganz acht Runden entsprechen einem Halbmarathon und außerdem gibt es hier selten einen Wind, und wenn einmal doch einer bläst, dann ist zumindest auf einer Seite Rückenwind.

Am Stubenbergsee wird einem beim Laufen auch nie langweilig: Es sind immer irgendwelche Menschen am See, seien es

Fischer oder Spaziergänger, die einem etwas Motivierendes zurufen. In der Vorbereitung auf die Olympischen Spiele in Peking bin ich sogar in der Nacht meine Runden gelaufen, um den Zeitunterschied zu simulieren. Ich habe mich damals nämlich für eine knappe Anreise nach China entschieden und so musste ich eben von 1.30 Uhr in der Nacht bis in die Morgendämmerung laufen. Das war wirklich mühsam, vor allem, weil ich ein Mensch bin, der sehr auf den Tag-Nacht-Rhythmus achtet. Und da hat auch der Hybrid-Run mit dem Vorstart einen großen Vorteil: Man kann zu der Tageszeit laufen, bei der man sich selber am wohlsten fühlt.

Keep on Running, eure Eva!

### STUBENBERGSEE

**Strecke:** Die Seepromenade führt über 2750 Meter direkt um den Stubenbergsee. Einmal ist im Norden eine Brücke zu überlaufen.



**Eva-Maria Gradwohl (rechts) gewann fünf Mal den Graz-Marathon. Am Stubenbergsee trainiert sie gemeinsam mit Andrea Sommersguter (evApart), Gernot Deutsch von der Heiltherme Bad Waltersdorf, Doris Wolkner-Steinberger (Tierpark Herberstein) und Michael Brunner von der Antenne Steiermark (von links)**

**Stadtrat Kurt Hohensinner gibt jedes Jahr den Startschuss zum Marathon ab. Heuer wird er selbst entlang der Mur laufen**



# Der perfekte Laufweg durch Graz

**Stadtrat Kurt Hohensinner wird in Graz auf seiner Lieblingsstrecke entlang der Mur einen Halbmarathon bestreiten.**

**W**as macht meine Laufstrecke an der Mur für mich so besonders?

Zum einen ist der Weg beidseits entlang der Mur abwechslungsreich und ohne Autoverkehr, man trifft da immer viele Gleichgesinnte, was zusätzlich motiviert. Auch gibt es entlang dieser Strecke viele Trinkbrunnen und schöne Ausblicke auf die Stadt und den Fluss.

Ich laufe für die Halbmarathonstrecke von meinem Wohnhaus in Waltendorf bis zum Augartenbad von dort in den Norden zum Pongratz-Moore-Steg. Dort bietet sich auf der Göstinger Seite ein Abstecher in eine wunderbare Naturlandschaft entlang des Weges nach Norden von rund 2 Kilometern an, bevor es wieder an einem der Murofer zurück zum Augartenbad geht, von wo ich die letzten Kilometer mit einer kleinen Ehrenrunde durch die Eustacchio-Gründe nach Hause laufe, um die 21 Kilometer zu vollenden.

Dass am Marathonsontag auf



## ANTON LANG

## Eine fordernde und auch lohnende Runde in Leoben

Seit Dezember 2019 ist der ehemalige Sportlandesrat Anton Lang Landeshauptmann-Stellvertreter der Steiermark

KK (4), MICHL, GEPA



In meiner Freizeit versuche ich, mich so oft wie möglich sportlich zu betätigen und mich so für die Herausforderungen in der Politik fit zu halten. Als gebürtiger Leobener bin ich natürlich mit den verschiedenen Laufwegen in meiner obersteirischen Heimat bestens vertraut und da im Besonderen mit der Gösser-Runde. Sie ist zwar nicht allzu lang, aber dennoch herausfordernd. Auf dieser Route eröffnen sich dem Läufer traumhafte Ausblicke in die wunderschöne Umgebung.

Die Runde startet am Gösser-Platz und verläuft entlang der Mur auf der Gösser-Straße. Von der Dreihufeisengasse geht es zur Ruine Maßenburg. In einem Bogen gelangt man zu einem Teilstück des Waldlehrpfades. Weiter geht es zum Gasthaus Pampichler Warte. Abschließend geht es hinunter beim Biotop vorbei in Richtung Göss zurück zum Ausgangspunkt. Nach anstrengenden fünfeneinhalb Kilometern hat man sich dann auch ein kühles Gösser Bier verdient.

## LEOBEN

**Strecke:** Die Gösser-Runde beginnt auf dem Gösser-Platz und führt über insgesamt 5,5 Kilometer entlang der Mur zu Ruine Maßenburg, über den Waldlehrpfad (GH Pampichler) Richtung Göss und zurück zum Ausgangspunkt.

der Hauptlaufstrecke der Grazerinnen und Grazer viel los sein wird, motiviert zusätzlich und mit Abstand und Vernunft ist diese Strecke auch in Covid-19-Zeiten absolut empfehlenswert. Ich freue mich auf die Herausforderung des Hybrid-Runs beim Graz-Marathon 2020.

## MURUFER IN GRAZ

**Strecke:** Auf beiden Murrufen führt ein Netz von Geh- und Radwegen mitten durch die Landeshauptstadt. Weit über die Stadtgrenzen hinaus ist es möglich, auf flachen und abwechslungsreichen Strecken diverse Distanzen zu laufen.

## ELISABETH SMOLLE



## Geheimtipp der Marathon-Siegerin

Die Laufstrecke in Mooskirchen ist ein echter Geheimtipp für neue Bestzeiten. Immerhin wurde sie erst kürzlich offiziell vermessen und ist ideal

für wirklich schnelle Läufe über fünf und zehn Kilometer oder auch einen Halbmarathon. Mit dem gewissen Flair ist die Stögersdorf-Runde auch bei hohem Renntempo noch ein wahrer Lauf-Genuss, denn man läuft in einer ruhigen, ländlichen Kulisse vorbei an Wäldern, Wiesen und Weiden. Wer sich also beim Laufen die Weststeiermark ein wenig ansehen möchte und auf einer besonders flachen Runde eine neue Bestzeit als Ziel hat, dem empfehle ich wärmstens, einmal in Mooskirchen die Laufschuhe zu schnüren.



Elisabeth Smolle gewann 2017 den Graz-Marathon

## MOOSKIRCHEN

**Strecke:** Der Rundkurs (2,6 km) befindet sich im Ortsteil Stögersdorf auf ruhigen Gemeindestraßen. Der Start ist bei der Dorfkapelle, es geht Richtung Süden, parallel zur Autobahnauffahrt und Richtung Norden zurück zur Kapelle.



Unser Ziel als Holding ist es, Graz zur lebenswertesten Stadt Europas zu machen. Damit eine Stadt lebenswert ist, braucht es nicht nur unsere zahlreichen Dienstleistungen der Holding Graz, sondern auch immer eine gewisse Dynamik und Entwicklung. Das ist eine schöne Symbiose mit dem Graz-Marathon, der unsere Stadt jährlich in Bewegung hält. Der Marathon findet heuer erstmals als digitaler Lauf statt. Auch in der Holding Graz setzen wir den Fokus im Sinne eines modernen Stadtmanagements vermehrt auf Digitalisierung.

**Wolfgang Malik**

Vorstandsvorsitzender der Holding Graz

**CHRISTOPH SCHLAGBAUER**

## Mit Hochgeschwindigkeit durch das Raabtal

Wer auf der Suche nach einem Highspeed-Marathon ist, wird im Raabtal auf dem Radweg R11 fündig. Die Strecke zwischen Weiz und Feldbach ist aufgrund eines leichten Gefälles nicht nur schnell, sie hat noch ein Plus: Sie führt entweder über separate Radwege oder über verkehrsarme Gemeindestraßen. Zudem verläuft sie immer in der Nähe der Bahnstrecke Weiz-Gleisdorf-Feldbach und an Bahnhöfen vorbei. Somit ist man bei der Planung der Distanz flexibel und kommt bequem zurück.



**Triathlet Christoph Schlagbauer lief die Strecke von Weiz nach Feldbach beim Wings 4 Life Run**

Die Marathonstrecke mit Start beim Park & Ride im Süden von Weiz würde genau beim Hauptplatz in Feldbach enden, wobei man auf einer abwechslungsreichen Strecke nicht nur viel zu sehen bekommt, sondern bei einem negativen Höhenunterschied von 180 Metern gute Chancen auf eine

persönliche Bestzeit hat. Für die Halbmarathonläufer wäre in St. Margarethen an der Raab Schluss und wer nach dem Viertelmarathon schon genug hat, kann in Albersdorf nördlich von Gleisdorf in den Zug retour steigen.

**RAABTAL**

**Strecke:** Mit dem Start Park & Ride im Süden von Weiz führt sie über den Radweg R11 bis Feldbach (ca. 42 km). GEPA (3), KK (2), SPORTAKTIV

**THOMAS SPANN**

**Thomas Spann empfängt jedes Jahr die Teilnehmer im Ziel. Der Geschäftsführer der Kleinen Zeitung ist selbst auch ein passionierter Läufer**



**RAMONA SIEBENHOFER**

## Malerische Idylle auf der Holzstraße

Wer im Bezirk Murau auf der Suche nach einer malerischen Strecke samt Wettkampfatmosphäre ist, freut sich bestimmt über die Strecke des Holzstraßenlaufs in St. Peter am Kammersberg. Vom Holzplatz aus geht es nach einem Anstieg Richtung Oberer Marktplatz und dann durch das wunderschöne Katschtal in Richtung Mitterdorf und Feistritz. Dort läuft man durch die Schlossallee und dann am idyllisch gelegenen Schloss Feistritz vorbei. Um die – beim Holzstraßenlauf gesperrte – Hauptstraße zu umgehen, biegt man auf dem Rückweg in Mitterdorf Richtung Fitnessstrecke ab und kann die Runde auf ruhig gelegenen Wiesen- und Waldwegen entlang des Katschbachs fortsetzen. Wer bei der Volz-Mühle noch nicht zurück zum Ausgangspunkt laufen will, kann noch entlang des Katschtalradwegs (R55) verlän-



**Ramona Siebenhofer empfiehlt die klassische Strecke des Holzstraßenlaufs**

gern. Beim Holzstraßenlauf warten jedes Jahr im August zahlreiche Highlights wie die erfrischende Fichtendusche und eine tolle Stimmung dank der Musikgruppen und der circa 2000 Zuschauer auf der Strecke auf die Teilnehmer.

**ST. PETER/KAMMERSBERG**

**Strecke:** Infos zur Strecke des Holzstraßenlaufs sind auf der Homepage [www.holzstrassenlauf.at](http://www.holzstrassenlauf.at) zu finden.

# Laufgenuss auch beim Hybrid-Run



**F**ür unseren Hybrid-Run am 11. Oktober habe ich die Laufstrecke vor meiner Feldbacher Haustür ausgewählt: Den Heimvorteil des vertrauten Kurses verschenke ich definitiv durch das selektive Profil der Runde und das kupierte Wald- und Wiesengelände. Die wunderbare Landschaft mit Blick ins Vulkanland entschädigt für mögliche Zeitverluste. Dass meine Genussrunde so nicht durch exakte Angaben zu Kilometern und Höhenmetern beschrieben wird, sichert mir doch noch einen kleinen Rest an

Heimvorteil: Mit Start und Ziel auf dem Feldbacher Hauptplatz führt meine Lieblingsstrecke nicht nur über asphaltierte Wege, sondern auch über Wiesen, Waldboden und Schotterwege – Abwechslung in einer malerischen Umgebung. Und zu sehen gibt es neben dem Fiswald, dem Weingut Hutter, der Aussicht auf dem Höhenrücken, der Feldbacher Alm oder einer Obstplantage noch zahlreiche weitere Schmankerl. Um es selbst genau zu erfahren, empfehle ich aber: Einfach ausprobieren und am 11. Oktober mitlaufen!

## FELDBACH

**Strecke:** Feldbach - Bürger/Unnergasse ← Gleichenbergerstraße nach 100 m → Färbergasse ↑ Reinprechtweg, Reitinger Kirchweg (Fiswald), Weingut Hutter links liegen lassen - Oedter Straße Richtung Hirsdorf queren, nach Bahnübersetzung → Bahndamm, am Ende des folgenden Höhenrückens ← bergab zur Straße → Eisengrabenweg bzw. Hollergrabenweg ← Deutschweg → Almweg nach 200 m auf Schotterweg bei nächster Gabelung ← Feldbacher Alm, Obstplantagen, LKH, Hauptplatz

## KLAUS MOLIDOR

### Ein „Halber“ außerhalb des Grazer Tellerrands

Ein einsamer Halbmarathon entlang der Mur? Dafür muss man nur ein bisschen über den Grazer Tellerand blicken. Mit der S-Bahn bis Gratwein/Gratkorn fahren, durch die Fußgängerunterführung auf die andere Seite der Gleise und ab geht es auf dem Radweg Richtung Bruck/Mur. An kühleren Herbstvormittagen ist man auf der Strecke ziemlich allein. Der Weg, der einmal über Asphalt, einmal über gepressten Schotter bis Deutschfeistritz führt, schlängelt sich sanft die Mur entlang. Vorteil: Der Großteil der Strecke ist dank vieler Bäume nicht nur wunderbar grün oder eben herbstlich bunt, sondern auch immer angenehm kühl – perfekt für einen Halbmarathon. Beim Bahnhof Stübing nach knapp sieben Kilometern gibt es einen öf-



**Klaus Molitor ist Chefredakteur von SPORTaktiv und selbst leidenschaftlicher Läufer**

fentlichen Trinkbrunnen. Optimal, um sich auch auf dem Rückweg von Deutschfeistritz noch einmal zu laben.

## GRATWEIN-DEUTSCHFEISTRITZ

**Strecke:** Vom Gasthof Fischerwirt in Gratwein-Strassengel die Mur entlang bis Bf. Stübing und von dort weiter am Radweg R2 bis Deutschfeistritz. Wenn der Radweg in die Hauptstraße mündet, sind 10,5 Kilometer absolviert. Zurück auf derselben Strecke.

**WE ARE RUNNERS.**

**WE RUN.**

Entdecke die neue BUFF® Running-Kollektion.

www.buff.com  
www.epmsports.at

# IMMER FÜR SIE UND IHRE SORGEN DA.

## LANDESDIREKTION STEIERMARK

Brockmannngasse 32, 8010 Graz

Telefon: 050 350 - 43000

E-Mail: [ld-stmk@wienerstaedtische.at](mailto:ld-stmk@wienerstaedtische.at)

# Eine Woche

Bei Gigasport haben die Läufer vom 5. bis 10. Oktober wieder das Kommando.

**T**radition trifft Ausdauersport, und das mitten in der Grazer Altstadt. Seit Jahren führen Gigasport und der Graz-Marathon eine enge Beziehung und auch in Zeiten von Covid-19 ist die Partnerschaft stark wie eh und je. Auch wenn die klassische Startnummernausgabe samt Marathon-Messe heuer nicht stattfinden wird, stellt sich der Flagship-Store an der Mur wieder ganz in das Zeichen des Laufsports und hat vor dem Hybrid-Run einige Zuckerl parat. „Wir legen in der gesamten Woche vom 5. bis 10. Oktober den Fokus voll auf das Laufen und geben auch 15 Prozent auf Laufschuhe und Textilien sowie Sportnahrung“, sagt Manfred Haas-Rossegger, der Hausherr von Gigasport Graz. „Für Freitag und Samstag haben wir dann noch zusätzliche Aktivitäten wie etwa Laufschuhtests im Freien geplant.“

Parallel zur klassischen Beratung durch die Spezialisten von Gigasport – wie den kostenlosen Laufschuhanalysen – werden auch noch Berater einiger namhafter Laufartikelhersteller präsent sein und mit Rat und Tat zur Seite stehen. „Unsere Verkäufer schauen sich alte Laufschuhe oder auch die Straßenschuhe unserer Kunden an und können daraus schon sehr viel ablesen“, erklärt Haas-Rossegger, „mit der Analyse auf dem Laufband ist dann genau zu sehen, ob der Schuh auch tatsächlich der

### GIGASPORT

#### Gigasport Graz

**Adresse:** Kaiser-Franz-Josef-Kai 8, 8010 Graz

**Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag von 9.30 bis 19 Uhr, Samstag von 9.30 bis 18 Uhr.

#### Homepage und Onlineshop:

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

#### Weitere Standorte:

Bärnbach, Fohnsdorf, Fürstenfeld, Kapfenberg, Liezen, Leoben, Bad Ischl, Brunn am Gebirge, Innsbruck, Klagenfurt, Lienz, Oberwart, Spittal, Wolfsberg, Villach

richtige ist.“ Neben Schuhen und Bekleidung können sich die Teilnehmer vor dem Hybrid-Run auch noch mit der passenden Sportnahrung, Getränken oder auch Trinkgurten und Rucksäcken ausstatten.

Das Laufen hat neben zahlreichen weiteren Outdoor-Aktivitäten in der Coronakrise merkbar wieder an Bedeutung gewonnen. „Wir haben gesehen, dass während des Lockdowns sehr viele Menschen mit dem Laufen begonnen oder wieder angefangen haben, die dann auch dabei geblieben sind“, sagt Haas-Rossegger. „Wir möchten alle Sportler mit unserem Know-how dabei unterstützen, dass die Leidenschaft noch so lange wie möglich erhalten bleibt.“



**Die Form des Fußbetts hat auf die Wahl des Schuhs einen großen Einfluss** KK

# im Zeichen des Laufsports



Auf der Suche nach dem passenden Schuh setzen Manfred Haas-Rossegger (links) und sein Team von Gigasport Graz auf eine genaue Laufbandanalyse



**Perfekter Begleiter**  
Der Cloud WP ist der ideale Begleiter für den Herbst. Der Schuh der Schweizer Marke **ON** bietet nicht nur den gewohnten Komfort samt **Cloud-Tec-Dämpfung** - die Modelle für Damen und Herren sind zudem **wasserdicht**.

Bei Gigasport um 159,95 €

## Mehr als eine Uhr

Der Forerunner 45 L von **Garmin** ist weit mehr als nur ein schickes Accessoire. Die **GPS-Uhr** misst den **Puls** am Handgelenk und hat eine spezielle Lauf-App installiert.



Bei Gigasport um 199,99 €

Jetzt APP downloaden  
 GET IT ON Google Play  
 Download on the App Store

MEIN FITNESS HITS STREAM

antenne STEIERMARK

Die richtigen Beats für dein Training gib's nonstop im Web und in der Antenne App

Eine Dose ergibt 30L

MACH AUS WASSER ENERGIE

MVD - MINERAL VITAMIN DRINK



OFFIZIELLER AUSSTATTER OLYMPIC TEAM AUSTRIA



OFFIZIELLER PARTNER AUSTRIA SKI TEAM

Steiermärkische  
**SPARKASSE** 

19. Oktober 20. Oktober 21. Oktober 22. Oktober  
**WELT**  
**SPAR**  
23. Oktober 27. Oktober 28. Oktober 29. Oktober 30. Oktober  
**WOCHEN**



**9x Weltspartag – zu Ihrer Sicherheit:**  
Diesmal ohne Rahmenprogramm, dafür mit mehr Zeit, um über Ihre kleinen und großen Sparziele zu sprechen.

**19.–30. Oktober**  
Sparen Sie mit!



# AUF DIE STIFTE,

Entwirf ein neues Halstuch für den flotten Ferdi!  
Die besten Zeichnungen werden belohnt. Auch für die Läuferinnen und Läufer gibt es tolle Preise.

BARBARA JAUK

**S**tell dir vor, es ist Marathons, aber keiner geht hin! So ähnlich wird es heuer beim Laufbewerb in Graz ausschauen. Schuld daran ist die Coronakrise. Die Möglichkeit, sich anzustecken, wäre zu groß. Trotzdem wird der Lauf stattfinden, nur anders: Heuer läuft jeder für sich – und doch nicht alleine. Für alle gleich ist der Zeitpunkt, an dem losge- laufen wird. Über die App „viRace“ (sprich: wai-räis) sind alle Läufer verbunden. Die App zeigt dir, wie schnell du im Vergleich mit anderen Läufern unterwegs bist. Und errechnet am Ende einen Sieger.

**MAL MIT!**

Auch Lauf-Maskottchen Ferdi Flott ist mit dabei. Damit sich Ferdi beim Laufen keinen lästigen Schnupfen holt, braucht er ein Halstuch. Weil er auch gerne modisch flott unterwegs ist, lässt sich Ferdi von dir ein neues Halstuch entwerfen. Also, auf die Stifte, fertig, los! Die schönsten und lustigsten Entwürfe werden mit tollen Preisen be- lohnt. Die Malvorlage für den Zeichen-



wett- bewerb findest du hier: **www.grazma- rathon.at** Mit- machen können alle zwischen 6 und 14 Jahren. Sende deine Zeichnung bit- te bis 11. Ok- tober 2020 an folgende E-Mail-Adresse: office@mjk- sportmarke- ting.com

#wellbeback

# FERTIG, LOS!

**KLEINE  
Kinderzeitung**

## MITMACHEN! SO LÄUFT DER „LIVE! 2 KM JUNIOR RUN“ AB

**Wann starte ich?** Los geht's am Samstag, 10. Oktober, um 15 Uhr. Spätestens um 14.30 Uhr solltest du in der Nähe deines Startpunktes sein und deine App starten. Lade vorher die App „viRace“ auf dein Handy. Achte vor dem Start darauf, dass dein Akku aufgeladen ist. Wenn du kein eigenes Handy hast, borg dir eines aus!

**Wo laufe ich?** Deine Laufstrecke kannst du diesmal selbst wählen. Tipp: Such dir eine möglichst ebene Strecke!

**Wie lange laufe ich?** 2 Kilometer.

**Wer darf mitlaufen?** Alle, die 2005 oder später geboren sind.

**Wo kann ich mich anmelden?**  
Im Internet unter folgender Adresse:  
[www.grazmarathon.at](http://www.grazmarathon.at)

**Kostet mitmachen etwas?** Nein, die Anmeldung ist gratis. Du bekommst einen Code (sprich: koud), mit dem kannst du dich in der App anmelden. Lass dir von deinen Eltern helfen!

**Gibt es Preise?** Unter allen, die den Lauf zu Ende bringen, wird ein Preis verlost. Außerdem bekommen alle eine Urkunde.

Adobe Stock



**Mund-Nasen-Schutz**  
✗ schützt den Träger  
✓ schützt das Umfeld



Vor dem Aufsetzen und nach dem Absetzen gründlich Hände waschen!



Ziehen Sie den Schutz oben aufs Nasenbein und unten unters Kinn.



Vermeiden Sie während des Tragens, die Mund-Nasen-Bedeckung anzufassen.



Beim Abnehmen möglichst die Außenseiten nicht berühren.



**FFP2- / FF3-Masken**  
✓ für medizinisches Personal  
✓ schützt den Träger  
✓ schützt das Umfeld

# WE'LL BE BACK!

## Schütze dich, schütze andere!

Mut für morgen.

[news.steiermark.at](http://news.steiermark.at) | [ages.at/coronavirus](http://ages.at/coronavirus)

Hotline: 0800 555 621 | Gesundheitstelefon: 1450



offizieller  
Textil-Partner  
Graz Marathon  
10.-11.10.2020

**CRAFT**



**GUTSCHEINHEFT**

Jede Menge Vorteile

Der neue, hybride Weg des Graz-Marathons in dieser schwierigen Zeit ist kein Grund dafür, dass die Teilnehmer auf ihre gewohnten **Vorteile** verzichten müssen. Neben der **Laufsportmesse** (Seite 12/13) mit starken Angeboten und nützlichen Informationen bei Gigasport und dem **Gewinnspiel** mit tollen Preisen, die unter allen Teilnehmern verlost werden, erhalten die Teilnehmer auch wieder ein Gutscheinheft, in dem viele **Ver-günstigungen** der **Partner** und **Sponsoren** zu finden sind. Das **Gutscheinheft** gibt es heuer auch digital. Es wird jedem Teilnehmer per E-Mail zugesendet, und diese Gutscheine und Angebote sind im Heft zu finden:

- 20 Euro Rabatt bei **Gigasport** bei einem Einkauf ab 100 Euro
- **2B Active** bestellen und ein 2B Hemp gratis dazubekommen
- 15 Prozent Rabatt auf **Buff-Produkte** bei Gigasport Graz
- 15 Prozent Rabatt im **Kleine Zeitung Shop**
  - Graz-Marathon-Klassik-Paket vom **Wein Hof Josef Scharl** um 99 Euro (statt 132 Euro)
  - Ein Rabatt von 100 Euro bei **La Modula** bei einem Einkauf ab 1500 Euro.
- Weitere Partner** im Heft: Holding Graz, Steiermärkische Sparkasse, Dr. Böhm, Wiener Städtische, Garmin, Panaceo, Peeroton, Diana, On, Sonnentor, Compressport, Spar.



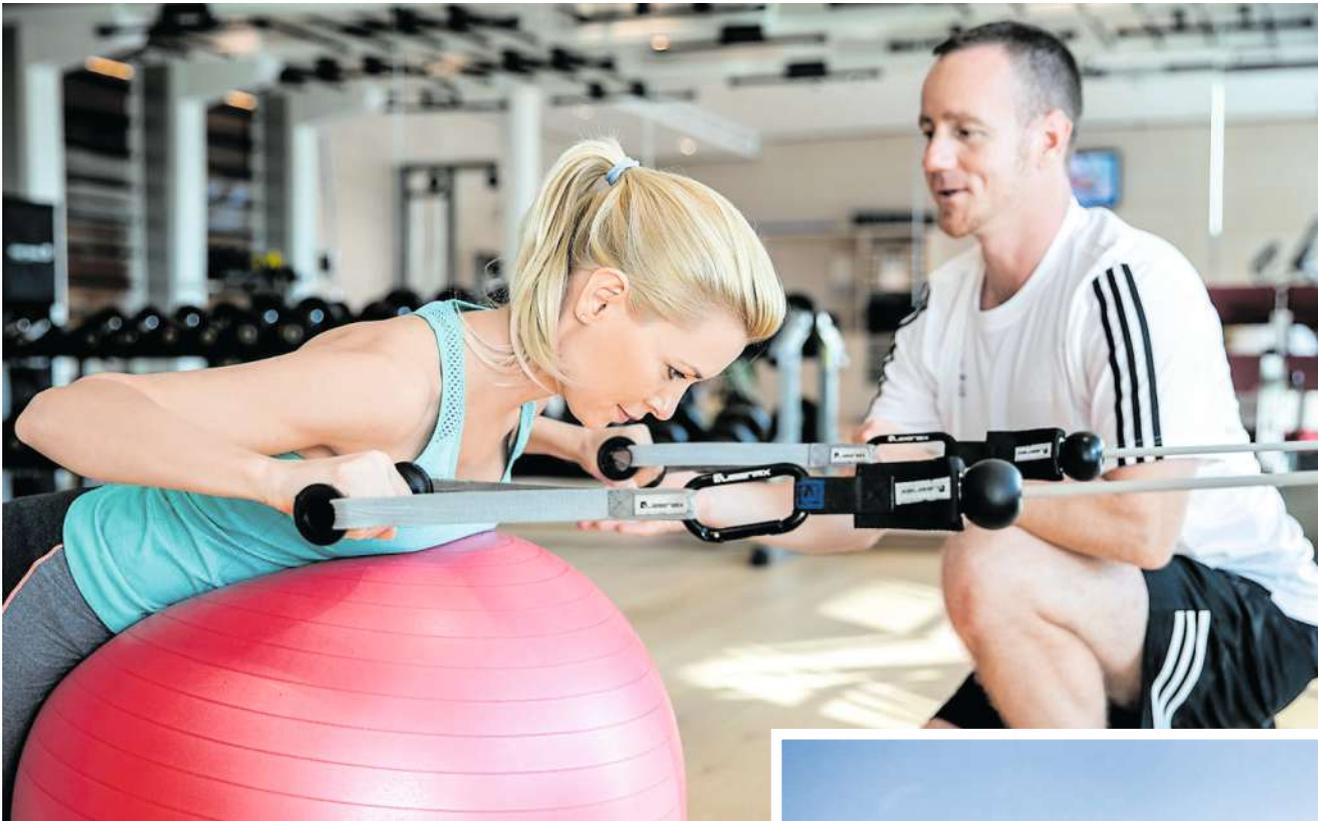
**MARATHON-SHIRTS**

Eine besondere Erinnerung

Seit jeher sind die T-Shirts des Graz-Marathons ein beliebtes Erinnerungsstück an den großen Lauf in der Landeshauptstadt. Trotz der Absage der klassischen Version wird es auch beim ersten Hybrid-Run der Geschichte ein cooles Shirt zu kaufen geben.

Das Funktionsleibchen von „Craft“ kann entweder vom 5. bis 10. Oktober bei der **Marathon-Messe bei Gigasport Graz** (siehe

Seite 12/13) erworben werden oder online. Entweder einfach auf der **Homepage des Graz-Marathons** ([www.grazmarathon.at](http://www.grazmarathon.at)) das passende Shirt bestellen oder eine Mail an **office@mjk-sportmarketing.at** senden. Das Leibchen gibt es zu einem Preis von nur 20 statt 45 Euro und es zeichnet sich durch die gewohnt hohe Qualität und einen tollen Tragekomfort aus.



Die Coaches begleiten die Teilnehmer nicht nur während des Aufenthalts im Quellenhotel

KK (5)

  
HEILTHERME  
QUELLENHOTEL  
BAD WALTERSDORF

# Optimum für jeden

Im Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf finden Sportler eine ideale Betreuung.

**W**ie starte ich wieder motiviert in den Tag? Wie trainiere ich wirklich effizient? Welche Ernährung tut mir gut? Mit dem Optimum-Zentrum für individuelle Gesundheit offeriert das Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf ein einzigartiges Angebot, mit dem sich die eigene Gesundheit langfristig optimieren lässt. Das Werk-

zeug dazu ist ein individuelles Coaching mit einer Betreuung über sechs Monate. Das fundierte Wissen und die Erfahrung der Coaches sorgen in Kombination mit digitalen Gesundheitstools für das ganz persönliche Optimum in Sachen Bewegung, Entspannung und Ernährung.

Egal, ob die sportliche Leistungsfähigkeit verbessert werden

soll, der Alltagsstress zu groß ist oder es mit der Ernährung nicht klappt: Für jeden gibt es ein perfekt abgestimmtes Programm für eine optimale Gesundheit. Die Erfolgsformel dahinter lautet „14 in 6“. Die Kunden verbringen 14 Nächte im Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf und werden über sechs Monate auch im Alltag von den Coaches betreut. Wie die

14 Nächte auf sechs Monate aufgeteilt werden, kann jeder Kunde selbst bestimmen. Informationen zu Optimum gibt es im Netz unter [www.heiltherme.at/optimum](http://www.heiltherme.at/optimum) oder persönlich unter [optimum@heiltherme.at](mailto:optimum@heiltherme.at) sowie 03333 - 50 00.

**OPTIMUM**   
Zentrum für individuelle Gesundheit



**KLEINE ZEITUNG** **GRAZ** **HYBRID RUN**  
MARATHON  
2020

**Wein Partner  
Graz Marathon 2020**

*scharl*  
CHARAKTERWEINE



[www.weinhof-scharl.at](http://www.weinhof-scharl.at)

# Blumauer Tomaten

Österreichs  
geschmackvollste  
Tomaten.

exklusiv bei

**SPAR** 

 **frutura**  
Wir sind Obst & Gemüse

[www.frutura.com](http://www.frutura.com)

# Es gibt viele Schlüssel zum Erfolg

Stefan Arvay erklärt, worauf es beim Hybrid-Run ankommt. Im Raiffeisen-Sportpark Graz testet der Sportwissenschaftler von der Sportunion Steiermark im Team des Athletik-Zentrums Sportler - vom Hobbyläufer bis zum Profi.

Mit vollem Abstand, aber verbunden wie noch nie! So lautet das Motto des heurigen Graz-Marathons. Beim Hybrid-Marathon laufen die Teilnehmer gleichzeitig, aber auf individuellen Strecken, und man ist zumindest über das Handy mit den Tausenden anderen Startern verbunden. Aber was bedeutet das für die **Taktik jedes einzelnen Läufers** - kein Massenstart, keine Pacemaker, keine Gruppendynamik, kein gegenseitiges Pushen -, wenn es richtig hart wird?

Tatsache ist, die 42,195 Kilometer sind immer gleich lang - egal, ob in der Masse oder alleine gelaufen, und darauf sollte der Körper vorbereitet sein. Das bedeutet, die Vorbereitung auf den Hybrid-Marathon schaut nicht anders aus als jene auf den Marathon mit Massenstart. Um eine gut entwickelte Grundlagenausdauer (also die Fähigkeit des Körpers, **Fett** als Energieträger zu nutzen, und das bei möglichst **hohem Lauftempo**) kommt man nicht umhin. Genauso wenig um Trainingsläufe im angestrebten Marathontempo. Diese sorgen für die nötige **muskuläre Härte**, um sich am Ende des Marathons nicht mit Krämpfen ins Ziel schleppen zu müssen.

Als limitierender Faktor kann auch die **anaerobe Schwelle** an-

gesehen werden: Bis zu dieser Grenze kann der Körper das in der Muskulatur anfallende **Laktat** noch verstoffwechseln. Bei etwa **90 Prozent dieses Tempos** kann ein Marathon gelaufen werden - mit individueller Abweichung nach oben oder unten. Gerade deshalb ist eine Bestimmung der **anaeroben Schwelle** mittels einer **Leistungsdiagnostik** (prinzipiell egal, ob im Labor oder auf der Laufbahn durchgeführt) im Vorfeld des Marathons sinnvoll. So wird die mögliche **Marathonpace** sehr genau bestimmt. Ein böses Erwachen etwa nach einem zu schnellen Anfangstempo kann so verhindert werden.

Gerade beim Hybrid-Marathon wird eine realistische **Pacing-Strategie** ein Schlüssel zum Erfolg sein, da man ja das Lauftempo selbst bestimmen und vor allem auch **möglichst konstant** halten sollte, die beliebten Pacing-Luftballons für eine bestimmte Zielzeit wird man am 11. Oktober am Himmel vermissen.

Und damit ergibt sich auch gleich die nächste entscheidende Frage: **Welche Strecke soll ich für meinen Marathon wählen?** Dabei kann man eines gleich vorwegschicken und das wird jedem Läufer (und Nichtläufer) logisch erscheinen: Je we-



**Olympia-Hoffnung Eva Wutti beim Laktattest auf der Laufbahn mit Stefan Arvay. Im Sportpark (www.sportpark-athletik.at) kann der Test auch auf dem Laufband absolviert werden** KK (2)

**Sportpark Athletik**  
Zentrum Graz

**Minuten-Aktivierungslauf** durchführen.

Die Verpflegung während des Marathons hängt einerseits von der **Außentemperatur** (Flüssigkeitsverlust), andererseits auch vom Trainingszustand ab. Da die **Glykogenspeicher** definitiv nicht ausreichen, um die gesamte Energie für die Marathondistanz bereitzustellen, sollten auf jeden Fall Kohlenhydrate zugeführt werden. Ein Teil kann hier mit **Elektrolytgetränken** abgedeckt werden, die unterschiedliche Mengen an **Glukose** oder **Maltodextrin** beinhalten. Der Rest kann etwa über **Gels** zugeführt werden, die mit ein paar Schlucken Wasser eingenommen werden sollten und relativ rasch frische Energie liefern. Die Menge hängt auch davon ab, wie gewohnt man die Einnahme der Gels bei höherer Belastung ist. Empfehlenswert ist es, die Ernährungsstrategie auch schon bei langen Trainingsläufen zu testen. Als Richtwert kann man ein Gel (ca. 30 Gramm Kohlenhydrate) alle **30 Minuten** ab der **zweiten Stunde** anpeilen, auf den letzten Kilometern hat auch der schnelle Zucker (Glukose) im Cola schon einige Läufer ins Ziel gerettet. Zu früh sollte man damit aber nicht beginnen, da nach dem kurzzeitigen Anstieg des Blutzuckerspiegels zwangsläufig ein Abfall des Glukosespiegels und damit das nächste Energieloch wartet ...

niger Höhenmeter die Strecke aufweist, desto besser. Zumindest, wenn man auf eine gute Endzeit aus ist. Andererseits könnte man natürlich auch eine landschaftliche „Genusstrecke“ für den individuellen Marathon suchen, sicher auch ein einzigartiges Erlebnis!

Um die 42,195 Kilometer nicht so ewig lang erscheinen zu lassen, kann durchaus auch die Aufteilung der Strecke in drei bis vier Runden hilfreich sein. So kann man sich mental von Runde zu Runde hangeln und auch die Verpflegung besser planen, indem man sich **fixe Labestationen** einrichtet. Wenn sich dann auch noch ein paar private Fans zum Anfeuern an der Strecke einfinden, ist das Marathonfeeling perfekt!

Auch was die Ernährung betrifft, ändert sich im Vergleich zum

Massenstart-Marathon nur wenig, gut gefüllte **Glykogenspeicher** sind auf jeden Fall zu empfehlen. Hier gilt v. a. Tag zwei vor dem Marathon als der entscheidende Tag, da die Speicherung der Kohlenhydrate **24 bis 48 Stunden** dauern kann und die Pastaparty am Vorabend des Bewerbs nur mehr marginale Effekte hat, eher den Magen-Darm-Trakt belastet und zur Toiletten-Rallye vor dem Start führen kann. Mit **zwei kohlenhydratbetonten Mahlzeiten** am Tag zwei vor dem Marathon, der **kohlenhydratreichen Mahlzeit** am **Vortag** sowie einer leicht verdaulichen Mahlzeit am Vorabend sollten die **Glykogenspeicher** gerüstet sein, zumal am Vortag ja auch nur mehr wenig Energie verbraucht wird: An dem sollte man gerade einmal einen lockeren **30-**



Der Laufsport gehört zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten in unserem Land. In der aktuellen Situation sind Bewegung und körperliche Fitness wichtiger denn je. Die Menschen zu sportlichen Aktivitäten zu motivieren, ist unsere Intention.

**Oliver Kröpfl**

Vorstandsmitglied  
Steiermärkische Sparkasse



Wir freuen uns sehr, dass in diesem speziellen Jahr der Unsicherheit eine sichere Komponente bleibt: der Graz-Marathon. Die diesjährige Ausgabe sorgt dafür, dass der Laufsport nicht auf seine Bühne verzichten muss. Wir wünschen allen Läuferinnen und Läufer viel Spaß bei der Premiere des Hybrid-Runs.

**Florian Obergruber**

Leitung Marketing Gigasport



## Graz Marathon Gewinnspiel

**Unter allen TeilnehmerInnen des Hybrid-Runs werden tolle Preise verlost. Einfach anmelden, den Lauf genießen und mit ein bisschen Glück gewinnen.**

- ▶ 1x Kurzurlaub für 2 Personen für 2 Nächte im 4\* Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf
- ▶ 1x Jahresvorrat Gasteiner Mineralwasser
- ▶ 1x Apomedica Geschenkkorb
- ▶ 2x 2B Getränkepaket (2B ACTIVE, 2B RELAXED, 2B HAPPY, 2B HEMP und 2B GIN)
- ▶ 1x On Schuhe
- ▶ 1x Diana Wohlfühlpaket
- ▶ 1x Jahresvorrat Puntigamer Bier (11 Kartons)
- ▶ 1x Graz Marathon Klassik Wein Paket vom Weinhof Josef Scharl



Symbolfotos

# Comeback der Einsamkeit

**ESSAY. Laufen bei Massenveranstaltungen nervt? Es geht dank Corona noch schlimmer: Laufen ohne Massenveranstaltungen. Oder ist das gar die Erlösung?**

Das Leben ist wie ein laaaaanger Grundlagenausdauerlauf: Manchmal geht es bergauf, dann wieder steil bergab, manchmal verläuft die Route kurvig, dann wieder ist der Weg schnürlgerade wie die Prater-Hauptallee. Manchmal ist das Training der reinste Genuss, dann wieder die ärgste Plackerei.

Aber zumindest weiß man, wofür man sich abmüht: Die Bestzeitjagd beim Halbmarathon, der Tag der Marathon-Premiere, die Termine der Volks- oder Berglaufserie sind längst dick im Kalender vorgemerkt. Dafür wird geballert, geschwitzt, geflucht und gefreut.

Und dann stellt ein winziges Virus der Veranstaltungstradition in der Lieblingssportart ein Bein. Es regnet Absagen, Verschiebungen, Vertröstungen. Die ganze Schinderei „für die Fisch“? Jein!

Was schon fehlt: Die aufgeregte herumzappelnden Füße, das mulmige Gefühl im Magen, das nervöse Herumtippen auf der Uhr, die x-te Kontrolle der Schuhbänder. Habe ich genug trainiert? Wird sich die angepeilte Pace ausgehen? Waren die Intervall- und Technikeinheiten richtig gesetzt? Wann wartet dieses Mal der „Mann mit dem Hammer“? Eine emotionale Achterbahnfahrt. Und das alles nicht nur bei einem selbst, sondern zehnen-, hundert-, tausendfach neben, vor und hinter einem im Startblock einer Laufveranstaltung: Das ist schon eine ganz besondere Adrenalinrallye. Hat Suchtpotenzial. Kann was. Topbar nur durch die Glückshormondusche auf den letzten Metern der Zielgerade.

Für sie ist der anhaltende Lockdown von Sport-/Laufveranstal-





**DER AUTOR**

**Klaus Höfler** ist Journalist und begeisterter und regelmäßiger Läufer. Zuletzt lief er mit einer fünfköpfigen Staffel vom Bodensee zum Neusiedler See über 700 Kilometer quer durch Österreich. KK, ADOBE

tungen eine Zwangsdiät. Als würde man hungrig vor einer leeren Speisekarte sitzen.

Gut, es soll Läufer geben, die das alles nicht brauchen. Die ein Leben lang - unbegleitet oder in kleinen, klandestinen Gruppen - durch die Landschaft zappeln und sich selbst genügen. Die Massenaufläufe im besten Fall abschrecken, im wahrscheinlichsten anwidern. Die auf ein Nichts reduzierte Ausläufe des Einzelnen in die nackte Natur den Bespaßungssorgen der vielen auf abgesperrten Asphaltbändern durch Großstädte vorziehen. Denen der süße Geschmack des Eventremidemis nicht abgeht, weil sie es nie gekostet haben. Es sind die Krisengewinner des Corona-Zeitalters.

Und dann gibt es jene, die zwischen den Extremen sporteln, die dadurch dem tieferen Sinn des

Laufens schon auf die Spur gekommen sind. Die ihrem sportlichen Ehrgeiz zwar durchaus immer wieder Auslauf bei Treibjagdähnlichen Wettkämpfen gönnen, die aber genauso gut einfach um des Laufens willen durch die Gegend rennen. Vom Tal auf den Berg, vom Stadt in den Wald, von der Küste in die Wüste, von einem Eck des Landes ins andere. Ohne Stoppuhr, ohne Publikum. Einfach so. Neugierig auf die Natur und die Begeisterungsfähigkeit des eigenen Körpers für Bewegung.

Wenn dann plötzlich neue Veranstaltungsformate auftauchen, gehören sie auch zum anmeldungsanfälligsten Zielpublikum. Ein Lauf über einen Parkour künstlicher Hindernisse? Warum nicht. Ein Lauf durch Schlammrinnen und Schottergruben? Kann man machen. Ein Lauf eine Skisprung-

schanze hinauf oder eine Skipiste hinunter? Gute Idee! Ein Lauf gegen ein virtuelles Catcher Car in einer Smartphone-App? Längst abgehakt. Oder wie jetzt unter dem Schirm des Graz-Marathons ein Lauf auf beliebiger Strecke aber zur selben Zeit gegen wen auch immer? Klingt cool.

Weder überzeugte Bestzeitjunks noch puristische Solojogger werden derartige Variationen restlos begeistern. Schade. Weil es das Beste aus beiden Welten vereint, um den Stress des Alltags abzuschütteln: Einerseits den Genuss und die kontemplative Kraft der Einsamkeit und des Monotonen, die den Sport zu einer Art bewegter Meditation machen. Andererseits die rauschhafte Begeisterung für kraft- und konditionsraubende Gemeinschaftserlebnisse. Das alles kann Laufen.



Leistungssport und hochwertige Lebensmittel, die den Körper mit Energie versorgen, brauchen einander. Geschwindigkeit ist nicht nur beim Sport essenziell. In der Obst- und Gemüsebranche hat sie einen direkten Einfluss auf den Geschmack und die Frische. Um die Transportwege zu verkürzen, haben wir deswegen eine zusätzliche Frischedrehscheibe in Oberösterreich errichtet.

**Manfred Hohensinner**  
Geschäftsführer Frutura

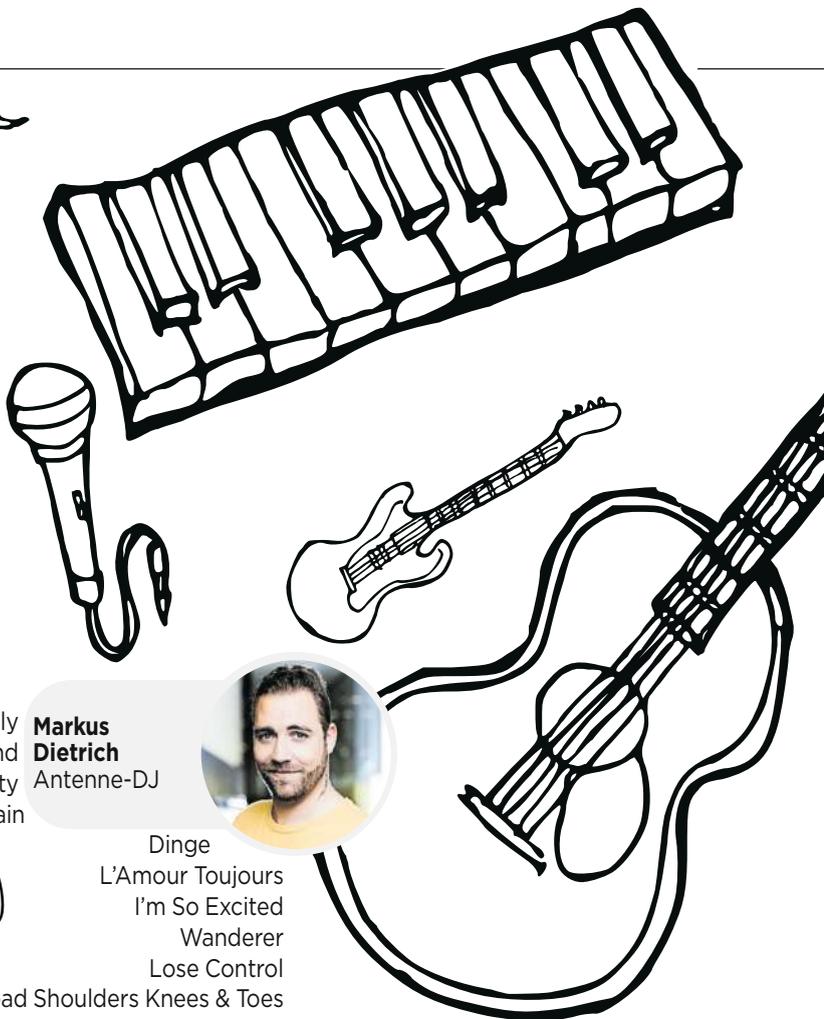


Täglich legen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mehr als 6000 Kilometer zu Fuß zurück, eine beeindruckende Zahl. Auch bei den heimischen Laufveranstaltungen sind jährlich mehr als 4500 Sportbegeisterte im postgelben Laufdress unterwegs und legen viele Kilometer zurück. Beim Graz-Marathon sind wir immer sehr gerne dabei. Wir werden auch heuer zahlreich an den Start gehen und diesmal in ganz Österreich mitlaufen.

**Peter Umundum**  
Vorstandsmitglied Post

## Die Top Ten des Einpeitschers

Marathon-Zeit ist Antenne-Zeit – alle Jahre sorgt die Antenne Steiermark mit Musikhotsspots beim Graz-Marathon für großartige Stimmung. **Muntermacher** und **Hobbysportler Thomas Seidl** darf da mit seinen frechen Sprüchen nicht fehlen. „Selbst laufe ich vor allem in der Vorbereitung auf die Fußballsaison und da darf Musik nicht fehlen“, sagt der 29-Jährige, „hauptsächlich höre ich Lieder, die mich **pushen** und die Motivation lange hoch halten.“



### THOMAS SEIDL

- |                              |                    |
|------------------------------|--------------------|
| <b>Dua Lipa</b>              | Physical           |
| <b>Trettmann</b>             | Standard           |
| <b>Bilderbuch</b>            | Bungalow           |
| <b>Provinz</b>               | Diego Maradona     |
| <b>Apache 207</b>            | Roller             |
| <b>Fettes Brot</b>           | Bettina            |
| <b>Bruno Mars</b>            | Uptown Funk        |
| <b>Seed</b>                  | Augenbling         |
| <b>The Weeknd</b>            | Can't Feel My Face |
| <b>The Chemical Brothers</b> | Go                 |



### MARKUS DIETRICH

- |                                     |                             |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Galantis</b>                     | Peanut Butter Jelly         |
| <b>Duck Sauce</b>                   | Barbra Streisand            |
| <b>M83</b>                          | Midnight City               |
| <b>Culture Beat</b>                 | Mr. Vain                    |
| <b>Deichkind</b>                    | Dinge                       |
| <b>Gigi D'Agostino</b>              | L'Amour Toujours            |
| <b>The Pointer Sisters</b>          | I'm So Excited              |
| <b>Bosse</b>                        | Wanderer                    |
| <b>Meduza, Becky Hill, Goodboys</b> | Lose Control                |
| <b>Ofenbach &amp; Quarterhead</b>   | Head Shoulders Knees & Toes |



**MAKE LIGHT OF LUNG RUNS**

Der brandneue Cloudflyer mit Helion™ Superfoam. Run on clouds.

**Musik kann im Sport regelrecht Flügel verleihen. Doch welche Klänge sind auf dem Weg zur Bestzeit die richtigen? Was hören etwa die Stars der Antenne Steiermark?**



**Martin Gasser**  
Kultur-redakteur  
Kleine Zeitung



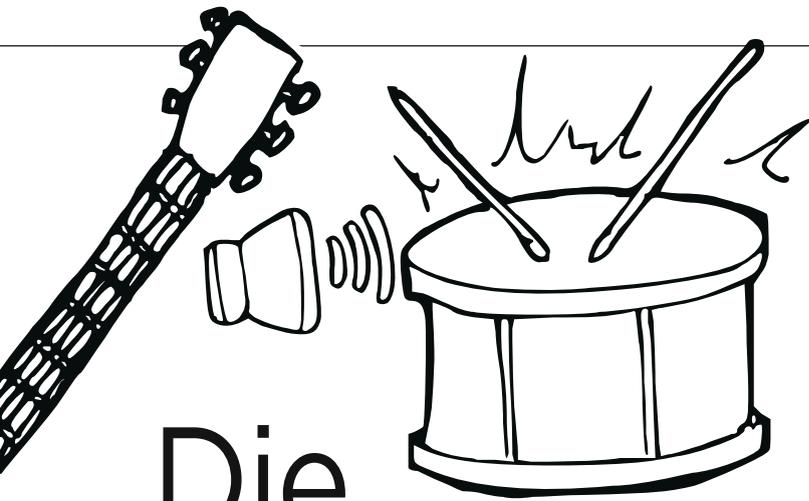
### MARTIN GASSER

- |                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| <b>The Pharcyde</b>       | Drop                   |
| <b>NAS</b>                | Street Dreams          |
| <b>Deichkind</b>          | Bon Voyage             |
| <b>Snoop Dogg</b>         | Who Am I               |
| <b>Grandmaster Flash</b>  | The Message            |
| <b>N.W.A.</b>             | Straight Outta Compton |
| <b>Advanced Chemistry</b> | Fremd im eigenen Land  |
| <b>Kendrick Lamar</b>     | King Kunta             |
| <b>Wu-Tang Clan</b>       | Gravel Pit             |
| <b>De La Soul</b>         | The Magic Number       |

**M**it oder doch ohne? Motiviert Musik beim Laufen oder stört sie? Für viele Läufer sind Kopfhörer in den verschiedensten Ausführungen, MP3-Player und Playlists aus dem Training nicht mehr wegzudenken und immer häufiger werden bei Läufen auch Podcasts akustisch verschlungen. Mancher vertreibt sich mit dem Sound eine mögliche Langeweile, andere motivieren die Klänge. Bei der Frage nach dem Beat im Ohr beim Lauf scheiden sich die Geister ebenso wie beim musikalischen Geschmack.

Diverse Studien belegen tatsächlich, dass vor allem im Ausdauerbereich Musik eine pushende Wirkung und tatsächlich leistungssteigernde Effekte haben kann. Zudem wurden auch Steigerungen im Selbstbewusstsein wahrgenommen.

Doch welche Musik ist die richtige? In erster Linie sollte sie wohl gefallen, denn sonst kann der Dauerlauf zu Qual werden. Speziell beim Laufen kann der Beat – also die Schläge pro Minute – einen großen Einfluss auf den Sportler haben. Das liegt unter anderem daran, dass er einen bestimmten Lauf- und Atemrhythmus vorge-



# Die Kraft der Klänge



**Michael Schuen**  
Sport-Chef  
Kleine Zeitung

## Gemeinsam auf die Laufstrecke

Mit den **Running Docs**, den laufenden Ärzten auf der Strecke, hat die Wiener Städtische den Graz-Marathon in den vergangenen Jahren optimal unterstützt. Das große Herz für den Laufsport zeigt sich aber nicht nur durch dieses Engagement. Der steirische **Landesdirektor Michael Witsch** ist passionierter Läufer und hat sich für den Hybrid-Run etwas einfallen lassen. Er wird gemeinsam mit Freunden und dem nötigen Abstand gemeinsam auf die Strecke gehen.

### MICHAEL WITSCH

- Flo Rida** Good Feeling
- Snap** Rhythm Is a Dancer
- Tim Bendzko** Hoch
- Queen** Don't Stop Me Now
- Coldplay** Viva La Vida
- Sia** Never Give Up
- Dr. Alban** It's My Life
- Nirvana** Smells Like Teen Spirit
- Snow Patrol** Called Out in the Dark
- Charming Horses** King of My Castle

### MICHAEL SCHUEN

- Paul Kalkbrenner** Sky and Sand
- Coldplay** Viva La Vida
- The Killers** Human
- Bruce Springsteen** Glory Days
- U2** Beautiful Day
- Supertramp** The Logical Song
- Faith No More** Easy
- Jay-Z** Empire State of Mind
- Peter Fox** Haus am See
- One Republic** Love Runs Out



**Michael Witsch**

FUCHS, GEPA (2), ANTENNE (2), KK, ADOBE (12)

**Markus Terrant**  
Sportchef  
Antenne  
Steiermark



### MARKUS TERRANT

#### Die fantastischen 4

- Fettes Brot** Hitisn
- Lenny Kravitz** Emanuela
- The Prodigy** Mr. Cab Driver
- System of a Down** Breathe
- Eminem** Chop Suey
- Culture Beat** Without Me
- Foo Fighters** Mr. Vain
- Pearl Jam** Pretender
- Fatboy Slim** Alive
- Praise You



ben kann. Der ist nicht nur vom Läufer abhängig, sondern auch von der Art des Laufes. Von langsamen Läufern werden meist Lieder mit einem Beat von 130 bis 150 Schlägen pro Minute bevorzugt, wenn es in Richtung Renntempo geht, liegt ein guter Bereich zwischen 160 und 180.

Auf einigen Streaming-Plattformen wie Spotify werden Playlists für die jeweiligen Bereiche angeboten. Mit einem Mix kann man sich eine feine Playlist zusammenstellen, mit der man sich zu Beginn

des Laufes bremst, um es nicht zu schnell anzugehen, sich dann steigert und am Ende die letzten Reserven aus sich herausholt.

Deutschlands schnellster Mann auf dem Marathon ist Philipp Pflieger. Er gibt selbst im Podcast „Bestzeit“ sein Wissen weiter. „Tatsächlich höre ich selbst praktisch den ganzen Tag über Musik und das gehört für mich auf alle Fälle zu meinem Alltag dazu“, erzählt er, „beim Laufen und beim Training verzichte ich allerdings ganz bewusst darauf, denn auch in meiner Wettkampfsituation ist Musik bei uns Profis nicht erlaubt. Insofern ist es für mich nur sinnvoll, mich im Training eben ganz bewusst der ‚Einsamkeit des Langstreckenläufers‘ auszusetzen und eben bestmöglich zu versuchen, die mentale Härte zu schulen.“

Übrigens: Die Antenne Steiermark hat in ihrer App einen eigenen Streaming-Bereich und da Playlists speziell für Sportler – einfach reinhören und genießen! Ob mit oder ohne musikalische Untermalung, die Hauptsache ist, es wird gelaufen. The Spencer Davis Group fand dafür im Jahr 1965 die richtigen Worte mit 138 Beats per Minute: Keep on Running!



**giga sport**

WO DER SPORT DIE NR. 1 IST

**-15%** AUF SPORT-NAHRUNG\*

**-15%** AUF DAS GESAMTE LAUF SORTIMENT\*

\*Aktionen von 5. bis 10. Oktober 2020 in der Filiale Graz gültig. Ausgenommen GPS-Uhren, Fitness-tracker und bereits reduzierte Artikel. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

# JOBS MIT SICHERHEIT



**„Wo ich gerne arbeite?  
Das ist doch naheliegend!“**

## JOBS MIT ÖSTERREICH DRIN.

SPAR als 100% österreichisches Unternehmen und größter heimischer Nahversorger ist mit über 1.600 Standorten flächendeckend in ganz Österreich vertreten. Die regionale Entwicklung und heimische Produkte liegen SPAR besonders am Herzen. Ob in den SPAR-Märkten kleiner Gemeinden und Dörfer, in den sechs Regionalzentralen der Bundesländer oder der SPAR-Hauptzentrale in Salzburg: SPAR bietet über 44.700 heimische, sichere Arbeitsplätze, zu denen niemand weit pendeln muss.

Besuchen Sie uns auf  
[www.spar.at/karriere](http://www.spar.at/karriere)

