

SONDERBEILAGE

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

KLEINE ZEITUNG

GRAZ

MARATHON

8.

OKTOBER 2021
FREITAG
GRAZ
PRINT | WEB | APP

Graz läuft wieder

Am 10. Oktober 2021
fällt um 10 Uhr vor
der Oper der
Startschuss zum
28. Graz-Marathon
der Kleinen Zeitung.



AUF EINEN BLICK

Das bietet das Lauf-Wochenende: das volle Programm vom Bambini-Sprint bis zum Marathon.

Seite 4 - 7

GUT GERÜSTET

Die Ausgabe der Startnummern und Nachnennung bei Gigasport. Alle Informationen zur Marathon-Messe.

Seite 8/9

QR-CODE

Besuchen Sie den Graz-Marathon online. Mit dem QR-Code kommen Sie direkt auf die Homepage.

www.grazmarathon.at



KOMMENTAR



Michael Schuen
michael.schuen@kleinezeitung.at

Ein Lauf, wie er früher war

Wir hören es zurzeit öfter, die Sache mit der „neuen Normalität“. Es ist eben einfach (noch) nicht, wie es früher war. Covid-19 hat uns doch noch im Griff, nicht zuletzt deshalb, weil manche hinter der Impfung nach wie vor das Ende vermuten statt einer einfachen Lösung. Aber darum geht es hier gar nicht.

Die „neue Normalität“ bedeutete für Volksläufe lange Zeit, nicht gelaufen zu werden. Der Startschuss erfolgte erst in Wien vor wenigen Wochen, seither geben sich die Metropolen die Marathon-Staffel im Wochenrhythmus weiter. Keine leichte Situation, auch für den Lauf in Graz. Der Kleine Zeitung-Marathon wird aber trotzdem stattfinden. Ganz einfach, weil auch wir ein Stück dazu beitragen wollen, dass die „neue Normalität“ doch von enden wollender Dauer ist.

Wir erleben daher an diesem Wochenende ein echtes Marathon-Wochenende – und doch eines, wie es früher einmal war. Wir werden diesmal nicht von einem neuen Rekord an Teilnehmerinnen und Teilnehmern berichten können, so wie es in der jüngeren Vergangenheit üblich war. Und in die Grazer Oper wird zwar als Bilderbuchkulisse für Start und Ziel, aber nicht als Aussichtspunkt für VIPs und Sponsoren dienen. Wir mussten auf diese und jene Annehmlichkeit verzichten, uns auf das Wesentliche konzentrieren:

Den Lauf stattfinden zu lassen, um Laufbegeisterte zu animieren, ihnen ein Ziel zu geben. Um mit-zuhelfen, Graz und der Steiermark ein Stück der Lauffreude zurückzugeben. In der Hoffnung, dass viele die Gelegenheit nützen, dabei zu sein. Damit das Fest, das ein wenig so ist wie früher, nur ein weiterer Schritt auf dem Weg zurück ist. In die „alte Normalität“ beim Graz-Marathon.

Einen schönen Lauf wünscht

Michael Schuen ist Sportchef der Kleinen Zeitung



Zurück auf den Straßen der Stadt

Nach dem Hybrid Run im Vorjahr führt der Graz-Marathon bei seiner 28. Austragung Tausende Läufer wieder durch das Zentrum der Steiermark.

Es war lange Zeit ein Drahtseilakt, den das Organisationskomitee vor dem 28. Graz-Marathon vollbringen musste. Und letztlich war es ein erfolgreicher. Denn nach einer Zeit der Ungewissheit gab es vor gut zwei Wochen endgültig „grünes Licht“ für die größte Laufveranstaltung im Süden Österreichs. „Wir haben es dank unserer Partner und Sponsoren geschafft, den Bewerb trotz einer schwierigen und fordernden Zeit auf die Beine zu stellen“, sagt Michael Kummerer, der Chef des Organisationskomitees, „sie haben uns mit ihrem Vertrauen den Rücken gestärkt.“

Wie alle Laufveranstaltungen

stellt die Pandemie auch den Graz-Marathon in der Planung und Organisation vor große Herausforderungen. Es war mehr denn je nötig, einen Spagat zu schaffen.

Einerseits gilt es mit Präventionskonzepten und Covid-Maßnahmen (siehe Seite 4) die aktuell geltenden Vorgaben zu erfüllen, gleichzeitig aber für die Läuferinnen und Läufer die besten Bedingungen zu schaffen. „Nachdem wir im Vorjahr mit dem Hybrid Run unseren Teilnehmern zumindest virtuell das Gefühl des Graz-Marathons geben konnten, wollen wir den Menschen heuer bei allen Schwierigkeiten zeigen, dass der Graz-Marathon lebt“, sagt Kum-

merer. Knapp 4000 waren vergan- genes Jahr dabei, „der Hybrid Run war ein Erfolg, aber diese Veranstaltung jetzt ist auch ein Versprechen für die Zukunft.“

Dennoch musste an ein paar Stellschrauben gedreht und das Rahmenprogramm reduziert wer-

den. „Wir haben den Graz-Marathon 2021 auf das Wesentliche reduziert. Uns geht es darum, dass die Qualität für die Läufer trotz der Einschnitte gewohnt hoch ist“, sagt Kummerer. Wegfallen werden etwa der VIP-Klub, Showbühnen oder die Massagen.

Die Strecke führt auch am Styria Media Center vorbei

GEPA (2)



Die Kräfte hinter dem Lauf

Nur mit einem starken Team und treuen Wegbegleitern war die Realisierung des Graz-Marathons 2021 auch wirklich möglich. Bei der Oper kamen Michael Witsch (Wr. Städtische), Sportamtschef Thomas Rajakovics, Geschäftsführer Thomas Spann (Kleine Zeitung), Richard Peer (Holding Graz), Stadtrat Kurt Hohensinner, OK-Chef Michael Kummerer, Landesrat Christopher Drexler, Roland Punzengruber (Hyundai), Michael Gradischnig (Steiermärkische Sparkasse) und Florian Obergruber (Gigasport) zusammen.



Wir freuen uns, dass der Graz-Marathon der Kleinen Zeitung heuer trotz der herausfordernden Bedingungen stattfindet. 2021 fokussiert er sich ganz klar auf seinen Kern – das gemeinsame Laufen, das für Freude an der Bewegung und damit Freude am Leben steht! Danke an alle Läuferinnen und Läufer, aber auch an die Wirtschaftspartner und Sponsoren, die dann nächstes Jahr wieder mit einem umfassenden Rahmenprogramm an den Start gehen können.

Thomas Spann
Geschäftsführer Kleine Zeitung

ÖFFI-TICKETS
JETZT PER APP
KAUFEN

holding-graz.at/grazmobil



So einfach geht's:

Kostenlose App „GrazMobil“ laden und Öffi-Tickets bequem am Smartphone kaufen.



TEILNEHMERINFORMATION

Die geltenden Corona-Maßnahmen

Hier finden Sie die Maßnahmen beim Graz-Marathon 2021.

Das Organisationsteam des Kleinen Zeitung Marathons hält sich klar an die Vorgaben der **österreichischen Bundesregierung**. Die Vorgaben der aktuellen Verordnung dienen auch als Grundlage für alle Maßnahmen. Aktuell gilt für die Veranstaltung die **3G-Regel**. Sollte es zu einer höheren Auslastung der Intensivbetten kommen, besteht die Möglichkeit, dass kurzfristig **2G** eingeführt wird. Zu möglichen Änderungen und anderweitigen Maßnahmen werden Sie auf der Homepage des Graz-Marathons informiert.

Die Einhaltung der **3G-Regel** wird vom Veranstalter genau kontrolliert und es haben nur Personen zum Areal Zutritt, die geimpft, genesen oder getestet sind. Der Zugang zum Start-Ziel-Gelände bei der Grazer Oper ist nur über die gekennzeichneten Eingänge möglich.

Geimpfte: Wird der Impfnachweis bei der Startnummernabholung vorgezeigt, gilt die Startnummer für die restliche Veranstaltung als Bestätigung. Der Zutritt in den Startbereich über einen der fünf Eingänge ist somit gewährleistet.

Genesen: Wird der Nachweis der Genesung bei der Startnummernabholung vorgezeigt, gilt die Startnummer für die restliche Veranstaltung als Bestätigung. Der Zutritt in den Startbereich ist somit ebenfalls gewährleistet.

Getestet: Alle, die nicht geimpft oder genesen sind, müssen bei der Startnummernabholung einen Testnachweis vorlegen, der zum Zeitpunkt des Starts auch noch gültig ist – sonst wird keine Startnummer ausgegeben. Es werden ausschließlich **PCR-Tests** akzeptiert.

Für Kinder **unter 12 Jahren** ist kein Vorweis eines Antigentests für die Teilnahme notwendig. Wir appellieren an die Eigenverantwortung der Kinder bzw. Eltern, zuvor einen Test durchzuführen.

Für Kinder **ab 12 Jahren bis 16 Jahren** orientieren wir uns an den Coronamaßnahmen wie in der Schule. Hier werden Antigentests mit einer **Gültigkeit von 48 Stunden** akzeptiert.

Ab **16 Jahren** werden nur **PCR Tests** akzeptiert.

Achtung: Wenn bei der **Startnummernabholung** die Nummern mehrerer Teilnehmer abgeholt werden, muss für jeden einzelnen Läufer ein gültiger (aktueller) 3G-Nachweis vorgezeigt werden.

Zuseher, Begleitpersonen oder Betreuer, die in den Start-/Zielbereich eintreten wollen, müssen sich bei einem der Zugänge (siehe Grafik Seite 18) registrieren und einen 3G-Nachweis erbringen.

INFOS

QR-Code scannen und alle Informationen zu den geltenden Coronamaßnahmen erfahren



Schon am Samstag wird es vor der Oper sportlich zur Sache gehen. Die jungen Teilnehmer legen ein ordentliches Tempo vor

GEPA



Ein Lauffest im Zeichen der Familie

Der Samstag gehört beim Graz-Marathon den kleinen Stars. Beim Bambinisprint und dem Junior Marathon geht es rund.

Die strahlenden Kinderaugen beim Bambinisprint und dem Junior-Marathon sind schon zum Beginn des Graz-Marathons immer ein absoluter Höhepunkt. „Im Vorjahr haben wir alle dieses Lachen und die Freude besonders vermisst“, sagt Organisator Michael Kummerer, „umso mehr freuen wir uns, dass wir beim Comeback des Graz-Marathons auch wieder mit den kleinen, großen Stars durchstarten können

und am Samstag ein richtiges Familienfest feiern.“

Wenn auch mit etwas weniger Remmidemmi als gewohnt und unter den Covid-Sicherheitsmaßnahmen, wird es am ersten Wettbewerbstag vor der Oper ordentlich wuseln. Eröffnet wird das Wochenende mit dem **Maskottchenlauf** um 14.15 Uhr. Dann legen die **Bambinis** (ab 14.30) richtig los, gefolgt vom **Junior Marathon** (ab 15) und den **Familien** (16.30). Ab

JUNIOR MARATHON

Datum: Samstag, 9. Oktober
Startzeit: ab 15.00 Uhr
Start/Ziel: Opernring/Oper
Distanz: 1000 - 3000 Meter
Strecke: Runde zu 1000 Metern
W7/M7 (2014/15): 1000 Meter, Start 15.00 Uhr, Farbe: Blau
W9/M9 (2012/13): 1000 Meter, Start: 15.15, Rot
W11/M11 (2010/11): 2000 Meter, Start 15.30, Gelb
W13/M13 (2008/09): 3000 Meter, Start 15.50, Grün
W15/M15 (2006/07): 3000 Meter, Start 15.50, Schwarz



Die Bambinis haben ihre helle Freude beim Lauf

GEPA

WIENER STÄDTISCHE CITY RUN

Datum: Samstag, 9. Oktober
Startzeit: 17.30 Uhr
Start/Ziel: Oper Graz
Distanz: 5,0 km
Teambewerb: 3er Teams (M/W/mixed)
Teamwertung: Für die Teamwertung werden alle Einzelzeiten addiert.

SPAREFROH BAMBINISPRINT

Datum: Samstag, 9. Oktober
Startzeit: 14.30 Uhr
Start/Ziel: Oper Graz
Distanzen: ca. 120 m
Jahrgänge: teilnahmeberechtigt sind die Jahrgänge 2016, 2017 und 2018
Startnummern: Die Startnummernausgabe für den Bambini Sprint erfolgt ausschließlich im Infozelt vor der Oper ab 13 Uhr.

KOMPERDELL NORDIC WALK

Datum: Samstag, 09. Oktober
Beginn: 17.30 Uhr
Start/Ziel: Oper Graz
Distanz: 5,0 km
Teambewerb: 2er Teams (M/W/mixed)
Teamwertung: Für die Teamwertung werden alle Einzelzeiten zusammengezählt.

City Run und Nordic Walk 2021



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

Start: 9. Oktober, 17.30 Uhr bei der Oper
Runden: 2
Distanz pro Runde: 2,5 km

Quelle: CityRun; Foto: GoogleMaps

17.30 Uhr wird es dann flott, aber auch ein wenig gemütlich. Da fällt nämlich der Startschuss zum knackigen **City Run** und dem **Walking Bewerb** (je 5 Kilometer).

Achtung! Am **Samstag** gibt es die Startnummern für den Bambinisprint, den Junior Marathon und den Familienlauf von **9.30 bis 12 Uhr** im Giasport (Siehe Seite 8/9) und **ab 13 Uhr** nur noch beim Infozelt im Start-Ziel-Gelände bei der Grazer Oper.

FRUTURA FAMILIENLAUF

Datum: Samstag, 9. Oktober
Startzeit: 16.30 Uhr
Start/Ziel: Opernring/Oper
Distanz: 600 m
Altersklassen: ohne Alterslimit
Familie: maximal 6 Personen



Beim Graz-Marathon kommen Laufbegeisterte aus der ganzen Steiermark und weit darüber hinaus in die Landeshauptstadt, um sich in den unterschiedlichen Bewerben zu messen. Und dabei steht eines im Mittelpunkt: die Freude an Sport und Bewegung.

Christopher Drexler
Landesrat

GEPA

IMPRESSUM

Diese Sonderbeilage des Graz-Marathons ist ein Produkt der Kleinen Zeitung GmbH & Co KG, Gadollaplatz 1, 8010 Graz.

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

Produktion: Georg Michl

www.kleinezeitung.at



CRAFT

offizieller Textil-Partner
Graz Marathon 08.-10.10.2021



**KLEINE ZEITUNG
MARATHON**

Datum: Sonntag, 10. Oktober
Startzeit: 10.00 Uhr
Zielschluss: 16.00 Uhr
Start/Ziel: Opernring/Oper
Distanz: 42,195 km Altersklassen: m/w, 2003 und älter
Startblock: 1

**GIGASPORT
HALBMARATHON**

Datum: Sonntag, 10. Oktober
Startzeit: 10.10 Uhr
Zielschluss: 14.00 Uhr
Start/Ziel: Opernring/Oper
Distanz: 21,1 km Altersklassen: m/w, 2005 und älter
Startblock: 2 (Ziel < 2h)
Startblock: 3 (Ziel > 2h)

**GARMIN
VIERTEL MARATHON**

Datum: Sonntag, 10. Oktober
Startzeit: 10.30 Uhr
Start/Ziel: Opernring/Oper
Distanz: 10,5 km Altersklassen: m/w, 2005 und älter
Strecke: erstes Stück der Halbmarathon-Runde
Startblock: 4

**Am Sonntag fällt um
10 Uhr vor der Grazer
Oper der Startschuss
zum Graz-Marathon.**

HYUNDAI STAFFEL

Datum: Sonntag, 10. Oktober
Startzeit: 10.00 Uhr
Zielschluss: 16.00 Uhr
Start/Ziel: Opernring/Oper
Abschnitte:
Start (Grazer Oper) bis Staffelübergabe 1 (Lendkai, Höhe Kunsthaus) = ca. 8,7 km
Staffelübergabe 1 (Lendkai,



Comeback unter dem Uhrturm

Der Graz-Marathon ist wieder da! Nach der pandemiebedingten Absage im Vorjahr feiert die größte Laufveranstaltung im Süden der Republik ihr Comeback unter dem Uhrturm. Während am ersten Bewerbstag die Familien, Juniors und Bambinis am Zug sind (siehe Seite 4/5), stehen am Sonntag die klassischen Distanzen auf dem Programm. Über allem thront der Marathon.

Der legendäre Lauf über die 42,195 Kilometer, die ihren Ursprung im antiken Griechenland haben. „Freut euch, wir haben gesiegt“, soll Pheidippides in Athen gerufen haben, nachdem er 490 vor Christus von Marathon nach Athen gelaufen war, um den Sieg über die Perser zu verkünden.

Der Bote brach daraufhin zusammen und starb an Erschöpfung. Mit seinem Tod nach dem

Lauf über rund 40 Kilometer wurde eine Legende geboren, die noch heute Läufer weltweit in ihren magnetisierenden Bann zieht: der Marathon. Da die 40 Kilometer von Marathon bis Athen nur als Richtwert galten, variierten die Längen bei Marathon-Läufen bis 1908 die britische Königsfamilie ins Spiel kam. Um den Royals beim olympischen Marathon von London den besten Überblick zu ga-

rantieren, führte die Strecke von Schloss Windsor bis zur königlichen Loge im Stadion – exakt über 42,195 Kilometer. Bis diese Distanz allerdings vom Leichtathletik-Weltverband als Norm festgelegt wurde, sollte es weitere 13 Jahre dauern.

In Graz ist der legendäre Lauf freilich nicht die einzige Distanz, die bestritten werden kann – aber sicher die prestigeträchtigste.



Staffeln aufgepasst

Jede Staffel erhält einen eigenen **Transponder**, den die Teammitglieder ausschließlich am **Fußgelenk/Unterschenkel** tragen sollen. Dieser Transponder ist an den **Übergabestellen** an den nächsten Läufer weiterzugeben. Achtung: Nur der Transponder misst die Gesamtzeit der Staffel. Jedes Teammitglied hat zusätzlich eine Startnummer mit dem Chip. Die Nummer dient zur Erfassung der Kontrollpunkte und als Backup für den Staffel-Transponder. Ein Läufer kann **maximal zwei Abschnitte** laufen, muss dann aber beide Startnummern tragen.

KK, TRAUSSNIG



Der Graz-Marathon hat über die steirischen Grenzen hinweg eine große Bedeutung. Ich bin froh, dass der Marathon in diesem Jahr wieder stattfinden kann, und danke dem gesamten Organisationsteam herzlich. Ich wünsche allen Läuferinnen und Läufern viel Erfolg – kommen Sie gesund ins Ziel.

Anton Lang,
Landeshauptmann-Stellvertreter



Der Graz-Marathon versetzt die Stadt im wahrsten Sinne des Wortes in Bewegung und ist die Sportveranstaltung mit den meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Besonders in unserem Sportjahr 2021 zeigt die Sportstadt Graz hier in beeindruckender Weise, was sie zu bieten hat. Laufen begleitet das Sportjahr von Anfang an, als ideale Sportart, um Schritte für die Stepsapp zu sammeln, oder mit den regelmäßigen professionell angeleiteten Lauftreffs in allen Bezirken. Sportjahr sei Dank, ist heuer der Marathon am Sonntag auch nicht vorbei, denn die Grazerinnen und Grazer haben im Rahmen des Sportjahres noch bis 31. Oktober Zeit, ihren persönlichen Marathon zu absolvieren!

Kurt Hohensinner,
Sportstadtrat



Eine coole Erinnerung

Nicht nur in der steirischen Landeshauptstadt sieht man das ganze Jahr auf den Laufrouden die **Erinnerungsshirts** des Graz-Marathons. Das **Funktionsleibchen** ist eine perfekte Erinnerung an den großen Tag und auch heuer wird es die „Finisher“-Shirts zu kaufen geben. Das Funktionsleibchen von „Craft“ gibt es um **20 Euro** natürlich direkt bei der Marathon-Messe bei **Gigasport Graz** (siehe rechts) zu kaufen. Aber auch online besteht noch die Möglichkeit, über die **Homepage** (www.grazmarathon.at) oder per **Mail** an office@mjk-sportmarketing.at das passende Shirt zu bestellen.

MESSE QR-Code

scannen und alle Informationen zur Marathon-Messe auf das Handy bekommen



Am Freitag (10 bis 19 Uhr) und Samstag (9.30 bis 18 Uhr) findet bei Gigasport Graz wieder die Marathon-Messe statt.

Manfred Haas-Rossegger und seine Mitarbeiter sind nicht nur in der Zeit des Graz-Marathons im Lauffieber, denn der Laufsport wird bei Gigasport ganz großgeschrieben. Daher ist das Traditionshaus im Zentrum der Grazer Altstadt seit Jahren eng mit dem Graz-Marathon verbunden und beheimatet Jahr für Jahr die Messe samt Startnummernausgabe. „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. Heuer aber ganz besonders, da im Vorjahr durch die Pandemie alles ein wenig anders gewesen ist“, sagt Hausleiter Manfred Haas-Rossegger.

Auch 2020 wurde bei Gigasport rund um den Hybrid Run der Fokus voll auf das Laufen gelegt, doch heuer werden wieder Tausende Läufer ihre Startnummer am Freitag (10 bis 19 Uhr) und Samstag (9.30 bis 18 Uhr) persönlich abholen. „In der ersten Zeit der Pandemie hat ein regelrechter Laufsport-Boom eingesetzt und der ist nicht abgerissen“, sagt Haas-Rossegger, „viele sind neu eingestiegen und einige haben ihre Liebe zum Laufen wieder entdeckt.“ Die Lust auf Sport habe

Gelebte Liebe zum Laufsport

aber per se wieder zugenommen. „Sehr viele Menschen haben vor allem den Outdoorsport wieder für sich entdeckt. Sie wollen in der Natur was erleben und dabei auch etwas für ihre Gesundheit und das Wohlbefinden machen.“

Bei der Marathon-Messe besteht freilich auch die Möglichkeit, sich mit allem einzudecken, was das Läuferherz begehrt – vom Schuh bis zum Gel. Aber nicht nur das. Einige Aussteller werden bei der Expo auch ihre neuesten Produkte präsentieren. „Mit der Faszination und der Freude am Sport ist bei vielen auch der Wunsch nach einer neuen Ausrüstung und besserer Qualität gekommen“, sagt Haas-Rossegger, „da hat sich bei den Produkten in technischer Hinsicht wieder sehr viel getan. Aber überzeugen Sie sich selbst.“



Manfred Haas-Rossegger (links) und sein fachkundiges Team beraten die Kunden mit ihrem Know-how aus vielen Jahren. So kann bei der Analyse auf dem Laufband etwa der passende Schuh gefunden werden

KK/GIGA

giga sport
WO DER SPORT DIE NR. 1 IST

MARATHON MESSE
4. - 9. OKTOBER 2021

-15% AUF SPORTUHREN*

-15% AUF DAS GESAMTE LAUFSORTIMENT*

*Aktion gültig von 4. bis 9. Oktober 2021 in der Gigasport-Filiale Graz und Brunn am Gebirge. Gültig auch auf Fitnessbekleidung und Sportbrillen. Ausgenommen bereits reduzierte Artikel, Set-Angebote, Preis & Wert-Angebote, GPS-Geräte und Aktivitätstracker. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

SHORTCUT TO RUNNER'S HIGH.

Der Cloudflow bietet Spitzentechnologie für jeden Läufer. CloudTec® in ultraleichtem Helion®-Superfoam vereint das schnelle, responsive Laufgefühl mit optimaler Dämpfung für die Strasse. Das High-Tech-Obermaterial garantiert eine sichere Passform bei Trainings und Rennen.

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

MARATHON-MESSE

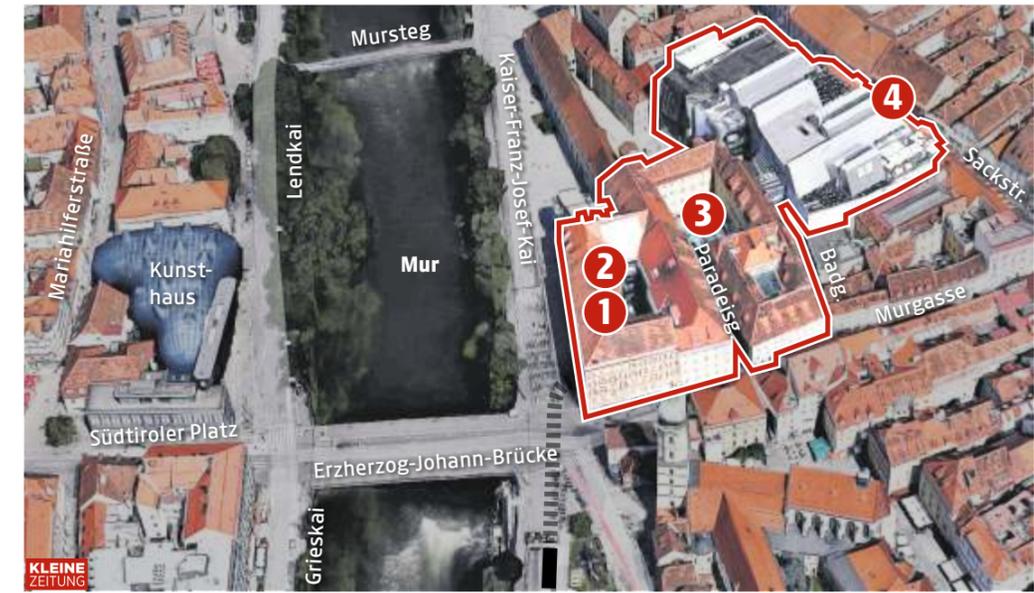
Startnummern und Nennungen

- 1 Im **Erdgeschoss** von Gigasport erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Bewerbe ihre **Startnummern**. Im gesamten Verkaufsbereich werden außerdem namhafte Hersteller ihre Produkte präsentieren und die Athleten können sich mit Gels oder Getränken eindecken.
- 2 Im ersten Stock findet nicht nur die Startnummernausgabe für die **Nachwuchsläufe** statt. Kurzentschlossene können dort auch noch ihre **Nachnennung** abgeben.

Die Marathon-Messe bei Gigasport

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

Wann: Am Freitag, 8. Oktober, 10 bis 19 Uhr und Samstag, 9. Oktober, 9.30 bis 18 Uhr
Wo: Bei Gigasport, Kaiser-Franz-Josef-Kai 8 – **Achtung!** Keine Startnummernausgabe am Renntag



- 3 Im malerischen Innenhof mit seinen Arkaden – dem **Paradeishof** – können sich die Teilnehmer nach den Startnummern auch noch ihre **Startsackerl** abholen. Außerdem besteht im „Ristorante Paradiso“
- 4 Der Zugang zu Gigasport ist auch über den Haupteingang von **Kastner und Öhler** möglich.



Graz-Marathon 2021 – Hybrid Run

Der Graz-Marathon am 9 und 10. Oktober als virtueller Wettbewerb mit realem Lauferlebnis – so funktioniert's:



Die viRace-App

Schritt 1

Gehe auf www.grazmarathon.at und auf den Link zum Hybrid Run.

Schritt 2

Wähle und buche einen Bewerb. Du bekommst dann sofort per E-mail deinen Teilnahme-Code inklusive Startnummer und aller Infos. Das Startpaket für alle Bewerbe kostet 25 Euro. Der Junior Run ist gratis.

Schritt 3

Lade die viRace-App auf dein Handy und folge den Anweisungen. Dann bist du innerhalb einer Minute startklar. Viel Spaß!

KLEINE ZEITUNG Quelle: Kleine Zeitung; Foto: MJK

Termine und Zeiten

Für alle Live-Hybrid-Bewerbe gilt: Es gibt moderierte Massenstarts zu den offiziellen Startzeiten am 9. und 10. Oktober. Das Warm-Up beginnt 30 Minuten vor dem jeweiligen Start. Das Startpaket beinhaltet Laufteilnahme, Erinnerungsshirt und Medaille.

Lauf	Streckenlänge	Start
Junior Run	2 km	Samstag, 9. Oktober, bis 15 Uhr
City Run	5 km	Samstag, 9. Oktober, 17.30 Uhr
Viertelmarathon	10,55 km	Sonntag, 10. Oktober, 10 Uhr
Halbmarathon	21,1 km	Sonntag, 10. Oktober, 10 Uhr
Marathon	42,2 km	Sonntag, 10. Oktober, 10 Uhr

Der direkte Weg zum Hybrid Run



So einfach kommen Sie zum Hybrid Run: Die „viRace“-App herunterladen und auf der Homepage registrieren. Über den **QR Code** gelangen Sie direkt auf die Seite des Laufs.



Auch virtuell in Graz mit dabei

Der Graz-Marathon auf der ganzen Welt: Wer will, kann am Sonntag auch auf seiner eigenen Strecke laufen.

Knapp 4000 Läuferinnen und Läufer haben im Vorjahr beim Graz-Marathon teilgenommen – ausnahmsweise aber nur virtuell. Denn der größte Lauf im Süden Österreichs musste im Vorjahr aufgrund der Pandemie – wie so viele Veranstaltungen – abgesagt werden.

Daher wurde mit dem Hybrid Run eine Option gefunden, um zumindest virtuell gemeinsam nicht nur am großen Tag laufen zu können. „Wir haben den **Hybrid Run** entwickelt, um unseren treuen Teilnehmern auch in der Pandemie etwas bieten zu können. Die Rückmeldungen waren enorm und er wurde sehr gut angenommen“, sagt OK-Chef Michael Kummerer. Die Teilnehmer des ersten Hybrid



Runs konnten aus den üblichen Distanzen wählen und dann den Lauf bestreiten, wo immer sie wollten. „Der enorme Zuspruch hat uns bestätigt. Daher haben wir uns entschieden, den Hybrid Run auch heuer wieder in das Programm aufzunehmen.“

Parallel zum realen Lauf kann am Marthontag wieder mit der „viRace“-App gelaufen werden. Zur Wahl stehen auch 2021 wieder die vier Hauptläufe: die **Marathon**-Distanz (42,2 km), der **Halbmarathon** (21,1 km), ein **Viertelmarathon** (10,55 km) sowie der **City**

Run (5 km). Der **Live-Start** findet am **10. Oktober um 10 Uhr** statt und mit der „viRace“-App können die Teilnehmer bei dem außergewöhnlichen Live-Laufevent dabei sein. „Zusätzlich haben wir ab 1. Oktober auch den City Run über 5 Kilometer freigeschaltet“, sagt Kummerer, „da können die Teilnehmer auch noch vor dem offiziellen Startschuss laufen.“

Das Startgeld beträgt für alle Bewerbe **25 Euro**, den Code gibt es auf der Homepage zu ersehen. „Allen Teilnehmern werden wir nach dem Sonntag dann eine **Erinnerungsmedaille** und das **Running-Shirt** zusenden“, sagt Kummerer. Zudem gibt es noch eine **gesonderte Wertung für die virtuellen Teilnehmer**.

INTERVIEW MIT ...



... **Oliver Kröpfl**, Vorstandsmitglied der Steiermärkischen Sparkasse

„Wir möchten einen positiven Beitrag leisten“

Wie läuft es eigentlich so bei der Steiermärkischen Sparkasse?

OLIVER KRÖPFL: Sehr gut. Geschäftlich sind wir die Anlaufstelle für alle Steirerinnen und Steirer, wenn es um kompetente Beratung und Betreuung in allen Geldangelegenheiten geht. Mit der Unterstützung von Laufinitiativen möchten wir einen positiven Beitrag zu Bewegung und Gesundheit leisten. Von den Kleinsten beim Sparefroh-Bambini-Sprint bis zu den Großen beim Marathon.

Warum ist die Steiermärkische Sparkasse seit so vielen Jahren ein enger Partner des Graz Marathons?

Der Laufsport gehört zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten der Menschen in unserem Land. Die körperliche Fitness ist wichtiger denn je. Daher ist es uns schon seit vielen Jahren ein Anliegen, Laufinitiativen im gesamten Bundesland zu unterstützen. Der Graz-Marathon als „Speerspitze“ der steirischen Läufe darf dabei natürlich nicht fehlen.

Was möchten Sie den Läufern mitgeben?

Mit „#glaubandich“ geben wir ein Statement ab, das auch alle Teilnehmer beflügelnd und motivieren soll. Man muss an sich und seine Ziele glauben – im Sport und auch im Leben.

Exklusiver Unfallschutz PREMIUM.

2 Monatsprämien gratis* bis 30. November 2021 bei Abschluss von **Unfallschutz PREMIUM:**

- Leistung bei Invalidität bis zu 600 % der Versicherungssumme
- lebenslange Unfallrente
- Kostenübernahme in Privatkliniken nach Unfällen
- Übernahme von Unfallkosten, wie z. B. bei Hubschrauberbergung
- Zusatzpaket Lifestyle Freizeit für besonders Sportliche
- Assistance und vieles mehr

Näheres bei Lena Maria Kontur, Tel.: 050 350-43427 oder l.kontur@wienerstaedtische.at

* Dieses Angebot gilt für alle „Graz Marathon“-TeilnehmerInnen.



Auf die Malstifte, fertig, los

Beim Graz-Marathon kannst du nicht nur um die Wette laufen, sondern auch um die Wette malen. Tolle Preise warten auf dich.

BARBARA JAUK

Mitmachen und gewinnen: Ferdi Flott, das Maskottchen des Graz-Marathons, ist für die kalte Jahreszeit noch auf der Suche nach einem coolen Muster für sein Lauf-T-Shirt (spricht: ti-schört). Dazu hat Ferdi Flott einen Malwettbewerb gestartet.

Lasse deiner Fantasie freien Lauf! Die schönsten und lustigsten Entwürfe werden mit tollen Preisen belohnt. Die Malvorlage für den Zeichenwettbewerb findest du im Internet unter: www.grazmarathon.at/maskottchen-malwettbewerb/



Mitmachen – so geht's!

Mitmachen können alle zwischen 6 und 14 Jahren. Bemale das neue T-Shirt für das Graz-Marathon-Maskottchen Ferdi Flott und schicke deine Zeichnung bis zum 15. 11. 2021 an folgende E-Mail-Adresse: office@mjk-sportmarketing.at
Zu gewinnen gibt es einen Kurzurlaub für dich und deine Familie in den „Kinderhotels“, einen Jahresvorrat an Gasteiner Mineralwasser sowie Lauf-Stirnbänder der Marke Buff für die gesamte Klasse.



kinderhotels.com
DAS ORIGINAL SEIT 1988

GRAZ
SPORT

SPAREFROH
CLUB

Buff

Junior-Marathon

Wer kann mitmachen?

Beim Junior-Marathon kannst du mitmachen, wenn du zwischen 2006 und 2015 geboren bist.

Wann und wo wird gelaufen?

Der Junior-Marathon findet am Samstag, dem 9. Oktober 2021, in Graz bei der Oper statt. Gestartet wird gestaffelt.

Welche Bewerbe gibt es genau?

Jahrgänge 2014–2015: 1000 Meter, Start um 15 Uhr

Jahrgänge 2012–2013: 1000 Meter, Start um 15.15 Uhr

Jahrgänge 2010–2011: 2000 Meter, Start um 15.30 Uhr

Jahrgänge 2008–2009: 3000 Meter, Start um 15.50 Uhr

Jahrgänge 2006–2007: 3000 Meter, Start um 15.50 Uhr

Wo und wann kann ich mich noch anmelden?

Am Freitag, dem 8. Oktober, zwischen 10 und 19 Uhr sowie am Samstag, dem 9. Oktober, zwischen 9.30 und 12 Uhr beim Gigasport Graz. Außerdem ist eine Anmeldung noch am Samstag zwischen 13 Uhr und 14 Uhr direkt vor der Oper möglich.

Kostet mitmachen etwas?

Die Kosten für Kinder ab 6 Jahren betragen 10 Euro.

Gibt es etwas zu gewinnen?

Alle, die die Strecke zu Ende laufen, bekommen als Erinnerung eine Medaille.

Brauche ich einen Corona-Test?

Wenn du unter 12 Jahren bist, brauchst du keinen Corona-Test, um mitzulaufen. Kinder zwischen 12 und 16 Jahren brauchen einen gültigen Antigentest.

Gibt es einen Bewerb für jüngere Geschwister?

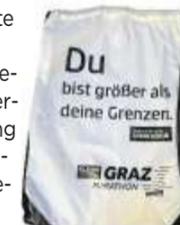
Ja, den kostenlosen „Bambini-Sprint“. Er findet am Samstag, um 14.30 Uhr, vor der Oper statt. Anmelden können sich die Jahrgänge 2016, 2017 und 2018.

Mehr Infos unter: www.grazmarathon.at/bewerbe/

UMWELTSCHUTZ

Die Umwelt stets im Auge

Neben dem Sportlichen und dem Service für die Teilnehmer spielt die **Nachhaltigkeit** eine ganz zentrale Rolle beim Graz-Marathon. Daher werden jedes Jahr weitere Schritte gesetzt, um die gesamte Veranstaltung noch grüner zu gestalten.



So werden heuer erstmals nachhaltige **Startsackerl der Steiermärkischen Sparkasse** bei der Marathon-Messe an die Teilnehmer ausgegeben. Die Beutel bestehen zu 80 Prozent aus recyceltem Material und schonen so die Umwelt.



Bei der **Müllentsorgung** wird der Marathon jedes Jahr von den Fachleuten der **Holding Graz** bestens unterstützt. Mit Bechern aus **Recycling-Papier** bei den Labestationen wird ein weiterer Beitrag zum Schutz der Natur geleistet.



Der **Bio-Regenponcho** von der Wiener Städtischen besteht aus einer patentierten, gentechnikfreien Maisstärke-Verbindung. Er ist somit innerhalb weniger Wochen zu 100 Prozent biologisch abbaubar.

Graz lädt zum ganz persönlichen Marathon

INTERVIEW. „Let's Go Graz“ bewegt die Einwohner der Landeshauptstadt. Programmkoordinator Markus Pichler lädt ein, nach dem Graz-Marathon noch einmal die Laufschuhe zu schnüren und 42 Kilometer zu laufen.

Welchen Stellenwert hat das Laufen im Programm des Grazer Sportjahrs?

MARKUS PICHLER: Das Laufen spielt als Grundsportart klarerweise eine wesentliche Rolle. Bereits in den ersten Monaten des Sportjahres, als wir uns noch im Lockdown befunden haben und Zusammenkünfte nicht möglich waren, haben wir mit diversen Laufprojekten einen Schwerpunkt gesetzt. Das ganze Sportjahr über werden zum Beispiel Lauftreffs in den Grazer Bezirken angeboten. Nun wollen wir im Oktober die Menschen mit einem „persönlichen Marathon“ motivieren: Unsere neue Aktion läuft vom 10. bis zum 31. Oktober. Alle sind eingeladen und sollen in dieser Zeit ihren ganz persönlichen Marathon absolvieren, also 42 Kilometer laufen.

Am Stück?

Man kann es in einem Stück erledigen oder auch in mehreren Etappen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen uns über unsere Website und der damit verbundenen App zeigen, dass sie im Oktober 42 Kilometer laufen oder wal-



Markus Pichler GEPA

ken. Auf unserer Homepage gibt es dazu alle Infos.

Kann schon ein vorsichtiges Fazit gezogen werden, wie viele Menschen durch das Sportjahr motiviert worden sind?

Eine Zahl zu nennen, ist extrem schwierig, aber diverse Fakten beweisen uns, dass wir sehr gut unterwegs sind: Täglich werden im Rahmen unserer Schloßberg-Challenge Fotos von aktiven Menschen gemacht. Das Ziel mit 300.000 Personen, die auf den Schloßberg wandern sollen, werden wir sicherlich erreichen. Die Route der „Tour Around Graz“ wurde auf Google Maps über 60.000-Mal angeklickt und bei den 7 Summits hatte ich das Ge-

fühl, dass fast ganz Graz unterwegs war ... Sagen wir so: Wir wollen mit Let's Go eine ganze Stadt bewegen – das ist uns gelungen!

Der Graz-Marathon ist jedes Jahr ein zentraler Punkt des Grazer Sportkalenders. Wie wichtig ist die Veranstaltung für die Stadt und ihr Image?

Ein Event in der Größenordnung des Marathons ist für Graz gerade in dieser schwierigen Zeit immens wichtig und hat heuer einen noch größeren Stellenwert. Stellen wir uns vor, es gibt keine großen Sportveranstaltungen mehr: Dann wird es noch schwieriger, die Menschen zum Sport zu bringen, vor allem die Kinder. Wie will man diese dann motivieren? Der Sport braucht Trägerraketen wie den Marathon, jetzt noch viel mehr als früher.

Wie weit wurde der sportliche Bogen heuer gespannt?

Dafür genügt ein Blick in unseren Veranstaltungskalender auf www.letsgograz.at mit Hunderten Kleinevents in mehr als 80 Sportarten von März bis Dezember. Es ist großartig, welche Ideen von den Vereinen eingereicht wurden.

Ich bin stolz, was wir bislang erreicht haben. Aber natürlich: Wir sehen unsere Aufgaben sportlich, und das heißt, wir geben uns noch nicht zufrieden und „kämpfen“ bis zum Schluss um jeden Grazer und jede Grazerin.

2021 Let's Go – aber was kommt 2022 und später?

Das Sportjahr darf am 31. Dezember 2021 nicht enden. Stichworte: Mitgliederschwund in den Vereinen, Rückgang der Bewegungsaktivität oder Erhöhung der Fettleibigkeit bei Kindern nur als Beispiele. Wer jetzt noch nicht die Dringlichkeit und Wichtigkeit von Bewegung und Sport erkannt hat, wäre meines Erachtens ein verantwortungsloser Entscheidungsträger. Bewegung und Sport müssen in den nächsten Jahren eine noch bedeutendere Rolle in dieser Stadt spielen. Der für das Sportjahr gegründete Verein „Active City Graz“ muss ausreichend Budget bekommen und alle mitwirkenden Vereine und Institutionen in der Gestaltung der Bewegungswelt koordinieren. Let's Go Graz muss das Motto für die Zukunft sein und als Marke weit über die Grenzen der Stadt hinauswirken.



Tischtennis, Wandern, Laufen oder auch Tanzen ... das Sportjahr hat in Graz bereits viele Menschen bewegt

KLZ/NADJA FUCHS, GEPA



Gut gefülltes Sackerl

Für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Graz-Marathons liegt bei der **Marathon-Messe** bei Gigasport (Seite 8/9) am Freitag und Samstag **das gutgefüllte Startsackerl** parat. Neben Goodies der Partner beinhaltet es auch das kompakte Gutscheineheft und weitere Extras. Das Sackerl kann am Sonntag auch bei der **Garderobe** abgegeben werden und wird dort sicher verwahrt.

Mein Tempo.

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

Steiermärkische
SPARKASSE

#glaubandich

Dr. Böhm®

FÜR MUSKELKRAFT UND AUSDAUER.

MAGNESIUM SPORT
+ Aminosäuren

Nahrungsergänzungsmittel

Magnesium + Aminosäuren
100 % Leistung, 100 % Regeneration.

Dr. Böhm – Die Nr. 1 aus der Apotheke

OFFIZIELLER PARTNER
AUSTRIAS SPORT TEAM

Qualität aus Österreich.

Sonntag, 10. Oktober, Start 10 Uhr

Der Graz-Marathon 2021

KLEINE ZEITUNG

Zum 28. Mal führt der Graz-Marathon heute die Läufer durch die Landeshauptstadt. Der Startschuss fällt um 10 Uhr vor der Grazer Oper.

Schrittmacher

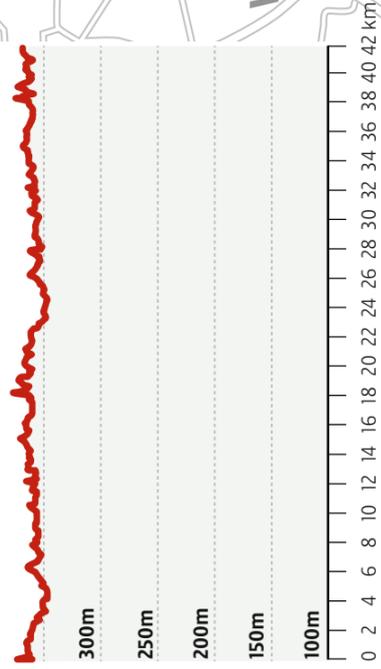
Sie können den Marathon auch mit einem der sieben Pacemaker von SPORtaktiv bestreiten. Die Läufer sind mit einem „beach tag“ gekennzeichnet, den sie am Rücken tragen.

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



Maskottchen
Ferdinand Flott

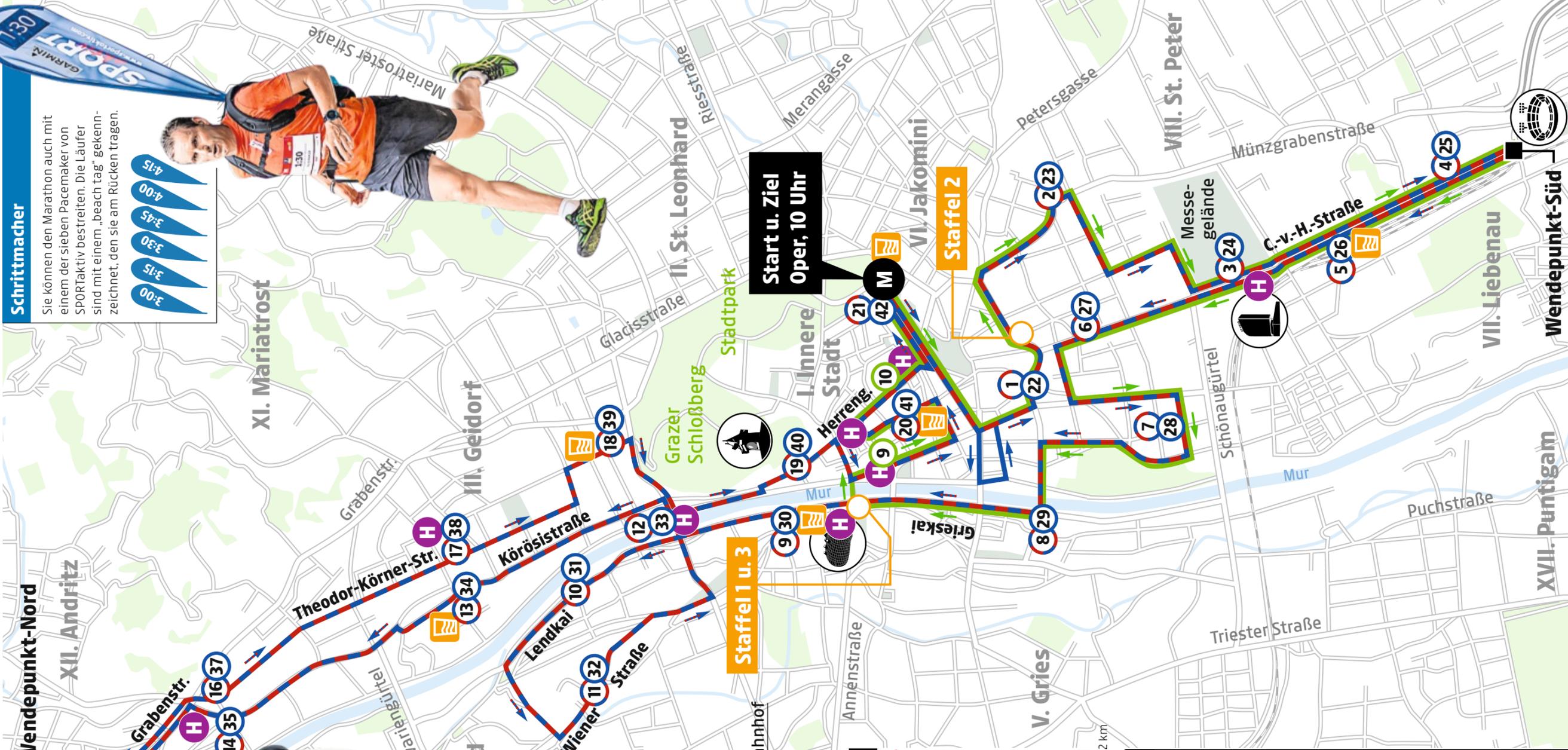
Höhenprofil der Marathonstrecke



Legende

- M** 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

Fotos: Gepa, Traussnig



Start u. Ziel
Oper, 10 Uhr

Staffel 1 u. 3

Staffel 2

Wendepunkt-Süd

Start- und Zielbereich – der Graz-Marathon am Sonntag

Aufgrund der aktuellen Lage wurde der Start/Ziel-Bereich des Graz-Marathon adaptiert. Der Zugang ist nur über die gekennzeichneten Eingänge möglich. Dort muss die Startnummer oder ein 3-G-Nachweis vorgewiesen werden.

Infrastruktur	
1	Gastronomie
2	Medaillengravur
3	Garderobe und Umkleiden
4	Zeitnehmung
5	Bühne
6	Abgabe Eigenverpflegung 8.30–9.30 Uhr
Ziellabestation	
1	Stand „Dr. Böhm Magnesium Sport“
2	Stand „Gasteiner“ (Wasser)
3	Stand „Spar“ (Cola, Bananen)
4	Stand „Futura“ (Äpfel)
5	Stand „Peeroton“ (Hypotonic Sports Drink)
6	Stand „2B“ (Energydrink)
—	Absperrung
▶▶▶	Übergang
→	Laufriichtung
i	Infosäule (Lageplan, Programm etc.)

Der Lohn für die Mühen

Sie sind neben dem Stolz und Ruhm der Lohn der harten Arbeit – die Erinnerungsmedaillen. Und die Objekte der Begierde hängen zu Tausenden bereit. Auch für Sie ist eine dabei! Aber die **Erinnerungsmedaille** muss man sich redlich auf einer der Laufstrecken an diesem Wochenende verdienen. Für alle, die auch ins Ziel kommen, gibt es die Medaille. Gefertigt wurden die Erinnerungsstücke von der **Firma Schwertner**, einem steirischen Traditionsunternehmen mit Sitz in Graz.

SCHWERTNER

Gut gekühlt nach dem Lauf

Diana Sport Balsam kühlt die Haut mit erfrischendem, natürlichem Menthol und fördert die Durchblutung. Er hat die pflegenden Eigenschaften einer Creme, fettet nicht und zieht rasch ein. Sie fühlen sich den ganzen Tag erfrischt und gepflegt. Diana mit Menthol, das tut wohl.



Alles sicher verwahrt

Für die Teilnehmer am **Sonntag** gibt es eigene **Garderobe- und Umkleidezelte am Burgring**. Dort können die bei der Startnummernausgabe ausgegebenen Startsackerl zur Aufbewahrung abgegeben werden.

Die Kennzeichnung muss mittels bei der Startunterlagenausgabe ausgefolgten Aufkleber erfolgen. Die Abholung der **Sackerl** ist am Lauftag bis spätestens 16.30 Uhr möglich.

INTERVIEW MIT ...



... Roland Punzengruber, Managing Director Hyundai Österreich

Nachhaltigkeit steht im Fokus

Warum ist Hyundai Partner des Graz-Marathon?

ROLAND PUNZENGRUBER: Marathonsport ist nachhaltig - das passt perfekt zu uns. Hyundai setzt auch in der Produktentwicklung voll auf Nachhaltigkeit und erzielt mit seinen elektrisch betriebenen Fahrzeugen Top-Reichweiten. Wir freuen uns auf eine erfolgreiche und nachhaltige Partnerschaft!

Welchen Stellenwert hat der Sport für Sie?

Sport hält gesund und setzt Gedanken und Kreativität frei. Die perfekte Ergänzung zu einem erfüllten Berufsleben!

Sport und Wirtschaft - eine Symbiose?

Die Unterstützung von Sportveranstaltungen ist eine tragende Säule unserer Unternehmensphilosophie. Bewegung ist wichtig, und das Setzen von persönlichen Zielen, das konsequente Arbeiten daran ist in der Wirtschaft ebenso wichtig wie im Sport.

Laufende Lebensretter

Gemeinsam mit der **Wiener Städtischen Versicherung** werden heuer auch wieder die **Running Doctors** auf der Strecke laufend im Einsatz sein. Speziell auf den letzten Kilometern werden diese sehr 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 nicht nur bei der TV-Sendung „Ninja

Warriors“ gezeigt. Seit der Jubiläumsausgabe des Graz-Marathons 2018 sind sie ein fester Bestandteil des Laufes.

Neben ihrer Profession teilen sie vor allem die Liebe zum Sport. Die passionierten Crossfitter und Boulderer setzen auch beruflich und wissenschaftlich entsprechende Akzente. Ein besonderer Fokus gilt der Prävention und medizinischen Versorgung von Sportverletzungen.



Wiener-Städtische-Landesdirektor Michael Witsch mit den vier Running Doctors. Die laufenden Ärzte werden dank der Rot-Kreuz-Fahnen auf der Strecke wieder gut zu sehen sein

Für die optimale Versorgung

Erst kürzlich ist der **steirische Samariterbund** mit einem komplett neu aufgestellten Rettungs- und Krankentransportdienst für Graz und Umgebung durchgestartet. Am Wochenende gibt es einen besonderen Einsatz für die engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

„Mit der Betreuung des Graz-Marathons haben wir einen fulminanten Start“, sagt Geschäftsführer Gerald Fritz. Dabei können die steirischen Einsatzkräfte auch auf die Unterstützung ihrer Kollegen bauen. „Wir freuen uns

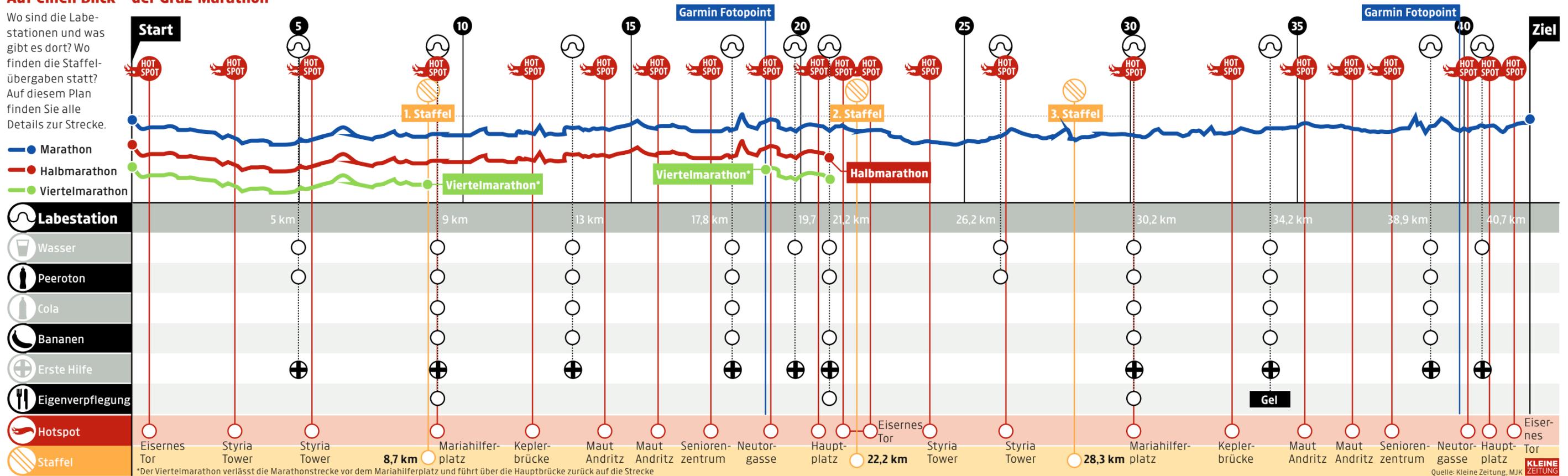
sehr, in Kooperation mit Samariterinnen und Samaritern aus dem Burgenland und Kärnten den Lauf zu betreuen.“ Am Samstag sind bereits zwei Rettungswagen samt Besatzung und einem Notarzt im Einsatz. „Am Marathonntag wird zusätzlich ein großes Ambulanzzelt mit Notfallbetten zur Verfügung stehen“, sagt Fritz, „mit einem Notarzt, vier Rettungswagen und einer kompletten Einsatzleitung werden wir für die optimale Sicherheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sorgen.“

2B AKTION -30%
im online-Shop
Gutscheincode **MARATHON**
gültig bis 30.11.2021

I think wos Guats!
ohne Zuckerzusatz
hoher Fruchtanteil
www.2Bdrinks.at

Auf einen Blick – der Graz-Marathon

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



PRO,0ST!
Mit Bier. Ohne Alkohol.

NEU!

Das neue Puntigamer PRO,0ST – das „biengste“ aller Alkoholfreier!

Lustig samma!
PUNTINGAMER

LABESTATION

Verpflegung auf der Strecke

Wasser, Peeroton Mineralvitaminrink, Cola und Bananen liegen bei den Labestationen für die Teilnehmer bereit. Zusätzlich gibt es bei Kilometer 35 auch noch Gels von Peeroton. Auch heuer wird es wieder die Möglichkeit einer **Eigenverpflegung** geben. Die

Abgabe erfolgt zwischen 8.30 und 9.30 Uhr bei der Startlinie. Ausschließlich Marathonläufer können da für die Labestationen 2/8 (9 km/30 km) und 6 (21,2 km) Verpflegung ablegen. Diese muss bitte mit Name/Nummer und der Labe gekennzeichnet werden.

DR. BÖHM

Erfrischend

Dr. Böhm ist auch 2021 beim Graz-Marathon mit an Bord und unterstützt die Läufer bei der Regeneration nach der Anstrengung. Im Ziel wartet der Durstlöcher des Traditionsunternehmens auf die durstigen Athleten. Das **Magnesium-Getränk** ist reich an Kalium und Vitamin C, unterstützt so den Elektrolythaushalt der Sportler und reduziert Müdigkeit sowie Erschöpfung.



FRUTURA

Kraft dank Obst

Die Steirer von **Frutura** haben sich der gesunden Ernährung verschrieben, produzieren und vermarkten Obst und Gemüse-regional, international und nachhaltig. Das „Obst & Gemüse“-Kompetenzzentrum aus Hartl bei Kaindorf spendiert **Äpfel** für den Regenerationsbereich. Die Vitamin- und Kraftspender tragen stolz das Prädikat „geschmackvollster Apfel Österreichs“.



KIRCHENWIRT

Leibliches Wohl

Der **Kirchenwirt** wird sich wieder um das leibliche Wohl im **Gastronomiebereich** kümmern. Im Start-Ziel-Gelände können sich Läufer und Zuseher ordentlich stärken und auch ausrasten.



PEEROTON

Die optimale Versorgung

Seit mehr als 20 Jahren ist **Peeroton** Österreichs führendes Unternehmen im Bereich der Sportnahrung. Auch beim 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 aufzu-



2B

Neue Energie

Im Ziel wartet eine besondere Erfrischung: 2B-Active ist eine Frucht-bombe und gibt den Läufern wieder neue Energie. Das Ganze ohne Zucker.



ECHTE FRUCHT FÜR ECHTE KRAFTMOMENTE!

DIREKT GEPRESSTER SAFT 100% NATÜRLICH



Wenn sich die ungezähmte Natur der Hohe Tauern mit einem Hauch direkt gepresstem Fruchtsaft mischt, ergibt das die spritzigste Art, dich zu erfrischen!

www.gasteiner.at



KEEP ON RUNNING

HOLEN SIE SICH IHRE ENERGIE FÜR DEN GRAZ-MARATHON!

Magnesia Go
0,75 Liter
statt 0,69
0.59
(per Liter 0,79)
Ersparnis **0.10**

SPAR 100% Direktsaft
versch. Sorten, vegan, gekühlt, 1 Liter
Mengenvorteil
1 Fl. 1,99/1,49 ab 2 Fl. je
1.29
Ersparnis bis zu **-35%**

Gatorade
versch. Sorten, 0,75 Liter
Mengenvorteil
1 Fl. 1,99 ab 2 Fl. je
1.49
(per Liter 1,99)
Ersparnis **1.-**
mindestens ab 2 Fl.

SPAR Müsli-Riegel
versch. Sorten, 150 g
Mengenvorteil
1 Pkg. 1,39 ab 2 Pkg. je
1.09
(per kg 7,27)
Ersparnis **0.60**
mindestens ab 2 Pkg.

Wir sind STEIRER
Arllet Äpfel
Klasse 1, per kg
statt 2,29
1.79
Ersparnis **0.50**

SPAR Bananen
aus Ecuador, Klasse 1, per kg
statt 1,89
1.-
-47%



Angebote gültig von **Do., 7.10.** bis **So., 10.10.2021**, 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. Stattpreise 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

Perfekt getimt ins Ziel

Wer sich um das richtige Tempo keine Gedanken machen will, kann in Graz das gratis Schrittmacher-service von SPORTaktiv powered by Garmin nutzen.



Mit den Pacemakern von SPORTaktiv powered by Garmin geht es genau nach Plan in Richtung Ziel
GEPA



Zu schnell gestartet - ein Fehler, den nicht nur Marathon-Neulinge begehen. Auch Wiederholungsläufer gehen die klassische Distanz aus Ehrgeiz oder Nervosität, ihr Ziel nicht zu erreichen, oft genug zu schnell an - und daher meistens nachher auf der Strecke ein.

Philipp Dossi, Alex Streit, Christian Ostermann und Reinhard Fortyn sind erkennbar an den blauen Beachflags, die sie am Rücken tragen. Dort steht auch weithin sichtbar ihre Zeit: von 3 Stunden, über 3.15, 3.30, 3.45, 4.00 und 4.15.

Energie kostet - entfällt, das ständige „Auf die Uhr schauen“ ebenso, und: Man ist mit Gleichgesinnten unterwegs und motiviert sich gegenseitig, sollte der „Mann mit dem Hammer“ einmal ums Eck schauen. „Die Tempowahl und die Rechnerie an jemanden anderen abgeben zu können, ist tatsächlich sehr angenehm und reduziert die

Gefahr des zu schnellen Starts deutlich“, sagt SPORTaktiv-Chefredakteur Klaus Molitor aus eigener, teils leidvoller Marathon-Erfahrung. Denn auch wenn er abgedroschen klingt, so bleibt der Spruch doch wahr: Am Anfang kann man einen Marathon nicht gewinnen, aber sehr wohl verlieren.

Damit das nicht passiert, kann man sich beim Graz-Marathon seit 2003 von den SPORTaktiv-Pacemakern auf die gewünschte Zeit ziehen lassen. Österreichs größtes Aktivsport-Magazin schickt sechs erfahrene Marathonis auf die Strecke. Martin Berner, Alexander Mai,

Dieser Service ist nicht zu unterschätzen, denn die ganze Rechnerie - die im Übrigen auch wertvolle

ZEITMESSUNG

Ein Marathon zu laufen, ist eine große Herausforderung und verlangt intensives Training. Um eine perfekte Zeitnehmung zu garantieren, braucht es aber auch jede Menge Erfahrung. Seit vielen Jahren ist MaxFun der Zeitnehmer beim Graz-Marathon, und auch heuer werden wieder Tausende Signale pro Minute von den Profis verarbeitet. MaxFun setzt auf die Zeiterfassung via Startnummern

Auf die Sekunde genau

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 Kautions. Die Startnummern müssen auf der Vorderseite des Laufshirts oder an der Hose angebracht werden, nur so können ein perfekter 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 Nettozeit sowie die Gesamt- und Klassenränge ausgegeben.



Wein Partner Graz Marathon 2021

scharl
CHARAKTERWEINE



www.weinhof-scharl.at

Der Konzern Holding Graz ist bewusst Sponsor beim Graz Marathon. Denn unsere Unterstützung und unsere Beziehung zum Sport ist vielfältig und soll für alle Vorteile bringen: Sowohl für den Spitzensport als auch den Breitensport mit besonderen Schwerpunkten für die Jugend und Frauen. Die Kooperationen und Unterstützungen von vielen Sportarten sind darauf ausgerichtet, dass speziell unsere Kundinnen und Kunden viel Spaß am Sport haben: entweder beim Zuschauen oder beim aktiven Mitwirken.

Thomas Spann, Geschäftsführer der Kleinen Zeitung, und Wolfgang Malik von der Holding Graz (rechts) empfangen alle Jahre die Athleten im Ziel GEPA



Wolfgang Malik,
Vorstandsvorsitzender der Holding Graz

Freie Fahrt durch Graz

Graz

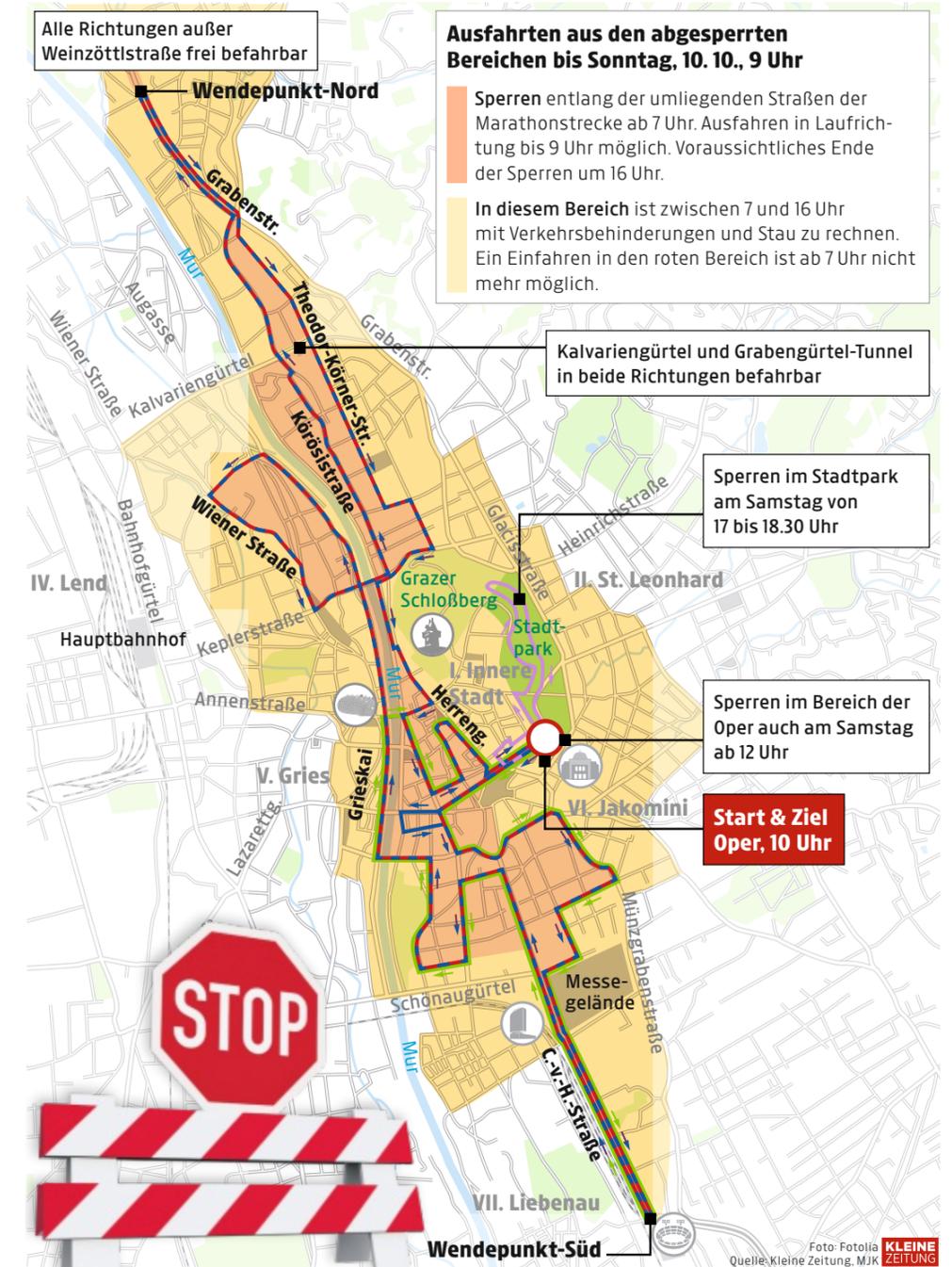
Die Holding-Graz-Linien verwandeln am Sonntag die Startnummer in ein Öffi-Ticket und sorgen so für eine komfortable und sorglose An- und Abreise.

So schön und faszinierend ein Lauffest in der steirischen Landeshauptstadt auch sein mag, ohne Sperren ist eine Veranstaltung dieser Größe nicht möglich. Daher wird die Laufstrecke am Sonntag von 7 bis 16 Uhr gesperrt und es ist auch mit Behinderungen in den angrenzenden Straßen zu rechnen.

Ein enger Partner des Graz-Marathons ist die Holding Graz. „Wir sorgen unter anderem dafür, dass der öffentliche Verkehr rund um die gesperrten Straßen am Laufen gehalten wird“, sagt Wolfgang Malik, Vorstandsvorsitzender der Holding Graz. Und die Belegschaft ist nicht nur eifrig im Dienst der Stadt unterwegs, sondern auch sportlich. „Wie jedes Jahr werden einige unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den Marathon oder auch andere Distanzen in Angriff nehmen, was gut zu uns als modernes Mobilitätsunternehmen passt. Das freut mich, denn das zeigt, dass wir sportliche und gesunde Kolleginnen und Kollegen haben und unsere Anstrengungen im Bereich betriebliches Gesundheitsmanagement im Sportjahr 2021 auf fruchtbaren Boden fallen.“

Aber die Holding schickt nicht nur Sportler auf die Strecke, sie hat für alle Teilnehmer ein Extra parat. „Die Teilnehmer können mit ihren Startnummern am Marathon-Sonntag kostenlos unsere Busse und Straßenbahnen nutzen.“ Die Arbeit ist für die Holding da noch lange nicht getan. Die Mitarbeiter sind lange vor dem Start-

Anrainerinformation – Straßensperren beim Graz-Marathon



Fahrplanauskunft

Sonntag, 10. Oktober 2021, 7 bis 16 Uhr



SCHIENENERSATZVERKEHR

Linie E für 1, 7 und 20: ab Jakominiplatz über Geidorfplatz, Gürtel über Hbf. zur Laudongasse

Linie E5: Ast 1: ab Jakominiplatz nach Andritz (über Glacis), Ast 2: von Puntigam über Herrgotwiesgasse und Griesplatz zum Hbf.

Linie E13: 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 Wienerstraße nach Gösting

Linie 53: Hbf. – Nordspange – Andritz-Stattegg

Linie 58: von Ragnitz über Maria Grün bis Geidorfplatz

Linie 62: Puntigam – Kalvariengürtel

Linie 63: von Schulzentrum St. Peter bis Geidorfplatz

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

Linie 67E: von Zanklstraße über Hbf., Lendplatz, Griesplatz zum Urnenfriedhof

Linie 30: von Donnerstag, 7. Oktober, ab 10 Uhr bis Samstag, 9. Oktober: Haltestelle Jakominiplatz Richtung ÖGK verlegt zum Operncafé

Die **LINIEN 41E, 48, 52E, 60, 62E, 64E, 72, 74, 76U, 85** werden regulär geführt.

Detaillierte Infos und Routenvorschläge auf www.grazmarathon.at zum Download bzw. unter Holding Graz Linien Infohotline 0316/887 42 24 (Mo.–Fr.: 7–17 Uhr, auch am Sonntag, 10. 10., 7–16 Uhr) und auf www.holding-graz.at.

Weitere Informationen

0660/97 10 210 | info@grazmarathon.at | www.grazmarathon.at

NACHHALTIGKEIT TRIFFT PERFORMANCE



Für alle, die einen Schritt weiter gehen. Hergestellt aus recycelten Plastikflaschen und natürlichen Stoffen, bietet die 360° Reflective Kollektion ultimativen Komfort und einzigartige Performance.

BUFF.COM EPMSPORTS.AT

Sicher, lass ich mich impfen!



WE'LL BE BACK!

„Mit der Impfung schütze ich nicht nur mich selbst, sondern auch mein Umfeld. Das geht schnell und gibt uns das gewohnte Leben zurück.“

Hans Knauß

Jetzt anmelden unter www.steiermarkimpft.at

Mehr erfahren Sie auch unter www.impfen.steiermark.at
Allgemeine Coronavirusinformationen erhalten Sie telefonisch über die Hotline der AGES unter **0800 555 621**



Zwischen Schlaf und Energie

Sportwissenschaftler Stefan Arvay hat noch ein paar letzte Tipps für die Teilnehmer des Graz-Marathons.



Die Nervosität steigt, je näher der große Tag rückt. Versuchen Sie dennoch, in den letzten Nächten vor dem Lauf gut zu schlafen – die letzte Nacht vor dem Rennen stellt eine Ausnahme dar. Die steigende Nervosität könnte die Ursache für einen unruhigen Schlaf sein – lassen Sie sich aber davon nicht beunruhigen, dieser Einfluss ist vernachlässigbar.

Frühstücken Sie am Wettkampftag etwa drei Stunden vor dem Start, ein leicht verdauliches Marmeladesemmel, Haferflocken oder einen gut verdaulichen Brei. Vermeiden Sie zu viele Ballaststoffe. Vollkornbrot, Obst oder Müslis können bis zum Rennstart nur noch schwer verdaut werden und können während des Laufs dafür sorgen, dass Sie „austreten“ müssen. Der Hauptzweck des Frühstückes ist, dass Sie nicht hungrig

am Start stehen, für Ihre Energiespeicher bringt es wenig. Allgemein gilt: Keine Ernährungsexperimente mehr in den Tagen vor dem Lauf oder am Wettkampftag!

Machen Sie sich einen Rennplan: Sowohl was das Lauftempo als auch die Energiezufuhr während des Laufs angeht, ist es wichtig, sich einen Wettkampfplan zurechtzulegen. Über die letzten Wochen und Monate werden Sie viele Trainingseinheiten absolviert und Erfahrungen gesammelt haben. Wählen Sie vor allem zu Beginn ein Tempo, das Ihnen Spielraum nach oben lässt, der erste Halbmarathon darf Ihnen noch wenig anhaben. Zwischen 30 und 35 Kilometern wird ein Marathon immer „hart“, verschießen Sie daher Ihr Pulver nicht schon auf den ersten Kilometern.

Wie viel Energie Sie während des Marathons zuführen sollten,

hängt von Ihrem Tempo und davon ab, wie Sie trainiert haben. Wenn Sie nie ein Gel probiert haben, hat es wenig Sinn, im Wettkampf alle 5 Kilometer ein Gel zu essen. Prinzipiell stellen Gels – neben Getränken – die schnellste Energieversorgung dar und können Leistungseinbrüchen vorbeugen. Mit der Flüssigkeitszufuhr – die Menge ist abhängig von der Temperatur – sollte aber in der ersten Rennstunde (ein paar Schluck bei jeder Labe) begonnen werden.

Zu guter Letzt: Freuen Sie einfach darauf und seien Sie mit dem Ergebnis zufrieden!

Stefan Arvay war selbst ein erfolgreicher Triathlet und betreut im Sportpark Athletik Zentrum Hüttenbrennergasse Sportler vom Anfänger bis zum Vollprofi.

Sportpark Athletik
Zentrum Graz

Im Sportpark: Stefan Arvay bei einer Leistungsdiagnose

INFOS
QR-Code scannen und noch mehr Tipps von Stefan Arvay auf das Handy bekommen.



Bestens im Bilde

Die Profis von Foto Viertbauer werden die Läufer wieder ins rechte Licht rücken. Entlang der Strecke gibt es gekennzeichnete Spots, an denen fotografiert wird – also Startnummer richten und lächeln. 24 Stunden nach dem Bewerb können die Bilder auf www.foto-viertbauer.at bestellt werden.

Trainingspartner am Handgelenk

Es kommt beim Graz-Marathon wohl kein Läufer an ihr vorbei, ohne einen Blick auf sie zu werfen: die überdimensionale Garmin-Uhr mehr wegzudenken. Mit kleinen Hightechwundern – wie dem Forerunner 245 – am Handgelenk sind Sie bestens gerüstet für ein optimales Training und den Wettbewerb. Garmin-Produkte finden Sie auch bei der Marathon-Messe bei Gigasport (Seite 8/9).



KLEINE ZEITUNG **GRAZ**
MARATHON 2021
Ein Event von **MJK** sport marketing gmbh
präsentiert von **GRAZ** HOLDING

Vom Zieleinlauf auf die Kleine Zeitung Titelseite

Hol dir nach dem Zieleinlauf deine persönliche Graz Marathon Titelseite und gewinne:

- ▶ 1x Kurzurlaub für 2 Personen für 2 Nächte im 4* Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf
- ▶ 1x On Laufschuhe
- ▶ 1x 2B Getränkepaket
- ▶ 1x Jahresbedarf Puntigamer Bier
- ▶ 1x Graz Marathon Wein Paket vom Weinhof Josef Scharl
- ▶ 1x Hyundai Auto für ein Wochenende



8. bis 10. Oktober
grazmarathon.at



Jede Menge an Vorteilen

Die geballte Ladung an Vorteilen in einem Büchlein. Die Zettelwirtschaft hat im Startsackerl des Graz-Marathons dank des Gutscheingehts ausgedient. Die Palette reicht von Panaceo über Peerton bis zu Garmin und der Sparkasse. Zusätzlich finden Sie darin auch noch das Wein-Paket des Graz-Marathons mit erlesenen Tropfen aus dem Hause „Scharl“.



BEZAHLTE ANZEIGE DES LANDES STEIERMARK; BILD: CHRISTINE HÖFLEHNER

Die Heiltherme
Bad
Waltersdorf
bietet den
Gästen ein
entspannen-
des und wun-
derschönes
Ambiente

KK(2)



HEILTHERME BAD WALTERSDORF

Das Optimum für die Gesundheit

Keine Zeit für die Gesundheit? Keinen Plan, was es für effizientes Training braucht? Das Optimum-Zentrum für individuelle Gesundheit in Bad Waltersdorf bietet ein einzigartiges Angebot, mit dem sich die Gesundheit optimieren lässt.



Was man für ein gesünderes Leben tun sollte, wissen die meisten: Mehr Zeit für sich selbst nehmen, sich regelmäßig bewegen, gesund essen ... Der Alltag sieht aber anders aus. Stress in der Firma und der Familie - da kann es vorkommen, dass einem alles über den Kopf wächst.

Genau hier setzt Optimum an.

Im neuen Zentrum für individuelle Gesundheit im Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf ist der Name Programm. Das Coaching-Team arbeitet effizient und persönlich mit den Kunden - an der Bewegung, der Entspannung und der Ernährung. 6 Monate lang werden die Kunden individuell coacht - von einem Team aus

Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten, Diätologen, Entspannungs- und anderen Coaches. Digitale Gesundheitstools (HRV Messungen über Vitalmonitor, Trainings- und Ernährungs-App, Ultraschall-Körperfett-Analyse) ergänzen das Spezial-Programm, das langfristig gesund und fit hält.

Warum Optimum?

- Persönlich: Keine Gesundheitsdienstleistungen von der Stange, sondern in allen Bereichen individuell an den Kunden angepasst.

- Im Optimum-Zentrum für individuelle Gesundheit wird man von „echten Menschen“ betreut (Diätologen, Sportwissenschaftler, Entspannungscoaches ...), digitale Systeme wie HRV-Messung bzw. BIA-Messungen sowie Trainings-

und Ernährungsapps ergänzen das Angebot.

- Effizient: Optimum richtet sich an Kunden, die im Alltag stark eingespannt sind und wenig Zeit haben. Daher wird auf jene Dienstleistungen fokussiert, die einen nachhaltigen Nutzen bringen - und hier mit höchster Qualität.

- Langfristig: Einmalaktionen bringen wenig, wirksam für die Gesundheit sind Dinge, die langfristig in den Alltag integriert werden. Daher beinhaltet das Angebot auch 14 Übernachtungen bzw. 6 Monate Betreuung im Alltag.

- Fokussiert: Durch das Umfeld des Quellenhotels Heiltherme Bad Waltersdorf bzw. das „Wegsein vom Alltag“ fällt es wesentlich leichter, den Fokus zu behalten und die Zeit effizient zu nutzen.

www.heiltherme.at/optimum



Zentrum für individuelle Gesundheit

Graz ist nicht nur ein Lauferlebnis

Die Partnerhotels des Graz-Marathons sind die perfekte Umgebung, um sich bestens für den Lauf zu entspannen.

Graz im goldenen Herbst ist ohnehin immer eine Reise wert. Die steirische Landeshauptstadt lockt mit ihrer idyllischen Altstadt und den zahlreichen Sehenswürdigkeiten die Reisenden. Zusätzlich zu Schloßberg samt Indoorrutsche, Herrngasse, Kunsthaus, Zeughaus und Co. laden auch die vielen Geschäfte der Innenstadt zum Innehalten, Gustieren und Einkaufen ein. „Pack die Laufschuhe und die Shoppingtasche ein“ ist nicht ohne Grund seit vielen Jahren ein Motto des Graz-Marathons.



Der Marathon führt die Läufer auch über den Hauptplatz GEPA, APA, KK

Partnerhotels

Die Partnerhotels bieten für jeden Geschmack etwas - Entspannung oder das pulsierende Stadtleben - Nähe zum Start-Ziel-Bereich oder eine ruhige Umgebung. So kommen Sie garantiert perfekt entspannt zum großen Lauf.

KK (3), EISENBERGER



In Mariatrost, dem grünsten Stadtteil von Graz, bietet das Hotel Stoiser die perfekte Umgebung zur Entspannung. Das Hotel hat eine Saunalandschaft mit finnischer Sauna, Dampfbad, Tepidarium mit Lichttherapie, Wärmebänken, Infrarotkabine, Solarium und Ruheoase.

www.hotel-stoiser.at

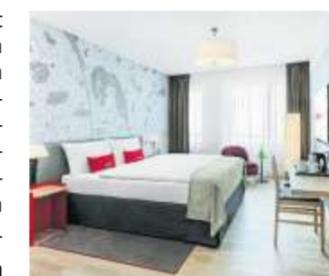


Das Roomz Graz liegt nahe der Messe und dabei auch direkt an der Laufstrecke. Es bietet nicht nur gemütliche Zimmer, große Betten mit Allergikerbettwäsche, sondern glänzt als Businesshotel auch bei Größe, Ausstattung und Design. Zusätzlich verwöhnt die Küche mit kulinarischer Finesse.

roomz-hotels.com/de/roomz-graz

Das IntercityHotel Graz begrüßt seine Gäste im stylischen Design von Matteo Thun direkt neben dem Hauptbahnhof. In dieser verkehrsgünstigen Lage und mit allen wichtigen Verkehrsanbindungen vor der Tür wohnen Sie in diesem Hotel mitten im Geschehen der Landeshauptstadt.

www.intercityhotel.com



Das Hotel Gollner ist die ideale Anlaufstelle für den Graz-Marathon und nur wenige Meter von der Oper - dem Start- und Zielpunkt des Marathons - entfernt. Das familiengeführte Viersternehotel bietet Top-Services, mit Frühstücksbuffet, Dachterrasse, Parkplätzen und vielem mehr.

www.hotelgollner.com



Der Graz-Marathon ist die perfekte Gelegenheit, unsere Landeshauptstadt auf eine sportliche Art und Weise zu erleben.

Barbara Eibinger-Miedl

Landesrätin



„Sightrunning“ ist eine äußerst beliebte Form, sich Städte anzusehen. Die Königsklasse dieser Stadtbesichtigung ist wohl der Graz-Marathon. Viel Spaß.

Hubert Pferzinger

Vorsitzender Tourismusverband Stadt Graz

Hör auf deinen Bauch und verbessere so deine Leistung!

Die Rolle des Magen-Darm-Trakts bei körperlicher Belastung wird oft unterschätzt. So spielt er doch eine wichtige Rolle in der Energieversorgung, im Elektrolyt- und Wasserhaushalt, sowie in der Immunabwehr.



Mehr Belastbarkeit bei Training & Wettkampf

„Ich nehme gerne **PANACEO ENERGY AMINO⁸ Kapseln** für eine optimale **Regeneration**“
Lisa Perterer, Triathletin



DIE BASIS FÜR DEINE DARMGESUNDHEIT

Warum ist ein gesunder Darm wichtig für die Leistungsfähigkeit im Sport?

Ob im Leistungs- oder Breitensport, die entscheidende Rolle des Bauches wird zunehmend wahrgenommen. Nur ein optimal gepflegter Darm kann optimale Performance gewährleisten, weil er dafür sorgt, dass die Nährstoffe, die Du zu Dir nimmst auch richtig verarbeitet und genutzt werden können. Neueste Studien belegen, dass bereits nach kurzen sportlichen Belastungen bei hoher Intensität als auch bei langem Ausdauertraining der Darm undicht wird. Man spricht hier vom Leaky-Gut. Betroffene fühlen sich müde und schlapp, die Leistungsfähigkeit sinkt, da Schadstoffe in den Körper eindringen können.

Wie kann ich meine Darmgesundheit unterstützen?

Abgesehen von der wichtigen Regeneration nach dem Sport kann auch ein Natur-Mineral unterstützend helfen. Es handelt sich um den einzigartigen PMA-Zeolithen, das natürliche, intelligente Vulkanmineral! Mithilfe der Einnahme kann die Darmwandfunktion und damit die Schutzbarriere des Körpers vor Fremdstoffen gestärkt werden. Zusätzlich bestätigen weitere Studien, dass mit dem PMA Zeolith Entzündungen gemildert und die Wirkung von Probiotika verstärkt werden kann. Kurz gesagt – der PMA-Zeolith im PANACEO Sport Pro Support sorgt für eine Entlastung und Stärkung des Darms und damit für eine bessere Belastbarkeit im Sport.

Für die perfekte Ergänzung zum PANACEO SPORT PRO SUPPORT hat PANACEO die Energy-Linie entwickelt:

PANACEO ENERGY ISO²

Das isotonische Getränk mit Isomaltulose als hochwertige Energiequelle für mehr Ausdauer. Mit dem Plus an natürlichem Vitamin C und Vitamin B-Komplex.

PANACEO ENERGY BOOST³

Der schnelle 3-fach Energie-Kick aus der Natur mit Dextrose, Guarana als natürliche Koffeinquelle und Natur-Vitamin C.

PANACEO ENERGY AMINO⁸

Die natürliche, rein pflanzliche Eiweißquelle mit den 8 essentiellen Aminosäuren in optimierter Zusammensetzung für mehr Stabilität von Muskeln, Sehnen und Bändern, sowie schnellere Regeneration. Optimal bei veganer bzw. vegetarischer Ernährung. In Kapsel- und Pulverform erhältlich.



QR-Code Scannen und mehr erfahren.

PANACEO

WIRKT NATÜRLICH STÄRKEND

Aktion -30% mit Gutscheincode: **PANACEOGraz2021** Gültig bis: 31.12.2021

DEIN LEISTUNGSPOTENZIAL STÄRKEN

- durch eine starke Darmwand
- schnellere Regenerationsfähigkeit
- ein stärkeres Immunsystem
- eine höhere Belastbarkeit

Stimmung ist garantiert

Die Stars der Antenne präsentieren ihre Lauf-Hits. Hotspots sorgen für Motivation.

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 die DJs der **Antenne Steiermark** und Künstler wieder für eine stimmungsvolle Atmosphäre. Im Start/Ziel-Bereich, bei der Keplerbrücke, auf dem Hauptplatz und natürlich auch beim Styria Tower werden die Läufer von den Stars der Antenne motiviert und gepusht. Beim Seniorenzentrum in Andritz sorgt die Trommelgruppe **Gra-**

zamba ebenso für einen starken Rhythmus wie die Trommler von **Guadada** bei der Maut Andritz. Seit vielen Jahren ist Run4Unity ein fixer Bestandteil bei den Hotspots, und beim Mariahilferplatz werden die Mitglieder wieder für eine tolle Stimmung sorgen. Sambaklänge werden beim Eisernen Tor zu hören sein, wenn **Batorim** die Läufer verzaubert wird.

Bitte lächeln heißt es übrigens in der Neutorgasse für die Läufer: Beim **Garmin Fotospot** mit **RunningGraz** und **On Running** wird geblitzt.



Die Antenne heizt Jahr für Jahr den Teilnehmern beim Graz-Marathon ein und sorgt entlang der Strecke für Stimmung

GEPA, KANIZAI



Chrisi Klug

Mahmood
Flo Rida
Snoop Dog
Loredana
The Clash
The Pointer Sister
Journey
Cher
The Kid Laroi
Maroon 5



Thomas Seidl

Macklemore
Josh
Dua Lipa
Maneskin
Ray Parker Jr.
Plus
Alle Achtung
Michael Russ
Lost
Raf Camora



Tanja Schaud

Sia
Jason Derulo
Zucker & Fischer
Slade
Laurell
Imanbek
Ava Max
Survivor
Söhne Mannheims
DJ Ötzi



Michael Scheder

Nirvana
Red Hot Chili Peppers
Rage A. T. Machine
Danger Dan
Fountains Of Wayne
Jan Delay
Lindenberg
Barenaked Ladies
Ostbahnkurti
Guns, n' Roses



Spar ist in der Steiermark tief verwurzelt und alleine in Graz haben wir mehr als 50 Standorte. Viele Grazerinnen und Grazer haben „ihren“ Spar ums Eck. Wir freuen uns daher sehr, auch heuer wieder Partner des Graz-Marathons sein zu dürfen. Wir wünschen allen einen tollen Lauf und ein schönes Event. Ganz besonders drücken wir unserem Läuferinnen und Läufern von Spar die Daumen.

Christoph Holzer
Geschäftsführer SPAR Steiermark & Südburgenland



Die Zustellerinnen und Zusteller der Österreichischen Post legen täglich 6678 Marathons zurück, um die 4,7 Millionen Haushalte in Österreich zu erreichen. Diesen „Bewegungsdrang“ sehen wir auch im sportlichen Bereich: In den letzten Jahren waren mehr als 5000 Angestellte in postgelbem Laufdress bei heimischen Laufevents dabei. Auch beim Graz Marathon rennen die Post-Sportlerinnen und -Sportler wieder mit.

Peter Umundum
Vorstand Post



Hyundai ist stolzer Partner

KLEINE ZEITUNG **GRAZ**
MARATHON
2021



Sind auch Sie
schneller als die anderen.
Genau so wie der IONIQ 5.

Power your world.

Was sind 5 Minuten? Ein schneller Energieboost.
Ein paar Gedanken der Vorfreude auf den Lauf.
Für den Hyundai IONIQ 5 sind 5 Minuten 100 Kilometer.
Dank ultraschneller Ladetechnologie.

Hyundai IONIQ 5 schon ab € 39.990,-*

Gleich informieren und testen: hyundai.at/IONIQ5



* Preis beinhaltet € 6.000,- Preisvorteil (beinhaltet bereits € 2.400,- Herstelleranteil am E-Mobilitätsförderpaket). Sofern alle Voraussetzungen der Förderaktion erfüllt sind, ist eine weitere Auszahlung eines € 3.000,- E-Mobilitätsbonus als Anteil des Bundesministeriums BMK möglich (Details unter www.umweltfoerderung.at). E-Mobilitätsbonus gültig für Elektro (BEV) Modelle. Nähere Infos bei Ihrem Hyundai Partner. Preis inkl. Händlerbeteiligung. Preis/Aktion gültig solange der Vorrat reicht bzw. bis auf Widerruf bei allen teilnehmenden Hyundai-Partnern, inkl. Hersteller- und Händlerbeteiligung. Stromverbrauch: 16,8 kWh / 100 km, Elektrische Reichweite nach WLTP: bis zu 481 km (72,6 kWh Batterie).¹ Die Hyundai 5 Jahres-Neuwagengarantie ohne Kilometerbegrenzung gilt nur für jene Hyundai Fahrzeuge, welche als Neufahrzeug ursprünglich von einem autorisierten Hyundai-Vertragshändler mit Sitz im Europäischen Wirtschaftsraum (EWR) oder der Schweiz an Endkunden verkauft wurden. Details zu den Garantiebedingungen und dem Garantiefumfang sowie den Ausnahmen und Einschränkungen davon finden Sie im Garantie- und Serviceheft bzw. Garantiefheft und der gesonderten Garantie-Urkunde des Fahrzeuges.² Die Garantie gilt nur für die Hochvolt-Batterie für die Dauer von 8 Jahren ab Garantiebeginndatum oder bis zu 160.000 km (IONIQ 5) Laufleistung, je nachdem was früher eintritt. Symbolabbildung, Satz- und Druckfehler vorbehalten.