

Graz ist wieder auf den Beinen

Am Sonntag findet zum 29. Mal der Graz-Marathon der Kleinen Zeitung statt. Um 10 Uhr fällt vor der Oper der Startschuss zum größten Lauf im Süden Österreichs.



MONTAGE: GEPA

ÜBERBLICK

Das volle Programm vom Bambini-Sprint bis zum Marathon - das bietet das Grazer Laufwochenende.

Seite 6-9

NEUE MESSE

Die Ausgabe der Startnummern und Nachnennung bei Hervis im Murpark. Alle Infos zur neuen Marathon-Messe.

Seite 4/5

QR-CODE

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

www.grazmarathon.at



WIR MACHEN
GEMEINSAM
SAUBERE SACHE

holding-graz.at/
schauaufgraz

GRAZ
HOLDING

Jetzt gratis App
downloaden!



achtzigzahn | Foto: Lupi Spuma | bezahlte Anzeige

Ein Fest im Zeichen des Laufsports

Die steirische Landeshauptstadt feiert wieder ein großes Lauffest. Zum bereits 29. Mal lockt der Graz-Marathon wieder Tausende auf und an die Strecke.

Ein Marathon zu laufen erfordert viel Kraft, Ausdauer und auch einen starken Willen. Auch wenn sich auf den 42,195 Kilometern gelegentlich schier unüberwindbare Hürden aufzutürmen scheinen, der menschliche Geist kann wahrhaftig Berge versetzen und den Körper zu Höchstleistungen anspornen. Wie auch die Athleten sich monatelang auf den großen Tag vorbereiten, arbeitet das Organisationsteam seit fast genau einem Jahr an der 29. Austragung des Herbstklassikers. „Wenn der letzte Läufer vor der Oper über die Ziellinie gelaufen ist,

beginnt für uns nicht nur der Abbau, sondern auch schon die Planung für das kommende Jahr“, sagt Michael Kummerer. Als Chef des Organisationskomitees zeichnet er mit seinem Team für die größte Laufveranstaltung im Süden der Republik verantwortlich. Und auch wenn nach zwei Jahren der Pandemie die Zeiten weiterhin fordernd sind, soll der Graz-Marathon auch heuer wieder zu einem Lauffest werden, das den einen oder anderen die Sorgen eine Zeit lang vergessen lässt. „Nach den zwei unsicheren Jahren stehen wir voller Motivation an der Startlinie



Gerade in der aktuell sehr angespannten Situation sind wir froh, dass heuer der Graz-Marathon der Kleinen Zeitung wieder in seinem

gewohnten und vollen Ausmaß stattfinden kann. Adrenalin, Willensstärke und die Freude an der Bewegung sind die Pfeiler, die diese Sportveranstaltung im Herzen von Graz stützen und sie zu einem besonderen Erlebnis machen. Wir möchten dabei auch allen Läufer:innen viel Erfolg wünschen und den Wirtschaftspartnern und Sponsoren für eine tolle Zusammenarbeit danken.

Thomas Spann

Geschäftsführer Kleine Zeitung



zur 29. Auflage des „Kleine Zeitung Graz-Marathons“, sagt der OK-Chef.

Auch wenn die Laufszenen weiter gebeutelt werden und sich die Teilnehmerzahlen bei vielen Veranstaltungen fast halbiert haben,

versucht der Graz-Marathon ein Gegenpol zu diesem Trend zu sein. „Wir wollen mit viel Leidenschaft und Qualität wie in den letzten Jahren standhaft bleiben und den Läufern eine hochwertige Veranstaltung anbieten.“

EIN STARKES TEAM



Im Sky-Room des Styria Towers traf sich das Team des Graz-Marathons zum Einläuten der finalen Vorbereitung. Sabine Staber und Sebastian Pintar (Buff), Michael Gradischinig (Sparkasse), Geschäftsführer Thomas Spann von der Kleinen Zeitung, Michael

Witsch (Wr. Städtische), Sportstadtrat Kurt Hohensinner, Claudia Hamela (2B), OK-Chef Michael Kummerer, David Tews (Hervis), Richard Kaufmann (Spar) und Winzer Josef Scharl haben sich auf den großen Lauf eingestimmt.

GEPA (3)

KOMMENTAR



Michael Schuen
michael.schuen@kleinezeitung.at

Bitte anstecken!

Manche in Graz lieben das Marathonwochenende. Und das nicht einmal, weil sie so sportbegeistert wären. Sie lieben es, weil es der Sonntag mit dem geringsten Verkehrsaufkommen der Stadt ist – sozusagen der „halboffizielle“ autofreie Tag. Die Luft ist rein, die Geräuschkulisse kaum vorhanden und doch liegt da diese Anspannung in der Luft, wenn die Tausenden Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf verschiedene Distanzen geschickt werden. Wenn der Tross, der dann an der malerischen Kulisse der Grazer Oper vorbeizieht, kein Ende nehmen will.

Auch wenn man es kaum noch hören mag: Auch der Graz-Marathon wurde von der Pandemie getroffen. Der „Hybrid Run“ 2020 war zwar Ersatz, aber mit Sicherheit nicht gleichwertig. Das Zittern im Vorjahr, ob sich alles wieder so ausgeht, wie man hoffte, ebenso wenig. Inzwischen ist die „neue Normalität“ nicht mehr so neu – und wir haben mit dem Virus leben gelernt. Was wir wieder lernen müssen, ist oftmals die Freude an der Bewegung. Es ist die Lust, dem inneren Schweinehund den Kampf anzusagen und sich selbst in Bewegung zu halten.

Das Organisationsteam des Graz-Marathons hat sich auch dieses Jahr weiterentwickelt und wieder Neuerungen, aber auch Altbekanntes vorbereitet. Und damit alle Zutaten geliefert, die das Lauffest so unwiderstehlich machen. Sollten Sie vom Laufieber noch nicht gepackt worden sein, schauen Sie einmal vorbei, feuern Sie die Athletinnen und Athleten an der Strecke an, genießen Sie die gute Luft und die autofreien Stunden entlang der Strecke. Erleben Sie, wie jeder Teilnehmende zum Sieger wird – und lassen Sie sich anstecken. Dieses Virus ist nämlich alles andere als gefährlich.

Einen schönen Lauf wünscht

Michael Schuen
Ressortleiter Sport der Kleinen Zeitung



Der Graz-Marathon zieht Laufbegeisterte aus der ganzen Steiermark und weit darüber hinaus in unsere Landeshauptstadt. Wir sehen Höchstleistungen aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer, aber vor allem Freude an Sport und Bewegung. Und es zeigt sich einmal mehr: Die Steiermark ist ein starkes Sportland!“

**Landeshauptmann
Christopher Drexler**

Neue Heimat für die

Am 7. und 8. Oktober findet erstmals bei Hervis im MURPARK die Expo des Marathons statt.

Die Marathon-Messe hat ein neues Zuhause gefunden und startet mit einem neuen, alten Partner durch. **Hervis** war schon einmal Hausherr der Expo und feiert mit der **29. Auflage** des Herbstklassikers im **MURPARK** sein Comeback beim Graz-Marathon. „Get movin' – Menschen zu bewegen – unser Motto passt einfach perfekt zum Graz-Marathon“, sagt David Tews von Hervis, „dieser Lauf ist im österreichischen Laufkalender etabliert und gehört mit zu den größten Laufveranstaltungen im Land und verzaubert mit einer besonderen Kulisse.“

Mit acht Geschäften im Umland und zwei Filialen direkt in der Stadt ist Graz ein wichtiges Ballungszentrum für den Markt für Hervis als Sport- und Laufsportanbieter. „Die optimale Verbindung zwischen dem Lauf und Hervis haben wir nun im MURPARK geschaffen, mit der Startnummern-

MARATHON-MESSE

Was: Startnummernausgabe, Nachnennung, Expo
Wo: Hervis MURPARK, Ostbahnstraße 3, 8041 Graz
Wann: Freitag (7. 10.) von 10.00 bis 19.00 Uhr und Samstag (8. 10.) von 9.30 bis 18.00 Uhr
Achtung: Am Sonntag gibt es keine Startnummer mehr.



David Tews begrüßt als Leiter des Hervis-Marketings die Läufer

Ausgabe in unserem Store“, sagt Tews. Am **Freitag** und **Samstag** können sich Laufbegeisterte aber nicht nur die Startnummern abholen. Bei der **Expo** zeigen die **Aussteller** die Neuigkeiten ihrer Produktpaletten.

Das Laufen hat zu Beginn der Pandemie einen Aufschwung erlebt. Hält der an? „Es ist weiterhin ein wichtiger Bestandteil im Sportleben und Alltag der Menschen und bewegt sich weiterhin auf einem hohen Niveau. Die Menschen haben sich dieses Jahr daran erfreut, endlich wieder zusammen zu laufen und auch wieder live an Veranstaltungen teilzunehmen“, sagt er. Tews, selbst ehemaliger Fußballer, hat als Leiter des internationalen Marketings das

Laufen für sich entdeckt. „Als Fußballer war es nie wirklich die Lieblingsdisziplin von mir. Heute ist es für mich die einfachste Möglichkeit, mich fit zu halten, da ich es überall und zeitlich flexibel ausüben kann.“

Das Laufen hat für Hervis weit über das Geschäftliche hinaus eine große Bedeutung. Wiewohl es eine der vier Topkategorien im Sortiment darstellt. „Laufen ist die Basis für viele Menschen als Grundsportart, auch wenn man verschiedene andere Vereinssportarten betreibt“, sagt Tews, „zusätzlich ist das Laufen ein verbindendes Element für alle Menschen, unabhängig des Leistungsniveaus. Das kann man auch beim Marathon erleben und spüren.“

SPERREN

Der Weg zur Wahlurne ist frei

Am Tag des Graz-Marathons ist mit der **Wahl des Bundespräsidenten** auch das Rennen um die Hofburg angesetzt. In der Grazer Innenstadt ist der Weg zu drei **Wahllokalen** von den Straßensperren betroffen. Sie sind zu Fuß und mit dem Rad erreichbar und es wurden zusätzliche, besonders geschulte Sicherheitsleute bei den Übergängen installiert. „Wir bitten Besucher und Wahlgänger darum, die Strecke nur an den gekennzeichneten Stellen zu queren“, sagt OK-Chef Kummerer. Alle Informationen zu den Straßensperren finden Sie auf **Seite 29** und online auf www.grazmarathon.at.



ANTENNE STEIERMARK



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

Marathon-Messe

Graz Marathon Expo-Plan

Obergeschoß

Erdgeschoß

KLEINE ZEITUNG GRAZ MARATHON 2022

- 1 Startnummernausgabe (Stand Nr. 1)
Merchandise (2)
- 2 Help Desk (3)
Nachnennung (4)
Steiermärkische Sparkasse (5)
Run4unity (6)
- 3 Panaceo (7)
Vienna City Marathon (8)
Exklusives Wochenende Gewinnspiel (9)
- 4 TUI (10), Graz Marathon Startsockerlausgabe (11)
- 5 Kärnten Läufe (12)
Katschberg Läufe (13)
- 6 Hervis (14), Mizuno (15),
Peeroton (16), Buff (17),
Garmin (18)
- 7 Traunsee Halbmarathon
und Run Czech (19)
- 8 Evil Eye (20)
- 9 Graz Marathon
Shirt Restbörse (21)

»»» Eingang



Laufen ist ein Sport, der allen offensteht. Man muss nicht extra aufs Land fahren oder gar auf einen Berg, man muss kein teures Equipment kaufen. Gute Schuhe tun's auch, und mit der richtigen Kleidung kann man bei jedem Wetter laufen. Ich wünsche allen, die an diesem Marathonwochenende an einem der zahlreichen Laufbewerbe oder gar an der Königsklasse, dem Marathon selbst, teilnehmen, ein tolles, verletzungs-freies Lauferlebnis und viel Erfolg.

Elke Kahr
Bürgermeisterin Graz JUNGWIRTH



Die zwei Jahre im Zeichen der Pandemie sind vorbei und nun sind mit der Teuerung wieder dunkle Wolken aufge-zogen und viele Veranstalter haben knapp die Hälfte ihrer Teilneh-menden verloren. Wir sind stolz, dass wir in der Pan-demie mit dem App-Run und dem Lauf 2021 das in uns gesetzte Vertrauen be-stätigen konnten und die Menschen weiterhin gerne nach Graz zum Marathon kommen.

Michael Kummerer
OK-Chef

BUFF

Marathontuch

Jahr für Jahr ist es ein wahrer Blickfang – das **Buff-Laftuch** im eigenen Graz-Marathon-Design. Das stylische Multifunktions-tuch, das heuer in den Farben Schwarz und Rot gezeichnet ist, gibt es im Rahmen der Marathon-Messe um **15 Euro** käuflich zu erwerben. Das legendäre Tuch kann auf unterschiedlichste Arten um den Hals oder auf dem Kopf getragen werden.



DAS MARATHON-SHIRT

Funktionelle und coole Erinnerung

Die perfekte Erinnerung an den großen Lauf können die Teilneh-menden bei der Marathon-Messe erstehen. Das Funkti-ons-**Running-Shirt** von **Mizuno** im Graz-Marathon-Design bietet perfekten Trage-komfort für Frauen und Männer. Wer das Shirt nicht schon im Zuge der Online-Anmeldung mit-bestellt hat, kann es bei der Marathon-Messe noch erstehen.

Das coole Funktionsleibchen gibt es um **25 Euro** natürlich direkt bei der Marathon-Messe bei **Hervis**. 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.



GET MOVIN'

KLEINE ZEITUNG **GRAZ**
MARATHON
7. bis 9. Oktober 2022



**PACK DAS
START-SACKERL
VOLL!**

25%

**AUF ALLES, WAS IN DEIN
HERVIS SACKERL PASST***

SO EINFACH GEHT'S:

1. HOL DIR EINES DER HERVISSACKERL BEIM EINGANG
2. PACK SO VIELE ARTIKEL EIN, WIE DU KANNST
3. HOL DIR DIREKT AN DER KASSA -25%

*Gültig im Hervis Store Murpark von Freitag, 07.10. bis Samstag, 08.10.2022 auf alle lagernden Artikel. Der Rabatt wird vom Rechnungsbetrag abgezogen. Ausgenommen sind Fahrräder, E-Bikes, SUPs, Fitnessgeräte, Trampoline, Tischtennistische, Ski und Tourenski. Aktion ist nicht mit weiteren Rabatten und laufenden Angeboten kombinierbar (wie z. B. Online Weekend-Deal). Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

www.hervis.at

**SPAREFROH
BAMBINI-SPRINT**

Wann: Samstag, 8. Oktober
Startzeit: 14.30 Uhr
Start/Ziel: Oper Graz
Distanzen: ca. 120 m
Jahrgänge: teilnahmeberechtigt sind die Jahrgänge 2017, 2018 und 2019
Startnummern: Die Startnummernausgabe für den Bambini-Sprint erfolgt am Freitag (10 bis 19 Uhr) und Samstag (9.30 bis 12 Uhr) bei der Marathon-Messe im Murpark bei Hervis und danach beim Infzelt vor der Oper ab 13 Uhr.

**SPAREFROH
JUNIOR-MARATHON**

Wann: Samstag, 8. Oktober
Startzeit: ab 15.00 Uhr
Start/Ziel: Opernring/Oper
Distanz: 1000-3000 Meter
Strecke: Runde zu 1000 Metern
W7/M7 (2015/16): 1000 Meter, Start 15.00 Uhr, Farbe: Blau
W9/M9 (2013/14): 1000 Meter, Start: 15.15, Rot
W11/M11 (2011/12): 2000 Meter, Start 15.30, Gelb
W13/M13 (2009/10): 3000 Meter, Start 15.50, Grün
W15/M15 (2007/08): 3000 Meter, Start 15.50, Schwarz

**KLEINE ZEITUNG
FAMILIENLAUF**

Wann: Samstag, 8. Oktober
Startzeit: 16.30 Uhr
Start/Ziel: Opernring/Oper
Distanz: 600 m
Familie: maximal 6 Personen

MARATHON-MESSE

Was: Startnummernausgabe, Nachnennung, Expo
Wo: Hervis MURPARK, Ostbahnstraße 3, 8041 Graz
Wann: Freitag (7. 10. 2022) von 10.00 bis 19.00 Uhr und Samstag (8. 10. 2022) von 9.30 bis 18.00 Uhr
Achtung: Am Samstag, den 8. 10. 2022, erfolgt die Ausgabe für den Bambini-Sprint, den Junior-Marathon und den Familienlauf von 9.30 bis 12.00 Uhr im Hervis MURPARK. Ab 13 Uhr nur noch beim Infzelt im Start-/Zielgelände bei der Oper Graz.



Bambini, Juniors, Familien und sogar Maskottchen geben sich am Samstag vor der Grazer Oper die Ehre. Zudem stehen noch der City Run und Nordic Walking auf dem Programm.

Gebt den Kindern das Kommando! Barde Herbert Grönemeyer ließ die Kleinsten musikalisch mit dem Lied „Kinder an die Macht“ ordentlich hochleben. Am ersten Tag des Marathon-Wochenendes heißt es hingegen: Kinder an den Start. Die strahlenden Kinderaugen beim



Ein Lauftag für die ganze Familie



Bambini-Sprint und beim Junior-Marathon sind schon zum Beginn des Graz-Marathons immer ein absoluter Höhepunkt. „Es war wunderbar, dass wir vor der Oper im Vorjahr nach der coronabedingten Pause wieder das Lachen der Kinder hören konnten“, sagt OK-Chef Michael Kummerer, „und auch heuer werden die kleinen, großen Stars durchstarten und wir feiern am Samstag ein richtiges Familienfest!“

Eröffnen wird der Tag vor der Grazer Oper mit dem Maskottchenlauf um 14.15 Uhr. Dann legen die Bambini (ab 14.30) richtig los, gefolgt vom Junior-Marathon (ab 15) und den Familien (16.30). Ab 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).



WIENER STÄDTISCHE CITY RUN 5.0

Wann: Samstag, 8. 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.

KOMPERDELL NORDIC WALK

Wann: Samstag, 8. 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. GEPA (3)

City Run und Nordic Walk 2022

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

Start: 8. Oktober, 17.30 Uhr
 bei der Oper

Runden: **2**

Distanz pro Runde: **2,5 km**

KLEINE ZEITUNG Quelle: CityRun; Foto: GoogleMaps



Das Laufen liegt in der Natur des Menschen, hier mischen sich die Freude an der Bewegung mit Gesundheit und Vorwärtskommen. Beim Graz-Marathon, der heuer wieder in seiner vollen Länge und Breite stattfindet, gesellt sich ein generationsübergreifendes, gemeinschaftliches Erlebnis dazu. Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen guten und gesunden Lauf!

Juliane Bogner-Strauß

Landesrätin für Sport KANIZAJ



Das Laufen boomt in Graz, egal ob entlang der Mur oder im Leechwald oder im Stadtpark, überall drehen die Grazerinnen und Grazer begeistert ihre Runden. Besonders im Herbst merkt man anhand der Vielzahl an Sportlerinnen und Sportlern, dass das große Ziel, der Graz-Marathon, näher rückt. Mit unseren Laufcups an den Schulen begeistern wir schon von klein auf für den Laufsport, das ist ein erster Schritt in eine laufbegeisterte, bewegte Zukunft und die perfekte Vorbereitung für den Kidslauf beim Graz-Marathon.

Kurt Hohensinner

Sportstadtrat GEPA (3)

Steiermärkische
SPARKASSE 

Ich will
~~aufgeben.~~
alles geben.
#glaubandich

steiermaerkische.at

8 | GRAZ-MARATHON 2022

ANZEIGE

HERVIS HALBMARATHON

Datum: Sonntag, 9. Oktober

Startzeit: 10.10 Uhr

Zielschluss: 14.00 Uhr

Start/Ziel: Opernring/Oper

Distanz: 21,1 km (AIMS verm.)

Altersklassen: m/w, 2006 und älter

Startblock: 2 (Ziel < 2h)

Startblock: 3 (Ziel > 2h)

Farbe: Dem Halbmarathon wurde die Farbe Rot zugewiesen.

GARMIN VIERTELMARATHON

Wann: Sonntag, 9. Oktober

Startzeit: 10.30 Uhr

Start/Ziel: Opernring/Oper

Distanz: 10,5 km (AIMS vermessen)

Altersklassen: m/w, 2006 und älter

Startblock: 4

Farbe: Dem Viertelmarathon wurde die Farbe Grün zugewiesen.

Ein Lauf mit viel Geschichte

Der Sonntag ist der Marthontag. Um 10 Uhr fällt vor der Oper der Startschuss zum Lauf über die legendären 42,195 Kilometer. Es gibt aber noch weitere Bewerbe.

Der Legende nach hat der Marathonlauf seinen Ursprung im Griechenland der Antike. Der Bote Pheidippides soll im Jahr 490 vor Christus in Athen die frohe Kunde des Sieges in der Schlacht von Marathon ausgerufen haben. „Freut euch, wir haben gesiegt“, schrie er, bevor er zusammenbrach und starb. Zuvor soll Pheidippides angeblich die gut 40 Kilometer von Marathon nach Athen gelaufen sein – die Geburtsstunde eines Mythos.

Die Geschichte kennt beinahe jeder Läufer, doch wissen Sie, was das englische Königshaus mit dem Marathon zu tun hat? Nein?

Lange gab es keine Regelung, wie lange der Ausdauerlauf offiziell sein muss, bis bei den ersten Olympischen Spielen von London im Jahr 1908 die 42,195 Kilometer gelaufen wurden. So lange war die Strecke nämlich von Schloss Windsor bis zur königlichen Loge im Stadion. Der Sieg ging damals

KLEINE ZEITUNG MARATHON

Wann: Sonntag, 9. Oktober

Startzeit: 10.00 Uhr

Zielschluss: 16.00 Uhr

Start/Ziel: Opernring/Oper

Distanz: 42,195 km

(AIMS vermessen)

Altersklassen: m/w, 2004 und älter

Startblock: 1

Farbe: Dem Marathon wurde die Farbe Blau zugewiesen.

nach 2:55:18,4 Stunden an den US-Läufer John Hayes und er hielt damit auch den ersten Weltrekord. Eigentlich siegte aber Dorando Pietri in 2:54:46 Stunden. Er wurde wegen Hilfeleistung allerdings disqualifiziert. Lange war diese Distanz infolge Usus, offiziell eingetragen wurde sie vom Weltverband der Leichtathleten erst im Jahr 1921. Mittlerweile hält Eliud Kipchoge den Weltrekord mit 2:01:09 Stunden (Berlin 2022).



Der Graz-Marathon führt auch an der Redaktion der Kleinen Zeitung im Styria Media Center vorbei GEPA, KK



INTERVIEW MIT ...



... Oliver Kröpfel
Vorstandsmitglied
Steiermärkischen Sparkasse

„Man muss an sich und seine Ziele glauben“

Was macht den Graz-Marathon so besonders?

Begeisterte Läuferinnen und Läufer unterschiedlichsten Alters, die traumhafte Kulisse der Grazer Innenstadt und ein breites Angebot für Familien. Diese Mischung garantiert einen hohen Spaßfaktor und macht den Graz-Marathon zu einer großartigen Laufveranstaltung.

Wie passen Sport und Wirtschaft zusammen?

Die Steiermärkische Sparkasse berät Menschen in ihrer finanziellen Gesundheit und mit unserem Engagement im Sport begleiten wir sie bei ihren sportlichen Zielen. Man muss an sich und seine Chancen glauben - im Sport wie im Alltag.

Warum ist die Steiermärkische Sparkasse Partnerin des Graz-Marathons?

Der Laufsport gehört zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten in der Steiermark. In unseren herausfordernden Zeiten sind Bewegung und körperliche Fitness wichtiger denn je. Der Graz-Marathon ist Motivation für viele, deshalb unterstützen wir ihn seit vielen Jahren.



HYUNDAI-STAFFELMARATHON

Wann: Sonntag, 9. Oktober

Startzeit: 10.00 Uhr

Zielschluss: 16.00 Uhr

Start/Ziel: Opernring/Oper

Startblock: 1

Abschnitte:

Start (Grazer Oper) bis Staffelübergabe 1 (Lendkai, Höhe Kunsthaus) = ca. 8,7 km

Staffelübergabe 1 (Lendkai, Höhe Kunsthaus) bis Übergabe 2, = ca. 13,5 km

Staffelübergabe 2 (Grazbachgasse/Kreuzung Schönaugasse) bis Übergabe 3 = ca. 7,5 km



Staffelübergabe 3 (Lendkai, Höhe Kunsthaus) bis Ziel (Oper), = ca. 12,5 km

Achtung! Jede Staffel erhält einen eigenen Transponder, den die Teammitglieder ausschließ-

lich 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 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.



Der Weg zum richtigen Schuh

Unfallvorsorge Exklusiv

Zwei Monatsprämien gratis* bei Abschluss einer Unfallvorsorge Exklusiv bis 30. November 2022:

- Leistung bei dauernder Invalidität bis zu 600 % der Versicherungssumme
- lebenslange Unfallrente
- Übernahme von Heil-, Berge- und Rückholkosten inklusive Hubschraubereinsatzkosten
- Kostenübernahme in Privatkliniken nach Unfällen
- Sportpaket Aktiv oder Adventure für besonders Sportliche
- erweiterte Assistance inklusive REHA-Manager und vieles mehr

Der Gutschein ist nur bei Vorlage der „Graz Marathon“-Anmeldebestätigung gültig.

Der Gutschein kann nicht in bar abgelöst werden und gilt bis 30. November 2022 bei Neuabschluss einer **Unfallvorsorge Exklusiv**. Die Monatsprämien werden dem Vertrag automatisch gutgeschrieben.

Bei Interesse an einer **Unfallvorsorge Exklusiv** wenden Sie sich bitte an Michael Walla, Tel. 050 350 - 43080 oder michael.walla@wienerstaedtische.at.

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

WIENER STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

FRAGE UND ANTWORT. Wie finde ich den richtigen Schuh? Wie pflege ich ihn? **Marathon-Partner Mizuno beantwortet sechs Fragen rund um das passende Schuhwerk.**

1 Wie finde ich unter den Tausenden Laufschuhen eigentlich den richtigen?

Antwort. Optimalerweise im Fachhandel vor Ort. Bei der Auswahl des richtigen Laufschuhs sollten diverse Faktoren beachtet werden. Hierzu gehören natürlich die Passform, geplante Laufuntergründe, Gewicht, Streckenlängen, Abrollverhalten, Erfahrung, Fußaufsatz, orthopädische Vorerkrankungen und weitere.

Hier leistet der versierte Fachhändler wichtige Unterstützung in der Wahl des richtigen und passenden Laufschuhs.

2 Wie ist ein Laufschuh eigentlich grundsätzlich aufgebaut?

Antwort. Vom Grundgerüst her sind die meisten Laufschuhe relativ ähnlich aufgebaut. Je nach Gelände und Einsatzzweck kommen verschiedene Gummimischungen und Profilstärken bei der Außensohle zum Einsatz. Darüber befindet sich die sogenannte Mittelsohle, die für die Dämpfung und ggf. die Unterstützung des Läufers Sorge trägt. Hierbei setzen unterschiedliche Hersteller auf unterschiedliche Materialien und Technologien, wie etwa Gel, Luftkissen oder die patentierte Mizuno-Wave-Technologie, die einerseits als Dämpfungselement dient, andererseits durch ihre besondere Konstruktion auch eine unterstützende Funktion einnehmen oder einen dynamischeren Vortrieb gewährleisten kann.

3 Waschmaschine oder nicht? Worauf muss man bei der Pflege der Laufschuhe achten?

Antwort. Auf die Waschmaschine sollte definitiv verzichtet werden. Hier läuft man Gefahr, dass der



Bernd Reishofer,
Marketing-Leiter von Mizuno



Der Graz-Marathon lockt auch in diesem Jahr wieder Tausende Läuferinnen und Läufer aus aller Welt an und ist als Sportereignis aus der Landeshauptstadt nicht mehr wegzudenken. Mein Dank gilt dem gesamten Organisations-team. Allen Teilnehmenden wünsche ich viel Erfolg – kommen Sie gesund ans Ziel!

Anton Lang
Landeshauptmann-Stellvertreter



Ich freue mich über den Sportsgeist unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Kundinnen und Kunden sowie Vertriebs- und Kooperationspartner. Freude an Sport und Bewegung ist essenziell für ein ganzheitliches Gesundheitskonzept. Laufen zählt mittlerweile zu den beliebtesten Sportarten und ist ein aktiver Beitrag zum geistigen und körperlichen Wohlbefinden.

Michael Witsch
Landesdirektor Steiermark
Wiener Städtische
Versicherung AG

Laufschuh beschädigt wird. Laufschuhe lassen sich sehr gut direkt nach dem Lauf in der Dusche unter lauwarmem Wasser reinigen. Hierzu am besten die Innensohle und die Schnürsenkel entfernen, um nicht unnötig viel Feuchtigkeit im Schuh zu behalten. Die Schnürsenkel kann man auch gut in einem Kleidersack in der Waschmaschine reinigen. Wenn es mal schnell gehen soll, kann man die Sohle auch fix mit Babypflegetüchern reinigen – das schafft erste Abhilfe und lässt den Schuh insgesamt sauberer wirken. Wichtig: Nach dem Reinigen den Schuh nicht auf die Heizung stellen, um ihn zu trocknen. Stattdessen lieber etwas Zeitungspapier in den Schuh stecken und langsam trocknen lassen.

4 Gibt es „schnelle“ und „langsame“ Schuhe – welchen brauche ich?

Antwort. Generell gilt natürlich, dass man auch mit einem Trainingsschuh schnell oder mit einem Wettkampfschuh langsam laufen kann. Was für einen Topathleten genussliches Austraben ist, kann den ein oder anderen Amateur bereits an seine körperlichen Grenzen treiben. Nichtsdestotrotz er-

gibt es durchaus Sinn, mehrere Schuhe in der Rotation zu haben. Zum einen braucht ein Schuh, ähnlich wie dein Körper, eine gewisse Zeit, um sich nach einem Training oder Wettkampf zu erholen. Zum anderen setzt man mit unterschiedlichen Schuhen unterschiedliche Reize im Training und beugt so Verletzungen vor, die durch einseitige Dauerbelastung entstehen können.

5 Wie viele Paar Schuhe sollte ich als ambitionierter Hobbyläufer in Verwendung haben?

Antwort. „Persönlich würde ich zu mindestens drei Paar raten“, erklärt Bernd Reishofer von Mizuno. Ein Paar für gemütliche Dauerläufe im Grundlagenausdauerbereich und Shakeout-Runs nach harten Einheiten. Ein Paar für zügigere Dauerläufe – nicht ganz so weich wie der gemütliche Schuh, aber immer noch komfortabel genug, um anteilmäßig hohe Umfänge komfortabel absolvieren zu können. Als dritten Schuh empfehle ich einen dynamischen Trainings- bzw. Wettkampfschuh. Dieser Schuh wird anteilmäßig am sel-

tensten getragen und darf gerne etwas straffer sein. Leicht und performanceorientiert. Da es innerhalb dieser einzelnen Kategorien aber Dutzende Modelle gibt, empfiehlt sich auch hier wieder der Weg zum Fachhändler, um die perfekten Schuhe für einen selbst zu finden.

6 Wie lange hält ein Schuh? Wie merke ich, dass er „durch“ ist?

Antwort. Dies ist von Läufer zu Läufer und von Schuh zu Schuh sehr unterschiedlich. Ein Wettkampfschuh hält in der Regel nicht so lange wie ein Daily Trainer, da er für einen anderen Einsatz konzipiert ist und natürlich eher auf Leichtbau als auf Haltbarkeit getrimmt ist. Zudem hält der Schuh eines 60-Kilogramm-Läufers in der Regel länger als der eines mit 120 Kilogramm. Daher lässt sich die Haltbarkeit eines Schuhs nicht wirklich pauschalisieren. Ein gutes Indiz ist hier der direkte Vergleich mit einem baugleichen, neuen Modell. Wenn hier die Unterschiede gravierend sind, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass der „alte“ Laufschuh am Ende seines Lebenszyklus angelangt ist.



Graz Marathon und Kärnten Läufer Lauf-Trainingscamp Katschberg 2023

für Einsteiger und Fortgeschrittene

25. bis 28. Mai 2023

Ein Mix aus Praxiseinheiten und Vorträgen sorgt für die ideale Vorbereitung für die Laufsaison beim Lauf-Trainingscamp am Katschberg, 25. bis 28. Mai 2023.



4 Tage Laufgenuss, Wellness & Expertenwissen

Unser Angebot

- ▶ geführte Trainingseinheiten am Katschberg (mit Mizuno Laufschuhtest)
- ▶ 3 Vorträge mit Expertenwissen

Graz Marathon & Kärnten Läufer

Lauf-Trainingscamp € 150,-

inkl. Vorträge (exkl. Übernachtung und Verpflegung)

Das Lauf-Trainingscamp ist unter barbara.joebstl@mjk-sportmarketing.com zu buchen.

Infos unter: www.katschberg.at

Hyundai A IONIQ 5: Nutze vor Ort die E-Mobilität und Car-Sharing-Optionen.



Junior Marathon

Wer kann mitmachen?

Beim Junior Marathon kannst du mitmachen, wenn du zwischen 2007 und 2016 geboren bist.

Wann und wo wird gelaufen?

Der Junior Marathon findet am Samstag, den 8. Oktober, um 15 Uhr in Graz bei der Oper statt.

Wo hole ich meine Startnummer?

Startunterlagenabholung und Nachnennungen am Freitag, den 7. Oktober, von 10 bis 19 Uhr und am Samstag, den 8. Oktober, von 9.30 bis 12 Uhr im Murpark Hervis Graz, danach ab 13 Uhr bei der Oper Graz.

Welche Bewerbe gibt es genau?

Jahrgänge 2015–2016: 1.000 Meter, Start um 15 Uhr
 Jahrgänge 2013–2014: 1.000 Meter, Start um 15.15 Uhr
 Jahrgänge 2011–2012: 2.000 Meter, Start um 15.30 Uhr
 Jahrgänge 2009–2010: 3.000 Meter, Start um 15.50 Uhr
 Jahrgänge 2007–2008: 3.000 Meter, Start um 15.50 Uhr

Wo kann ich mich anmelden?

Unter www.grazmarathon.at

Kostet mitmachen etwas?

Ab 6 Jahren 15 Euro (Nachnennung)

Gibt es etwas zu gewinnen?

Auf die Schulen mit den meisten Teilnehmern wartet eine Belohnung von der Steiermärkischen Sparkasse: 1. Platz: 300 Euro, 2. Platz: 200 Euro, 3. Platz: 100 Euro

Gibt es einen Bewerb für jüngere Kinder?

Ja, den kostenlosen «Bambini-Sprint» am Samstag, den 8. Oktober, um 14.30 Uhr vor der Oper, für die Jahrgänge 2017, 2018 und 2019.

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

Auf die Plätze, fertig, läuft!

Beim Graz Marathon hat er die Fellnase vorn: Wir haben Laufprofi Ferdi Flott kurz angehalten und zum Interview gebeten.

TEXT: MICHAELA KANATSCHNIG

Lieber Ferdi, auf der Laufstrecke bist du ein Star und bekannt wie ein bunter Hund – Verzeihung, Fuchs. Aber für alle, die dich noch nicht kennen: Könntest du dich bitte einmal kurz vorstellen?

Hallo und danke für das Kompliment! Es stimmt, ich habe schon die eine oder andere Medaille in meinem Bau hängen – aber ein Star bin ich deshalb nicht. Ich bin einfach nur der Ferdi, Ferdi Flott. Und ich betreue die Kinder beim Graz Marathon. Das ist eine Laufveranstaltung. Und die wahren Stars dort sind die Burschen und Mädchen, die mitlaufen!

Was findest du denn besonders cool am Laufen?

Laufen kann ich immer und zu jeder Zeit, egal, ob es draußen regnet oder die Sonne scheint. Sobald ich meine Turnschuhe geschnürt habe und die grüne Turnhose sitzt, kann es losgehen. Und es macht mir riesigen Spaß, zu laufen, es hält mich gesund und fit.

Erst laufen, dann rumhängen: Auf jedes Kind wartet eine funkelnde Medaille

Ist das Laufen mit Fell denn eine besondere Herausforderung?

Eigentlich nur, wenn es sehr heiß ist. Weil ich ja nicht schwitzen kann. Aber ich hechle einfach mehr, dann ist auch Hitze kein Problem für mich.

Viele deiner Freunde werden auch am Start stehen – der Sparefroh, Frizi, der schnelle Hecht und zahlreiche andere. Wie findest du das?

Das freut mich total, denn das ist ja das Tolle am Laufen: Gemeinsam ist es noch viel lustiger.

Jetzt einmal unter uns: Wer von euch Maskottchen ist denn das Schnellste?

Das werden wir dann sehen (lacht). Aber ich verrate dir ein anderes Geheimnis: Egal, wer gewinnt, jeder bekommt am Ende eine Medaille.

Also gibt es lauter Gewinner?

Genau! Jedes Kind, das den Bambini-Sprint oder den Junior Marathon bis zum Ende läuft, bekommt eine echte Medaille.

Eine letzte Frage: Welchen Beruf hättest du gern, wenn du nicht Laufmaskottchen geworden wärst?

Hühnerzüchter natürlich!



Gut gefüllt und nachhaltig

Jahr für Jahr freuen sich die Teilnehmenden des Graz-Marathons auf ihr prall gefülltes Startstickerl und bereits zum wiederholten Mal steht auch hier der Umweltschutz hoch im Kurs: Mit nachhaltigen Startstickerl von der Steiermärkischen Sparkasse, die bei der Marathon-Messe an die Teilnehmer ausgegeben werden. Die Beutel bestehen zu 80 Prozent aus recyceltem Material und schonen so die Umwelt.

Die Läuferinnen und Läufer erhalten ihre Sackerl Freitag und Samstag bei der Marathon-Messe bei Hervis im Murpark (Seite 4/5). Neben Goodies der Partner beinhaltet es auch das kompakte Gutscheineheft und weitere Extras (siehe Bild). Das Sackerl kann am Sonntag auch bei der Garderobe abgegeben werden und wird dort sicher verwahrt.

Geballte Vorteile

Die geballte Ladung an Vorteilen in einem Büchlein: Die Zettelwirtschaft hat im Startstickerl des Graz-Marathons dank des Gutscheineheftes seit einigen Jahren ausgedient und so wird auch Papier gespart. Die Palette reicht von Panaceo über Peeroton bis zu Garmin und der Sparkasse. Zusätzlich finden Sie darin auch noch das Wein-Paket des Graz-Marathons mit feinen Tropfen aus dem Hause Scharl (Seite 23).

Trocken und voll biologisch

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.



DRY WORKOUTS

Hergestellt aus recycelten Plastikflaschen und natürlichen Stoffen, bietet die 360° Reflective Kollektion ultimativen Komfort und einzigartige Performance.

DRYFLX

BUFF.COM



Fahrplanauskunft



Sonntag, 9. Oktober 2022, 7 bis 16 Uhr

SCHIENENERSATZVERKEHR

Linie E für 1, 4, 6 und 7: ab Jakominiplatz über Geidorfplatz, Gürtel über Hbf. zur Laudongasse

Linie E4: vom Jakominiplatz nach Liebenau/Murpark (über Petersgasse und Münzgrabenstraße)

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

Linie E8: 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 – WKO – Wifi/tim

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: : 6., 7. und 10. Oktober: Haltestelle Jakominiplatz Richtung ÖGK verlegt zum Operncafé; 8. Oktober: Fahrt zwischen Geidorfplatz und Kaiser-Josef-Platz über Glacisstraße

Die **LINIEN 41E, 48, 52E, 60, 64E, 65A, 72, 74, 76U, 82** werden regulär geführt.

Detaillierte Infos und Routenvorschläge auf www.grazmarathon.at zum Download bzw. unter Holding Graz Linien Infohotline 0316/887 42 24 (Montag bis Sonntag: 7 bis 17 Uhr) und auf www.holding-graz.at.

Vorbehaltlich notwendige kurzfristige Änderungen

Weitere Informationen

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



Der Graz-Marathon hat sich nicht nur dem Sport, sondern auch der Umwelt verschrieben.

Der Graz-Marathon hat sich neben dem Sportlichen auch den Umweltschutz ganz groß auf die Fahnen geheftet. „Seit vielen Jahren ist es unser großes Ziel, die gesamte Veranstaltung noch ‚grüner‘ zu gestalten und so einen großen Teil zum Erhalt unserer Umwelt beizutragen“, sagt Organisationschef Michael Kummerer. „Wir stehen für ein nachhaltiges Sportevent, das bereits von Beginn an im Sinne eines verantwortungsbewussten Umgangs mit Ressourcen konzipiert wurde.“

Aus diesem Grund wird von der **Mobilität** bis hin zu den **Startsackerl** auf Nachhaltigkeit geachtet. „Was gibt es denn Schöneres, als in der Natur zu laufen und so Energie und Kraft zu tanken? Und wie bei einem Marathon ist jeder einzelne Schritt wichtig.“



So sind etwa die Begleitfahrzeuge emissionsfrei unterwegs. **Mobilitätspartner Hyundai** stellt eine Hyundai e-Flotte von IONIQ 5 zur Verfügung. Dank der 800-Volt-Ladetechnologie für ultraschnelles Laden, seines einzigartigen Platzangebotes und dank der Verwendung umweltfreundlicher Materialien wurde der IONIQ 5 zum Gamechanger für Hyundai. „Mit unserer Nachhaltigkeit sind wir der ideale Namenspartner des Staffel-Marathons. Wir wünschen allen

Teams gemeinsam einen erfolgreichen Lauf“, sagt Roland Punzengruber (Managing Director Hyundai).

Mit einer freiwilligen Spende ab einem Euro – dem **Umwelteuro** – können heuer auch erstmals die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aktiv einen Beitrag leisten und den Marathon bei seinem Vorhaben unterstützen. Als Zeichen der Mithilfe gibt es eine spezielle Startnummer, gekennzeichnet mit dem Umweltbutton. „Nachhaltige und umweltfreundliche Alternativen zu Plastikbechern und Co. sind leider noch immer sehr kostspielig“, sagt Kummerer, „daher würden wir uns freuen, wenn die Läuferinnen und Läufer uns bei unserem Vorhaben mit einer kleinen Spende unterstützen wollen.“ Regentoncho und Co. können aber freilich von allen Teilnehmenden frei in Anspruch genommen werden.

Jeder Becher ein Beitrag

Bei der Müllentsorgung wird der Marathon jedes Jahr von den Fachleuten der Holding Graz bestens unterstützt. Mit Bechern aus Recyclingpapier bei den Labestationen wird ein weiterer Beitrag zum Schutz der Natur geleistet. Was die Läufer am Sonntag an den einzelnen Labestationen erwartet, lesen Sie auf Seite 20/21.



Gedanke an die Umwelt läuft mit



Die Zustellerinnen und Zusteller der Österreichischen Post legen täglich 6825 Marathons zurück, um die rund 4,8 Millionen Haushalte in Österreich zu erreichen. Diesen „Bewegungsdrang“ sehen wir auch im sportlichen Bereich: In den letzten Jahren waren mehr als 5000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im gelben Laufdress bei heimischen Laufevents dabei. Auch beim Graz-Marathon laufen die Post-Sportlerinnen und -Sportler wieder zahlreich mit.

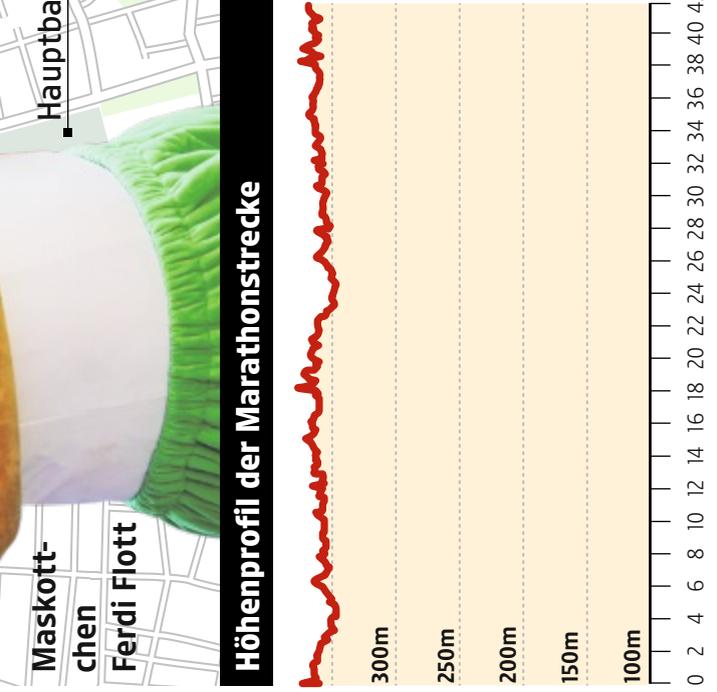
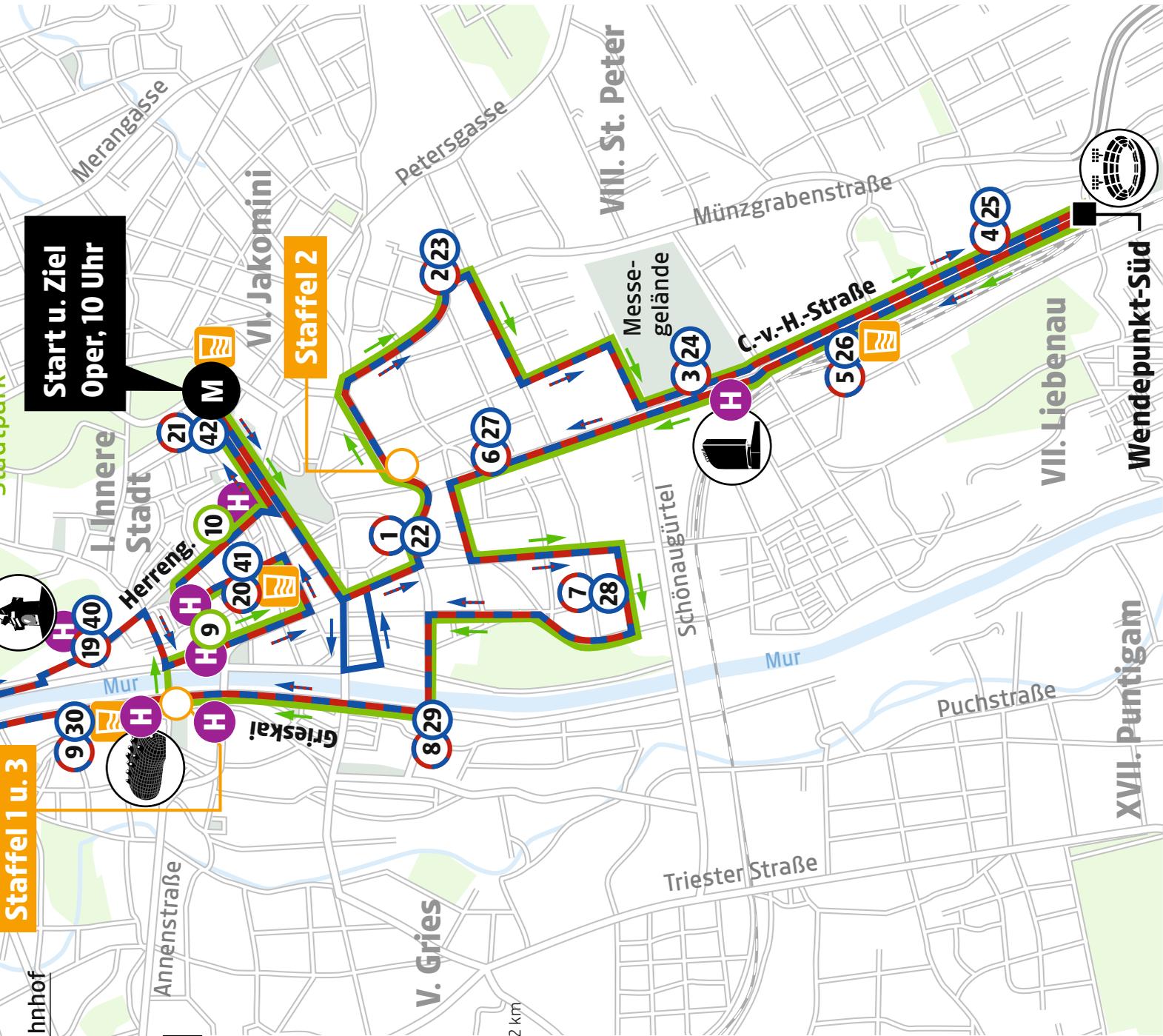
Peter Umundum
Vorstandsdirektor
Österreichische Post



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 unseren Läuferinnen und Läufern von Spar die Daumen.

Christoph Holzer
Geschäftsführer SPAR
Steiermark & Südburgenland





Legende

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

Start- und Zielbereich – der Graz-Marathon am Sonntag

Das Herzstück des Graz-Marathons ist der Start/Ziel-Bereich bei der Grazer Oper. Neben einem weitläufigen Regenerationsbereich mit diversen Labestationen gibt es noch Garderoben, Duschen, Massagen und vieles mehr.

Infrastruktur	
1	Gastronomie
2	Medaillengravur
3	Garderobe
4	Umkleiden, Dusche und Massage
5	Zeitnehmung
6	Bühne
7	Abgabe Eigenverpflegung Marathon 8.30–9.30 Uhr

Ziellabestation	
1	Stand „Dr. Böhm Magnesium Sport“
2	Stand „Gasteiner“ (Wasser)
3	Stand „Spar“ (Cola, Bananen)
4	Stand „Frutur“ (Äpfel)
5	Stand „Peeroton“ (Hypotonic Sports Drink)
6	Stand „2B“ (Energydrink)

—	Absperrung	▶▶▶	Übergang
→	Laufrichtung	📄	Labestation
i	Infosäule (Lageplan, Programm etc.)		
➡	Gehweg (Umleitung)		

ST 0,0% DAZU!

Mit Bier. Ohne Alkohol.

Lustig samma!
PUNTIGAMER



MEDAILLEN

Auch beim Marathon: Ehre, wem Ehre gebührt

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 **Erinnerungs-medaille** 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.

Für die Schnellsten der Bewerbe des Graz-Marathons am Sonntag gibt es zudem noch **Medaillen**, die aus feinstem **LaModula-Zirbenholz** (Bild links) gefertigt sind. Die Siegerehrungen finden auf der Bühne beim Start/Ziel-Bogen statt und es werden neben den besten drei Athleten aller Bewerbe auch die Klassensieger eingeladen.

GARDEROBE

Sicher verwahrt während des Laufs

Allen Teilnehmern der Bewerbe des Sonntags (Marathon, Halb-, Viertelmarathon und Staffel) steht ein **Garderobenservice** zur Verfügung. Die Läufer können vor dem Startschuss ihre **Garderobensäcke** abgeben und sicher verwahren lassen. In den Säcken dürfen sich keine Glasflaschen befinden und der Veranstalter übernimmt keine Haftung für die abgegebenen Gegenstände. Die Startsäcke werden bei der Startnummernausgabe (siehe Seite 4/5) ausgegeben und sie müssen mit Name und Startnummer gekennzeichnet werden.

Für die Nachwuchsbewerbe sowie den City Run und den Walking-Bewerb am **Samstag** wird es ebenfalls eine **Gardero-be** geben. Die Abgabe auf dem **Burgring** (Zelte) kann ab 15 Uhr erfolgen, die Säcke müssen bis 19 Uhr abgeholt werden.

VIP

Gäste in der Oper

Der **VIP-Bereich** befindet sich beim Graz-Marathon in den Räumlichkeiten der ehrwürdigen **Grazer Oper**. Nach zwei Jahren der Coronapause öffnet das Gebäude am Marathontag wieder seine Tore. Das Team des Kirchenwirts sorgt für das leibliche Wohl.



RUNNING DOCTORS

Auf der Strecke im Notfall sofort zur Stelle

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.

Neben ihrer Profession teilen die Ärzte 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.



Die Running Doctors gemeinsam mit Michael Witsch von der Wr. Städtischen Versicherung

KK

SIEGEREHRUNGEN AM SONNTAG

Ehrungen Marathon: Marathon 1. bis 8. Platz international, 1. bis 5. Platz national Herren (13.30), Damen (13.40)

Siegerehrungen (Gesamt/Klassen): Viertelmarathon Damen und Herren (12.45), Halbmarathon Damen und Herren (14.15) Marathon Damen und Herren (Klassen), Staffel Marathon (Herren, Mixed, Damen, 15.15), steirische akademische Meisterschaften im Marathon (15.45)

GASTRONOMIE

Gut verpflegt

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



Wir von Peeroton sind stolz, wieder ein kompetenter Partner des Graz-Marathons zu sein. Mit unserem „Sportsfood with System“ sorgen wir auch dieses Jahr für ausreichend Energie auf der Strecke und schnelle Regeneration nach dem Lauf im Ziel.

André Möseneder,
Business Unit Manager Sport
Peeroton

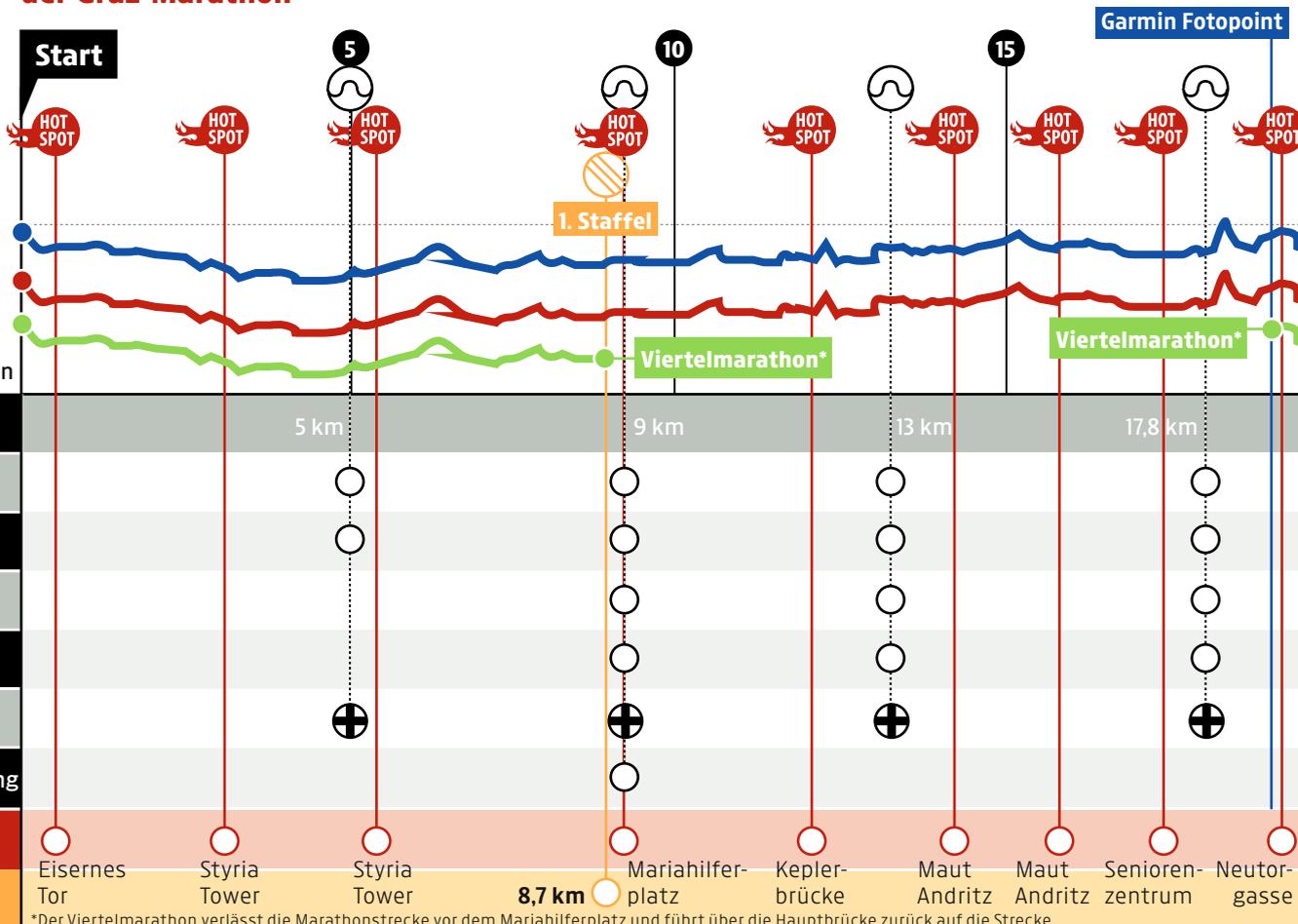
ANZEIGE

Auf einen Blick – der Graz-Marathon

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

- Marathon
- Halbmarathon
- Viertelmarathon

-  **Labestation**
-  Wasser
-  Peeroton
-  Cola
-  Bananen
-  Erste Hilfe
-  Eigenverpflegung
-  Hotspot
-  Staffel



*Der Viertelmarathon verlässt die Marathonstrecke vor dem Mariahilferplatz und führt über die Hauptbrücke zurück auf die Strecke.

I think was Guatz!

ohne Zuckerzusatz*
hoher Fruchtanteil

AKTION -20%
auf das gesamte Sortiment!

im Onlineshop
Gutscheincode
MARATHON2022
gültig bis 31.10.2022
www.2Bdrinks.at

SHAKE IT
2B
RELAXED

SHAKE IT
2B
ACTIVE

SHAKE IT
2B
HAPPY

enthält von Natur aus Zucker

LABESTATIONEN

Die Versorgung auf der Strecke

Auf den Strecken des Graz-Marathons werden die Läufer wieder bestens versorgt: Bei **elf Labestationen** können sich die Teilnehmer des Marathons auf den 42,195 Kilometern stärken. Wasser, Peeroton, Cola und Bananen liegen zur Verpflegung bereit und werden den Athleten von den Helfern freilich gereicht.

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



DR. BÖHM

Perfekter Durstlöcher

Dr. Böhm ist auch 2022 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 **Magnesiumgetränk** ist reich an **Kalium** und **Vitamin C**, unterstützt so den Elektrolythaushalt der Sportler und reduziert Müdigkeit sowie Erschöpfung.

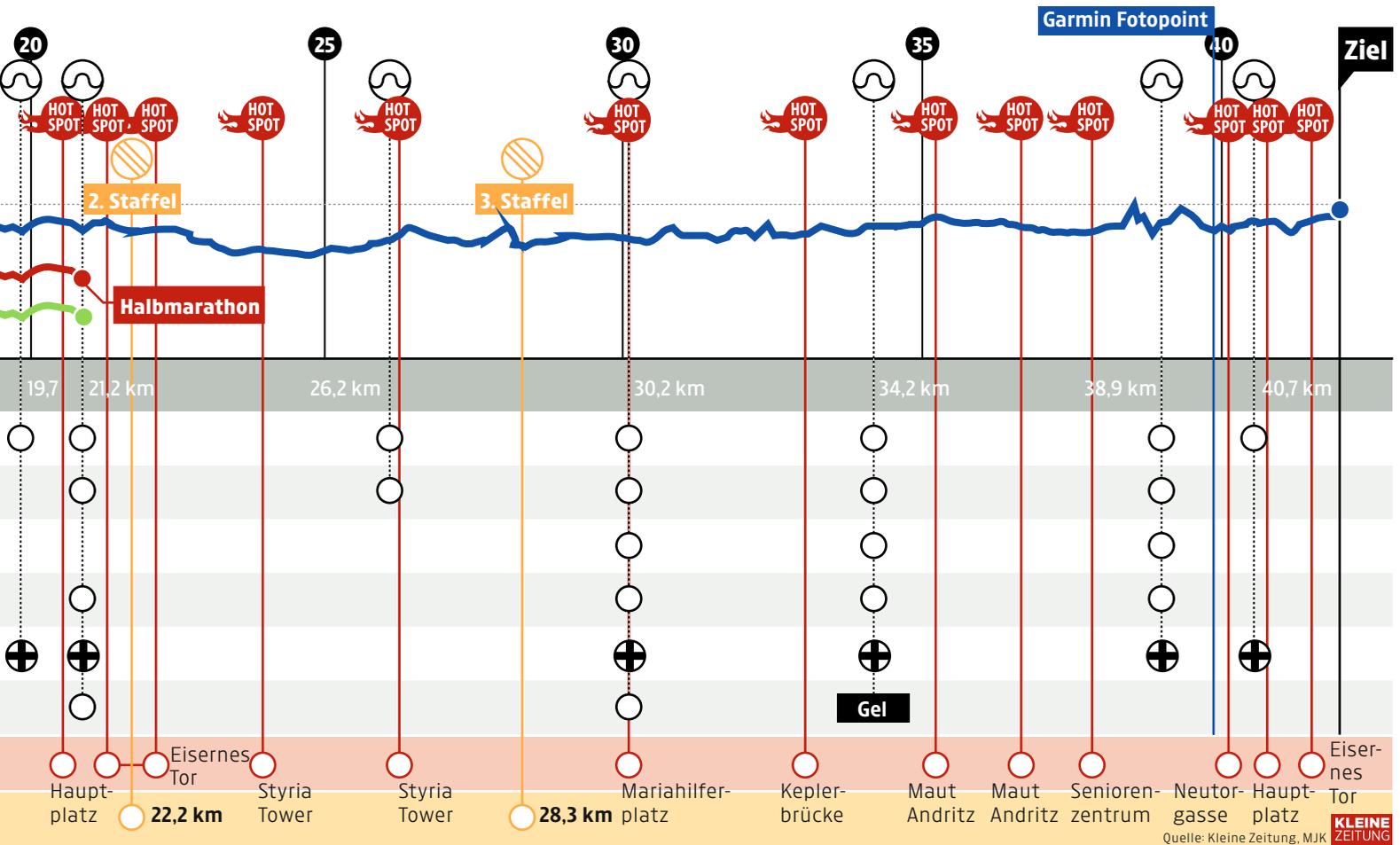


SPAR

Bananen & Äpfel

Die volle Ladung Energie gibt es bei den Labestationen und im Ziel: **Bananen** sind die Energielieferanten im Ausdauersport schlechthin. **Spar** beliefert den Graz-Marathon mit köstlichem Obst. Zusätzlich warten im Ziel wahre Vitaminbomben: frische, saftige **Äpfel** von **Frutura**.





MASSAGEN

Massage für die perfekte Regeneration

Zu einer perfekten Regeneration nach einem anstrengenden Lauf gehört eine professionelle **Massage**. Mitarbeiter der **Kneipp-Akademie Klagenfurt** werden sich um die geschundenen Muskeln kümmern. Die Behandlung ist für die Athleten kostenlos. „Die Berufe medizinischer Masseur wie auch freiberuflicher Heilmasseur bieten jungen Menschen viele Zukunfts-

chancen in einer Branche, die ständig wächst“, sagt Ulrike Herzig, die Leiterin der Kneipp-Akademie. „Nicht nur in den Bereichen Sport und Krankenbehandlung.“

Infos zur Ausbildung im Internet: www.kneippakademie.at



PEEROTON

Gut versorgt im Rennen und danach

Seit mehr als 20 Jahren ist **Peero-ton** Österreichs führendes Unternehmen im Bereich der **Sportnahrung**. Auch beim Graz-Marathon werden die Teilnehmenden nicht nur bei den Labestationen entlang

der Strecke, sondern auch im **Ziel- und Regenerationsbereich** mit Getränken der beliebten Marke versorgt. Die Getränke mit **Vitaminen** und **Mineralstoffen** sind ideal, um den Durst zu stillen und leere Speicher wieder aufzufüllen. Übrigens: Bei der 35-km-Labe des Marathons können sich die Läufer mit Gels den nötigen Schub an Energie sichern.



MAXFUN

Weit mehr als nur eine Startnummer

In diesem Geschäft geht es um jede Sekunde und **MaxFun Timing** hat sich voll und ganz dem Laufsport verschrieben. Als Zeitnehmer ist MaxFun ein enger Partner des Graz-Marathons und wird auch heuer wieder Tausende Signale pro Minute verarbeiten, bis der letzte Läufer im Ziel ist. Dabei setzt MaxFun auf modernste Technik. Das System basiert auf der mittlerweile international verwendeten und ausgereiften Zeiterfassung via Startnummern-**RFID-Tag**. Dabei ist der Zeitnehmerschip direkt an der Startnummer angebracht und muss nach dem Lauf auch nicht mehr retourniert werden. Neben der Zeitersparnis kann es vor allem auch bei Gruppenanmeldungen zu keinen Verwechslungen mehr kommen. Durch das Unnötigwerden zusätzlicher Chips entfällt natürlich auch die Kautions.

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

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

DIE ERGEBNISSE FINDEN SIE NACH DEM LAUF ONLINE
Ergebnisse auf: www.ergebnisse.kleinezeitung.at



KEEP ON RUNNING



Mengenvorteil

1 Pkg. 1.59
ab 2 Pkg. je

1.29
(per kg 8.60)

-18%

SPAR Müsli Riegel Kokos, Schoko-Banane, Apfel oder Schoko-Apfel
150 g



Vitamin Well Antioxid, Active oder Reload
0,5 Liter

Mengenvorteil

1 Fl. 1.79
ab 2 Fl. je

1.19
(per Liter 2.38)

-33%



Fruchtig süße Bio Bananen
aus Ecuador, Klasse 1,
per kg

statt 2.19

1.49

-31%

Angebot Bananen gültig von 5.10. bis 9.10.2022.

Nahe
liegendes bei

SPAR

KRONPRINZ RUDOLF

GALA

WIR SIND STEIRER

ELSTAR

SPAR ist Partner der steirischen Landwirtschaft!

NEUE ERNTE



ICH BIN EINE STEIRERIN

Karin Absenger, Obstbaumeisterin aus Heiligenkreuz am Waasen

Angebote gültig von **Mi., 5.10.** bis **Mi., 12.10.2022**, solange der Vorrat reicht. Abgabe nur in Haushaltsmengen. Nicht alle Artikel sind in ganz Österreich erhältlich. Preise inkl. Steuern, exkl. Flascheneinsatz. Druck- und Satzfehler vorbehalten. Stappreise sind unsere bisherigen Verkaufspreise in SPAR-Märkten. Österr. Frischfleisch, überall wo Sie dieses Zeichen  sehen. Aktionspreise gelten nicht bei SPAR-Express-Tankstellenshops.

SPAR Service-Team: 0800 / 22 11 20 - www.spar.at



PACEMAKER

Gemeinsam in Richtung Ziel laufen

Einfach so draufloslaufen ist bei einer Laufveranstaltung wie dem Graz-Marathon wohl leichter gesagt als getan. Die Aufregung vor dem Start ist groß, die einen haben eine fixe Zielzeit vor Augen, andere wiederum wollen einfach nur durchkommen. Das Adrenalin fließt durch die Adern und sobald der Startschuss fällt, gibt es kein Halten mehr. Wer zu schnell beginnt, bezahlt die Rechnung später – auf der Strecke. Damit das nicht passiert, sind auch in diesem Jahr die „SPORTaktiv-Garmin-Pacemaker“ am Start.

Die erfahrenen Läufer sorgen dafür, dass wirklich jede und jeder die angepeilte Zielzeit erreicht. Ausgestattet mit Garmin-Laufuhren, haben sie die Zeit, die Geschwindigkeit und Distanz immer im Blick und sorgen so für einen konstanten Lauf. Ganz nebenbei übernehmen die Pacemaker häufig auch noch den Job der Motivatoren, helfen aus mentalen Tiefs heraus und spenden, je nach Grö-



Die Pacemaker sind bereit



ße, sogar noch etwas Windschatten. „Jede Läuferin und jeder Läufer, der schon mal an einer solchen Veranstaltung teilgenommen hat, weiß, wie wichtig es ist, einen guten Rhythmus zu finden. Dabei kann der ständige Blick auf die Laufuhr ablenken, die Rechnerei, ob die angepeilte Zeit noch

klappt, stört jede Konzentration. Daher freuen wir uns auch in diesem Jahr, die „SPORTaktiv-Garmin-Pacemaker“ mit unseren Multisportuhren zu unterstützen. So können diese ein konstantes Tempo sicherstellen und sich voll und ganz auf alle Mitlaufenden konzentrieren,“ sagt Gerhard Hum-



mer, Marketing Specialist Event-Sponsoring-Cooperations von Garmin.

Die Pacemaker laufen vom Start weg ein gleichmäßiges Tempo, das die jeweilige Endzeit garantiert. Ab 9.30 Uhr warten die erfahrenen Läufer im Startbereich vor der Oper auf ihre Mitstreiter. Heuer gehen Alex Mai (3:14,59 Stunden), Philipp Dossi (3:29,59 Stunden), Hannes Schneebauer (3:44,59), Christian Ostermann (3:59,59), Reinhard Fortyn (4:14,59) und Karl Rötzer (4:29,59) mit Beachflags samt Zielzeit gekennzeichnet ins Rennen.

Für einen genussvollen Abgang

Josef Scharl ist auch heuer wieder der offizielle Weinpartner des Graz-Marathons.

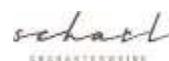
Wein ist für Josef Scharl Charaktersache. Die Verantwortung des Winzers sieht er darin, zu edlem Wein zu kultivieren, was die Natur uns schenkt. Am guten Charakter erkennen Sie deshalb auch die Weine vom Weinhof Scharl. Der Wein aus dem steirischen Vulkanland. Dieser Philosophie des guten Charakters hat sich der Graz-Marathon angeschlossen und seit mittlerweile fünf Jahren ist die Zusammenarbeit mit dem Weinhof Scharl eine befruchtende und erfolgreiche.

Ein prämierter Graz-Marathon Wein wurde auch heuer im Zuge der Auftaktpressekonferenz im Styria Tower mit den Sponsoren verkostet. Dieser wird nicht nur in im VIP Bereich der Grazer Oper am Marathonwochenende ausgeschenkt, sondern alle Läufer kön-



Kleine-Geschäftsführer Thomas Spann, Winzer Josef Scharl und Michael Kummerer verkosteten den Marathon-Wein 2022

GEPA



nen in den Genuss des edlen Tropfens kommen. Auf der einen Seite bekommen die jeweiligen Gewinner der einzelnen Klassen eine Flasche Wein als Trophäe überreicht, zum anderen können spezielle Wein-Pakete über den Onlineshop zu Graz-Marathon-Konditionen erworben werden.



MARATHON-PAKET 2022

Preis: 119,90 Euro

Inhalt:

- Welschriesling** Klassik 2021
 - Weissburgunder** Klassik 2021
 - Chardonnay** Klassik 2021
 - Gelber Muskateller** Klassik 2021
 - Scheurebe** Klassik 2021
 - Sauvignon blanc** Klassik 2021
 - Souvenir gris** Klassik 2021
 - Muscaris** Klassik 2021
 - Cabernet blanc** Klassik 2021
 - Sauvignon blanc** St. Anna am Aigen Ortswein 2021
 - Weissburgunder** St. Anna am Aigen Ortswein 2020
 - Chardonnay** St. Anna am Aigen Ortswein 2020
- Bestellung** im Onlineshop auf weinhof-scharl.at

ANZEIGE

DUSCHEN

Frisch geduscht

Vom Graz-Marathon muss niemand ungeduscht nach Hause gehen. Direkt nach dem Regebereich wartet ein Dusch-Trailer mit zahlreichen Kabinen auf die müden Läufer. Er steht hinter der Garderobe auf dem Burgring.

DIANA

Das tut wohl

Diana Sport Balsam besticht mit den pflegenden Eigenschaften einer Creme, fettet nicht und zieht rasch ein. Ob bei Muskelkater, Verspannungen oder schweren Beinen - er fördert die Durchblutung und erfrischt den ganzen Tag.



FOTOSERVICE

In Szene gesetzt

Die Profis von Foto Viertbauer werden die Läufer 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.

2B

Frische Energie

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



Zwischen Analyse

Sportwissenschaftler Stefan Arvay hat schon viele Läufer zum Marathon begleitet. Doch was sollte man eigentlich nach dem Lauf machen?

Große Ziele bringen eine Fokussierung mit sich. Eine Fokussierung auf den einen Tag im Oktober, auf die 42,195 Kilometer im Falle des Graz-Marathons. Vieles dreht sich in den letzten Wochen nur noch darum: Was soll ich noch trainieren? Bin ich genug gelaufen? Wie plane ich die letzten Tage vor dem Rennen, wie ernähre ich mich vor

und während des Wettkampfs? Die Spannung steigt mit jedem Tag, als süßsaures Gefühl wird der Gemütszustand oft bezeichnet, einerseits Anspannung, andererseits Vorfreude auf das, was kommt. Und dann ist



Sportwissenschaftler Stefan Arvay

er da, der große Tag. Das Rennen selbst wird genauso viele Geschichten schreiben, wie es Starter gibt. Super Rennen, Ziel erreicht, Ziel verfehlt, DNF und alles was noch dazwischen liegen kann.

Aber was kommt danach? Tatsache ist, dass sowohl der Körper als auch die Psyche (und vielleicht auch die Angehörigen und die Familie) Erholung brauchen. Phy-

sich können die 42 Kilometer - meist auf Asphalt gelaufen - schon Spuren hinterlassen. Es passiert nicht selten, dass man den einen oder anderen Finisher in den Tagen nach dem Bewerb verkehrt die Stiegen runtergehen

sieht. Warum? Muskelkater. Kleine Mikrotraumata in der Muskulatur, Schädigungen, die wieder repariert werden müssen, der anlaufende Entzündungsprozess verursacht die Schmerzen, die meist am zweiten und dritten Tag am stärksten sind, danach aber kontinuierlich abklingen. Muskulär sollte man nach einer Woche wiederhergestellt sein, gefährlich oder un-

Dr. Böhm®

FÜR MUSKELKRAFT UND AUSDAUER.

MAGNESIUM SPORT + Aminosäuren

Dr. Böhm® BRAUSE

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

SAMARITERBUND

Bereit für den Notfall

Mittlerweile ist der Rettungs- und Krankentransportdienst des steirischen Samariterbundes ein Jahr alt geworden. Mittlerweile sind tagtäglich fünf bis sechs Fahrzeuge auf den Straßen in Graz und Umgebung unterwegs. Ganz besonders erfreulich ist, dass der Samariterbund auch in diesem Jahr wieder die medizinische Betreuung des Graz-Marathons übernehmen darf. Dabei können die steirischen Einsatzkräfte wieder auf die Unterstützung ihrer Kollegen und Kolleginnen bauen. „Wir freuen uns sehr, in Kooperation mit Samariterinnen und Samaritern aus dem Burgenland den Lauf zu betreuen“, sagt Geschäftsführer Gerald Fitz. Am Samstag sind zwei Rettungswagen samt Besatzung und einem Notarzt im Einsatz. „Am Marthontag wird ein großes Ambulanzzelt mit Notfallbetten zur Verfügung stehen“, sagt Fitz, „mit einem Notarzt, vier Rettungswagen und einer kompletten Einsatzleitung werden wir für die optimale Sicherheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sorgen.“

und Regeneration

ONLINE

QR-Code scannen und online von Stefan Arvay noch mehr zu diesem Thema erfahren.



gesund ist ein Muskelkater grundsätzlich nicht, den Regenerationsprozess kann man mit aktiven (lockere Belastung am Ergometer oder auch im Wasser) und passiven Maßnahmen (z. B. Massage) unterstützen. Zumindest eine Woche sollte man sich schon für die muskuläre Regeneration gönnen, abhängig vom Trainingszustand, danach kann man wieder mit lo-

ckerem Laufen starten, falls man schon wieder Lust dazu hat.

Übertreiben sollte man es in den Wochen nach dem Marathon aber vor allem von der Intensität her nicht. Man sollte die mögliche längerfristig eintretende Ermüdung (z. B. auf hormoneller Ebene) nicht unterschätzen, gerade bei höheren Intensitäten geht in den Wochen nach der Extrembelastung oft wenig, deshalb sollte in dieser Zeit vorwiegend wieder im lockeren Grundlagenbereich trainiert werden. In den Tagen nach dem Rennen kann man auch davon ausgehen, dass das Immunsystem anfälliger für Infekte ist. Das stellt einen weiteren Grund dar, sich mit der Regeneration Zeit zu lassen und sich entsprechend zu ernähren und ausreichend zu schlafen.

SPORTPARK

Wo: Hüttenbrennergasse 31, 8010 Graz
Homepage: www.sportpark-athletik.at
E-Mail: office@sportpark-athletik.at

Sportpark Athletik
 Zentrum Graz

Nehmen Sie sich nach dem Abklingen der ersten Euphorie oder Enttäuschung Zeit, das Rennen zu analysieren und Revue passieren zu lassen. Was hat gut funktioniert, was weniger? Was kann ich das nächste Mal besser machen, was beibehalten? Gerade wenn das Rennen nicht nach Wunsch gelaufen ist, ist eine Analyse hilfreich.

INTERVIEW MIT ...



... Roland Punzengruber
 Managing Director
 Hyundai Import GmbH

Emissionsfrei zum Lauf und in die Zukunft

Warum ist Hyundai Sponsor des Staffellaufs?

Roland Punzengruber: Beim Staffellauf steht neben dem sportlichen Aspekt auch der Teamgeist im Vordergrund. Bei den einzelnen Distanzen ist für jeden etwas dabei und so steht für die Teilnehmer der Spaß an erster Stelle.

Was möchten Sie den Teilnehmern des Graz-Marathons mitgeben?

Sport setzt Energie und Kreativität frei und ist wichtig für die Gesundheit. Beim Graz-Marathon kann man die schöne Altstadt durchlaufen. Viel Freude machen auch die Musik- und Tanzgruppen und weitere Hotspots auf der Strecke. Also Laufschuhe an und viel Spaß!

Gibt es für Hyundai eine Verbindung zu Graz?

In Kürze wird in Graz der Hyundai-Wasserstoffbus ELEC CITY in den Probetrieb gehen. Der ELEC CITY ist ein Bus, der Wasserstoff in einer Brennstoffzelle in Strom umwandelt und dadurch elektrisch und vollkommen emissionsfrei in Graz unterwegs sein wird, so wie das Elektrofahrzeug Hyundai IONIQ 5, das beim Graz-Marathon zum Einsatz kommen wird



HYUNDAI



Der Samariterbund ist beim Graz-Marathon im Einsatz

FOR EVERY RUN (STABLE)

WAVE INSPIRE 18

SMOOTH

SUPPORT

THE SMOOTHEST SUPPORT SHOES

MIZUNO WAVE

Mizuno Energy

MIZUNO

IMPRESSUM

Diese Sonderbeilage des Graz-Marathons ist ein Produkt der Kleine 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



Beim Graz-Marathon haben begeisterte Läuferinnen und Läufer die Möglichkeit, sich vor der wunderschönen Kulisse unserer Landeshauptstadt zu beweisen und mit anderen zu messen. Ich wünsche dabei viel Freude und Erfolg!

Barbara Eibinger-Miedl
Landesrätin



Herrengasse und Co. stehen am Sonntag ganz im Zeichen des Laufsports. Die Innenstadt von Graz lädt aber auch zum Bummeln, Genießen und Shoppen ein

GEPA



HEILTHERME BAD WALTERSDORF

Mit Optimum auf der Zielgeraden

Mit der Erfahrung einer Olympia-Läuferin und dem Optimum-Paket auf dem Weg zur persönlichen Bestzeit.



Bewegungcoach und Sportwissenschaftler Bernd Haas, Läufer Bernd Rumpf und Olympia-Teilnehmerin Eva Maria Gradwohl

KK (6)

Der Auftakt zur Laufsaison 2022 startete für Bernd Rumpf aus Graz mit einem Highlight: „Ich kann es irgendwie nicht ganz glauben, aber ich bin so überglücklich, dass ich das Optimum®-Paket gewonnen habe.“ Der 37-Jährige bereitete sich in den letzten sechs Monaten ge-

meinsam mit den Optimum®-Coaches auf den Halbmarathon in seiner Heimatstadt vor.

Optimum®-Coachin und Laufexpertin Eva Maria Gradwohl ist begeistert, wie sich die Werte von Bernd seit Beginn im Frühjahr verbessert haben. Die ehemalige Profisportlerin gestaltete personalisierte Trainingspläne, führte ausführliche Laktatmessungen durch und erinnerte Bernd immer daran, wann es eines „Carboloadings“ bedarf. Es galt mithilfe des Optimum®-Coaching-Teams, bestehend aus Diätologin, Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten, die Distanz zu stabilisieren und die Trainingswochen optimal zu nutzen. „Ich bin inspiriert von Bernds Fortschritt. Er ist nach fünf Monaten begleitetem Training ein regelrecht neuer Bernd“, lobte Eva Maria Gradwohl.

HEILTHERME

Wo: Thermenstraße 111, 8271 Bad Waltersdorf

Telefon: (+43) 03333 5000

Bereit für dein OPTIMUM®?

Infos unter optimum@heiltherme.at und auf der Homepage www.heiltherme.at/optimum





Ausgeruht und entspannt an den Start

„Pack die Laufschuhe und die Shoppingtasche ein.“
Graz lockt die Besucher mit einer malerischen Altstadt.

Graz ist mit seiner malerischen Altstadt, seinen Sehenswürdigkeiten und den lieblichen Gassen samt den Kaffeehäusern und Restaurants immer eine Reise wert – besonders aber am Wochenende des Graz-Marathons. Zusätzlich zu Schloßberg samt Indoorrutsche,

Herrengasse, Kunsthaus, Zeughaus und Co. laden die vielen Geschäfte der Innenstadt zum Bummeln, Gustieren und Einkaufen ein. „Pack die Laufschuhe und die Shoppingtasche ein“ ist nicht ohne Grund seit vielen Jahren ein Motto des Graz-Marathons.

Die Partnerhotels des Graz-Ma-

rathons bieten für jeden Geschmack etwas: Von einer spannenden Atmosphäre bis hin zum pulsierenden Stadtleben – in der Nähe zum Start/Ziel-Bereich oder in einer ruhigen Umgebung – die Palette ist riesengroß. So kommen Sie garantiert perfekt entspannt zum großen Lauf.



HOTEL GOLLNER

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.

Wo: Schlögelgasse 14, 8010 Graz

Telefon: (+43) 0316 822 521 0

E-Mail: office@hotelgollner.com



INTERCITY

Das Intercity 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.

Wo: Finkengasse 2, 8020 Graz

Telefon: (+43) 0316 2311160

E-Mail: graz@intercityhotel.com

HOTEL STOISER GRAZ

Das Hotel Stoiser bietet mit seiner ruhigen Lage im Stadtteil Mariatrost die perfekte Umgebung zur Entspannung. Das Hotel hat eine Saunalandschaft mit finnischer Sauna, Dampfbad, Tepidarium mit Lichttherapie, Wärmebänken, Infrarotkabine, Solarium und Ruheoase.

Wo: Mariatrosterstraße 174, 8044 Graz

Telefon: (+43) 0316 392 055

E-Mail: graz@stoiser.com



Der Graz-Marathon ist eine hervorragende Gelegenheit, die Schönheit der Stadt auf sportliche Art und Weise zu entdecken.

Sylvia Loidolt

Vorsitzende

Tourismusverband Region Graz



Der Magen-Darm-Trakt als Schlüsselrolle im Leistungs- und auch Gesundheitssport

Funktioniert der Magen-Darm-Trakt nicht optimal, ist auch die Leistungsfähigkeit herabgesetzt. Denn so spielt er doch die entscheidende Rolle in der Energieversorgung, im Elektrolyt- und Wasserhaushalt, sowie in der Immunabwehr.



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 bei sportlichen Belastungen der Darm undicht werden kann. Man spricht hier vom Leaky-Gut. Betroffene fühlen sich oft müde und schlapp, die Leistungs- und Regenerationsfähigkeit sinken, da Schadstoffe in den Körper eindringen können und diesen vermehrt belasten.

Wie kann ich meine Darmgesundheit unterstützen?

Abgesehen von einer allgemeinen gesunden Ernährung und Lebensstil kann auch ein Natur-Mineral unterstützend helfen. Es handelt sich um den einzigartigen PMA-Zeolith, ein natürliches Vulkanmineral! Mithilfe der Einnahme des PMA-Zeolithen wird die Darmwand gestärkt und damit die Schutzbarriere des Körpers vor Fremdstoffen aufrecht erhalten. Zusätzlich bestätigen weitere Studien, dass 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 Stärkung des Darms und damit für eine Entlastung des Körpers. Die Folgen für den Sportler, eine höhere Leistungs- und vor allem auch Regenerationsfähigkeit.

Deine Leistung von innen stärken



Österreichisches Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.

SPORT PRO-SUPPORT
Die Basis für deine Darmgesundheit

- Entgiftung des Magen-Darm-Trakts
- Stärkung der Darmwand
- Reduziert die Laktatbelastung
- Schnellere Regeneration

Produktipp für die perfekte Ergänzung



IMMUN-AKTIV PLUS
Natürliche Vitalstoffe für ein starkes Immunsystem



Aktion – **20% auf PANACEO Produkte** im Online-Shop mit dem Code **laufen20**

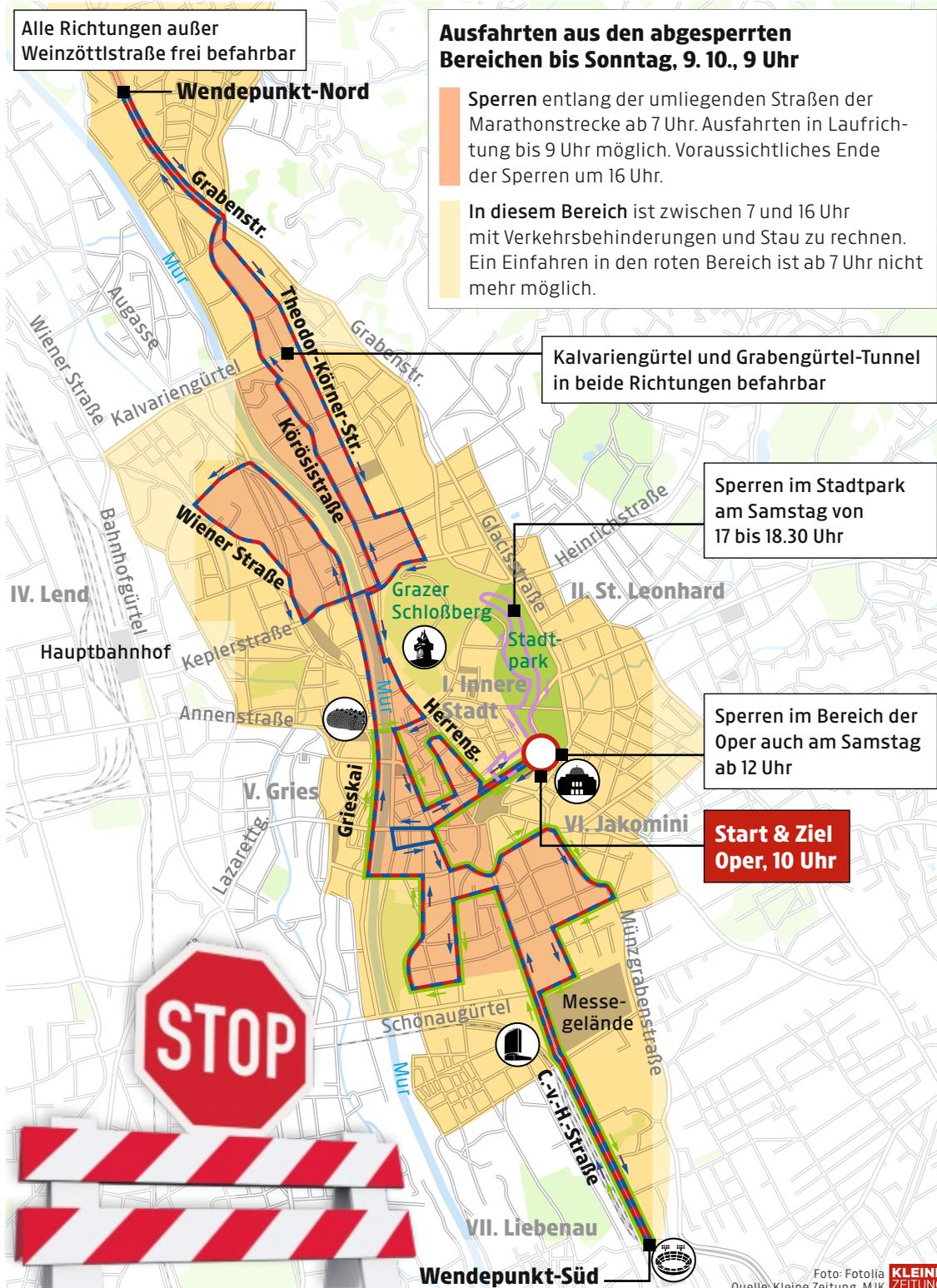
PANACEO

*Keine Barablöse möglich. Pro Kunde nur ein Gutscheincode einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gültig bis 30.10.2022

Am Sonntag hat der Laufsport in Graz Vorrang

Am Marthontag kommt es im Bereich der Strecke zu Straßensperren und Behinderungen.

Anrainerinformation – Straßensperren beim Graz-Marathon



Jahr für Jahr herrscht am Rennsonntag des Graz-Marathons eine ganz besondere Atmosphäre. In den Adern der Stadt, wo sich sonst der Verkehr seinen Weg bahnt, wird gelaufen. 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 mit Behinderungen in den angrenzenden Straßen zu rechnen.

Die Anrainer wurden per Postwurfsendungen bereits über die Einschränkungen informiert. Im Sinne der Nachhaltigkeit natürlich **CO₂-neutral** durch die Österreichische Post. Seit vielen Jahren ist die Post ein enger Partner des Graz-Marathons.

Achtung: Auch im Bereich des **öffentlichen Verkehrs** kommt es zu Einschränkungen. Informationen über den Ersatzverkehr finden Sie auf Seite 14.

LÄNGERE SPERREN

Burg- und Operring: Zwischen Burgstern/Erzherzog Johann-Allee, Oper bis Giradigasse, ab Samstag, 9. 10. (ca. 12 Uhr), bis Montag, 11. 10. (4 Uhr)

Franz-Graf-Allee: ab Donnerstag, 7. 10. (10 Uhr), bis Dienstag, 12. 10. (17 Uhr)

Wilhelm-Fischer-Allee: ab Samstag, 9. 10. (ca. 11 Uhr) bis Montag 11. 10. (4 Uhr); Busse ausgenommen

BESTENS INFORMIERT

QR-Code scannen und zu den Anrainerinformationen gelangen.



**KLEINE
ZEITUNG**

Stell' dein Wissen beim Kleinen Zeitung Graz Marathon-Quiz der unter Beweis!

Mitmachen unter kleinezeitung.at/vorteilsclub oder beim **Kleine Zeitung-Stand** am **8. und 9. Oktober** beim **Graz Marathon** und geniale Preise abstauben!



Symbolfotos

Zu gewinnen gibt's:

- ▶ 1 Kurzurlaub für 2 Personen für 2 Nächte im 4* Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf
- ▶ 1 Paar Mizuno Laufschuhe
- ▶ 1 2B Getränkepaket
- ▶ 1 Jahresbedarf Puntigamer Bier
- ▶ 2 Skikarten für das Skigebiet Hauser-Kaibling
- ▶ 1 Hyundai Auto für ein Wochenende



Charles Ndiema feierte 2021 den Sieg beim Graz-Marathon der Kleinen Zeitung

GEPA, WEICHELSELBRAUN



Graz ist das Sprungbrett für Europa

Im Vorjahr stellte Charles Ndiema von run2gether beim Graz-Marathon mit einer Zeit von 2:10:43 Stunden einen neuen Streckenrekord auf.

Vor einem Jahr verzauberte Charles Ndiema den Graz-Marathon. Mit einem Lächeln auf den Lippen lief er mit einer Zeit von 2:10:43 Stunden zum Sieg und zu einem neuen Streckenrekord. Nach seiner Zielankunft genoss er das Blitzlichtgewitter mit dem Lorbeerkranz des Siegers um den Hals, um sich dann von den Zusehern feiern zu lassen. Der Mann aus Kenia lebt für das Laufen und läuft für das Leben. „Laufen bedeutet in Kenia eine Chance, sich eine Zukunftsperspektive aufbauen zu können“, sagt Thomas Krejci. Ndiema und viele weitere Athleten aus Kenia schaffen mit Krejcis Verein run2gether den Sprung nach Europa.

Auch wenn der Weg zu einer finanziell erfolgreichen Karriere sehr steinig und langwierig ist und nur ein kleiner Prozentsatz der kenianischen Läufer es auch wirklich schafft, die Hoffnung darauf treibt doch Tausende an. „Sie trainieren zwei bis drei Mal pro Tag hart und wollen es schaffen“, erklärt der Steirer, „im Unterschied zu Europäern glaubt auch jeder dieser Sportler bis zuletzt daran, es wirklich schaffen zu können. Nicht umsonst hat Eliud Kipchoge den Spruch ‚no human is limited‘ bekannt gemacht und spiegelt damit die Einstellung kenianischer Läufer wider.“ Kipchoge verbesserte erst vor zwei Wochen in Berlin den Weltrekord auf 2:01:09 Minuten. Sein Marathon unter zwei Stunden in Wien motivierte auch Ndiema.

Und als Sprungbrett spielt der Graz-Marathon immer wieder eine große Rolle. „Der Graz-Marathon ist ein kleiner, aber feiner Marathon mit einer top Organisation und schneller Strecke“, sagt Krejci, „durch den Erfolg von Charles im Vorjahr und seine anschließende Top-Performance in Wien ist auch Graz in der kenianischen Läuferzene mehr in den Fokus gerückt und man weiß mittlerweile, dass man sich hier mit einer guten Zeit für größere Marathons empfehlen kann.“ In Wien lief der Graz-Rekordmann in diesem Frühling auf den sensationellen vierten Rang (2:08:12).

KOMBIWERTUNG

Die perfekte Graz-Kombination

Graz steht nicht nur im goldenen Herbst voll im Zeichen des Sports und da liegt es nahe, dass sich die größten Laufveranstaltungen der steirischen Landeshauptstadt die Hände reichen. Mit der Kombiwertung kann sich eine Mannschaft nun zum „**Business Team of the Year**“ küren. Alle Teams, die beim **Grazer Businesslauf** und beim **Wiener Städtische City Run** unter dem identen Teamnamen dabei sind, nehmen automatisch teil und haben die Chance auf tolle Preise.

Für die Sieger der **Verlosung** gibt es:

- eine Puntigamer Party
- Mizuno-Schuhe und Graz-Marathon-Shirts für das gesamte Team
- ein Wörthersee-VIP-SommerPackage bei „Kärnten läuft“ 2023 mit einem Teamstartplatz für den Wiener Städtische Night Run
- einen Teamstartplatz bei den gesamten Runs der „beat the city“-Serie 2023 (Grazathlon, Linzathlon, Innsbruckathlon)

KÄRNTEN LÄUFT



Der Halbmarathon von „Kärnten läuft“ wurde unter die 25 schönsten Halbmarathons der Welt gewählt und das gehört zelebriert. Die geschwisterliche Verbindung von „Kärnten läuft“ und dem Graz-Marathon wird mit einer Kombiwertung der beiden Halbmarathons gefeiert. Und alle, die beide Läufe bestreiten, erhalten als „Danke-schön“ ein **Buff-Lauffuch** im Kärnten-Läuft-Graz-Marathon-Design.

Infos: www.kaerntenlaeuft.at



FIT-GEMEINDEWERTUNG

Suche nach der fittesten Gemeinde

Welche ist die bewegteste und **fitteste Gemeinde** der Steiermark? Diese Frage wird wieder im Rahmen des Graz-Marathons geklärt und Landeshauptmann Christopher Drexler unterstützt die **FIT-Wertung** seit vielen Jahren. „Gemeinsam mit unseren Sportvereinen wollen wir möglichst viele zum Mitmachen animieren und die Steiermark bewegen.“ Ausgezeichnet werden die drei Gemeinden mit den meisten

Teilnehmenden beim City Run (Samstag) und allen Bewerbungen am Marathontag. „Die Wertung erfolgt in Relation zur Einwohnerzahl und unter allen Teilnehmern automatisch“, erklärt OK-Chef Michael Kummerer. Entscheidend ist der (bei der Anmeldung angegebene) Wohnort. Als Preise winken für die Siegergemeinde ein Lauftraining mit Profilaäufer **Peter Herzog** sowie Marathon-Shirts von Mizuno.

Stolzer Marathon-Partner:

KLEINE ZEITUNG **GRAZ**
MARATHON
2022



Weiter und schneller!

Das macht uns zum Game-Changer.

30 Jahre
Hyundai 

Emissionsfreie Mobilität am Puls der Zeit!

Was sind 5 Minuten? Für den Hyundai IONIQ 5 sind 5 Minuten 100 Kilometer.* **Dank ultraschneller 800V Ladetechnologie.** Er überzeugt weiters mit einer Reichweite von 12 Marathons. **Anders gesagt mit bis zu 507 km.** Und an der Spitze der Technologieführerschaft demonstriert der Wasserstoff-Elektro-SUV NEXO sein Alleinstellungsmerkmal.

IONIQ 5 Long Range Base Line
schon ab € 46.590,-*

KONA Elektro Trend Line (64 kWh)
schon ab € 42.090,-*

NEXO

Mit innovativer Brennstoffzellentechnik und mehrfach ausgezeichnet.

Anfragen an: nexo@hyundai.at

 inkl. HYUNDAI JUBILÄUMSBONUS – hyundai.at/30jahre-angebote 

#laufenmithyundai – Wir wünschen allen Laufbegeisterten einen guten Lauf!



¹ Die Hyundai 5-Jahres-Neuwagen-Garantie 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. Garantieheft und der gesonderten Garantie-Urkunde des Fahrzeuges. * Die Garantie gilt nur für die Hochvolt-Batterie für die Dauer von 8 Jahren ab Garantiebeginn oder bis zu 160.000 km Laufleistung, je nachdem was früher eintritt. **KONA Elektro, 64 kWh (KZET2), IONIQ 5, 77,4 kWh (SEB13)** * Aktionspreise beinhalten einen modellabhängigen Hyundai Jubiläumsbonus von bis zu € 5.400,-, bestehend aus € 2.400,- Hyundai-(inkl. E-Mobilitätsprämie), bis zu € 1.500,- Finanzierungs-, € 500,- Versicherungs- und bis zu € 1.000,- Eintauch-Bonus. **Finanzierungs-Bonus** gültig bei Finanzierung über die Denzel Leasing GmbH. Repräsentatives Beispiel für eine Leasingfinanzierung der Denzel Leasing GmbH: **KONA Elektro, Trend Line (KZET2)**; Kaufpreis (inkl. NoVA, MwSt. und aller jeweils gültigen Boni): € 42.090,-; Anzahlung: € 12.627,-; Restwert: € 21.054,14; Bereitstellungsgebühr: € 420,90 (mitfinanziert); Bonitätsprüfungsgebühr: € 99,-; Laufzeit: 36 Monate, monatliche Rate: € 319,-; Sollzinssatz: 3,49% p.a. variabel, effektiver Jahreszins: 4,69% p.a., Rechtsgeschäftsgebühr: € 266,31; Gesamtfinanzierungsbetrag: € 29.883,90; Gesamtbetrag: € 45.530,27. **Versicherungs-Bonus** gültig bei Abschluss eines Hyundai-Versicherungs-Vorteils über GARANTA Versicherung-AG Österreich, bestehend aus KFZ-Haftpflicht-, Kasko- und Inassensunfallversicherung, Mindestlaufzeit 36 Monate. **Eintauch-Bonus** gültig bei Eintauch eines Fahrzeuges, das mind. 6 Monate auf den Käufer zugelassen war. Preise/Aktionen gültig für Kaufverträge mit Zulassung vom 01.09. bis 20.12.2022 (bis auf Widerruf) solange der Vorrat reicht, bei allen teilnehmenden Hyundai-Partnern, inkl. Hersteller- und Händlerbeteiligung. Die abgebildete KONA Fahrzeugfarbe kann von der verfügbaren Produktionsfarbe abweichen. **KONA Elektro**: Stromverbrauch: 14,3 - 14,7 kWh / 100 km, elektrische Reichweite: bis zu 484 km. **IONIQ 5**: Stromverbrauch: 16,7 - 19,1 kWh / 100 km, elektrische Reichweite: bis zu 507 km. Alle Werte nach WLTP. *) Ladeleistungen sind unter optimalen Bedingungen erreichbar und können durch Witterungseinflüsse deutlich variieren. Die Reichweiten und Verbräuche können abhängig von Straßenverhältnissen, Fahrstil und Temperatur deutlich variieren. Satz- und Druckfehler vorbehalten. Symbolabbildungen.