

Ein Lauffest seit 30 Jahren

Der Graz-Marathon feiert Jubiläum.
Um 10 Uhr fällt vor der Oper der Startschuss
zum größten Lauf im Süden Österreichs.



GEPA PICTURES

30 JAHRE

Ein Blick zurück in die sportliche Vergangenheit: Der Graz-Marathon der Kleine Zeitung von Anfang an.

Seite 4/5

DIE LÄUFE

In Graz ist von den Bambinis bis zu den Marathonis alles auf den Beinen. Alle Bewerbe im Überblick.

Seite 8 - 11

ONLINE

Besuchen Sie den Graz-Marathon online. QR-Code scannen und alle Infos zum großen Lauf bekommen.

www.grazmarathon.at



SCHNELL GEFUNDEN

Essay Seite 3 • Die Marathon-Messe Seite 6/7 • Worauf es vor dem Lauf ankommt Seite 12/13 • Der Start-Ziel-Bereich Seite 14/15 • Die Streckengrafik Seite 16/17 • Die Labestationen Seite 18/19 • Sperrungen und öffentlicher Verkehr Seite 25 • Die Partnerhotels Seite 26/27 • Pacemaker Seite 29

WIR MACHEN
GEMEINSAM
SAUBERE SACHE

holding-graz.at/
schauaufgraz



Jetzt gratis App
downloaden!



achtzigzahn | Foto: Lupi Spuma | bezahlte Anzeige



Hubert Patterer

Xenia Daum

Thomas Spann

Geschäftsführung Kleine Zeitung

Laufen ist schön, eine echt schöne Überwindung. Bis der Körper die Überwindung als Bedürfnis abspeichert, dauert es. Die Kundigen sprechen von ein, zwei Monaten, dann sei man drüber. Dann werde das Laufen zum Sog, zur schmerzfreien Selbstbegegnung. Vieles fällt ab von einem. Vieles klärt und löst sich. Gehen heißt in sich gehen, laufen erst recht. Laufen ist die klimafreundlichste Form der Abfallentsorgung. Man benötigt keine fremden Ressourcen, man zapft nichts an außer sich selbst. Die einzige Energie, die benötigt wird, ist die menschliche. Okay, man könnte auf das importierte Schuhwerk verzichten und barfuß rennen wie der Namensgeber aus der Mythologie, aber das wäre dann schon mehr Fundi- als Umweltkunde.

Die Pandemie hat dem Lauf-

sport gutgetan, sie hat ihn geboostert und in der Breite populär gemacht. Es war jene Freiheit, die einem in der Zeit der Freiheitsbegrenzung geblieben ist. Tausende nutzten die Gelegenheit und liefen der Isolation straffrei davon. Auch der Marathon der Kleinen Zeitung beugte sich nicht, mit einer App konnte man die Pandemie, allein mit sich selbst, umlaufen.

Man wird für all das reich belohnt, sagt die Medizin: Laufen macht glücklich, der Körper schüttet Endorphine aus. Es verlangsamt das Risiko, altersbedingt die Sehkraft zu verlieren, mindert die Gefahr erhöhten Blutdrucks und bremst die biologische Alterung. Eine Stunde Joggen bringt sieben Extrastunden Lebenszeit, wenn das hinkommt, ist das ein sagenhafter Deal. Geht er nicht auf, verliert man trotzdem

Klassiker im Herzen des Landes

Der Graz-Marathon der Kleinen Zeitung ist zu einer echten Institution geworden. Seit 30 Jahren lockt er Jahr für Jahr Tausende an.

Seit den ersten Schritten des Graz-Marathons im Oktober 1993 hat sich viel verändert. Der Laufboom, neue Strecken und Partner, oder auch die Pandemie haben das Bild des Herbstklassikers verändert. Was ihn aber am meisten geprägt hat, sind die Abertausenden Begeisterten auf und neben der Strecke. So hat der Lauf selbst nichts von seiner

Strahlkraft und Faszination verloren. Er soll auch in Zukunft ein Lauffest für die ganze Familie, für die ganze Steiermark sein. „Unser größtes Anliegen ist es, alle Menschen in Bewegung zu bringen und ihnen die Möglichkeit zu geben, in dieser wunderschönen Stadt zu laufen – von ganz jung bis alt groß, vom Einsteiger bis zum Marathonprofi“, sagt OK-Chef Mi-

EDITORIAL

Marathon, die Königsklasse der Lebensverlängerung



PAJMANN, GEPA (3)

nichts. Ein unschlagbarer Vorteil gegenüber dem Casino oder der Börse.

Der Marathon ist die Königsklasse der Lebensverlängerung. Das Schöne an

ihm ist: Er ist die bunteste, friedfertigste Manifestation von Masse. Der anmutig fließende Strom, eingebettet in eine herbstliche Kulisse, hat so gar nichts Bedrohliches. Jede andere Form von Masse

schon, wie wir von Canetti wissen. Laufen ist inklusiv und kommt ohne Hierarchie aus. Rang und Äußeres sind ohne Belang. Niemand muss schneller sein als der andere. Auch der antike Läufer drehte sich

nicht ständig um. Wenn, dann geht es darum, schneller zu sein als man selbst. Ich gegen mich, das ist die einzig relevante Formation beim Marathon. Der Wert des Laufens besteht im Tun. Das Kind, das laufen lernt, lernt, dass es nicht mehr getragen werden muss. Es genießt die erste Ahnung von Glück und Freiheit.

Das wünschen wir auch allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern des 30. Graz-Marathons der Kleinen Zeitung. Laufen ist, von klein auf, Emanzipation, ein souveräner Akt des autonomen Ich. Man braucht nichts als Beine, einen intakten Willen und etwas Müsli von Nietzsche: „Wer sich stets zu viel geschont hat, der kränkelt zuletzt aus Schonung.“

Alles Gute!

Michael Kummerer. Für ihn selbst bedeutet Laufen „Ausgleich zum Berufsalltag und Förderung der Fitness. Nicht die Zeit steht im Vordergrund, sondern die Entspannung, und da entstehen viele gute Ideen.“

Der Graz-Marathon soll für die Menschen aber nicht nur das Ziel und der Höhepunkt des Laufjahres sein, sondern Begleiter durch das ganze Laufjahr. „Vor allem Laufeinsteiger wollen wir mit einem umfangreichen Vorbereitungsprogramm von Lauftreffs über sportmedizinischen Checks bis zu Vorbereitungsläufen durch das Jahr begleiten und zu regelmäßiger Bewegung motivieren.“ Und weil

vor allem der Samstag mit den Bewerbungen von den Bambini bis zu den Nordic Walkern ein Spektakel ist, findet heuer erstmals ein Inklusionslauf statt (Seite 8/9).

Motivieren soll auch heuer wieder die Gemeinde-FIT-Wertung (Seite 19), bei der die aktivsten und bewegtesten Gemeinden ausgezeichnet werden. „Die FIT-Gemeindewertung, die mit dem Bewegungsland Steiermark und Sportlandesarätin Juliane Bogner-Strauß durchgeführt wird, soll alle steirischen Gemeinden aufrütteln und zum Mitlaufen animieren“, sagt Kummerer.

Graz-Marathon im Zeitraffer

Seit 1993 lockt der Graz-Marathon Laufbegeisterte auf die Straßen der Landeshauptstadt. Auch wenn immer mehr Bewerbe ins Programm aufgenommen wurden, die legendären 42,195

Kilometer bleiben die Königsdistanz. Die Bilder sowie die **Siegerinnen und Sieger samt ihren Zeiten** aus 30 Jahren Graz-Marathon finden Sie auf den folgenden Seiten dieser Sonderbeilage.

1993



Karoline Strobel (AUT) 3:04:39 h
Josip Lackovic (CRO) 2:27:09 h

1994



Elisabeth Rust (AUT) 2:46:10 h
Juma Mnyampanda (TAN) 2:17:46 h



Auf die Plätze, fertig, los: Der Graz-Marathon startet in sein 30-Jahr-Jubiläum und mit ihm zahlreiche Laufbegeisterte aus der Steiermark und darüber hinaus. Wir dürfen uns auf Höchstleistungen aller Teilnehmerinnen und Teilnehmern, aber vor allem auch auf ganz viel Begeisterung für den Sport freuen. Von 6. bis 8. Oktober ist die steirische Landeshauptstadt Zentrum des Laufsports und tausende Zuschauer sorgen für ein einzigartiges, steirisches Marathon-Feeling. Freuen wir uns gemeinsam mit allen Läuferinnen und Läufern auf diesen sportlichen Höhepunkt in der Steiermark!

Christopher Drexler

Landeshauptmann FISCHER



Der Graz-Marathon gehört seit seiner ersten Austragung im Jahr 1993 zu den sportlichen Höhepunkten weit über unsere Grenzen hinaus. Für laufbegeisterte Grazerinnen und Grazer ist es darüber hinaus eine Möglichkeit, unsere Stadt auf eine ganz andere Weise zu erleben. Laufen ist ein besonderer Sport, da man dafür vor allem Durchhaltevermögen und Geduld bei der Vorbereitung braucht, dafür aber ohne teure Ausrüstung auskommt. Die verschiedenen Distanzen und Altersklassen geben alle die Möglichkeit zur Teilnahme, wodurch der Graz-Marathon zu einem richtigen Fest geworden ist. Den Veranstaltern danke ich für ihre gute Vorbereitung und allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich viel Erfolg und einen verletzungsfreien Lauf!

Elke Kahr

Bürgermeisterin Graz JUNGWIRTH

Als die (Grazer) Welt

30 Jahre Graz-Marathon. Aus einem Lauf für ein paar Hundert Narrische ist ein internationales Event geworden, das Geschichte und lustige wie berührende Geschichten schreibt.

Von Didi Hubmann

Es war eine andere Welt, klar, es war 1993. Kein Smartphone, kein Internet, selbst Apples iPod war noch Jahre entfernt. Irgendwie musste man sich die Zeit noch anders vertreiben. Laufen war eine Option. Aber Läufer waren Exoten, Narrische irgendwie, die man eher belächelte, als bewunderte.

Einige Trendsetter holten trotzdem tief Luft, liefen voraus, wie die Weizer Ponigl-Road Runners um Gerhard Nöhner, Herbert Paiert Sepp Resnik und Co., die schon den Marathon in New York erobert hatten. „Ich war ein Wurm im Big Apple“, hieß der programmatische Titel, der eine, sagen wir, Bewegung auslöste.

Es waren Zufälle, Anekdoten, die die Laufbegeisterten auf den Weg zum Grazer-Marathon brachten. In der Sportredaktion der Kleinen Zeitung war es Gerald Pototschnig, heute steirischer Rad-sportpräsident und Leiter des Sportstättenmanagements in Lie-

benau, aber damals Sportredakteur und mit Pepi List und Heinz Bauer Mastermind des Rad-Altstadt-kriteriums. Bei unserem damaligen, strengen Chef Harald Schaupp hatte er noch einen Wunsch frei, weil er seinen ersten Marathon „überlebt“ hatte. Es ging



GEPA (6)

1996

Ulrike Puchner (AUT)	2:46:53h
Terefe Mekonnen (ETH)	2:22:15h

damals noch ein bissl martialischer zu in unserer Redaktion.

Dass Schaupp den einen Wunsch tatsächlich zuließ, war eine wahre Rarität, und „Pot“, wie er genannt wurde, entschied sich den Wunsch für eine Beteiligung der Kleinen Zeitung am Marathon einzusetzen. Was damals freilich keiner so richtig verstand und nicht minder sonderbar war. „Schaupp hat mich angeschaut, als ob ich verrückt geworden wäre und gesagt, ich solle mich um meine richtige Arbeit kümmern,“ lacht Pototschnig heute. „Aber wir waren dabei.“

Die Kleine Zeitung fungierte 1994 schon als eine Art Mit-Orga-

nisator, heute würde man „Medienpartner“ sagen. Es arbeitete eine fröhliche, freilich entschlossene, Organisationstruppe um Hubert König an der Umsetzung, gestartet wurde auf der Passamts-wiese, das Ziel befand sich unmittelbar vor dem Rathaus. „Man lief bis zum Billa-Eck und bog dann links, im rechten Winkel, zum Ziel ab. So sah man bis 30 Meter vor dem Zielstrich nicht, wer da ums Eck kam und ob der Sieger schon einbog“, erinnert sich Pototschnig

1997

Ulrike Puchner (AUT)	2:48:38h
Haji Adilo (ETH)	2:15:33h

heute. Anfangs, in den ersten Jahren, sei man halt immer wieder ein bissl dem Chaos nachgelaufen, schmuzzelt er.

Meine Wenigkeit titelte als Jung-Sportredakteur euphorisch „Würststand, Endstation Sehnsucht“, schrieb über 720 ziemlich hungrig aussehende Läufer, die an den Start gegangen waren, und kam auf 480, die es bis ins Ziel schafften. Ein paar ältere Damen schenken mir

1995

Elisabeth Rust (AUT)	2:44:00h
Jacob Ngunzu (KEN)	2:17:23h

laufen lernte

schöne Zitate zu den Läufern und die Begründung zu meinem Titel („Na, de ham aber nicht mehr viele Kilos zum Herumschleppen“), und ich durfte über den besten Steirer (Manfred Gigl auf Platz zwei), 2000 verschlungene Bananen, 1000 Liter Tee und Reininghaus light (ja, Bier!) sowie 44 Rot-

dial. Jeder Teilnehmer erhielt eine CD-Rom. Für die Jüngeren unter uns: Ein Speichermedium in der Form einer CD (Compact Disc, eine kleine, silberfarbene Scheibe), auf der zum Beispiel ein Imagefilm über Graz abgespeichert war. Und über einen Link, ja, das Internet war bereits dabei, konnte man schon die Ergebnisse abrufen. An der Strecke war der Bär, Pardon waren Musiker, los, nahezu jeden Kilometer spielte eine Band, ein Klavierspieler...

Und jedes Jahr hatte seine eigenen Schmankerl, berührend bis aufregend. Wie jene vom blinden Läufer, der in Graz einen Weltrekord lief, wie Pototschnig erzählt. „Aber ohne Dopingtest hätte ein Weltrekord nicht gegolten. Also haben wir in einer Nacht-und-Nebel-Aktion gerade noch rechtzeitig einen Arzt aufgestellt, der so einen Dopingtest durchführen durfte.“

Oder jener Graz-Marathon, bei dem Alt-Landeshauptmann Hermann Schützenhöfer die traurige Geschichte eines afrikanischen Läufers erfuhr, dessen arme Familie durch einen Schicksalsschlag in Afrika vor dem Nichts stand. „Schützenhöfer kaufte dem Läufer eine Kuh, damit war die Familie in Afrika abgesichert“, erinnert sich Pototschnig.

Und seit 2017/2018 verwandelte der Marathon sich in ein „Green Event“ mit Mehrwegbechern und ohne Plastikflaschen.

Und jetzt bleibt uns nur noch: Auf die nächsten 30 Jahre!

1998



Elisabeth Rust (AUT) 2:45:50 h
Badine El Miloudi (MAR) 2:13:58 h

Kreuz-Einsätze und 5000 Zuschauer berichten; und Läufer, die sich am Würstelstand am Hauptplatz ihre Kalorien zurückeroberten.

Das enorme Potenzial der Veranstaltung war mit dem ersten Lauf offensichtlich und es war der Startschuss zu einer Liaison zwischen der Stadt Graz und ihren Läuferinnen und Läufern sowie Marathon-Begeisterten aus aller Welt, die in 30 Jahren immer enger wurde und untrennbar mit der Kleinen Zeitung verbunden ist. Ab 1995 waren List, Pototschnig und Erich Hollerer die organisatorischen Tempomacher.

Der Start erfolgte jahrelang beim Schloss Eggenberg und dort führte die Strecke in zwei Runden durch die Stadt und bis nach Puntigam und retour, um auf die Marathondistanz zu kommen. Knapp nach der Jahrtausendwende holte der damalige Kleine Zeitung-Marketingchef Herbert Beiglböck den Marathon ins Haus der Kleinen.

Der Rest ist Geschichte. 2003, als Graz Kulturhauptstadt war, lief die Veranstaltung unter dem Titel Kulturmarathon, und heute würden wir sagen: multime-

1999



Dagmar Rabensteiner (AUT) 2:41:48 h
Haji Adilo (ETH) 2:12:25 h

2000



Daniela Bidmon (AUT) 3:04:54 h
Max Wenisch (AUT) 2:20:02 h

KOMMENTAR



Michael Schuen
michael.schuen@kleinezeitung.at

Marathon in Graz: Es läuft einfach

Wenn sich etwas über Jahrzehnte hinweg hält und tendenziell eher wächst, dann muss es gut sein. Der 30. Geburtstag des „Kleine Zeitung Graz Marathon“ ist damit an sich schon Beweis genug, dass Graz und der Marathon, wie man neudeutsch sagt, ein „Match“ sind. Es läuft, könnte man sagen. Der Marathon in Graz hat am Anfang das wachsende Lauffieber aufgenommen und zweifellos verstärkt. Die Teilnehmerfelder wuchsen, die Distanzen und Rundum-Veranstaltungen wurden mehr.

Zwei Dinge gibt es, die besonders herausstechen und die es wert wären, sie selbst einmal zu beobachten. Die eine: Es gibt faktisch keine andere Veranstaltung, wo so viele Leute so gut gelaunt sind. Die, die ihre Ziele erreichen, lachen, wenn auch außer Atem. Die Freude ist ihnen ins Gesicht geschrieben. Die, die ins Ziel kommen, freuen sich, ihren eigenen „inneren Schweinehund“ bezwungen zu haben – und lachen ebenso. Die, die zuschauen und anfeuern, lachen, weil es Spaß macht, Tausenden bei ihrer Bewegung zuzusehen. Man kann also sagen: Der Marathon ist der größte Gute-Laune-Bewerb der Stadt.

Und dann – selbst, wenn diese eine Tatsache manch Anrainer ärgert: Der Marathon macht beinahe die ganze Stadt einen langen Vormittag lang autofrei. Es ist der Tag mit den besten Luftwerten für die steirische Landeshauptstadt. Gut für die, die laufen und nach Luft schnappen, wenn sie an ihre eigenen Grenzen gehen und diese mitunter sogar verschieben.

Auch sportlich ist der Marathon im Kreis der Elite angekommen, im Vorjahr fiel die 2:10-Stunden-Schallmauer. Wie man es also auch dreht und wendet: Es läuft in Graz. Heuer schon zum 30. Mal.

Einen schönen und erfolgreichen Lauf wünscht Ihnen

Michael Schuen
Ressortleiter Sport der Kleinen Zeitung



Seit 30 Jahren ist der Graz-Marathon ein Fixpunkt im steirischen Sportjahr. Mit den unterschiedlichen Bewerben, die Jung und Alt zum Mitmachen motivieren, ist er ein generationenübergreifendes Fest der Bewegung. Ich gratuliere den Organisatorinnen und Organisatoren herzlich zum Jubiläum! Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich einen guten und verletzungs-freien Lauf!

Juliane Bogner-Strauß

Sportlandesrätin

GEPA



Seit 30 Jahren versetzt der Graz Marathon unsere Stadt in Bewegung. Zu diesem Jubiläum gratuliere ich herzlich und bedanke mich für das großartige Engagement für den Sport. Der Graz-Marathon ist das große Ziel für viele Läuferinnen und Läufer und damit ein wesentlicher Faktor, warum der Laufsport in Graz dermaßen boomt. Gerade im Herbst drehen die Grazerinnen und Grazer überall ihre Runde, egal ob entlang der Mur, im Leechwald oder im Stadtpark. Als Sportressort wollen wir schon von klein auf für den Sport gewinnen. Mit unserem Laufcup animieren wir jedes Jahr Tausende SchülerInnen und Schüler und begeistern sie für eine bewegte und gesunde Zukunft.

Kurt Hohensinner

Sportstadtrat Graz

PAJMAN

Regionaler Anker in der Laufwelt

Hervis ist Gastgeber der Marathon-Messe. Marketing-Mann David Tews über Synergien, den Marathon und Regionalität.

Hervis beheimatet zum zweiten Mal die Messe des Graz-Marathons. Welchen Spirit haben Sie im Vorjahr wahrgenommen?

DAVID TEWS: Wir haben einen sehr guten Spirit aus dem Murpark mitgenommen. Die Premiere war bereits ein Erfolg, doch gemeinsam mit unseren Partnerinnen und Partner wollen wir es dieses Jahr noch besser machen. Unser Ziel ist es, den Teilnehmenden einen reibungslosen Ablauf und erstklassigen Service zu bieten. Der Standort ist optimal und wir schaffen damit viele Synergien. Unser Team bei Hervis ist hoch motiviert, die positiven Elemente aus dem vergangenen Jahr zu verstärken und die gesammelten Erkenntnisse in die diesjährige Messe einzubringen.

Was bedeutet der Graz-Marathon und das Laufen für Hervis?

Der Graz-Marathon gehört zu den führenden Laufveranstaltungen in Österreich und hat große Bedeutung innerhalb der Running-Community. Generell ist Laufen nach wie vor eine der beliebtesten Sportarten, die sich vor allem durch ihre Zugänglichkeit für jedermann auszeichnet. Für uns

als führender Sportartikelhändler Österreichs hat Running deshalb eine besonders wichtige Rolle und gehört zu unseren Hauptsportwelten. Der Graz-Marathon eröffnet uns eine Chance, die Marke Hervis im Kontext des Laufsports zu präsentieren und unser Engagement als umfassender

und zuverlässiger Anbieter für alles rund ums Laufen zu verdeutlichen. Hier können wir nicht nur hochwertige Ausrüstung anbieten, sondern auch wertvolle Lauf-tipps und Expertise bereitstellen.

Sprinter oder Marathonläufer – was ist Hervis?

Definitiv betrachten wir uns mehr als Marathonläufer. Unser Fokus liegt auf einer langfristigen Strategie, die es uns ermöglicht, nachhaltig zu wachsen und unsere Ziele zu erreichen. In den vergangenen drei Jahren haben wir gelernt, wie wichtig es ist, sich an die gesellschaftlichen Veränderungen und die Gegebenheiten des Marktes anzupassen. Manchmal erfordert es jedoch auch einen Sprint, um auf aktuelle Entwicklungen flexibel reagieren zu können. In die-



David Tews beim Graz-Marathon GEPA (7)

sem Sinne könnte man unseren Ansatz mit einem anspruchsvollen Radrennen vergleichen, das sowohl Bergetappen als auch Zeitfahren umfasst. Es geht darum, Ausdauer mit Geschwindigkeit zu kombinieren und auf die vielfältigen Herausforderungen der Strecke vorbereitet zu

sein.

Wie wichtig ist Hervis der regionale Bezug?

Der regionale Bezug ist für uns sehr wichtig und ermöglicht es uns, auf die individuellen Bedürfnisse und Vorlieben der Sportlerinnen und Sportler vor Ort einzugehen und so eine authentische und bereichernde Erfahrung zu bieten. Wir sehen uns im Sport als Nahversorger mit unseren flächendeckenden Stores. Weiterhin pflegen wir regionale Beziehungen zu Vereinen und Unternehmen und sind auch sehr aktiv im Sponsoring zahlreicher regionaler Veranstaltungen. Als Hervis verstehen wir uns eben als mehr als nur einen Sportartikelhändler – wir sind ein Partner auf der Reise zu persönlichen sportlichen Erfolgen.

2001



Ester Barmasai (KEN) 2:51:48
Mykola Antonenko (UKR) 2:15:28

2002



Eva-Maria Gradwohl (AUT) 2:40:39
Samuel Okemwa (KEN) 2:17:16

2003



Eva-Maria Gradwohl (AUT) 2:42:05
Charles Kwambai (KEN) 2:15:27

Graz-Marathon Expo-Plan



Der Graz-Marathon lockt auch in diesem Jahr wieder tausende Läuferinnen und Läufer aus der ganzen Welt an und ist seit mittlerweile 30 Jahren nicht mehr aus der Landeshauptstadt wegzudenken. Ich gratuliere zu diesem Jubiläum und bedanke mich herzlich beim gesamten Organisationsteam. Allen Teilnehmenden wünsche ich viel Erfolg – kommen Sie gesund ans Ziel.

Anton Lang
Landeshauptmann Stv. TRAUNSGAU

MARATHON-MESSE

Was: Startnummernausgabe sowie Nachnennung für alle Bewerbe (ausgenommen Bambini), Expo mit zahlreichen Ausstellern.

Wo: Hervis MURPARK, Ostbahnstraße 3, 8041 Graz

Wann: Freitag (6. 10.), von 10 bis 19 Uhr.
Samstag (7. 10.), von 9.30 bis 18 Uhr

Achtung: Am Sonntag gibt es keine Startnummer mehr.



Optimal ausgestattet mit dem Marathon-Shirt



Die perfekte Erinnerung an den großen Lauf können die Teilnehmenden bei der **Marathon-Messe** erstehen. Mit dem **Running-Shirt** von **Mizuno** im Design des Graz-Marathons ist der perfekte Tragekomfort für Damen und Herren garantiert. Wer das Shirt nicht schon im Zuge der Online-Anmeldung mitbestellt hat, kann es bei der Marathon-Messe noch erstehen. Das coole Funktionsleibchen

gibt es für wohlfeile 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. KK



2004



Eva-Maria Gradwohl (AUT) 2:38:24
John Kiprono (KEN) 2:20:10

2005



Eva-Maria Gradwohl (AUT) 2:40:18
Henry Kapkiay (KEN) 2:13:21

2006



Eva-Maria Gradwohl (AUT) 2:37:33
David Kimutai Kosgei (KEN) 2:14:15

IMPRESSUM

Diese **Sonderbeilage** des Graz-Marathons ist ein Produkt der Kleine Zeitung GmbH & Co KG, Gaddolaplatz 1, 8010 Graz.

Koordination: Michael Kummerer
(Marathon-Leitung/MJK Sportmarketing),
Georg Michl (Redaktion)

Produktion: Georg Michl

www.kleinezeitung.at

KLEINE ZEITUNG GRAZ 30 JAHRE
MARATHON
 6. bis 8. Oktober 2023
 präsentiert von **GRAZ HOLDING**



Jubiläumsgewinnspiel

Was wäre eine Geburtstagsfeier ohne Geschenke?

Unter allen Teilnehmer:innen werden nach dem Graz Marathon 30 tolle Preise verlost!

Ein kleiner Vorgeschmack:

- ▶ Jahresbedarf an Puntigamer Bier
- ▶ Hotelgutschein für vier Übernachtungen im Aparthotel Bad Radkersburg powered by KLEINE ZEITUNG
- ▶ Garmin Uhr
- ▶ Mizuno Laufschuhe
- ▶ Hauser Kaibling Tagesskikarten
- ▶ 1x Kurzurlaub für 2 Personen für 2 Nächte im 4* Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf
- ▶ Kärnten Lläuft VIP-Package 2024
- ▶ Graz Marathon VIP-Package 2024
- ▶ 1x Hyundai Auto für ein Wochenende u.v.m.

Alle Infos: www.grazmarathon.at



SPAREFROH BAMBINI-SPRINT

Wann: Samstag, 7. Oktober
Startzeit: 14.30 Uhr
Start/Ziel: Café Promenade in der Erzherzog-Johann-Allee
Distanzen: ca. 120 m
Jahrgänge: teilnahmeberechtigt sind die Jahrgänge 2018, 2019 und 2020
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 Herbis und danach beim Infocenter in der Erzherzog-Johann-Allee ab 13 Uhr.

SPAREFROH JUNIOR-MARATHON

Wann: Samstag, 7. Oktober
Start/Ziel: Café Promenade in der Erzherzog-Johann-Allee
Strecke: Runde zu 1000 m
W7/M7 (2016/2017): 1000 m, Start 15 Uhr, Farbe: Blau
W9/M9 (14/15): 1000 m, Start: 15.15, Rot
W11 (12/13): 2000 m, Start 15.30, Gelb
M11 (12/13): 2000 m, Start 15.45, Gelb
W13/M13 (10/11): 3000 m, Start 16, Grün
W15/M15 (08/09): 3000 m, Start 15, Schwarz



WIENER STÄDTISCHE CITY RUN 5.0

Wann: Samstag, 7. Oktober
Startzeit: 17.30 Uhr
Start/Ziel: Café Promenade in der Erzherzog-Johann-Allee
Distanz: 5,0 km
Teambewerb: 3er Teams (M/W/mixed)
 Teamwertung: Für die Teamwertung werden alle Einzelzeiten addiert.



KLEINE ZEITUNG FAMILIENLAUF

Wann: Samstag, 7. Oktober
Startzeit: 16.30 Uhr
Start/Ziel: Café Promenade in der Erzherzog-Johann-Allee
Distanz: 600 m
Familie: maximal 6 Personen

KLEINE ZEITUNG

KOMPERDELL NORDIC WALK

Wann: Samstag, 7. Oktober
Beginn: 17.30 Uhr
Start/Ziel: Café Promenade in der Erzherzog-Johann-Allee
Distanz: 5,0 km
Teambewerb: 2er Teams (M/W/mixed)
 Teamwertung: Für die Teamwertung werden alle Einzelzeiten zusammengezählt.



Auf in

Am Samstag sind Klein und Groß im Stadtpark auf den Beinen. Erstmals wird es im Rahmen des Graz-Marathons auch einen Inklusionslauf geben.

Ein geballtes Programm bietet der Graz Marathon am ersten Wettkampftag im **Grazer Stadtpark**: Bambini, Juniors, Familien und sogar Maskottchen geben sich am Samstag die Ehre. Außerdem stehen der City Run (5 km), Nordic Walking und erstmals der **Inklusionslauf** auf dem Plan. Aufgrund der Umbauarbeiten in der Grazer Innenstadt

2007



Peris Poywo (KEN) 2:55:03 h
Mike Rotich (KEN) 2:14:20 h



Und dann die Hände zum Himmel . . . der Junior-Marathon ist nur einer der ersten Höhepunkte im Rahmen des Graz-Marathons

GEPA (3)

INTERVIEW MIT...



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

Eine langjährige Partnerschaft

Was unterscheidet den Graz-Marathon von anderen Laufveranstaltungen?

Der Graz-Marathon zeichnet sich durch seine einzigartige Atmosphäre und seine beeindruckende Strecke durch die Grazer Innenstadt aus. Das Event zieht Begeisterte jeden Alters an und bietet ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Familie. Mit seiner Kombination aus sportlicher Herausforderung und Spaß ist es ein besonderes Laufevent, das Menschen zusammenbringt und sie dazu motiviert, ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

Welche Vorteile ergeben sich aus der Partnerschaft zwischen Sport und Wirtschaft?

Diese Partnerschaft ist eine Win-Win-Situation. Als Steiermärkische Sparkasse unterstützen wir Menschen nicht nur in ihrer finanziellen Gesundheit, sondern begleiten sie auch bei ihren sportlichen Zielen im Sinne unseres „#glaubandich“-Gedankens.

Warum ist die Steiermärkische Sparkasse Partnerin des Graz-Marathons?

Das Laufen ist eine der beliebtesten Freizeitaktivitäten in der Steiermark und in diesen herausfordernden Zeiten ist Bewegung und körperliche Fitness von großer Bedeutung. Als Partnerin des Graz-Marathons unterstützen wir dieses motivierende Event schon seit vielen Jahren und freuen uns, Teil der Laufgemeinschaft zu sein.

WERNER KRUG

den Stadtpark

haben die Samstagsbewerbe heuer ein „Ausweichquartier“ gefunden. Das große Familien- und Lauffest findet unweit der Oper statt. Die **Eventzone** (Seite 14/15) mit tollem Programm wird auf der Künstlerhauswiese aufgebaut, gelaufen wird mit Start und Ziel beim Café Promenade durch den Stadtpark. „Aufgrund von Baustellen und verlegten Bushaltestellen mussten wir für dieses Jahr umziehen“, erklärt Streckenchef Achim Wippel, „gerade bei den Kleinsten ist es wichtig, dass die Eltern immer Sichtkontakt halten können, und mit der Eventfläche direkt neben Start und Ziel ist das perfekt möglich.“

Zum 30er des Graz-Marathons findet auch eine Premiere statt: Gemeinsam mit dem Projekt „**MOI - Move on to Inclusion**“ wird es ei-

nen Inklusionslauf geben. „Ein Meilenstein. Ich freue mich, dass es endlich so weit ist“, sagt Stadtrat Kurt Hohensinner. Und weil es eben ein Inklusionslauf sein soll, findet der Bewerb gemeinsam mit dem City Run am Samstag statt. „Alle laufen gemeinsam. Das ist das Mindeste an Wertschätzung, das man geben kann“, sagt Organisator Michael Kummerer. Im Vorjahr gab es eine Kooperation mit der Lebenshilfe im Zielbereich,

heuer sind erstmals Menschen mit Behinderung aktiv dabei. „Wir denken schon lange über Inklusion nach“, sagt Kummerer und meint damit auch Rollstuhlsportler. „Wir haben in Österreich großartige und sehr erfolgreiche Para-Athleten. Die interessieren sich aber vor allem für die halbe oder sogar ganze Marathondistanz. Die ist aber in Graz wegen der Straßenschienen für Rollstuhlfahrer nicht machbar - leider.“

City Run, Nordic Walk und Kids Run 2023

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

Starts: **7. Oktober, ab 14 Uhr**,
Erzherzog-Johann-Allee

Runden: **2**

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

X Kilometer City Run



2008



Ida Šurbek (SLO)
Tesfaye Bogale (ETH)

2:49:19 h
2:18:44 h

KLEINE ZEITUNG

2009



Rael N. Kiyara (KEN) 2:33:04
Nixon K. Machichim (KEN) 2:13:27

2010



Mildren C. Kiminy (KEN) 2:38:29
Robert Kipkoech Kirui (KEN) 2:13:31

**HYUNDAI
STAFFELMARATHON**

Wann: Sonntag, 8. Oktober

Startzeit: 10.00 Uhr

Zielschluss: 16.00 Uhr

Start/Ziel: Opernring/Oper

Startblock: 1

Abschnitte:

1. Läufer: Start (Grazer Oper) bis **Staffelübergabe 1** (Lendkai, Höhe Kunsthaus) = ca. 6,6 km

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

3. Läufer: Staffelübergabe 2 (Schloßbergplatz) bis **Übergabe 3** = ca. 8,1 km

4. Läufer: Staffelübergabe 3 (Lendkai, Höhe Kunsthaus) bis **Ziel (Oper)**, = ca. 14,6 km

Achtung! Jede Staffel erhält einen eigenen



Es ist eine Frage



Die Kräfte der positiven Gedanken und gut gefüllte Depots im Körper können beim Lauf über die 42,195 Kilometer viel zum Erfolg beitragen.

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 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 Marathon ist die Königsdisziplin im Laufsport. 42,195 Kilometer liegen zwischen dem Start und dem Ziel und die haben es in sich. Einer der größten Feinde der Läufer ist der „Mann mit dem Hammer“. Ein hinterlistiger Schurke, der sich anschleicht und oft gnadenlos zuschlägt. Meist versteckt er sich

Buff

Certified **B** Corporation

DRY WORKOUTS

DRYFLX® HEAD & NECKWEAR

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

MADE IN BARCELONA
buff.com

STRONG-WEAVED ENERGY REBORN WITH ENHANCED COMFORT AND STABILITY

WAVE RIDER 27

MIZUNO

FOR EVERY RUN

der Energie

MARATHON-MESSE

Was: Startnummernausgabe und Nachnennung für alle Bewerbe sowie Expo mit vielen Ausstellern und Ausrüstern.

Wo: Hervis MURPARK, Ostbahnstraße 3, 8041 Graz.

Wann: Freitag (6. 10.) von 10 bis 19 Uhr und Samstag (7. 10.) von 9.30 bis 18 Uhr.

Achtung!

Am Sonntag gibt es keine Möglichkeit mehr, die Startnummern abzuholen, oder sich für einen der Bewerbe anzumelden.

zwischen den Kilometern 30 und 35. Stillstand, ein Gefühl der energetischen Leere macht sich binnen Sekunden im Körper breit. Der Grund ist die Energieversorgung. Sobald der Startschuss fällt, greift der Körper sämtliche Energiereserven an: **Kohlehydrate** (im Körper in gelöstem Zustand in Form von Glucose) und Fett. Wichtig ist da, dass das Gemisch im Stoffwechsel stimmt. Das kann nur durch genügend Training im Ausdauerbereich erreicht werden. Durch **Elektrolytgetränke** und **Gels** kann man die Zuckerreserven im Körper während des Laufes wieder aufbessern. Hier gilt: Keine Experimente während des großen Laufes. Wichtig ist: Vertrauen in bewährte Systeme und das Auffüllen der Kohlehydrat-Depots an den Tagen davor.

Außerdem kann man dem Herren mit dem Hammer ein Schnippen schlagen, denn er wohnt hauptsächlich im Kopf: Wenn man an ihn glaubt, dann schlägt er meist auch zu. **Positive Gedanken** können den „Mann mit dem Hammer“ durchaus entwaffnen.

GARMIN VIERTELMARATHON

Wann: Sonntag, 8. Oktober

Startzeit: 10.30 Uhr

Start/Ziel: Opernring/Oper

Distanz: 10,5 km (AIMS vermessen)

Altersklassen: m/w, 2007 und älter

Startblock: 4

Farbe: Dem Viertelmarathon wurde die Farbe Grün zugewiesen.



Die Profis haben ihre Verpflegung während des Laufs optimiert GEPA (3)

HERVIS HALBMARATHON

Datum: Sonntag, 8. Oktober

Startzeit: 10.10 Uhr

Zielschluss: 14.00 Uhr

Start/Ziel: Opernring/Oper

Distanz: 21,1 km (AIMS vermessen)

Altersklassen: m/w, 2007 und älter

Startblock: 2 (Zielzeit unter 2 Stunden)

Startblock: 3 (Zielzeit über 2 Stunden)

Farbe: Dem Halbmarathon wurde die Farbe Rot zugewiesen.



KLEINE ZEITUNG MARATHON

Wann: Sonntag, 8. Oktober

Startzeit: 10.00 Uhr

Zielschluss: 16.00 Uhr

Start/Ziel: Opernring/Oper

Distanz: 42,195 km (AIMS vermessen)

Altersklassen: m/w, 2005 und älter

Startblock: 1

Farbe: Dem Marathon wurde die Farbe Blau zugewiesen.



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 EISENBERGER



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 KK (3)



Gültig nur am 06. und 07.10.2023
im Hervis Store Graz Murpark



MESSE-RABATT

-20%*

VOM LETZTGÜLTIGEN VERKAUFSPREIS
AUF DAS KOMPLETTE RUNNING SORTIMENT
UND SPORTNAHRUNG*

PULSUHREN

-10%*

VOM LETZTGÜLTIGEN VERKAUFSPREIS

GARMIN.



Auf die Plätze, **Hervis** los.

SPORTS
GET MOVIN'

*Angebot gültig im Hervis Store Graz Murpark am 06. und 07.10.2023 gegen Vorlage der Startnummer. Angebot ist nicht mit anderen Rabatten und laufenden Aktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Ausgenommen E-Bikes, „1.Preis“-, Flugblatt-Artikel, Hervis Gutscheine und Service-Leistungen. Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

12 | 30 JAHRE GRAZ-MARATHON

ANZEIGE

Nur nicht die Nerven schmeißen

Worauf Sie vor dem Lauf achten sollten, erklärt Sportwissenschaftler Stefan Arvay.

Noch drei Mal schlafen bis zum großen Tag X, dem Tag, an dem man 42,195 km laufen soll/darf, im Optimalfall so schnell es möglich ist. Da können einem schon ein paar nervöse Gedanken durch den Kopf schießen. Habe ich genug trainiert? Hätte ich nicht doch noch einen langen Lauf mehr machen sollen? Soll ich noch ein paar Intervalle einstreuen? Wie soll ich mich in den letzten Tagen ernähren? Wie schnell soll ich den Marathon angehen? Hier ein paar Tipps:

Training. Die Vorbereitung ist beendet, das Training erledigt, in den letzten Tagen können Sie nicht mehr an Ihrer Leistungsfähigkeit schrauben. Die 100-prozentig perfekte Vorbereitung wird es selten geben, also seien Sie zufrieden mit Ihrer Vorbereitung, schätzen Sie sich realistisch ein, und wenn sie zu dem Schluss kommen, doch deutlich weniger trainiert zu haben als ursprünglich geplant, dann schrauben Sie Ihr Ziel etwas herunter. In den letzten Ta-

gen sollten Erholung und Energie tanken im Vordergrund stehen, aber bleiben Sie aktiv, in dem Sie z.B. zwei Tage vor dem Rennen noch einmal 30 bis 40 Minuten locker joggen.

Ernährung. Sie werden beim Marathon über 3000 kcal Energie verbrauchen, ein Teil davon wird von Ihren Fettdepots bereitgestellt werden, ein großer Teil wird aber aus Ihren Glykogen(=Kohlenhydrat)speichern stammen. Diese können und sollten sie durch kohlenhydratreiche Ernährung vor allem an Tag zwei vor dem Rennen, aber auch noch am Vortag (mittags) ausreichend „auffüllen“. Am Vorabend reicht eine kleine Portion, zum Frühstück (ca. 3 Stunden vor dem Start) sollten Sie nur mehr leicht verdauliche Kohlenhydrate zu sich nehmen und zu viele Ballaststoffe oder Obst meiden. Generell gilt bei der Ernährung: Keine Experimente mehr in den letzten Tagen vor dem Marathon!

Der Kopf. Je länger ein Rennen dauert, desto stärker kommt die

2011



Esther W. Macharia (KEN) 2:32:12 h
Edwin K. Kemboi (KEN) 2:14:58 h

2012



Esther W. Macharia (KEN) 2:40:03 h
Peter K. Mutitu (KEN) 2:11:17 h



Stefan Arvay betreut zahlreiche Spitzenathleten im Ausdauer- und auch Mannschaftssport. Er selbst war im Triathlon erfolgreich

KK, GEPA (S)

mentale Komponente zum Tragen. Sie haben sich dazu entschlossen, den Marathon zu laufen, also freuen Sie sich darauf und hadern Sie nicht mit eventuell nicht optimal erfüllten Vorsätzen. Ein Bewerb über mehrere Stunden ist eine wertvolle Selbsterfahrung. Sie werden vielleicht mit Tiefs zu kämpfen haben, Sie werden aber auch Glücksmomente erleben, wenn Anfeuerungsrufe vom Streckenrand kommen, und ganz sicher, wenn Sie die Ziellinie überqueren. Während des Laufs gibt es nur drei Dinge, die Sie steuern können: Das Tempo (wählen Sie ein realistisches Anfangstempo), die

Ernährung (nehmen Sie ab einer halben Stunde regelmäßig Kohlenhydrate in Form von Getränken oder auch Gels zu sich) und Ihr Denken. Denken Sie positiv, freuen Sie sich, dass Sie bei diesem großartigen Event teilnehmen können und lassen Sie sich im Ziel richtig feiern, dann wird Ihnen dieser Tag deutlich länger in Erinnerung bleiben als der Muskelkater in den Tagen danach.

Sportpark Athletik Zentrum Graz, Hüttenbrennergasse 31, 8010 Graz; Telefon: 0677 61434500

Sportpark Athletik Zentrum Graz

2013



Ulrike Puchner (AUT) 2:48:38 h
Haji Adilo (ETH) 2:15:33 h

2014



Rosina Kiboino (KEN) 2:43:03 h
Philip Kiplagat Kigen (KEN) 2:16:04 h

RUNNING DOCTORS

Ärzte sind auf der Strecke zur Stelle

Die **Running Doctors** der **Wiener Städtischen Versicherung** sind auch heuer wieder auf der Strecke im Einsatz. Vor allem auf den letzten Kilometern werden die trainierten, jungen Ärzte mit **Rucksäcken** unterwegs sein, um im **Notfall Erste Hilfe** leisten zu können. Um schneller erkannt zu werden, tragen sie **Beachflags**.

Neben ihrem Beruf verbindet die Mediziner vor allem die Liebe zum Sport. Die passionierten Crossfitter und Boulderer setzen auch beruflich und wissenschaftlich entsprechende Akzente. Ein besonderer Fokus liegt auf der Prävention und medizinischen Versorgung von Sportverletzungen.

Michael Witsch (Landesdirektor der Wiener Städtischen Versicherung) mit den Running Doctors

KK



55 Jahre Dr. Böhm®

FÜR MUSKELKRAFT UND AUSDAUER.

Dr. Böhm® MAGNESIUM SPORT + Aminosäuren

BRAUSE

Für Muskelkraft und Ausdauer Plus schnelle Regeneration

Nahrungsergänzungsmittel

Offizieller Partner
Ski Austria

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke¹

¹Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Offtake seit 2012

STARTSACKERL

Gut gefüllt und noch dazu richtig nachhaltig

Alle Jahre wieder freuen sich die Läuferinnen und Läufer des Graz-Marathons auf ihr prall **gefülltes Startackerl**. Dabei steht „Umweltschutz“ danke nachhaltiger Startackerl der Steiermärkischen Sparkasse hoch im Kurs. Die Startackerln bestehen zu 80 Prozent aus Recyclingmaterial und schonen so die Umwelt.

Die Teilnehmenden erhalten ihre Startbeutel am Freitag und Samstag bei der **Marathon-Messe** bei Hervis im Murpark (Seite 6/7). Das Sackerl kann auch am Sonntag an der **Garderobe** abgegeben werden und wird dort sicher verwahrt. Es enthält neben den Goodies der Partner auch das **kompakte Gutscheineheft** und weitere Extras (siehe Bild). Die Palette reicht von Panaceo über Peeroton bis hin zu Garmin und der Sparkasse.

Auch der offizielle Wein des Graz-Marathons mit edlen Tropfen aus dem **Hause Scharl** (Seite 20) ist darin zu finden.



DUSCHE

Frisch geduscht nach Hause

Auch vom Graz-Marathon 2023 muss niemand verschwitzt und ungeduscht nach Hause gehen. Direkt nach dem **Regenerationsbereich** (nach dem Zieleinlauf) wartet ein **Dusch-Trailer** mit zahlreichen Kabinen auf die müden Laufenden. Er steht hinter der Garderobe auf dem Burgring.

FOTOSERVICE

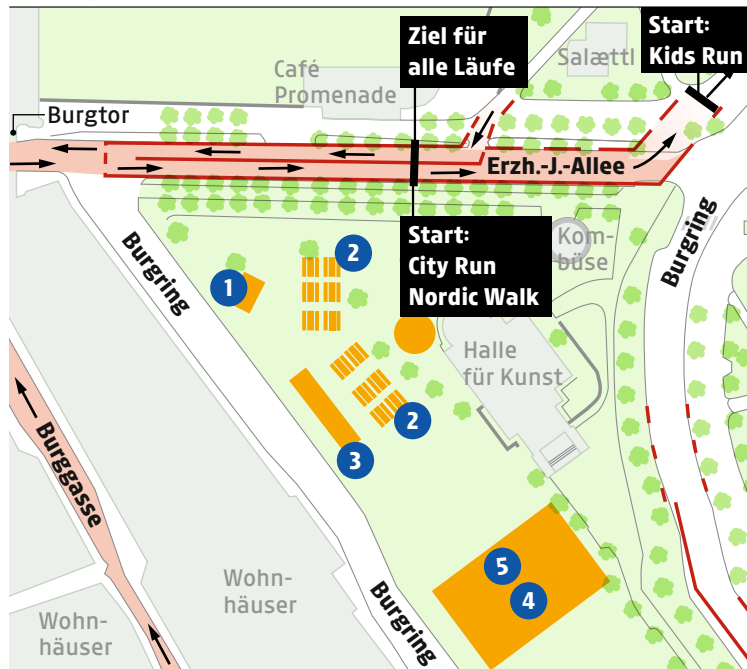
Bitte lächeln

Die Profis von **Foto Viertbauer** werden die Läufer ins rechte Licht rücken. 24 Stunden nach dem Bewerb können die Bilder auf www.foto-viertbauer.at bestellt werden.

Start- und Zielbereich am Samstag

Die Samstags-Bewerbe des Graz-Marathons finden heuer nicht vor der Grazer Oper, sondern im Stadtpark statt. Auf der Wiese rund um die Halle der Kunst ist das Eventgelände aufgebaut. Start und Ziel sind auf der Erzherzog-Johann-Allee.

KLEINE ZEITUNG Quelle: Graz Marathon



SPORTGETRÄNK

Perfekte Erfrischung

Auch heuer unterstützt das Grazer Traditionsunternehmen Dr. Böhm die Läufer bei der Regeneration nach der Anstrengung. Im Ziel wartet der Durstlöcher auf die durstigen Athleten. Das Magnesiumgetränk ist reich an Kalium und Vitamin C, unterstützt so den Elektrolythaushalt der Sportler und reduziert Müdigkeit sowie Erschöpfung.



ÄPFEL UND BANANEN

Energieschub im Ziel

Regelrechte Energiebomben warten auf die Laufenden an der Labestation im Zielbereich: Spar kredenzt mit Bananen den Energielieferanten im Ausdauersport schlechthin. Zusätzlich warten im Ziel noch frische und saftige Äpfel von Frutura.



GARDEROBE

Garderoben sind geöffnet

Allen Teilnehmenden der Bewerbe am **Sonntag** (Seite 10/11) steht wieder ein **kostenloses Garderobenservice** zur Verfügung. Läuferinnen und Läufer können vor dem Start ihre Garderobensäcke abgeben und verwahren lassen. Die Startsäcke werden bei der **Startnummernausgabe** (siehe Seite 6/7) ausgegeben, sie müssen mit Name und Startnummer gekennzeichnet werden. Achtung: In den Säcken dürfen sich keine Glasflaschen befinden und der Veranstalter übernimmt keine Haftung für die abgegebenen Gegenstände.

Für die **Nachwuchsbewerbe** sowie den **City Run** und den **Walking-Bewerb** am Samstag (Seite 8/9) wird auch eine Garderobe zur Verfügung stehen. Die Abgabe auf dem **Burgring** (Zelte) kann ab 15 Uhr erfolgen, die Säcke müssen jedoch bis spätestens 19 Uhr wieder abgeholt werden.

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, Duschen und Massagen
5	Zeitnehmung
6	Bühne
7	Abgabe Eigenverpflegung Marathon 8.30–9.30 Uhr
Ziellabestation	
1	Stand „Dr. Böhm Magnesium Sport“
2	Stand „Long Life“ (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)	
Sponsoren-Treffpunkte	
1	Post
2	Magna
3	Steiermärkische Sparkasse
4	Rexel
5	Kleine Zeitung



VIP

Die VIPs gastieren wieder in der Oper

Es ist selten, dass die **Grazer Oper** an einem Sonntag frühmorgens ihre Pforten für Besucher öffnet. Für den Graz-Marathon wird aber immer wieder eine Ausnahme gemacht. Der **VIP-Bereich** befindet

sich beim Graz-Marathon in den Räumlichkeiten des ehrwürdigen Hauses. Das Team des **Kirchenwirts** wird wie auch im **Gastrobereich** für die lukullischen Freuden sorgen.

GASTRONOMIE

Bestens versorgt im Start/Ziel-Bereich

Das Team des **Kirchenwirts** wird sich am Sonntag in bewährter Manier um das leibliche Wohl im **Gastronomiebereich** vor der Grazer Oper kümmern. Im **Start/Ziel-Gelände** können sich Läufer

und Zuseher mit Speisen und Getränken ordentlich stärken und auch rasten.

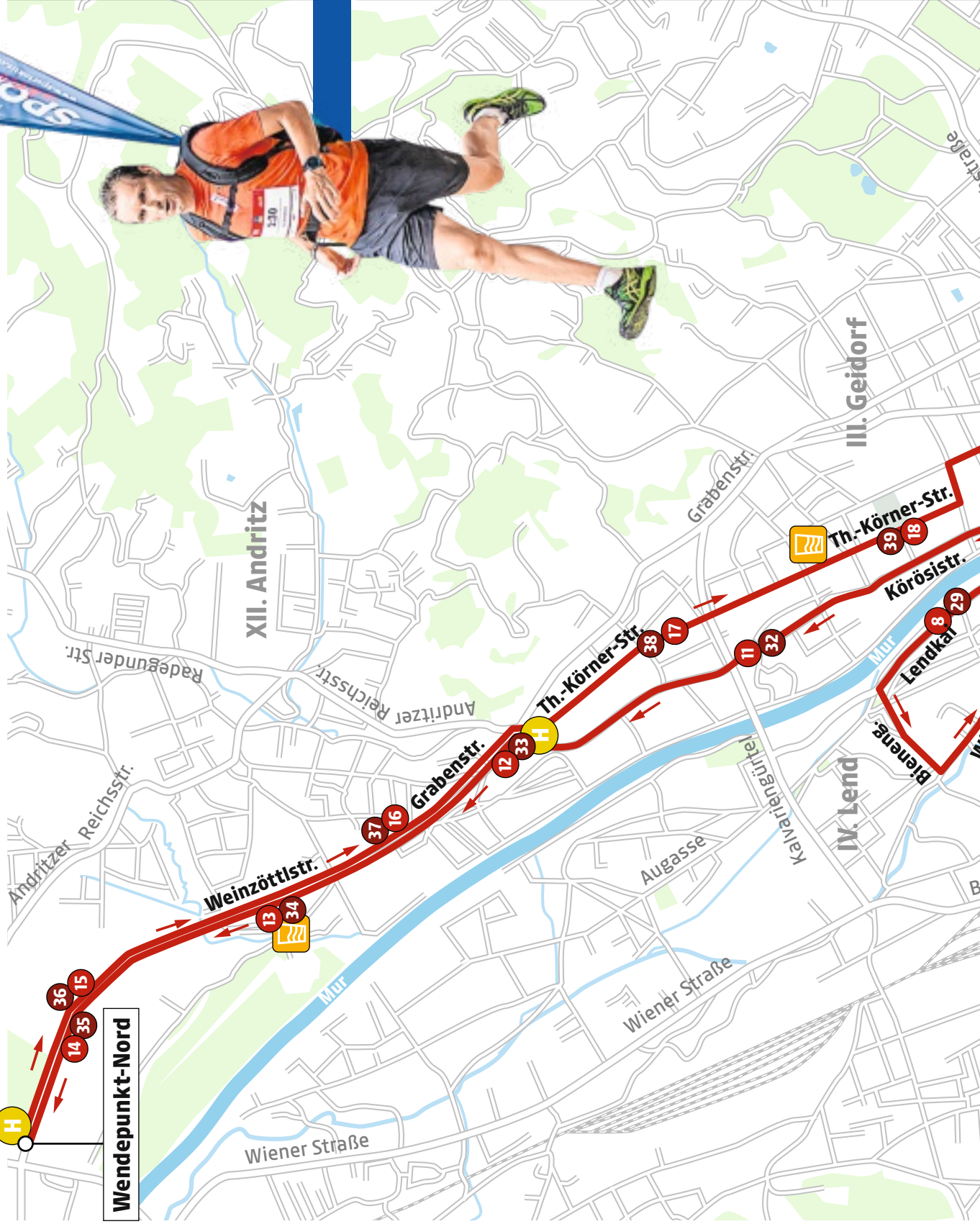


Quelle: Kleine Zeitung **KLEINE ZEITUNG**

Sonntag, 8. Oktober, Start 10 Uhr

Der Graz-Marathon 2023

KLEINE ZEITUNG



Zum 30. 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 sechs Pacemaker von SPORTaktiv bestreiten. Die Läufer sind mit einem „beach tag“ gekennzeichnet, den sie am Rücken tragen.



Legende

- Marathon (42,195 km)**
Erste Runde
- Schleife Marathon**
Zweite Runde
- Halbmarathon**
1 Runde

0 Kilometer
Halbmarathon
und Marathon
Erste Runde

0 Kilometer
Marathon
Zweite Runde

Viertelmarathon
1 Runde

0 Kilometer
Viertelmarathon

City Run (5 km)
**Samstag,
7. Oktober**
2 Runden

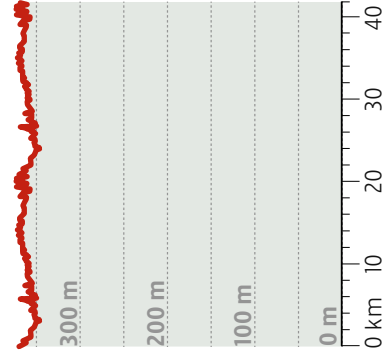
0 Kilometer
City Run

Labestation

Hotspot

Staffelübergaben

Höhenprofil Marathon



**Ferdi Flott,
Maskottchen
des Graz
Marathons**

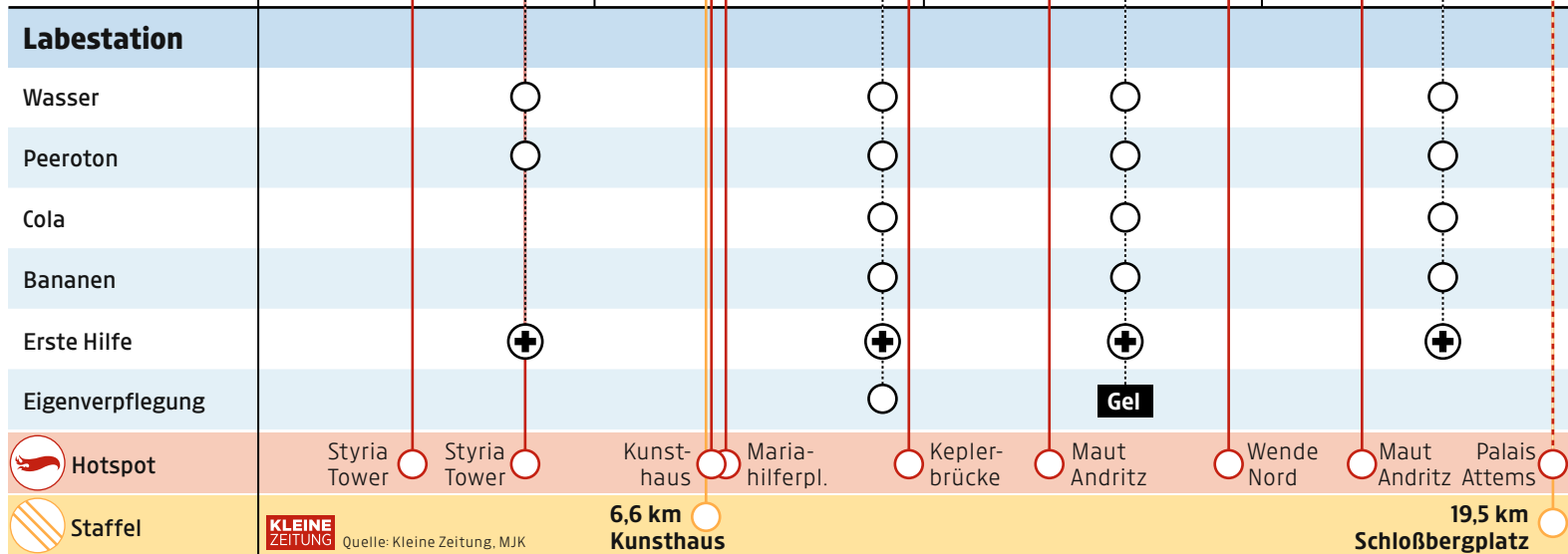


ANZEIGE

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
- Garmin Fotopoint



GEWINNE BIS ZU 10.000 €

Jetzt zum Newsletter anmelden und als heyOBI Kunde Gewinnchance sichern!*



OBI

ALLES MACHBAR

*Nur gültig für registrierte heyOBI Kunden, die sich im Zeitraum 18.09. - 15.10.2023 zum heyOBI Newsletter anmelden. Falls noch kein heyOBI Account vorliegen sollte, ist vor der Newsletteranmeldung noch eine Registrierung bei heyOBI erforderlich. Die ausführlichen Teilnahmebedingungen zum Gewinnspiel findest du unter www.obit.at/promo/heyobi-newsletter-gewinnspiel-2023.

MAXFUN

Mit der Startnummer ist der Chip gleich dabei

Seit vielen Jahren ist „Maxfun“ der offizielle Zeitnehmer des Graz-Marathons und auch heuer wird das bewehrte System mit dem **Startnummern-RFID-Tag** wieder zum Einsatz kommen. Der Zeitnehmungschip ist bereits an der Startnummer angebracht und muss nach dem Lauf daher auch nicht retourniert werden. So spart man Zeit und Nerven.

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

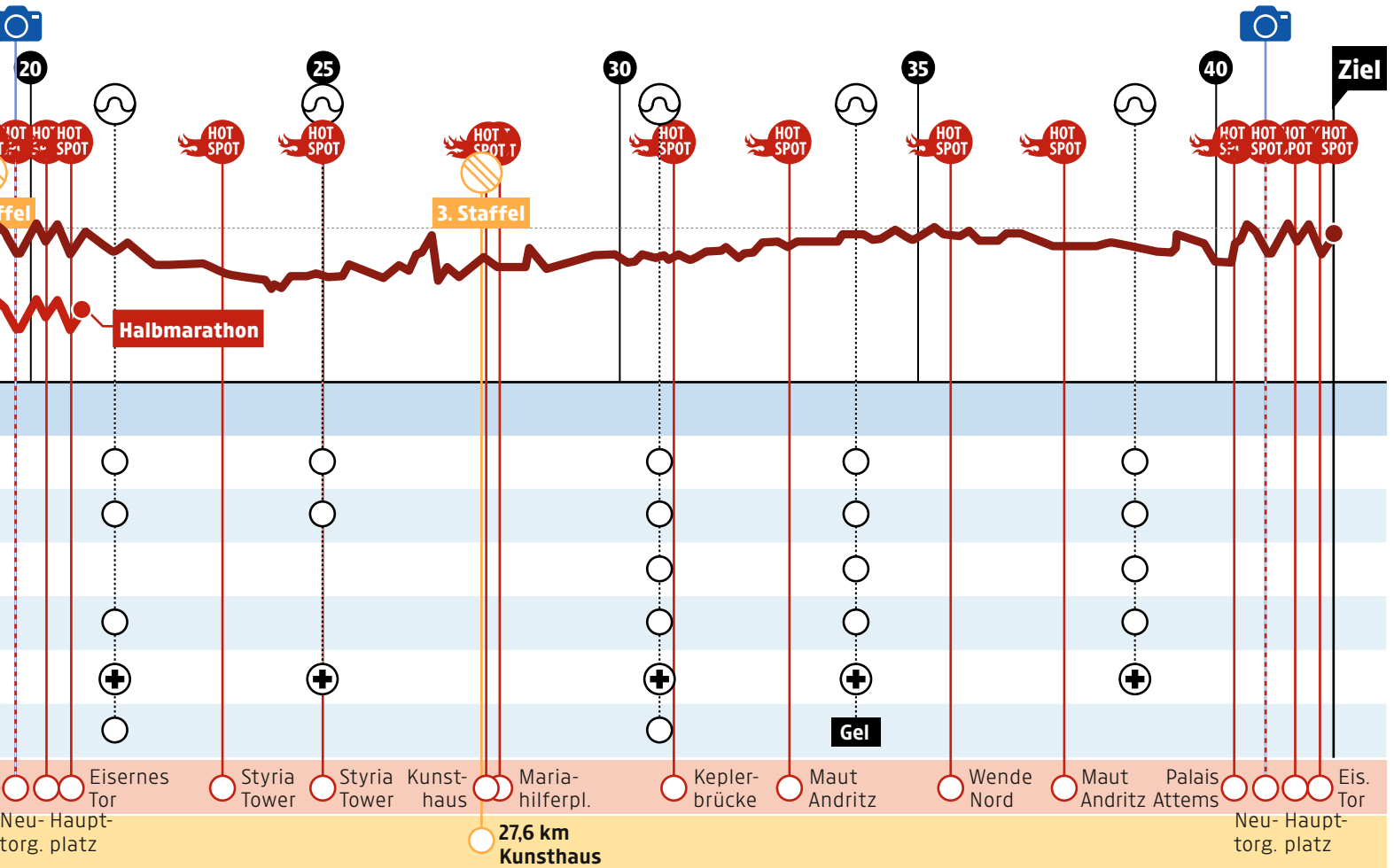


Auf den Startnummern finden Sie auch einen QR-Code, mit dessen Hilfe man rund 30 Minuten nach dem Lauf direkt zum Ergebnis geleitet wird

DIE ERGEBNISSE FINDEN SIE NACH DEM LAUF ONLINE

Ergebnisse auf: www.ergebnisse.kleinezeitung.at





LADESTATIONEN

Versorgung der Aktiven bei der Labe

Auf den Strecken des Graz-Marathons werden die Läufer wieder bestens versorgt: An **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

Eigenverpflegung: Neben der eigentlichen Verpflegung können (nur) Marathonläufer für drei Sta-

tionen (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!

Im Ziel warten dann das Magnesium-Getränk von **Dr. Böhm, Bananen, Äpfel** (Seite 14), und die Getränke von **2B** und **Vitamin Well** sowie **Wasser** und **Cola** auf die Finisher.

PEEROTON

Der perfekte Partner auf der Strecke und im Ziel

Auch in diesem Jahr werden die Teilnehmenden auf der **Strecke** und im **Ziel-Bereich** ideal versorgt: Die Getränke von **Peeroton** mit **Vitaminen** und **Mineralstoffen** sind ideal, um den Durst zu stillen und Speicher aufzufüllen. Seit mehr als 20 Jahren ist Peeroton Österreichs führendes Unternehmen im Bereich der Sportnahrung.



GEMEINDE-FIT

Welche Gemeinde ist die fitteste?

Am Wochenende wird beim Graz-Marathon eine Frage geklärt: Welche ist die bewegteste und **fitteste Gemeinde** der **Steiermark**? Landeshauptmann **Christopher Drexler** unterstützt die **Gemeinde-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 Läuferinnen und Läufern beim City Run (Samstag) und allen Bewerben am Marathontag. Die Wertung erfolgt

in Relation zur Einwohnerzahl und unter allen Teilnehmern automatisch. Entscheidend ist der bei der Anmeldung angegebene Wohnort.

Die Gewinner-Gemeinden werden dann im Rahmen der Berichterstattung der Kleinen Zeitung zum Marathon gewürdigt. Als **Hauptpreis** winkt ein **Lauftraining** für die Siegeregemeinde mit Österreichs Marathon-Rekordhalter **Peter Herzog**. Mobilitätspartner Hyundai stellt diesen Preis zur Verfügung. Zusätzlich winken auch noch Marathon-Shirts von Mizuno.



Österreichs Marathon-Rekordhalter Peter Herzog (mitte) wird mit der Siegeregemeinde trainieren GEPA



ANZEIGE

Nachhaltig,

Marathon-Partner Mizuno hat sich bei der Entwicklung der Laufschuhe der Perfektion, aber auch der Nachhaltigkeit verschrieben.

arbeiten die Entwickler ständig an Innovationen, um die Modelle noch besser zu machen. Dabei hat Hightech von Beginn an eine elementare Rolle gespielt. Und so haben sich auch Aussehen und Eigenschaften des „Wave Riders“ seit dem ersten Modell permanent weiterentwickelt.

Laufschuhe sind technische Meisterwerke. Um den Läuferinnen und Läufern den bestmöglichen Komfort bei maximaler Leistung zu ermöglichen,

Der Erfolgslauf begann im **Jahr 1997** mit der Entwicklung des ersten „Wave Rider“ und setzt sich bis zum heutigen Tag fort. Der Höhepunkt ist der „**Wave Rider 27**“, der ultimativen Schuh, der im Forschungs- und Entwicklungslabor

Unfallvorsorge Exklusiv

Zwei Monatsprämien gratis* bei Abschluss einer Unfallvorsorge Exklusiv bis 30. November 2023:

- 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 oder übertragen werden und gilt bei Neuabschluss einer **Unfallvorsorge Exklusiv** bis 30. November 2023. Die ersten beiden Monatsprämien werden dem Vertrag automatisch gutgeschrieben. Pro Person ist ein Gutschein einlösbar.

Bei Interesse an einer **Unfallvorsorge Exklusiv** wenden Sie sich bitte an: Georg Wimmer, Tel.: 0664/60 139-66222 oder g.wimmer@wienerstaedtische.at.

* Dieses Angebot gilt für alle „Graz Marathon“-TeilnehmerInnen.
 ** Dieser Gutschein enthält eine kurze und geraffte Information über unser Produkt. Die Information wurde sorgfältig erarbeitet, doch kann die verkürzte Darstellung zu missverständlichen oder unvollständigen Eindrücken führen. Für verbindliche Informationen verweisen wir auf die vollständigen Offertunterlagen, die Polizzen und die diesen zugrunde liegenden Versicherungsbedingungen.

Medieninhaber und Hersteller:
 WIENER STÄDTISCHE Versicherung AG Vienna Insurance Group
 Verlags- und Herstellungsort: Wien
 (23.09 - J202310057)



Wave Rider 1



Wave Rider 4

Winzer Josef Scharl gemeinsam mit Kleine-Zeitung-Geschäftsführer Thomas Spann (links) und Marathon-Chef Michael Kummerer (rechts)



G PA (3)

ALLE INFOS ZUM WEINGUT SCHARL IN ST. ANNA AM AIGEN
weinhof-scharl.at

2015



Karin Freitag (AUT) 2:43:12 h
Roman Weger (AUT) 2:23:25 h

2016



Andrea Weber (AUT) 2:50:06 h
Edwin K. Kemboi (AUT) 2:24:02 h

schnell, innovativ

in **Osaka** entwickelt wurde. Mizuno denkt bei der Kreation seiner Laufschuhe allerdings nicht nur an das Wohl der Läuferinnen und Läufer. Sehr früh wurde erkannt, dass alle geschäftlichen Aktivitäten des Unternehmens Auswirkungen auf die Umwelt haben.

Durch **innovative Technologien** und die Verwendung nachhaltiger Materialien will Mizuno den **Planeten schützen** - die Bühne, auf der der Sport betrieben wird. So kommen recycelte, pflanzenbasierte und ungefärbte Materialien zum Einsatz.



Der aktuelle Wave Rider 27



MIZUNO (6)

Wave Rider 9



Wave Rider 12



Wave Rider 16



DER MARATHON-WEIN

Der edle Marathon-Tropfen

Das **Weingut Scharl in St. Anna** am Aigen, in der malerischen Südoststeiermark, ist zweifellos eine renommierte Institution in der Welt des Weins. Josef Scharl wurde praktisch in die Welt des Weinbaus hineingeboren und ist im Familienbetrieb im steirischen Vulkanland verwurzelt. Schon von klein auf begleitete er seine Eltern in die Weinberge und schnupperte die einzigartige Atmosphäre des Weinkellers. Das Weingut Scharl zeichnet sich nicht nur durch seine lange Tradition in der Weinherstel-

lung aus, sondern vor allem durch die herausragende Qualität seiner Weine. Besonders berühmt ist das Weingut für seinen **Gelben Muskateller**, der für sein einzigartiges Aroma und seine unübertroffene Qualität weit über die Region hinaus geschätzt wird. In diesem besonderen Jahr können sich Weinliebhaber auf eine **Jubiläumsedition** freuen, die zweifellos die Leidenschaft und das Engagement widerspiegelt, mit dem das Weingut Scharl seine erlesenen Weine herstellt.

2B

Energie im Ziel

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



MEDAILLE

Das Objekt der Begierde

Auch beim Graz-Marathon 2023 gilt: Ehre, wem Ehre gebührt. Zu Tausenden hängen die **Erinnerungsmedaillen** im Ziel bereit und warten auf ihre stolzen Besitzer. Die Medaillen sind Zeuge und Lohn für die harte Trainingsarbeit und den großen Lauf. Aber die Erinnerungsmedaille muss man sich redlich auf einer der Laufstrecken an diesem Wochenende verdienen. Für alle, die ins Ziel kommen, gibt es die Medaille. Gefertigt wurden die **Erinnerungsstücke von der Firma Schwertner**, einem steirischen Traditionsunternehmen mit Sitz in Graz.

SCHWERTNER

ST 0,0% DAZU!

Lustig samma!
PUNTI GAMER

Mit Bier. Ohne Alkohol.



#glaubandich

Wir tun es auch.

Steiermärkische
SPARKASSE 

JUNIOR MARATHON

WER KANN MITMACHEN?

Beim Junior Marathon kannst du mitmachen, wenn du zwischen 2008 und 2017 geboren bist.

WO KANN ICH MICH ANMELDEN?

Unter www.grazmarathon.at

KOSTET MITMACHEN ETWAS?

Ab 6 Jahren 15 Euro (Nachnennung)

WANN UND WO WIRD GELAUFEN?

Der Junior Marathon findet am Samstag, den 7. Oktober, um 15 Uhr statt. Achtung: Start und Ziel befinden sich in diesem Jahr wo anders: Wegen einer Baustelle wird bei der Wiese neben der Halle zur Kunst losgelaufen (Burg-ring 2, 8010 Graz).

WO HOLE ICH MEINE STARTNUMMER?

Startunterlagenabholung und Nachnennung findet am Freitag, den 6. Oktober, von 10 bis 19 Uhr, und am Samstag, den 7. Oktober, von 9.30 bis 12 Uhr, im Murpark beim Hervis Graz statt. Ab 13 Uhr am Samstag beim Infozelt am Startgelände.

WELCHE BEWERBE GIBT ES GENAU?

Jahrgänge 2016–2017:
1000 Meter,
Start um 15 Uhr

Jahrgänge 2014–2015:
1000 Meter,
Start um 15.15 Uhr

Jahrgänge 2012–2013:
2000 Meter,
Start um 15.30 Uhr

Jahrgänge 2010–2011:
3000 Meter,
Start um 15.50 Uhr

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

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 7. Oktober, um 14.30 Uhr für die Jahrgänge 2018, 2019 und 2020.

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

RATEFÜCHSE AUFGEPASST!

Für den Graz-Marathon bist du bereits gut in Form? Dann wird es Zeit, auch deine Hirnmuskeln zu trainieren! Unser Quiz hilft dir dabei. Wenn du alle Fragen richtig hast, erhältst du das Lösungswort.



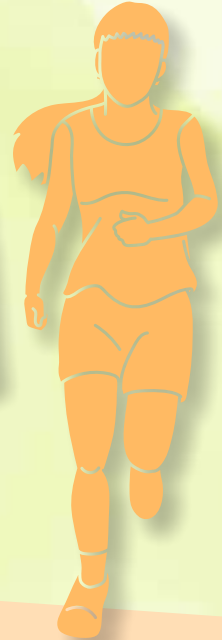
1. Was sollte man vor dem Sport unbedingt machen?

- M) viel Süßes essen
- L) Muskeln aufwärmen
- E) laut schreien



2. Wie weit muss man bei einem echten Marathon laufen?

- E) 1235 Meter
- G) 1000 Kilometer
- A) 42,195 Kilometer



4. Was gehört nicht zu einem Lauf-Outfit?

- O) Sportschuhe
- F) Schwimmflügel
- T) Sporthose und Sportleiberl



3. Was sollte man beim Sport auf jeden Fall machen?

- U) viel Wasser trinken
- F) Konfetti werfen
- K) Volkslieder singen



5. Wie heißt das Maskottchen beim Graz-Marathon?

- E) Ferdi Flott
- I) Susi Schnell
- Y) Emil Eilig



6. Was bekommen alle Kinder, die beim Graz-Marathon das Ziel erreichen?

- M) eine Packung Taschentücher
- P) einen grünen Hut
- N) eine Medaille



LÖSUNG:

Trage die Buchstaben der richtigen Antworten ein.

--	--	--	--	--	--



KEEP ON RUNNING



Angebot Bananen
gültig von 4.10. bis 8.10.2023.



Süße Bio Bananen
aus Ecuador,
Klasse 1,
per kg

statt 2.49

1.79

-28%



Barilla Sugo
versch. Sorten.
400 g

Mengenvorteil

1 Gl. 3.29/3.69
ab 2 Gl. je

2.39

(per kg 5.98)

Bis zu **-30%**



Wolf Eigid
Teigwaren
500 g oder
Suppennudeln
250 g

statt 2.49

1.89

(per kg 3.78/756)

-24%



Vitamin Well
Reload, React
oder Antioxidant
0,5 Liter

1 Fl. 1.99
ab 3 Fl. je

1.32

(per Liter 2.64)

2+1 gratis!

Ein Produkt
aus der
Region

WIR SIND
STEIRER



Karin Absenger, Obstbaumeisterin
aus Heiligenkreuz am Waasen

Imagefotos



WIR
AUCH! :)

GALA

KRONPRINZ
RUDOLF

NEUE
ERNT

Äpfel Gala,
Kronprinz Rudolf
gelegt, Klasse 1

Angebote gültig von **Do., 5.10.** bis **Mi., 11.10.2023**, 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

SPAR

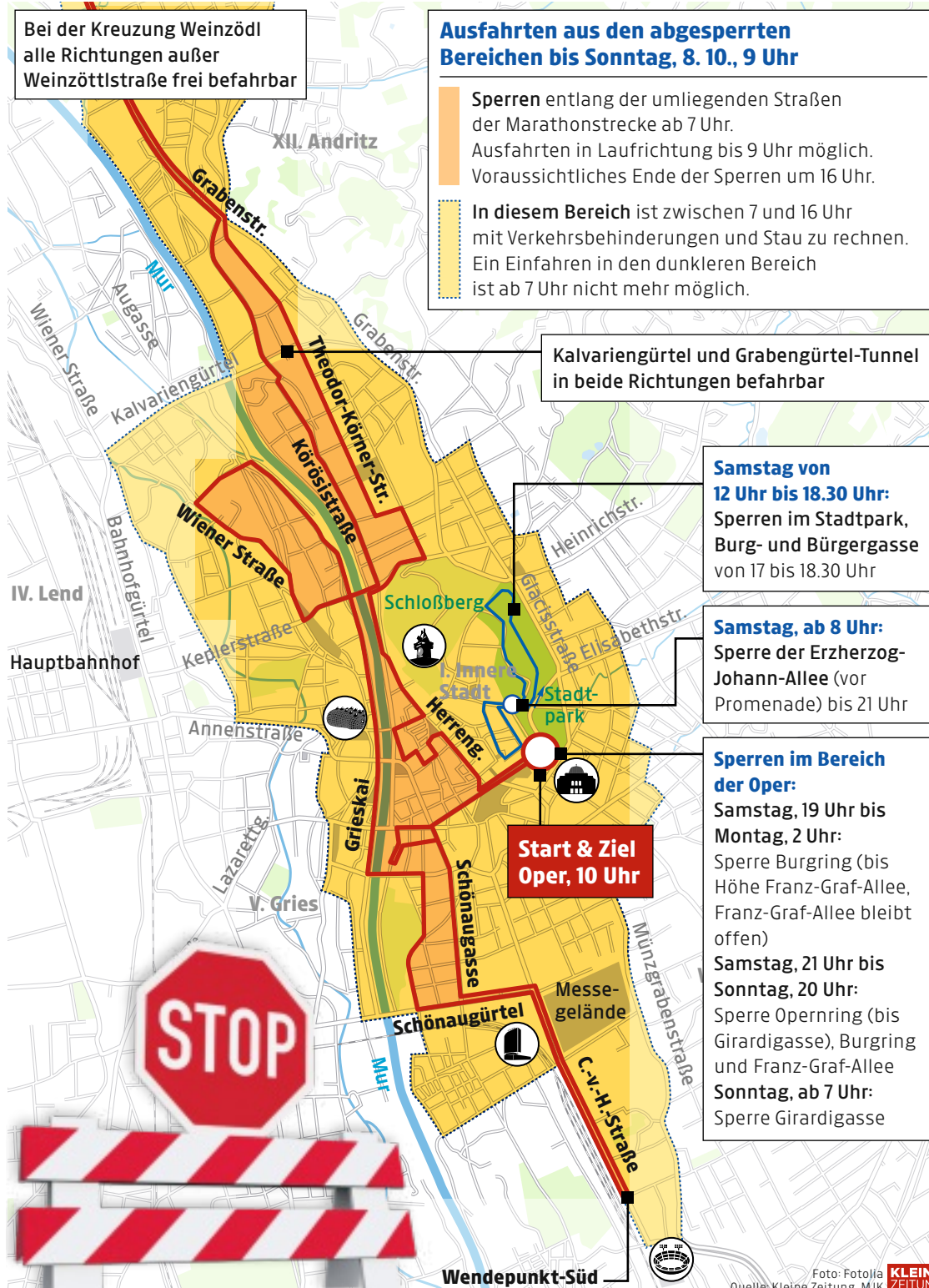


EUROSPAR

INTERSPAR

Die Startnummer wird wieder zur Fahrkarte

Anrainerinformation – Straßensperren beim Graz-Marathon



Eine Laufsport-Großveranstaltung ist in einem Ballungszentrum ohne Sperren von Straßen und Plätzen einfach nicht realisierbar und so haben am Samstag und Sonntag in Graz die Laufenden von den Bambinis bis zu den Marathonläufern wieder Vorrang. Die genauen Sperren finden Sie auch im Internet (siehe QR-Code) unten. **Am Sonntag ist die Laufstrecke von 7 bis 16 Uhr für den Verkehr gesperrt.** Mit Behinderungen in den angrenzenden Straßen ist zu rechnen. Die Anrainerinnen und Anrainer wurden durch die Österreichische Post CO₂-neutral informiert.

Einen großen Beitrag zum reibungslosen Ablauf leistet die Holding Graz mit ihren Mitarbeitern. „Wir sorgen unter anderem dafür, dass der öffentliche Verkehr rund um die gesperrten Straßen am Laufen gehalten wird“, sagt Wolfgang Malik. Und die Holding hat heuer wieder ein Zuckerl für alle Teilnehmer. Malik: „Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können mit Startnummern am **Marathon-Sonntag kostenlos unsere Busse und Straßenbahnen nutzen.**“ Die Startnummer gilt als Fahrkarte.



Wolfgang Malik mit Rekordhalter Georg Nyamori Onyanha GEPA

ONLINE

QR-Code scannen und alle Infos zu den Sperren erhalten.



QUELLENHOTEL BAD WALTERSDORF

Entspannte Wohlfühlerlebnisse stehen in der neu gestalteten Hot-
teltherme des **Quellenhotels** in
Bad Waltersdorf an oberster Stel-
le. Entdecken Sie die vielfältige
Becken- und Saunalandschaft, die
regionale Kulinarik und nutzen Sie
die Gelegenheit für eine Behand-
lung in der TSM-Gesundheits-
oase.
Wo: Thermenstraße 111,
8271 Bad Waltersdorf
Telefon: (+43) 03333 5000
E-Mail: office@quellenhotel.at
www.heiltherme.at/entdecken



GRAND HÔTEL WIESLER

Das Grand Hôtel Wiesler bie-
tet mit guter Stimmung, köstli-
chem Essen, tollen Menschen
und bequemen Betten ein be-
sonderes Flair. Das renommierte
Haus rangiert zwischen Soul
und Jugendstil, ist aber immer
im Hier und Jetzt.
Wo: Grieskai 4 - 8, 8020 Graz
Telefon: (+43) 0316 706 60
Email:
info@grandhotelwiesler.com



**Long Life Mineralwasser
bewegt Österreich!**

Laufen, walken oder radeln,
wo du willst.

Schon mit einer
Aktivität nimmst
du an der Verlosung
toller Preise teil.

Melde dich jetzt an!

*Gratis
mitmachen
& gewinnen*



Fiat 500 E



Mehr dazu auf
www.longlifebewegt.at



Entspannt

**Unter dem Motto
„Pack die Laufschuhe
und die Shoppingta-
sche ein“ lockt der
Graz-Marathon nicht
nur die Läufer in die
Landeshauptstadt.**

Der Graz-Marathon ist mehr
als nur die größte Laufver-
anstaltung im Süden Ös-
terreichs. „Bei einer Großveran-
staltung wie dem Graz-Marathon
geht es in erster Linie um Bewe-
gung und Sport, aber auch um
nachhaltige Wertschöpfung im
Sinne der gesamten Region“, so
OK-Chef Michael Kummerer. Vor
allem die touristische Ausrichtung
ist dabei ein wesentlicher Aspekt.
Deshalb lautet das Credo des Ma-
rathons seit einigen Jahren „Pack
die Laufschuhe und die Shopping-
tasche ein“. Der Slogan soll auch
das attraktive Angebot der Groß-
stadt Graz widerspiegeln. Es gehe
nicht nur um den Lauf am Sonn-

tag, sondern um ein Erlebnis über
drei, vier Tage, erklärt Kummerer.
„Kultur, Kulinarik und das gesamte
Entertainment spielen dabei eine
große Rolle, um den Sport zu er-
gänzen. Daher ist auch die Zusam-
menarbeit mit Steiermark-Touris-
mus und Graz-Tourismus sehr
wichtig.“ Denn in Ländern wie Ita-
lien, Deutschland, Ungarn oder
Slowenien wird nicht nur für den
Marathon, sondern auch für die
Stadt geworben. Mit einer errech-
neten Wertschöpfung von rund
sechs Millionen Euro ist der Graz-
Marathon längst nicht mehr nur
ein sportliches Highlight, sondern
auch ein Wirtschaftsfaktor.

Dazu tragen auch die Beherber-
gungsbetriebe und Partnerhotels
des Graz-Marathons bei, die für je-
den Geschmack etwas zu bieten
haben: Von entspannter Atmo-
sphäre im Grünen bis hin zum pul-
sierenden Stadtleben – in der
Nähe des Start-/Zielbereichs oder
in ruhiger Umgebung – die Palette
an Angeboten ist einfach riesen-
groß. So kommen Sie ganz ent-
spannt zum großen Lauf.

HOTEL WEITZER GRAZ

Das Weitzer bietet mit seiner
Lage direkt an der Mur, nur wenige
Schritte von Kunsthaus, Schloß-
berg und Murinsel entfernt, die
ideale Möglichkeit, die Innenstadt
zu erkunden. Die Zimmer haben
alle einen eigenen Charakter und
sind komfortabel bis luxuriös aus-
gestattet.
Wo: Grieskai 12/14, 8020 Graz
Telefon: (+43) 0316 703 400
E-Mail: hotel@weitzer.com



2018



Agnieszka Glomb (GER) 2:54:02 h
Edwin Kirwa (KEN) 2:11:10 h

2017



Elisabeth Smolle (AUT) 3:13:36 h
Edwin Kirwa (KEN) 2:12:57 h

zum großen Lauf



Entspannte Wohlfühlerlebnisse stehen in der neu gestalteten Hoteltherme des Quellenhotels in Bad Waltersdorf an oberster Stelle. Gehen Sie auf Entdeckungsreise und spüren Sie die Kraft der Natürlichkeit. Auf drei Ebenen finden sich zahlreiche komplett erneuerte Ruheoasen mit Blick ins Grüne, eine neue Aufguss-Waldsauna mit Panoramafenster sowie das erneuerte Bistro Teichblick. Das Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf verfügt über eines der größten Thermalwasservorkommen Österreichs.

KK (2), GEPA (2)



Bereits zum 30. Mal kann man heuer unsere steirische Landeshauptstadt beim Graz-Marathon auf sportliche Art und Weise entdecken. Neben der Freude an der Bewegung steht dieses Jahr das Verbindende am Sport im Vordergrund. An dieser gemeinsamen sportlichen Herausforderung wünsche ich allen Läuferinnen und Läufern viel Freude und Erfolg!

Barbara Eibinger-Miedl

Tourismuslandesrätin LUNGHAMMER



Die Erlebnisregion Graz bietet eine unglaubliche Vielfalt an hochkarätigen Veranstaltungen im Jahreslauf. Eine davon ist der Graz-Marathon, der die ohnehin pulsierende Stadt noch lebendiger macht. Sowohl die Läufer als auch die Zuseher erleben die Stadt im Zuge der Streckenführung aus einem völlig anderen und spannenden Blickwinkel.

Sylvia Loidolt

Vorsitzende Tourismusverband Region Graz

KK



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



HOTEL STOISER GRAZ

Das Hotel Stoiser bietet die perfekte Umgebung im ruhigen Stadtteil Mariatrost 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

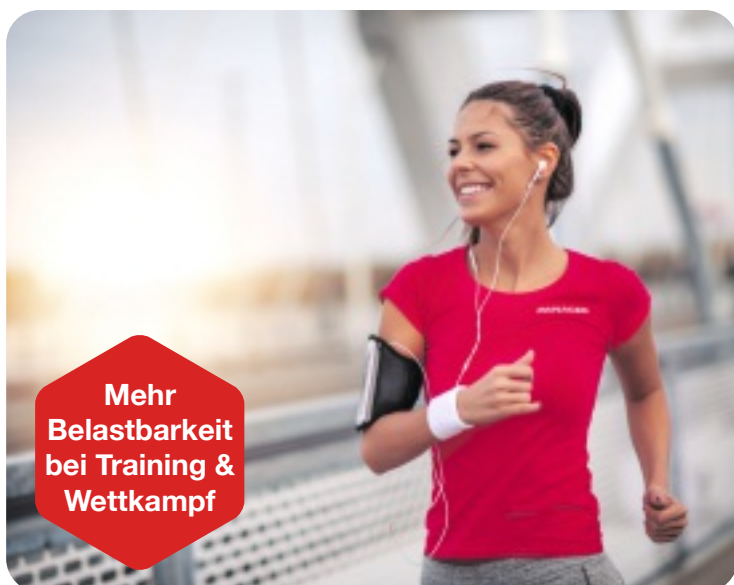
INTERCITY

Das Intercity Graz begrüßt seine Gäste im stylischen Design von Matteo Thun direkt neben dem Hauptbahnhof. Mit allen wichtigen Verkehrsanbindungen vor der Tür wohnen Sie in diesem Hotel mitten im Geschehen von Graz.
Wo: Finkengasse 2, 8020 Graz
Telefon: (+43) 0316 231160
E-Mail: graz@intercityhotel.com



Darmgesundheit als Schlüssel für mehr Belastbarkeit!

Körperliche Fitness wird oft durch einen nicht optimal funktionierenden Magen-Darm-Trakt gebremst. PANACEO wirkt dem gezielt entgegen.



Mehr
Belastbarkeit
bei Training &
Wettkampf

Durch intensives Training und zusätzliche Stressfaktoren werden gewollte, aber auch ungewollte Reize im Körper ausgelöst. Das Immunsystem wird auf Sparflamme gesetzt und die Darmwand wird durchlässiger. Dadurch können diverse Allergene, Krankheitserreger, und andere Giftstoffe die Darmschleimhaut passieren. Sie gelangen in den Blutkreislauf und lösen Entzündungen aus, die man so nicht wirklich merkt.

Diese vermehrte Durchlässigkeit der Darmwand, Leaky-Gut bezeichnet, ist für sportlich Aktive fatal. Er kann die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten und Autoimmunerkrankungen erhöhen und für verminderte Leistung, schnellere Ermüdung und langsamere Regeneration verantwortlich sein.

Wie kann ich meine Darmgesundheit unterstützen?

Abgesehen von gesunder Ernährung und entsprechend angepassten Regenerationsphasen kann hier auch ein Natur-Mineral sehr gut helfen: Dabei handelt es sich um den PMA-Zeolithen, ein natürliches Vulkanmineral. Mithilfe der Einnahme kann die Darmwandfunktion und damit die Schutzbarriere des Körpers gestärkt werden. Studien haben auch gezeigt, dass mit dem PMA-Zeolithen Entzündungen gemildert und die Wirkung von Probiotika (Darmbakterien) verstärkt werden kann.

Kurz gesagt – der PMA-Zeolith im Medizinprodukt **PANACEO SPORT PRO-SUPPORT** sorgt für eine Entlastung und Stärkung des Darms. Damit unterstützt er die Belastungs-, sowie die Regenerationsfähigkeit bei sportlichen Aktivitäten.

MACHT DEINEN DARM ZUM KRAFTWERK *GANZ. NATÜRLICH.*



Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.

STEIGERT STÄRKT WIRKT

- ✓ Mehr Belastbarkeit im Sport und Alltag
- ✓ Bessere Regeneration
- ✓ Stärkeres Immunsystem

AKTION 1+1 GRATIS

Hole dir jetzt
PANACEO SPORT PRO-SUPPORT
200 Stk. Kapseln oder 200g Pulver
in einer 1 + 1 GRATIS-Aktion!
Gutscheincode: **aktiv2023**
einlösbar auf www.panaceo.com

Keine Barabläse möglich. Pro Kunde nur ein Gutscheincode einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gültig bis 31.10.2023



Hier geht's zum
Online-Shop!

PANACEO
Weitere Informationen: www.panaceo.com

Gemeinsam zum Traum

Auch heuer werden die Pacemaker von SPORTaktiv und Garmin beim Marathon für das richtige Tempo beim großen Lauf sorgen.

Viele Marathonläufer können ein trauriges Lied davon singen: Wer zu schnell in den großen Lauf startet, bezahlt die Rechnung später – auf der Strecke. Damit das nicht passiert, sind auch in diesem Jahr die „SPORTaktiv-Garmin-Pacemaker“ beim Graz-Marathon am Start. Die Pacemaker laufen vom ersten Meter an ein gleichmäßiges Tempo, das die jeweilige Endzeit garantiert. Ab 9.30 Uhr warten die erfahrenen Läuferinnen und Läufer im Startbereich vor der Oper auf ihre Mitstreiter. Thomas Hiebler (Zielzeit 3:15 Stunden), Alexander Mai (3:30), Georg Neuhold (3:45), Christian Ostermann (4:00), Reinhard Fortyn (4:15) und Karl Rötzer (4:30) gehen heuer mit Beachflags, auf denen die Zielzeit markiert ist, ins Rennen. Ausgestattet mit Garmin-Laufuhren haben sie Zeit, Geschwindigkeit und Distanz immer im Blick und sorgen so für ein konstantes Rennen.



GEPA (2), MARKUS TRAUSSNIG



„Jeder Läufer, der schon einmal an einer solchen Veranstaltung teilgenommen hat, weiß, wie wichtig es ist, den richtigen Rhythmus zu finden. Dabei kann der ständige Blick auf die Uhr ablenken, das Rechnen, ob die angepeilte Zeit noch stimmt, stört jede Konzentration. Deshalb unterstützen wir

auch in diesem Jahr wieder die „SPORTaktiv-Garmin-Pacemaker“ mit unseren Multisportuhren. So können sie für ein konstantes Tempo sorgen und sich voll auf alle Läufer konzentrieren“, sagt Gerhard Hummer, Marketing Specialist Event-Sponsoring-Cooperations bei Garmin.

2019



Victoria Schenk
(AUT) 2:43:14 h
Mathew Kemboi
(KEN) 2:15:12 h

2020



In der Pandemie fand der Graz-Marathon als App-Run statt und konnte so auch in schwierigen Zeiten die Menschen bewegen.

Der Marathon – modisch und praktisch zugleich

Es ist nicht nur richtig praktisch und bequem, sondern auch ein echter Blickfang – das Buff-Laftuch im ganz speziellen Graz-Marathon-Design. Das stylische Multifunktionsstuch, 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.



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



Als Österreichische Post arbeiten wir in allen Belangen an einer CO₂-freien Logistik. In Graz setzen wir seit 2021 nicht nur auf eine zu 100 Prozent CO₂-freie Zustellung, sondern sind auch abseits der Logistik umweltfreundlich unterwegs. Viele Postlerinnen und Postler in gelben T-Shirts werden auch wieder beim Graz-Marathon vertreten sein. Nachhaltigkeit und Bewegung: Das macht uns als Post aus!

Peter Umundum, Vorstandsdirektor für Paket & Logistik, Österreichische Post AG



Steiermark
DAS GRÜNE HERZ ÖSTERREICH'S

GENUSS APFEL®
Premium

**ÖSTERREICH'S
GESCHMACK-
VOLLSTER
APFEL**

frutura
Wir sind Obst & Gemüse
frutura.com

exklusiv erhältlich bei
SPAR

30 |

ANZEIGE

KÄRNTEN LÄUFT

**Vom See direkt
in die Altstadt**

Alle Jahre wieder besticht die „kleine Schwester“ des Graz-Marathons mit einem besonderen Flair und auch 2024 führen die Strecken von „Kärnten läuft“ direkt am wunderschönen Wörthersee entlang. Die geschwisterliche Verbindung von „Kärnten läuft“ und dem Graz-Marathon wird mit einer **Kombiwertung** der beiden Halbmarathons gefeiert.

ONLINE

QR-Code scannen und zum Angebot von „Kärnten läuft“ kommen.



Marathon leistet einen Beitrag

KLEINE ZEITUNG GRAZ 30 JAHRE
MARATHON
6. bis 8. Oktober 2023
präsentiert von **GRAZ HOLDING**

Maskottchen Malwettbewerb

Präsentiert von: Jugendstadtrat Kurt Hohensinner, Kleine Kinderzeitung, Kinderhotels, Sparefroh Club, Pago und buff

Ferdi Flott freut sich über sein neues Shirt. Unter allen Einsendungen wurden folgende Gewinner gekürt:

- 1. Platz:** Lilli Pötzl
- 2. Platz:** Keanu Krenn
- 3. Platz:** Jennifer Matyas

Wir gratulieren ganz herzlich!



www.grazmarathon.at



Seit vielen Jahren schon spielt beim Marathon in Graz der Gedanke an den Schutz der Umwelt eine zentrale Rolle.

Laufen in der Natur befreit Geist und Seele, die Umwelt zu erhalten und zu schützen ist eines der Ziele des Graz-Marathons. „Seit vielen Jahren ist es unser großes Ziel, die gesamte Veranstaltung noch ‚grüner‘ zu gestalten und damit einen wichtigen

2021



Enikő Molnar (HUN) 2:53:53 h
Charles Ndiema (KEN) 2:10:43 h

2022



Pia von Keutz (GER) 2:57:05 h
George Onyancha (KEN) 2:09:24 h



TRAISSNIG, GEPA (2)

INTERVIEW MIT ...



... **Roland Punzengruber**,
Managing Director von
Hyundai Österreich

KK

Nachhaltig im Sport und auf der Straße

Wie passen der Graz-Marathon und Hyundai zusammen?

Die Hyundai-Modelle, die bei der Veranstaltung zum Einsatz kommen sind emissionsfrei und somit als Vorausautos bestens geeignet. Das Thema Nachhaltigkeit ist im Laufsport ebenso wichtig wie für den Mobilitätspartner Hyundai als Anbieter von fortschrittlicher Elektromobilität.

Welchen positiven Aspekt hat der Graz-Marathon für die Steiermark?

Der Graz-Marathon ist wirtschaftlich und sportlich wichtig für die Region. Ergänzend gibt es die Gemeinde-Fit-Wertung, bei der die stärkste Gemeinde ein Lauftraining mit dem Hyundai-Markenbotschafter Peter Herzog bei unserem Partnerbetrieb Firma „Vogl + Co“ erhält.

Welche Betriebe werden vom Graz-Marathon 2023 unterstützt?

Wir werden, wie in den letzten Jahren, den Staffellauf unterstützen und unser Hyundai-Bär nimmt beim Maskottchenlauf für einen karitativen Zweck teil.



Beitrag zur **Erhaltung unserer Umwelt** zu leisten“, sagt Organisator Michael Kummerer. „Wir stehen für eine **nachhaltige Sportveranstaltung**, die wir von Anfang an im Sinne eines verantwortungsvollen Umgangs mit Ressourcen konzipiert haben.“ Mit einer freiwilligen Spende ab einem Euro – dem Umwelteuro – können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen aktiven Beitrag leisten und den Marathon in seinem Vorhaben unterstützen.

Auch Marathon-Partner **Hyundai** trägt im Rahmen des heurigen Bewerbes zur Nachhaltigkeit bei. So sind etwa die **Begleitfahrzeuge** emissionsfrei unterwegs. Der **Mobilitätspartner** stellt zum

30. Geburtstag des Marathons eine **Hyundai e-Flotte von IONIQ 6** zur Verfügung. Dank der hochmodernen Technologie und einem Luftwiderstandsbeiwert von 0,21 hat der **IONIQ 6** eine rein elektrische Reichweite von bis zu 614 Kilometern.

Doch Umweltschutz fängt im Kleinen an, und so setzt der Graz-Marathon auch bei der **Versorgung** der Läuferinnen und Läufer



seit Jahren auf Nachhaltigkeit. Bei der **Abfallentsorgung** wird der Marathon jedes Jahr von den Profis der **Holding Graz** bestens unterstützt. Mit **Trinkbechern** aus

Recyclingpapier an den Verpflegungsstationen (Seite 18/19) wird ein weiterer Beitrag zum Umweltschutz geleistet. Auch mit dem **Gutscheinheft im Startsackerl** (Seite 14) wird Papier gespart und die Wiener Städtische lässt die Teilnehmer – umweltbewusst – auf keinen Fall im Regen stehen. Der **Bio-Regenponcho** von der **Wiener Städtischen** besteht aus einer patentierten, gentechnikfreien Maisstärke-Verbindung. Dadurch ist er innerhalb weniger Wochen zu 100 Prozent biologisch abbaubar.



DIANA

Das tut wohl

Balsam für die Seele! Ob Muskelkater, Verspannungen oder schwere Beine – **Diana Sport Balsam** fördert die Durchblutung, kühlt und erfrischt den ganzen Tag. **DIANA mit Menthol, das tut wohl!**
Infos: www.diana.at



MASSAGE

Der perfekte Start in Regeneration

Zu einer perfekten **Regeneration** nach einem 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 Zukunftschancen in einer Branche, die ständig wächst“, sagt Ulrike Herzig, die Leiterin der Kneipp-Akademie. Infos im Internet: www.kneippakademie.at



Weiter und schneller!

Das macht uns zum Game-Changer.



#laufenmithyundai

Wir wünschen allen Laufbegeisterten einen guten Lauf!

Emissionsfreie Mobilität am Puls der Zeit!

Wieviele Kilometer laufen Sie? Mit den neuen emissionsfreien Elektromodellen von Hyundai erreichen Sie Ihre Ziele ohne dabei ins Schwitzen zu kommen! Denn Sie legen Spitzenreichweiten von bis zu **14 Marathons** zurück – anders gesagt **bis zu 614 km**.^o Denn das ist moderner Lifestyle und nachhaltige Mobilität heute.

IONIQ 5

bis zu **507 km Reichweite = 12 Marathons**



IONIQ 6

bis zu **614 km Reichweite = 14 Marathons**



KONA Elektro

bis zu **514 km Reichweite = 12 Marathons**

KONA Elektro, IONIQ 5 und IONIQ 6 – auf Wunsch mit der Hyundai Flatrate.
Mehr dazu auf hyundai.at



5 JAHRE	Unlimitierte Kilometergarantie
8 JAHRE	Batterie Garantie

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. ² Die Garantie gilt nur für die Hochvolt-Batterie für die Dauer von 8 Jahren ab Garantiebeginndatum oder bis zu 160.000 km Laufleistung, je nachdem was früher eintritt.

² **IONIQ 5:** Stromverbrauch: 16,7 - 19,1 kWh / 100 km, elektrische Reichweite: bis zu 507 km. **IONIQ 6:** Stromverbrauch: 13,9 - 16,9 kWh / 100 km, elektrische Reichweite: bis zu 614 km. **KONA Elektro:** Stromverbrauch: 14,6 - 16,6 kWh / 100 km, elektrische Reichweite: bis zu 514 km. Alle Werte nach WLTP. * Die Reichweiten und Verbräuche können abhängig von Straßenverhältnissen, Fahrstil und Temperatur deutlich variieren. Ladeleistungen sind unter optimalen Bedingungen erreichbar und können durch Witterungseinflüsse deutlich variieren. Satz- und Druckfehler vorbehalten. Symbolabbildungen.