



Salzburg 10K

für Jedefrau & Jedermann

8. Oktober 2023

Peter Herzog strebt Heim-Titel an, Julia Mayer erfolgreiche Titelverteidigung

Eine Woche nach seinem geglückten Comeback im Rahmen der Straßenlauf-WM in Riga, wo Peter Herzog den Halbmarathon in 1:03:47 Stunden gefinisht hat, greift der Leoganger beim Heimspiel in Salzburg nach dem Österreichischen Meistertitel im 10km-Lauf. Dieser wird im Rahmen des Salzburg_10K auf einer flachen und schnellen Strecke mit Start und Ziel im Volksgarten der Landeshauptstadt ausgetragen. Herzog schiebt bei einem Pressetermin am heutigen Mittag im Jufa Hotel Salzburg City die Favoritenrolle aufgrund der starken Konkurrenz von sich. Bei den Frauen ist die Ausgangsposition klarer: Julia Mayer ist die Favoritin.

Die Chancen auf einen Salzburger Heimsieg stehen bei den Österreichischen Meisterschaften im 10km-Straßenlauf, die am Sonntagmorgen mit Start um 9 Uhr im Rahmen des Salzburg_10K ausgetragen werden, hervorragend. Angeführt wird das Feld nämlich vom mehrfachen Salzburger Landesrekordhalter Peter Herzog (Union Salzburg LA), der durch sein Comeback nach längerer Verletzungspause am vergangenen Wochenende neuen Schwung aufgenommen hat. „Nach den vielen schwierigen Wochen und Monaten war der Wettkampf letzte Woche Balsam für meine Seele“, nimmt der 36-Jährige viel Motivation mit zum Salzburg_10K, der einen weiteren kleinen Schritt zurück zu einer Leistungsstärke bedeuten soll, die Herzog von früheren Jahren kennt.

Der Leoganger, ein Spezialist für Marathon- und Halbmarathonläufe, bestreitet seine ersten nationalen Meisterschaften im 10km-Lauf, daher wäre dieser Titel auch eine Premiere für ihn. „Zehn Kilometer – für mich ist das ein Tanz im höheren Pulsbereich. Außerdem kann ich zum Schluss nicht spurten“, spricht er über die Herausforderungen für ihn am Sonntag. Die starke Besetzung des Rennens garantiert einen spannenden und fordernden Wettkampf.

Innerhofer-Zwillinge fühlen sich in der Außenseiterrolle wohl

Fordern wollen den 36-Jährigen im Kampf um den Titel die beiden Innerhofer-Zwillinge Manuel und Hans-Peter (LC Oberpinzgau). Da die beiden im Sommer hauptsächlich lange Trailrunning-Wettkämpfe absolviert und ihr Training mit viel Umfang und vielen Höhenmetern auf diese Ziele ausgerichtet haben, sehen sie sich in der Außenseiterposition. „Vielleicht ist das ein Vorteil, wir haben am Sonntag keinen Druck und können frei drauflos laufen“, meint Manuel und sieht in einem schnellen 10km-Lauf eine durchaus ideale Vorbereitung für das Finale der Golden Trail Series in zwei Wochen in Italien. Auch wenn er zugibt, dieses Meisterschaftsrennen nur deshalb zu bestreiten, „weil wir uns sehr freuen, dass es ein Heimrennen

Förderer



Pressekontakt:

SportImpuls Verlags- & Marketing GmbH
Mag. Thomas Kofler
e thomas.kofler@sportimpuls.at
m +43-676/65 42 195
t +43-699/170 42 195
f +43-662/62 68 68

www.lauffestspiele.at
www.salzburg-marathon.at
www.instagram.com/salzburgmarathon
www.facebook.com/salzburg.marathon

Jakob-Auer-Straße 8
A-5020 Salzburg



Salzburg 10K

für Jedefrau & Jedermann

8. Oktober 2023

für uns ist. Und Heimrennen sind immer besonders!“ Hans-Peter fühlt sich in dieser Rolle ebenfalls wohl: „Ich habe mich schon oft in solchen Rennen selbst über- rascht, siehe Staatsmeistertitel im Halbmarathon.“

In gemeinsamen Trainings in den letzten Wochen agierten beide auf vergleich- barem Niveau und stellen sich vor, am Sonntag unter 30 Minuten laufen zu können – in beiden Fällen wäre das der Bestleistungsbereich. „Das Ziel lautet so schnell wie möglich zu laufen“, sagt Manuel, der sich mit seinem Sieg beim Krim- mer Wasserfall-Lauf am vergangenen Sonntag Selbstvertrauen geholt hat. „Dann sollten wir vorne mithalten, aber das Feld ist stark.“ Hans-Peter konkretisiert: „Peter ist der Gejagte, wir sind die Jäger. Wir werden versuchen, so gut es geht mitzulaufen, auch wenn im Training für die Trailrunningsaison natürlich ein biss- chen die Schnelligkeit verloren gegangen ist.“

Pinzgauer wollen Pace bestimmen

Mit dem ehemaligen Profi-Triathlet und Olympia-Teilnehmer Lukas Hollaus, der wie Herzog für die Union Salzburg LA antritt und damit den in der Stadt be- heimateten Verein in eine Favoritenrolle für den Sieg in der Teamwertung hievt (dafür werden die drei besten Ergebnisse gewertet), ist ein vierter Pinzgauer im Kreis der Medaillenkandidaten – eine besondere Note für den alpinen Salzbur- ger Bezirk mit seinen bekannten Wintersportzentren.

Die spannende Ausgangsposition im Wettkampf ergänzen der 19-jährige Timo Hinterndorfer (DSG Wien), der im Frühjahr in Linz einen beeindruckenden Halb- marathon in 1:04:09 Stunden absolviert hat und bei den Junioren-Europameis- terschaften in Jerusalem guter Achter im 5.000m-Lauf war, sowie Raphael Sie- benhofer (run2gether), der in diesem Jahr bereits drei flotte Halbmarathonläufe absolviert hat, darunter die Silbermedaille bei den Staatsmeisterschaften in Graz hinter Hans-Peter Innerhofer. Hinterndorfer ist der Favorit auf den Österrei- chischen Meistertitel in der Altersklasse U20, Siebenhofer in der Altersklasse U23. Nicht am Start ist Titelverteidiger Markus Hartinger (LTV Köflach).

Julia Mayer plant schnelles Rennen

Bei den Frauen ist die aktuell beste österreichische Läuferin in der Mozartstadt zu Gast, wo sie zuletzt 2020 den Staatsmeistertitel im Halbmarathon gefeiert hat.

Förderer



Pressekontakt:

SportImPuls Verlags- & Marketing GmbH
Mag. Thomas Kofler
e thomas.kofler@sportimpuls.at
m +43-676/65 42 195
t +43-699/170 42 195
f +43-662/62 68 68

www.lauffests Spiele.at
www.salzburg-marathon.at
www.instagram.com/salzburgmarathon
www.facebook.com/salzburg.marathon

Jakob-Auer-Straße 8
A-5020 Salzburg



Salzburg 10K

für Jedefrau & Jedermann

8. Oktober 2023

Julia Mayer (DSG Wien) hält sämtliche ÖLV-Rekorde im Straßenlauf, jenen im Marathon seit dem Vienna City Marathon im April. Seither hat sie mit den Teilnahmen bei der Leichtathletik-WM in Budapest (Marathon) und der Straßenlauf-WM in Riga letzten Sonntag (Halbmarathon) emotionale Höhepunkte erlebt. Am Sonntag strebt sie die erfolgreiche Titelverteidigung bei den Österreichischen Meisterschaften im 10km-Lauf an, es wäre ihr vierter alleine in dieser Disziplin.

„Aktuell versucht mein Kopf den Beinen einzureden, dass sie am Sonntag frisch sind“, lacht die 30-Jährige bei einem heutigen Pressegespräch in Salzburg. „Sie sind es natürlich nicht nach diesen intensiven Wochen und ich habe auch den Halbmarathon vor fünf Tagen in den Beinen gespürt.“ In Absprache mit ihrem Trainer Vincent Vermeulen ist für Sonntag eine Tempoeinheit geplant, passend im Vorbereitungsplan auf den Valencia Marathon am 3. Dezember. „Das heißt, so schnell wie möglich zu laufen. Da ist mein Trainer kompromisslos. Aber ich wäre im Ziel eh auch nicht zufrieden mit mir, wenn ich nicht das Beste gegeben hätte.“ Das schließe auch eine neue Bestzeit, gleichbedeutend mit einem neuen ÖLV-Rekord, der aktuell bei 32:49 Minuten steht, nicht aus. Im Wettkampf findet Mayer mit der Französin Elise Poncet eine starke Kontrahentin, ebenfalls könnte eine Gruppe im Männerrennen ein günstiges Wettkampfumfeld für sie bieten.

Nada Pauer musste kurzfristig absagen

Nach zuletzt guten Ergebnissen wäre Nada Ina Pauer (SVS Leichtathletik) gerne mit großen Ambitionen in Salzburg gelaufen. Eine leichte Muskelzerrung im Abschlusstraining und eine leichte Erkältung zwangen sie zur Absage ihres Starts: „Ich wollte unbedingt laufen und hätte mich auf einen schnellen Wettkampf in bester körperlicher Verfassung gefreut“, so die 36-Jährige, die sich hinblicklich weiterer Ziele eine kurze Pause gönnt. „Gerade nach den letzten Jahren mit vielen gesundheitlichen Problemen weiß ich, dass weniger manchmal mehr sein kann“, so die Ehefrau des amtierenden Marathon-Europameisters Richard Ringer.

Kleinere Fragezeichen stehen auch hinter Sandrina Illes (Union St. Pölten), Österreichische Meisterin über 10 Kilometer im Jahr 2020. Die erfolgreiche Duathletin und Läuferin wurde im Vorfeld von einer Erkrankung ausgebremst, die Trainingspause kam zu einem ungünstigen Zeitpunkt. Daher schraubt sie ihre ursprünglichen Zielsetzungen etwas zurück, der Gewinn einer Medaille ist der 37-Jährigen definitiv zuzutrauen. Eine weitere Medaillenkandidatin ist Larissa Matz (ULC

Förderer



Salzburger
SPARKASSE



Pressekontakt:

SportImpuls Verlags- & Marketing GmbH
Mag. Thomas Kofler
e thomas.kofler@sportimpuls.at
m +43-676/65 42 195
t +43-699/170 42 195
f +43-662/62 68 68

www.lauffests Spiele.at
www.salzburg-marathon.at
www.instagram.com/salzburgmarathon
www.facebook.com/salzburg.marathon

Jakob-Auer-Straße 8
A-5020 Salzburg



Salzburg 10K

für Jedefrau & Jedermann

8. Oktober 2023

Riverside Mödling), amtierende Staatsmeisterin im Halbmarathon.

Vor dem 10km-Lauf gehen die beiden Entscheidungen im 5km-Lauf der Altersklasse U18 über die Bühne. Bei den Burschen führen Damjan Eror (LAC Waidhofen/Ybbs) und Leon Ivantschitsch (Tri Team Klagenfurt) das Feld an, bei den Mädchen Adèle Martin (UAB Athletics) und Fabiola Fortschegger (U. Raika Lienz).

„Der Sport gehört in die Mitte“

Der Salzburg_10K ist ein weiteres wichtiges Kapitel eines außergewöhnlichen Sportprogramms in der Stadt Salzburg in diesem Herbst. „Das ist wunderbar, denn der Sport gehört in die Mitte“, unterstreicht Bürgermeister-Stellvertreter Bernhard Auinger beim heutigen Pressetermin. „Mit unserem Projekt ‚Bewegte Stadt‘ versuchen wir gezielt, die breite Bevölkerung anzusprechen und in Bewegung zu bringen. Wir wollen das weiter forcieren und noch mehr Menschen für den Laufsport begeistern. Salzburg soll als Sportstadt gesehen werden. Daher ist es wunderbar, dass wir in der Stadt so viele tolle Laufevents haben.“

Flache und schnelle Strecke in der Mozartstadt

Start und Ziel der Bewerbe beim Salzburg_10K befinden sich im zentrumsnahen Volksgarten. Die nach den Kriterien der AIMS (Vereinigung internationaler Marathon- und Straßenläufe) vermessene Strecke führt nach einer Startrunde südwärts bis zur Hellbrunner Brücke. Der kurze Anstieg hinauf auf den südlichen Wendepunkt der Strecke ist die einzige kleine topografische Herausforderung der ansonsten sehr flachen und daher schnellen Strecke. Über die Karolinen Brücke gelangen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zurück in den Volksgarten, wo eine finale Schleife zur Ziellinie am Gehweg an der Salzach führt. Die Strecke ist ähnlich zum ersten Teil der Halbmarathon-Strecke, auf dem 2020 die ÖLV-Staatsmeisterschaften mit den Siegen von Julia Mayer und Manuel Innerhofer ausgetragen wurden.

Die 5km-Läufe werden auf einem Rundkurs im Volksgarten ausgetragen. Auch dieser Kurs ist nach den Kriterien der AIMS vermessen, womit die erzielten Leistungen offiziell in die nationalen und internationalen Bestenlisten aufgenommen werden können.

Förderer



Pressekontakt:

SportImPuls Verlags- & Marketing GmbH
Mag. Thomas Kofler
e thomas.kofler@sportimpuls.at
m +43-676/65 42 195
t +43-699/170 42 195
f +43-662/62 68 68

www.lauffests Spiele.at
www.salzburg-marathon.at
www.instagram.com/salzburgmarathon
www.facebook.com/salzburg.marathon

Jakob-Auer-Straße 8
A-5020 Salzburg



Salzburg 10K

für Jede(r)frau & Jedermann

8. Oktober 2023

Anmeldemöglichkeit am Samstag, 7. Oktober

Die Startnummernausgabe findet am Samstag von 9:30 bis 18 Uhr in der Hervis-Filiale im Einkaufszentrum Forum 1 am Salzburger Hauptbahnhof statt. Dort gibt es auch die Möglichkeit einer kurzfristigen Anmeldung.

Das Jufa Hotel Salzburg City ist Partner-Hotel des Salzburg_10K und wird das neue offizielle Marathon-Hotel bei den Lauffestspielen der Mozartstadt rund um den 21. Salzburg Marathon, der am 12. Mai 2024 über die Bühne gehen wird. „Ich sehe viele Verknüpfungen zwischen dem Laufsport und dem Hotel-Business. Wir setzen beide auf Gemeinsamkeit, Erlebnisqualität und Nachhaltigkeit“, findet Hendrik Beyer-Kuczka die Partnerschaft eine harmonische.

Alle Informationen und der Zeitplan zum Salzburg_10K: lauffestspiele.at

Förderer



Pressekontakt:

SportImPuls Verlags- & Marketing GmbH
Mag. Thomas Kofler
e thomas.kofler@sportimpuls.at
m +43-676/65 42 195
t +43-699/170 42 195
f +43-662/62 68 68

www.lauffestspiele.at
www.salzburg-marathon.at
www.instagram.com/salzburgmarathon
www.facebook.com/salzburg.marathon

Jakob-Auer-Straße 8
A-5020 Salzburg