



Salzburg 10K

für Jedefrau & Jedermann

8. Oktober 2023

Österreichische Meisterschaften im 10km-Lauf: Heimsieg für Herzog, vierter Titel für Mayer

Peter Herzog hat vor heimischem Publikum im Rahmen des Salzburg_10K seinen ersten Österreichischen Meistertitel im 10km-Straßenlauf gewonnen. In einem spannenden und gutklassigen Rennen setzte sich der Pinzgauer aus einer starken Verfolgergruppe ab und siegte in einer Zeit von 29:29 Minuten, vier Läufer blieben unter 30 Minuten, darunter die Medaillengewinner Hans-Peter Innerhofer und Timo Hinterndorfer. Julia Mayer erzielte nach einer schnellen zweiten Hälfte eine Zeit von 33:19 Minuten und hatte über eine Minute Vorsprung auf Sandrina Illes. Mit einem neuen ÖLV-U23-Rekord von 34:58 Minuten sicherte sich Cordula Lassacher die Bronzemedaille. Bei optimalen Laufbedingungen auf der schnellen Strecke mit Start und Ziel im zentrumsnahen Volksgarten erzielten etliche Läuferinnen und Läufer neue persönliche Bestleistungen.

Hinter der Ziellinie war Peter Herzog (Union Salzburg LA) nicht nur hochzufrieden mit dem Ausgang seines zweiten Wettkampfs nach einer langen Verletzungspause, sondern in erster Linie erleichtert. „So nervös wie heute war ich vor einem Wettkampf schon lange nicht. Heute ging es für mich auch darum, die Platzhirsch-Stellung zu untermauern. Da geht es emotional um alles! Und nach dem Trainingsrückstand stehen hinter Stabilität und Sicherheit bei mir immer noch einige Fragezeichen. Daher bin ich erleichtert und es ist nach letztem Sonntag (Halbmarathon-WM in Riga) ein weiterer wichtiger Schritt, der mir viel Selbstvertrauen gibt und meine Motivation weiter stärkt.“

Die Unruhe spürte Herzog, im Wissen seine Kontrahenten frühzeitig abhängen zu müssen, um im Endspurt nicht durchgereicht zu werden, auch während des Rennens. Schon nach eineinhalb Kilometer übernahm er die Tempoinitiative, nach einem Renndrittel beschleunigte er noch einmal und löste sich mit Timo Hinterndorfer aus dem Spitzenfeld. „Wenn ich mit den Jungs gemeinsam auf die Zielgerade gelaufen wäre, hätte ich sicher keine Medaille“, war dem 36-Jährigen bewusst. Es kam anders, Herzog absolvierte die letzten Kilometer alleine, spürte auf dem finalen freilich die Initiative während des Wettkampfs, rettete sich aber ins Ziel. „Das Wichtigste für mich ist: Ich bin schmerzfrei gelaufen, das ist extrem wertvoll. Das gibt mir neues Selbstvertrauen, denn ich weiß, was es bedeutet, wenn Laufen eine Qual wird und sich monatelang nichts weiterentwickelt. Hoffentlich ist diese Phase nun hinter mir, sie hat mir besonders mental enorm viel Energie gekostet. Ich bin meinem Trainer Hannes Langer und meinem Sportarzt Mahdi Sareban sehr dankbar dafür, dass sie mir so viel Kraft gegeben haben, immer nach vorne zu schauen.“ Das aktuelle Leistungslevel lasse ihn sogar schon wieder Richtung Marathon

Förderer



STADT : SALZBURG

Salzburger
SPARKASSE



Gebrüder Weiss
Transport und Logistik



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/salzburgmarathon

Jakob-Auer-Straße 8
A-5020 Salzburg



Salzburg 10K

für Jedefrau & Jedermann

8. Oktober 2023

denken, der Startplatz beim Valencia Marathon ist zumindest eingebucht. „Ich habe aber gelernt, keine Prognosen mehr abzugeben!“

Innerhofer wendet im Kampf um Silber spät das Blatt

Die von Herzog zitierte Platzhirsch-Stellung galt nicht nur für die nationalen Meisterschaften, sondern auch für die regionalen Kräfteverhältnisse. Denn unter den Top-Sechs landeten nicht weniger als vier Pinzgauer, dazu die Nachwuchstalente Timo Hinterndorfer (DSG Wien) und Raphael Siebenhofer (run2gether). Besonders spannend verlief der Kampf um die Medaillen hinter dem Sieger. Lukas Hollaus (Union Salzburg LA) hatte kurz nach der Rennhälfte mit einer Tempoverschärfung die Verfolgergruppe gesprengt, in denen davor hauptsächlich die Innerhofer-Zwillinge für die Pace gesorgt hatten. Der Olympia-Teilnehmer im Triathlon schloss zu Hinterndorfer auf, der der Tempoverschärfung von Herzog an der Spitze einige Kilometer lang folgen, im letzten Renndrittel aber das „Hinter-rad“ des ÖLV-Marathonrekordhalters nicht mehr halten konnte.

Als Duo gingen Hollaus und Hinterndorfer auf den Schlusskilometer, doch Hans-Peter Innerhofer (LC Oberpinzgau) pirschte sich im letzten Renndrittel immer näher an die beiden heran und schob sich mit einem beherzten Endspurt auf der Zielgerade noch auf den zweiten Platz – ähnlich wie sein dieses Mal sechstplatzierte Zwillingenbruder Manuel vor drei Jahren bei den Halbmarathon-Staatsmeisterschaften im Duell um den Sieg mit Valentin Pfeil an gleicher Stelle. „Ich war selbst überrascht, wie gut der Spurt funktioniert hat. Ich trainiere schließlich kaum Schnelligkeit in der Trailrunningsaison im Sommer. Aber ich wollte auf keinen Fall Vierter werden! Ich kenne dieses Gefühl und wollte es heute nicht erleben“. Mit der Silbermedaille war der 28-Jährige in einer persönlichen Bestzeit von 29:39 Minuten sehr zufrieden. Die Herausforderung für ihn war heute die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten, denn durch andere Schwerpunkte im Training fehlte das Tempogefühl für diese Distanz: „Mein einziger Anhaltspunkt aus einer Intervalleinheit im Training war: An einem guten Tag kann ich unter 30 Minuten laufen und so sind wir ins Rennen gestartet.“

Die Meisterschaftsbilanz 2023 für Hans-Peter Innerhofer ist beachtlich: Staatsmeistertitel im Halbmarathon, Österreichischer Meistertitel im Crosslauf (Kurzstanz) sowie die Silbermedaillen bei den Staatsmeisterschaften im Crosslauf (Langstanz) und den Österreichischen Meisterschaften im 10km-Lauf.

Förderer



STADT : SALZBURG

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

Jakob-Auer-Straße 8
A-5020 Salzburg



Salzburg 10K

für Jedefrau & Jedermann

8. Oktober 2023

Über die Bronzemedaille, die Innerhofer im Vorjahr in Attnang-Puchheim gewonnen hatte, freute sich dieses Mal der zeitgleiche Hinterndorfer. „Ich komme voll aus dem Training in Vorbereitung auf die nächste Saisonphase. Daher bin ich mit meiner Leistung sehr zufrieden und mit der Bronzemedaille sowieso“, freute sich der 19-Jährige, der große Ziele für die kommende Saison, seiner ersten in der Altersklasse U23, im Fokus hat. Es war die erste Straßenlauf-Medaille für den Achten der Junioren-EM im 5.000m-Lauf in der Allgemeinen Klasse.

Vierter Titel für Mayer mit viertschnellster Zeit ihrer Karriere

Julia Mayer (DSG Wien) lief bei den Frauen zu ihrem vierten Österreichischen Meistertitel im 10km-Straßenlauf, wenig überraschend als klare Siegerin. Die Endzeit von 33:19 Minuten konnte sie teilweise zufriedenstellen. Es ist die fünftschnellste 10km-Zeit einer österreichischen Läuferin aller Zeiten auf einem nach den Kriterien der AIMS und World Athletics vermessenen 10km-Kurs, Mayers viertschnellste. „Im Nachhinein bin ich zu konservativ angegangen. Ich hätte mich eine Gruppe weiter vorne einreihen sollen. Denn meine Beine waren heute gut, die Bedingungen optimal und die Strecke richtig schnell“, erzählte die 30-Jährige. Dafür gelang ihr eine schnelle zweite Hälfte. „Besonders das Tempo auf den letzten beiden Kilometern taugt mir, so schnell finisht man auch selten. Das zeigt mir, dass ich auf einem guten Weg bin, nachdem der Wettkampfplan in letzter Zeit sehr intensiv war und mein Training auf längere Distanzen ausgerichtet ist.“

Aus diesem Grund zeigte sich die Favoritin „alles in allem happy, weil es ein Beleg für mein konstantes Level auf unterschiedlichen Distanzen ist.“ Das nächste große Ziel der Niederösterreicherin ist der Start beim Valencia Marathon, auf dessen schneller Strecke sie eine Verbesserung ihrer persönlichen Bestleistung und damit auch des ÖLV-Marathonrekordes anstrebt. „Dafür war das heute eine gelungene Tempoeinheit!“

Lassacher mit U23-Rekord zu Bronze

Sandrina Illes (Union St. Pölten) zeigte sich gut erholt nach ihrer Erkrankung, die ihr Training in den letzten beiden Wochen ziemlich beeinträchtigt hatte, und gewann in einer Zeit von 34:22 Minuten die Silbermedaille. „Ich bin sehr zufrieden, das war ein wichtiges Signal, dass ich wieder gesund bin“, so die 37-Jährige. Der dritte Platz in der Meisterschaftswertung ging an Cordula Lassacher (Atus Knittelfeld), die einen spannenden Dreikampf mit Sandra Schauer (Union St. Pölten) und

Förderer



STADT : SALZBURG

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.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

Leyla Reshed (LCAV Jodl Packaging) um Bronze in einer Zeit von 34:58 Minuten für sich entschied. Damit verbesserte die 19-Jährige den ÖLV-U23-Rekord von Anita Baierl aus dem Jahr 2010 um zwölf Sekunden. In der Gesamtwertung des Salzburg_10K belegte die Französin Elise Poncet in einer Zeit von 34:55 Minuten den dritten Platz vor der jungen Steirerin.

Starke Leistungen in den Nachwuchsklassen

In der Altersklasse U20 gab es einen Salzburger Heimsieg durch Ann-Kathrin Gruber (Union Salzburg LA) in einer Zeit von 37:19 Minuten vor Nicole Bauer (ULC Riverside Mödling, 38:57) und Vanessa Zipperl (ATSV OMV Auersthal Athletics 22, 41:54). Bei den Burschen holte der Bronzemedallengewinner der Allgemeinen Klasse, Timo Hinterndorfer (DSG Wien), den Juniorentitel in 29:39 Minuten vor Dibo Ali (TGW Zehnkampf Union, 32:26) und Niklas Scherb (TGW Zehnkampf Union, 33:48).

In der Altersklasse U23 gewann Cordula Lassacher, Bronzemedallengewinnerin der Allgemeinen Klasse, in 34:58 Minuten den Titel vor Halbmarathon-Staatsmeisterin Larissa Matz (ULC Riverside Mödling, 35:26) und Marie-Theres Gruber (Union Salzburg LA, 36:47). In der Altersklasse U23 der Männer lag Raphael Siebenhofer (run2gether) in 30:14 Minuten vor Bernhard Neumann (DSG Wien, 31:17) und Stefan Scheiflinger (Union St. Pölten, 32:13 Minuten).

Favoritensiege in der Altersklasse U18

Der Wettkampftag in Salzburg begann mit den beiden Entscheidung im 5km-Straßenlauf in der Altersklasse U18 und zwar mit Favoritensiegen durch Damjan Eror (LAC Waidhofen/Ybbs) und Adèle Martin (UAB Athletics), die sich auf dem Rundkurs im Volksgarten jeweils mit Tempoverschärfungen in der letzten Runde durchsetzten. Bei den Burschen lagen in der ersten Rennhälfte vier Läufer gleich auf, obwohl der favorisierte Eror ein hohes Tempo mit einem 3:10er Schnitt (min/km) vorlegte. Markus Hauser (Leichtathletik Club Unlimited) hielt sich hartnäckig im Rücken des späteren Siegers, einer entschlossenen Tempoverschärfung Erors in der letzten Runde konnte er aber nicht mehr Paroli bieten.

Mit den schnellsten Schritten des Tages entschied Eror das Rennen in einer persönlichen Bestleistung von 15:56 Minuten für sich, Hauser folgte in einer Zeit von 16:05 Minuten. In der letzten Runde wurde das Spitzenfeld weit auseinander ge-

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

zogen, Anselm Schneeberger (Union Salzburg LA) sicherte sich in 16:38 Minuten bei seinem Heimspiel die Bronzemedaille.

Bei den Mädchen lag lange Zeit eine sechsköpfige Spitzengruppe vorne. Eine spannende Schlussrunde entschied Adèle Martin (UAB Athletics) in einer Zeit von 19:02 Minuten für sich. Hannah Bruneder (LCAV Jodl Packaging) belegte in 19:08 Minuten den zweiten Platz knapp vor Emila Löffler (Union Salzburg LA). Der 5km-Lauf wurde auf einem AIMS-zertifizierten Rundkurs im Volksgarten ausgetragen.

Optimale Bedingungen

Bei besten Bedingungen mit 14°C. am Start, Windstille und bedecktem Himmel in der Mozartstadt zeigte nicht nur die nationale Spitze starke Leistungen. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowohl an den Österreichischen Meisterschaften als auch am Salzburg_10K Jedermannlauf nutzten die schnelle Strecke entlang der Salzachufer mit Start und Ziel im Volksgarten für tolle sportliche Leistungen. „Die hohe sportliche Wertigkeit hat mich sehr beeindruckt. Das zeigt, dass dieser Kurs optimal für ein Meisterschaftsrennen ist. Viele, mit denen ich im Ziel gesprochen haben, freuen sich bereits auf die Staatsmeisterschaften im Halbmarathon am 6. Oktober 2024, die wieder hier über die Bühne gehen wird“, zog Johannes Langer, Veranstalter des Salzburg_10K, eine erfreuliche Bilanz.

Alle Ergebnisse und Infos zum Salzburg_10K, in dessen Rahmen die Österreichischen Meisterschaften im 10km-Straßenlauf ausgetragen wurden: [lauffestspiele.at](https://www.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