

Int. Wolfgangseelauf

Laufgemeinschaft St. Wolfgang

p. A. Kurverband, Au 140, 5360 St. Wolfgang, www.wolfgangseelauf.at



Service-Newsletter 2.19

Wolfgangsee, 5. August 2019

Eliud Kipchoge weiß warum ...

Liebe Läuferin!

Lieber Läufer!

Österreich bietet besonders im Herbst ideale Voraussetzungen zum Laufen. Das weiß mittlerweile auch der amtierende Marathon-Olympiasieger und Weltrekordler Eliud Kipchoge (KEN, 2:01:39). Er greift, weil in Österreich in dieser Phase weltweit die idealsten klimatischen Bedingungen zu erwarten sind, deshalb zwischen 12. und 20. Oktober im Wiener Prater in einem „Retorten-Rennen“ mit wechselnden Schrittmachern die Marathon-Schallmauer von 2:00:00 Stunden an.

Genau zu dieser Zeit findet seit 1972 der „Int. Wolfgangseelauf – Salzkammergut Marathon“ statt. Zum Laufklassiker werden am 20. Oktober wieder rund 6.000 Teilnehmer erwartet! Damit ist die Veranstaltung, deren Strecke durch zwei Bundesländer (Oberösterreich und Salzburg) führt, der zweitgrößte Lauf in Oberösterreich und Salzburg. Die letzten Jahre waren beim Wolfgangseelauf von immensen Teilnehmerzuwächsen geprägt – so wuchs alleine der 5,2-km-Panoramalauf von 2017 auf 2018 um 40 %!

27-km-Klassiker und Marathon legen zu

Per 1. August ist erfreulicherweise auf den beiden längsten Distanzen ein Meldeplus von jeweils rund 10 % zu verzeichnen. Für den 27-km-Klassiker liegen schon jetzt rund 1.200 Anmeldungen vor – so viele wie noch nie zuvor zu diesem Zeitpunkt! Vielleicht kommt man sogar in die Nähe des Allzeithochs aus dem Jahr 2001, als es beim 27-km-Klassiker 2.347 Anmeldungen gab. Damals hatte der 27er allerdings noch ein „Alleinstellungsmerkmal“ – da der 10-km-Uferlauf, der 5,2-km-Panoramalauf und der Salzkammergut Marathon erst in den Jahren 2003, 2005 und 2011 ins Programm aufgenommen wurden. „Zurückhaltender“ sind derzeit noch die 5,2- und 10-km-Läufer – hier liegen die aktuellen Meldezahlen etwas hinter dem Vorjahr, wobei gerade beim 10-km-Uferlauf durch die erstmalige Austragung des „Salzkammergut Top-3-Laufcups light“ (10 km Mondsee / 7,36 km Bad Ischl / 10 km St. Wolfgang) neuerlich mit einem sehr großen Feld gerechnet wird.

Spar-Tarif bis 31. August

Beim 48. Int. Wolfgangseelauf – Salzkammergut Marathon 2019 steht, beginnend vom Junior-Marathon (200–1.200 m für die Jahrgänge 2006 und jünger) bis hin zum Salzkammergut Marathon, wieder die gesamte Lauf-Palette (5,2 / 10 / 27 / 42,195 km) am Programm. Die Anmeldung zum vergünstigten Spar-Tarif ist bis 31. August möglich. Von 1. 9.–17. 10. 2019 gelten (sofern der jeweilige Lauf nicht ausgebucht ist) die Normaltarife.

Hier geht's zur Direktanmeldung: <https://pentek-payment.at/ppay.php?p=1102>

Teilnehmerlimits

Um allen Teilnehmern bestmögliche Laufbedingungen zu bieten und die Qualität der Veranstaltung zu sichern, bitten die Organisatoren der Laufgemeinschaft St. Wolfgang um Verständnis, dass auch 2019 Teilnehmerlimits gelten. Das OK-Team hat folgende Limits festgelegt, die sicher stellen, dass alle Teilnehmer das besondere Wolfgangseelauf-Flair genießen können.

Bewerb	Junior-Marathon	5,2 km	10 km	27 km	42,195 km	Summe
Limit	400	1.200	2.300	2.400	300	6.600
Startnummer	9001–9400	7001–8200	4001–6300	1–2400	3001–3300	6.600

„Hoffnungsrunde“

Die NMS Strobl organisiert am Freitag, dem 18. Oktober erstmals einen Wohltätigkeitslauf zugunsten der Krebshilfe Salzburg. Der Int. Wolfgangseelauf – Salzkammergut Marathon unterstützt diese vorbildliche Aktion – mehr noch, es ist zugleich der caritativ-sportliche Auftakt zum Wolfgangseelauf-Wochenende 2019. Gelaufen wird an der malerischen Seepromenade in Strobl, wo am Tag darauf der 11. Junior-Marathon für die Jahrgänge 2006 und jünger stattfindet. Jeder Teilnehmer sucht sich bei diesem Wohltätigkeitslauf im Vorfeld einen Unterstützer, der für jede Runde oder jeden Kilometer einen fixen Geldbetrag spendet.

Als Mitinitiator und -organisator stellt NMS-Lehrer Wolfgang Eisl fest: „Wir werden unsere Kinder zu Schulbeginn über diese Idee informieren und motivieren, Unterstützer zu finden, damit wir so viel Geld wie möglich, für die Krebshilfe sammeln können. Am 18. Oktober teilen wir unsere Schüler nach Jahrgängen in vier Gruppen und werden dann ab 8.30 Uhr jeweils eine Stunde laufen. Für jede absolvierte Runde bekommt man ein Gummiband übergestreift, mit dem man die Anzahl der Runden feststellen kann. Für nichtschulische Teilnehmer funktioniert das genauso: die melden sich für den Lauf an und kommen am Vormittag mit ihren Eltern oder Unterstützern zur Promenade. Dann laufen sie gemeinsam mit unseren Kindern, erhalten die Gummibänder und „rechnen am Ende ab“. Eisl weiter: „Ich finde es sehr schön, wenn wir eine „Allianz der Nächstenliebe“ bilden können. Spenden hat immer nicht nur etwas mit „Hergeben“ zu tun, sondern auch etwas mit „Bekommen“. Sich damit auseinanderzusetzen, dass es anderen Menschen schlecht geht und dass diese meiner Hilfe bedürfen, ist ein wichtiger Schritt für jeden Menschen. Wenn dieses Projekt durch den Wolfgangseelauf eine größere Breite bekommt, ist das eine wunderschöne Sache.“ **Infos ab 16. 9. 2019 telefonisch:** 06137 / 73 25 (NMS Strobl) oder unter folgendem Link: <https://www.nms-strobl.salzburg.at/>

Edle Medaillen

Bereits eingetroffen sind die Finisher-Medaillen 2019. Alle Finisher erhalten im Ziel, ganz egal auf welcher Distanz (natürlich auch beim Junior-Marathon), eine große und exklusive Finisher-Medaille, produziert vom Grazer Unternehmen Schwertner. Die 2019er-Medaillen (siehe unten stehendes Bild) zeigen das Wolfganger Laufpaar mit der markanten Wallfahrtskirche.

Das Extra 2019: Machen Sie aus dem 48. Int. Wolfgangseelauf – Salzkammergut Marathon Ihr persönliches Lauferlebnis. Mit einer personalisierten Gravur auf der Rückseite Ihrer Finisher-Medaille (Vor- und Zuname, Nettozeit) haben sie ein Einzelstück – das es weltweit nur einmal gibt – mit einem besonderen Erinnerungswert. Unter dem Motto „Ein Lauf geht zu Ende, meine Zeit bleibt“, wird Ihre Medaille so zum persönlichen Unikat. Info für alle Teilnehmer (auch bereits angemeldete): Die Gravur ist in allen Fällen vor Ort möglich. Einfach mit Ihrer Finishermedaille ins Expo-Zelt beim Pacher-Haus kommen.

Anm.: Dieses spezielle Angebot gilt einzig und allein für die vier Hauptlaufmedaillen am Sonntag (5,2 km/grüne Medaille, 10 km/blau Medaille, 27 km/gelbe Medaille und 42,195 km/rote Medaille). Preis der Gravur: € 8,-.

Am besten, gleich bei der Online-Anmeldung via <https://pentek-payment.at/ppay.php?p=1102> mitbestellen.



Diese edlen Medaillen gibt's für die Kinder am Samstag bzw. die Hauptläufer am Sonntag.

© sky blue Salzburg

Goodie-Bag

Die Abholung ist vor oder nach dem Lauf nur mit dem im Startsäckchen befindlichen Gutschein im Expo-Zelt St. Wolfgang am Samstag von 14–19 Uhr und am Sonntag von 7.30–15.45 Uhr möglich. Darin erhalten alle Läufer wertige Inhalte wie z. B. Salzkontor-Natursalz, LAUFSPORT-Magazin, Energy Cake-Riegel, Recheis Dralli-Nudeln.

Noch mehr Schiffe!

In Zusammenarbeit mit der sehr läuferfreundlich agierenden WolfgangseeSchiffahrt wurden für die 5,2- und 10-km-Läufer zwei zusätzliche Retourschiffe um 12.25 und 13.25 Uhr von St. Wolfgang nach Strobl und Gschwendt in den Fahrplan aufgenommen. Der Dank der Organisatoren geht hier an Dienststellenleiter Mario Mischelin und Martin Bahr von der SchafbergBahn & WolfgangseeSchiffahrt.

Geringfügige Marathon-Adaptionen

Aus verkehrstechnischen Gründen wird der Salzkammergut Marathon heuer um fünf Minuten früher und damit schon um 9.15 Uhr in Bad Ischl gestartet. Damit einher geht auch eine frühere Abfahrtszeit der Marathon-Busse in St. Wolfgang (8.00 Uhr) und Strobl (8.05 Uhr).

Fit- und Genuss-Package

Sie möchten einen entspannten Fitness-Urlaub im Zuge des 48. Int. Wolfgangseelaufes 2019 verbringen? Nichts leichter als das – unsere 2-Nächte-Packages (ab € 170,- p. P. im DZ) bieten eine ideale Kombination von Sport und perfekter Regeneration. **Top:** Erstmals ist neben dem Nenngeld und dem Wolfgangseelauf-Funktions-Shirt 2019 ein 4-Stunden-Ticket für die urig-gemütliche Wellness Alm inkludiert (www.wellness-alm.at). **Achtung:** Dieses exklusive Sonder-Angebot gilt nur bei einer Buchung bis spätestens 31. August 2019. Details siehe <http://www.wolfgangseelauf.at/tourismus/lauf-packages>

„Griaß Eich!“

So wie sich das Laufpublikum am Wolfgangsee verjüngt, so sorgen beim Wolfgangseelauf 2019 neuerlich die engagierten Schülerinnen und Schüler der Salzkammergut Tourismusschulen für frischen Wind. Sie übernehmen bei „Griaß Eich!“ im Pacher-Haus am Vorabend des Laufes den Service der Pasta-Party und helfen tatkräftig in der Küche mit. Teilnehmer des Wolfgangseelaufes erhalten am Samstag von 18.00–20.30 Uhr mit ihren Gutscheinen (im Startsäckchen) je eine Portion Spaghetti und ein Gratisgetränk. Mit Live-Musik, Bildern aus 48 Jahren Wolfgangseelauf, Läufer-Ehrungen, kurzweiligen Tipps und Infos zum Laufwochenende erfolgt damit der stimmungsvolle Auftakt zum 48. Int. Wolfgangseelauf 2019.

Urlaub bei Freunden

• ankommen. auftanken. aufleben am Wolfgangsee – Urlaub im Salzkammergut! Die kommenden Wochen eignen sich dafür perfekt. Und nebenbei kann man die schönsten Laufstrecken der Region erkunden. Infos und Details, auch zu vielen interessanten Veranstaltungen: www.wolfgangsee.at **Übrigens:** Mit der WolfgangseeSchiffahrt und der SchafbergBahn kamen auch 2018 gleich zwei der Top-Besucherziele Oberösterreichs vom Wolfgangsee!

Mediterranes Flair

• Die vierte „Sommernacht“ von St. Wolfgang findet bereits am Montag, dem 5. August statt. Die letzte folgt am Montag, dem 19. August. Stimmungsvolle Abende im Herzen St. Wolfgangs mit verschiedenen Musikgruppen und bester Kulinarik sorgen für eine belebende, mediterrane Urlaubsstimmung. Weitere Infos: www.sommernacht.at

Bitte nicht ...

Aus Sicherheitsgründen bitten wir ...

... auf das Tragen von Kopfhörern bzw. ähnlichen technischen Produkten zu verzichten!

... keine Hunde beim Lauf mitzunehmen!

... keine Nordic-Walking-Stöcke zu verwenden!

Medical Center

Bei aller Freude am Laufen – vergessen Sie nie – die Gesundheit ist Ihr höchstes Gut. Sollten Sie deshalb vor dem Lauf nicht sicher sein, ob Ihre körperliche Verfassung einen Start zulässt, dann besuchen Sie das Medical Center in St. Wolfgang – lassen Sie sich von unseren Rennärzten kostenlos untersuchen. Vor allem bei kurzfristig auftretenden Krankheiten, sollten Sie vorweg auf Nummer sicher gehen. Lieber eine Untersuchung zuviel, als ein unnötiges Risiko einzugehen. Wolfgangseeläufe gibt es noch viele – Ihre Gesundheit aber nur einmal!

Adresse: Markt 106, 5360 St. Wolfgang (Praxis Dr. Leifer-Lepic/Dr. Krupitz), 150 m vom Pacher-Haus

Öffnungszeiten: Samstag, 19. 10. 2019: 14–19 Uhr (Dr. Ronald Ecker)

Sonntag, 20. 10. 2019: 7.30–10 Uhr (Dr. Ronald Ecker)

Service im oberösterreichischen Zentralraum: Auf Wunsch führt Dr. Ecker schon im Vorfeld in seiner Marchtrenker Ordination eine Untersuchung durch: www.roneck-sportmed.at, roneck@medway.at

Sounds of Austria

a) Die schönsten Melodien aus österreichischen Operetten sind noch bei drei Operettenabenden – am 9., 16. und 23. 8. im Pacher-Haus St. Wolfgang zu hören.

b) Zudem stehen drei Salonkonzerte (freier Eintritt) am Programm: 5. 8. (Strobl/Promenade), 12. 8. und 9. 9. (Pacher-Haus St. Wolfgang).

c) Die originelle Konzertreihe „Klingendes Österreich“ mit dem Salzkammergut-Salonquintett findet heuer nur mehr einmal – am 13. August um 20.30 Uhr im Pacher-Haus in St. Wolfgang statt. Diese populäre Konzertreihe ist in 33 Sommern zu einer klingenden Attraktion am Wolfgangsee geworden.

d) Nicht zuletzt gibt es am Samstag, dem 31. August um 19.00 Uhr in der Wallfahrtskirche bei freiem Eintritt die Welturaufführung der „St. Wolfganger Glocken-Symphonie“ – Klangbilder einer Zeitenreise von Simon Zimmermann. Es begleiten der Gemischte Chor & Musikverein St. Wolfgang.

Karten ad a und c: Wolfgangsee Information; Im Weissen Rössl oder an der Abendkasse, Hotline: 0664 / 53 42 054

Leichter laufen mit der Wim Luijpers-Methode

Kilometer, Kilometer, Kilometer – darauf beschränkt sich oft das Training von Langstreckenläufern. Dass es mit der richtigen Lauftechnik wesentlich leichter, effizienter und erfolgreicher von der Hand ginge, will man oft nicht wahrhaben. Genau hier setzt das Wolfgangsee-Läufer-Service an: Basierend auf der Gentle-Moving-Methode des Feldenkrais-Pädagogen Wim Luijpers wird Lauftrainer Markus Stadlmann allen Interessierten praktische Impulse und Einblicke geben. Denn falsche und somit ineffiziente Lauftechniken können die Laufökonomie negativ beeinflussen und zu Verletzungen führen, zumindest aber den Laufspaß deutlich bremsen. Dieses besondere Service kann verborgen schlummernde Laufgeister wecken.

Eckdaten: Samstag, 19. Oktober 2019 von 14.00–17.00 Uhr, Dauer jew. rund 20 Minuten am Postplatz / St. Wolfgang

Limitierte Teilnehmerzahl – als besonderes Service für Teilnehmer des Wolfgangseelaufes kostenlos

Anmeldung: www.markus-stadlmann.com/2019/07/23/leichter-laufen-mit-der-wim-luijpers-methode-2/

Weitere Infos: www.markus-stadlmann.com

Cooler Wolfgangseelauf-Funktions-Shirt

• Das exklusive Wolfgangseelauf Funktions-Shirt 2019 – diesmal in sportivem-rot und in fünf Unisex-Größen von XS bis XL erhältlich, kann mit dem coolen Wolfgangseelauf-Sujet 2019 nur direkt bei der Onlineanmeldung zum Sonderpreis von € 18,- bestellt werden. Die Shirttester beim ersten Lauf: „Superleicht und fluffig – genau das Richtige für Läuferinnen und Läufer, die ein funktionelles und angenehm zu tragendes Shirt suchen.“ Bis dato wurden bereits mehr als 500 Stück geordert – am besten gleich direkt bei der Onlineanmeldung. Details: <http://www.wolfgangseelauf.at/guenstige-funktions-shirts.htm>

Das persönliche Geschenk

Sie sind auf der Suche nach einem passenden Geschenk? Kein Problem: Überraschen Sie Ihre Lieben mit einem Start-Gutschein für den 48. Int. Wolfgangseelauf – Salzkammergut 2019. Anruf an +43 (0) 6138 / 80 03 oder ein Mail an info@wolfgangsee.at genügt – Ihr Gutschein inkl. Code folgt umgehend nach der Überweisung.

Fotoservice

Der offizielle Foto-Partner des 48. Int. Wolfgangseelaufes – Salzkammergut Marathon 2019 ist das international tätige Team von marathon-photos.com. Das professionelle Fotografenteam bietet abwechslungsreiche Action-Bilder von verschiedensten Perspektiven des gesamten Laufes und garantiert damit besondere Erinnerungen für alle Teilnehmer. Auf der Ergebnisliste wird links von Ihrer Platzierung wieder ein Kamera-Icon mit ihren persönlichen Fotos zum kostengünstigen Download bereit stehen.

Die wichtigsten Infos zum Download

Neben dem in neun Sprachen erhältlichen A5-Flyer ist die aktuelle, 16-seitige Ausschreibung in den Tourismusbüros St. Wolfgang, St. Gilgen, Strobl und Bad Ischl erhältlich. Natürlich wird sie auch bei vielen Läufen im In- und Ausland direkt an interessierte Läuferinnen und Läufer verteilt. Alle wichtigen Laufinfos wie Ausschreibungen, alle FAQs (jeweils in deutsch und englisch) und Schifffahrtspläne gibt's hier zum Download:

www.wolfgangseelauf.at/das-wichtigste-the-most-important-things-2019.htm

Eckdaten

48. Int. Wolfgangseelauf – Salzkammergut Marathon

Termin: 20. Oktober 2019

Distanzen: 5, 2 km / 10 km / 27 km / 42,195 km; Junior-Marathon am 19. 10. 2019 in Strobl (0,2–1,2 km)

Kontakt: OK Int. Lauf / Kurdirektion, Au 140, A-5360 St. Wolfgang

Tel.: +43 (0) 6138 / 80 03

Veranstalter: Laufgemeinschaft St. Wolfgang

Infos und vergünstigte Voranmeldung zum Spartarif bis 31. August 2019: www.wolfgangseelauf.at

Downloads & Social Media

Alle wichtigen Downloads: www.wolfgangseelauf.at/das-wichtigste-the-most-important-things-2019.htm

Facebook: <https://www.facebook.com/pages/Wolfgangseelauf-LG-Wolfgangsee/643061655750225?ref=hl>

Instagram: <https://www.instagram.com/wolfgangseelauf/>

Wolfgangseelauf-Filme: https://www.youtube.com/results?search_query=wolfgangseelauf

Wolfgangseelauf-Videos: <http://www.wolfgangseelauf.at/videos>

Mit der Vorfreude auf ein Wiedersehen

Franz Sperrer / Hans Wieser

(Organisator / GF WTG)

48. Int. Wolfgangseelauf – Salzkammergut Marathon, 20. Oktober 2019

Laufgemeinschaft St. Wolfgang, c/o Franz Sperrer (Organisator), Mobil: ++43 (0)650 / 42 195 02

www.wolfgangseelauf.at, office@laufsport-sperrer.at

Wolfgangsee Tourismus Gesellschaft mbH / WTG Au 140, A-5360 St. Wolfgang

Tel.: +43 (0) 6138 / 80 03, Fax: +43 (0) 6138 / 80 03 81

www.wolfgangsee.at, info@wolfgangsee.at

Wir danken unseren sportlichen Partnern

