



# Salzburg Marathon

Lauffestspiele der Mozartstadt

5.–12. Mai 2024

## Noch 100 Tage bis zum Salzburg Marathon: Lauffestspiele motivieren zum Durchstarten

Morgenfrüh um 8:30 Uhr sind es genau noch 100 Tage bis zum Startschuss für die 21. Auflage des Salzburg Marathon als Höhepunkt der Lauffestspiele der Mozartstadt 2024. Nicht nur das Organisationsteam von SportImPuls arbeitet eifrig an den Vorbereitungen, sondern auch viele Läufer\*innen trainieren fleißig und fiebern ihrem Laufhöhepunkt im Frühling entgegen.

Am morgigen Samstag erreicht der Countdown zum Salzburg Marathon als sportlicher Höhepunkt der diesjährigen Lauffestspiele eine besondere Marke. „Jedes Jahr ist das ein symbolisch wichtiges Datum nicht nur für unser Organisationsteam, das voller Motivation und Engagement die Eventwoche vom 5. bis 12. Mai vorbereitet, sondern auch eine bedeutende Richtmarke für alle Läufer\*innen, die mit Fleiß und Disziplin für ihre Ziele bei den Lauffestspielen der Mozartstadt trainieren“, betont Veranstalter Johannes Langer.

### Ein Festival der Emotionen

Die wärmeren Temperaturen der letzten Tage und die immer länger werdenden Tage lassen die Lauflust im Salzburger Stadtleben deutlich spürbar werden. Die Vorfreude auf den Lauffrühling mit dem Highlight Mitte Mai wächst. Auch 2024 dürfen sich alle Sportbegeisterten im gesamten Bundesland Salzburg und über die regionalen und nationalen Grenzen hinaus auf ein vielseitiges Programm freuen, welches auf in den letzten Jahren bewährte Stärken basiert und mit neuen Ideen und Entwicklungen aufgefrischt wird. „Die Lauffestspiele der Mozartstadt stehen für ein stimmungsvolles, friedliches Miteinander im Laufschrift. Eine ganze Woche lang dreht sich alles hauptsächlich um zwei Dinge: Bewegung und Emotionen!“, blickt Langer voraus.

### #RunUpYourLife – einfach loslaufen!

#RunUpYourLife lautet die neue Trainingsinitiative, die das reichweitenstärkste, österreichische Print-Laufmagazin RunUp gemeinsam mit dem Club RunAustria in Vorbereitung auf die Lauffestspiele der Mozartstadt umsetzen. Sie basiert auf einem methodisch wie didaktisch fundierten Trainingskonzept aus der Feder von SportImPuls-Gründer und RunAustria-Headcoach Johannes Langer. #RunUpYourLife umfasst regelmäßige, für Interessierte offene Lauftreffs, wöchentliche Trainingseinheiten des Club RunAustria, individuelle Trainingsprogramme, spezielle Schwerpunktaktionen wie Laufseminare und Leistungstests, die Aufbereitung medialer Inhalte im Laufmagazin RunUp sowie auf der Website RunUp.eu, die vor einem kompletten Relaunch steht, und einiges mehr.

#### Förderer



#### Pressekontakt:

SportImPuls Verlags- & Marketing GmbH.  
Mag. Thomas Kofler  
e presse@salzburg-marathon.at  
t +43-676/65 42 195

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

Jakob-Auer-Straße 8  
A-5020 Salzburg



# Salzburg Marathon

Lauffestspiele der Mozartstadt

5.–12. Mai 2024

„Jahrzehntelange Erfahrungen in der Trainingspraxis und trainingswissenschaftliche Ergebnisse zeigen, dass der Erfolg nicht alleine von der Dauer oder einer hohen Intensität des Trainings abhängt, sondern vom richtigen Mix, der auf die persönlichen Bedürfnisse ausgerichtet ist“, erklärt Langer, der auf die Trainererfahrung von vier Jahrzehnten im Profi- und Freizeitlaufsport zurückblicken kann. Ein auf die persönlichen Ressourcen ausgerichtetes Training sei der Schlüssel zum Gelingen, unabhängig der individuellen Zielsetzung.

## #RunUpYourLife – ein Konzept für alle

*#RunUpYourLife* steht für einen persönlichen Aufbruch, zielorientiertes Workout, Spaß und Erfolg – also einen für jedes Alter angepassten, aktiven Lebensstil in einem sehr ansprechenden, gesundheitlichen Umfeld. Einsteiger\*innen starten sinnvollerweise mit einer sportärztlichen Untersuchung, beispielsweise bei Salzburg Marathon Arzt Dr. Holger Förster oder beim Institut für Sportmedizin am LKH Salzburg (SALK). Erfahrene Laufbegeisterte profitieren in ihren Fortschritten von Leistungsdiagnostiken und gezielter, fachgerechter Trainingsbetreuung.

*#RunUpYourLife* sendet seine Motivationsimpulse an alle, die das Laufen lieben und ihre Freizeit gerne aktiv gestalten. Der Mix an Bewegungsangeboten und Trainingsreizen aus den Terminen des Club RunAustria macht das Laufen zu einem harmonischen und effektvollen Gesamterlebnis.

*#RunUpYourLife* markiert nicht nur einen symbolischen Startschuss in das Aktiv- und Laufjahr 2024. *#RunUpYourLife* steht stellvertretend für einen aktiven Lebensstil mit viel regelmäßiger Bewegung, der über die Lauffestspiele der Mozartstadt hinaus mit gezielten Initiativen und Angeboten zu einer modernen und gesunden Lebensweise inspiriert.

## Laufftreff am Sonntag im Volksgarten

Bereits am kommenden Sonntag, 4. Februar geht um 10 Uhr mit Treffpunkt in der Hundertwasserallee im Volksgarten Salzburg der nächste Laufftreff in Vorbereitung auf die Bewerbe der Lauffestspiele über die Bühne. Unter der Leitung von Diplomtrainer Langer gehen die Teilnehmer\*innen nach einem gemeinsamen Aufwärmprogramm in verschiedenen Gruppen auf eine längere Laufrunde. Somit kann jede\*r Streckenlänge und Lauftempo nach eigenen Bedürfnissen wählen. Eine Anmeldung zum Laufftreff ist nicht notwendig, die Teilnahme ist kostenlos.

### Förderer



### Pressekontakt:

SportImPuls Verlags- & Marketing GmbH.  
Mag. Thomas Kofler  
e presse@salzburg-marathon.at  
t +43-676/65 42 195

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

Jakob-Auer-Straße 8  
A-5020 Salzburg



# Salzburg Marathon

Lauffestspiele der Mozartstadt

5.–12. Mai 2024

Alle Informationen zu den Terminen von *#RunUpYourLife* finden Sie unter:

<https://salzburg-marathon.at/de/training/>

Auf die letzten zwölf Wochen ausgerichtete Trainingspläne zur Vorbereitung auf den Salzburg Marathon, angepasst an verschiedene Zielsetzungen, finden Sie ebenfalls unter: <https://salzburg-marathon.at/de/training/>

Alle weiteren Informationen zum Bewerbungsprogramm und zur Anmeldung finden Sie unter: <https://salzburg-marathon.at/de/>

## Förderer



## Pressekontakt:

SportImPuls Verlags- & Marketing GmbH.  
Mag. Thomas Kofler  
e [presse@salzburg-marathon.at](mailto:presse@salzburg-marathon.at)  
t +43-676/65 42 195

[www.salzburg-marathon.at](http://www.salzburg-marathon.at)  
[www.instagram.com/salzburgmarathon](https://www.instagram.com/salzburgmarathon)  
[www.facebook.com/salzburg.marathon](https://www.facebook.com/salzburg.marathon)

Jakob-Auer-Straße 8  
A-5020 Salzburg