



Salzburg Marathon

Lauffestspiele der Mozartstadt

5.–12. Mai 2024

Peter Herzog startet erstmals beim Salzburg Marathon

Salzburgs Topläufer Peter Herzog absolviert am 12. Mai erstmals sein Heimrennen über die Marathon-Distanz. Diesen lang ersehnten Traum erfüllt sich der 36-Jährige mit einer „Entscheidung der Lust“.

Peter Herzog (Union Salzburg LA), ÖLV-Rekordhalter im Marathon, geht am 12. Mai bei den Lauffestspielen der Mozartstadt erstmals im Hauptbewerb an den Start. Dank eines kräftigen Motivationsschubs, den ihm das Comeback beim Vienna City Marathon gegeben hat, will der 36-Jährige seiner Rückkehr in seine Lieblingsdisziplin mit dem Marathon-Erlebnis in der Mozartstadt einen zweiten Höhepunkt binnen nur drei Wochen schenken. „Der VCM hat mir einerseits klar gezeigt: Ich bin wieder da und ich bin keineswegs zu alt, im Marathon noch einige gute Leistungen zeigen zu können. Andererseits hat er mir endlich wieder vor Augen geführt, wofür ich brenne: Marathon! Der Marathon liefert die schönsten Eindrücke und intensivsten Emotionen, die ich als Sportler erleben durfte.“

Würdige Bühne für Salzburgs Bestem

Auch Veranstalter Johannes Langer, der Herzog seit fünf Jahren als Trainer betreut, freut sich über die Marathon-Lust seines Schützlings: „Für uns gibt es nichts Schöneres als den Lokalmatador an der Startlinie zu sehen. Es würde mich auch freuen, wieder einmal einen Salzburger als Sieger im Marathonziel zu begrüßen. Es ist uns eine Ehre, dem besten heimischen Marathonläufer eine Bühne zu bieten, die ihm und seinen Verdiensten um die Salzburger Leichtathletik gerecht wird.“

Ein Marathon zum Genießen

Mit dem Marathon in Wien in den Beinen sei freilich kein Vollgas-Marathon möglich, so Herzog, aber ein Marathonlauf mit zügigem Tempo und hohem Genussfaktor. „Den Salzburg Marathon zu laufen, ist ein Wunsch, der in meinem Kopf schon lange sehr präsent ist. Ich freue mich riesig, dass ich mir diesen Traum endlich erfüllen kann. Es ist mein Heimrennen, es werden viele, viele Leute direkt dabei sein, die mich gut kennen. Es wird definitiv ein Marathon zum Genießen!“

Comeback entfacht die Lust

Nach vielen schwierigen Monaten mit leichten Verletzungen und einigen Erkrankungen, die Herzog immer wieder aus dem Trainingsrhythmus geworfen und Wettkampfziele unerreichbar gemacht haben, beendete der Leoganger beim Vienna City Marathon am 21. April seinen ersten Marathon nach über eineinhalb Jahren. Angesichts eines Infekts in der finalen Phase der Vorbereitung verlief das Come-

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

back in einer Zeit von 2:15:29 Stunden besser als erwartet. „Noch am Tag vor dem VCM hätte ich mir angesichts der Erkrankung nie erträumen können, dass ich so eine Leistung abliefern könnte“, so Herzog. „Es war ein richtig geiles Gefühl, über die Ziellinie zu laufen. Ich habe sofort einen kräftigen Motivationsschub gespürt. Ich stehe seither mit einem ganz anderen Selbstbewusstsein da als davor!“

Neben der guten Leistung unter diesen Voraussetzungen verlieh dem Salzburger das erlebte Marathon-Feeling weiteren Rückenwind. Das Marathon-Doppel Wien-Salzburg sei freilich keine Entscheidung der Logik, sondern „eine Entscheidung der Lust“. Langer teilt die differenzierte Sichtweise, erklärt aber: „So komisch es klingen mag, der VCM war für Peter eine submaximale Beanspruchung, weil wir aufgrund der vorangegangenen Erkrankung nicht alles riskiert haben. Peter ist stabil ins Ziel gekommen. Daher konnte er sich rascher erholen und ist frisch für neue Herausforderungen. Das funktioniert aber nur in einem so ausgeprägten Gesamtsystem, das Peter über viele Jahre entwickelt hat.“

Bereits zwei Tage nach dem Vienna City Marathon schenkte der Athlet dem Marathonstart in der Mozartstadt erstmals einen konkreten Gedanken. „Nach dem schwierigen Jahr 2023 war mein Ziel, in der Winter- und Frühlingsvorbereitung meinen Körper nie zu überfordern. Das ist mir gelungen und ich habe auch den Infekt gut weggesteckt. Den Marathon in Wien spüre ich natürlich noch immer in der Muskulatur, aber energetisch hab ich ihn gut weggesteckt. Das zeigt, dass meine Basis-Fitness stimmt. Ich fühle mich wohl und bin mental frisch.“

EM-Start am 9. Juni in Rom im Visier

Rund drei Wochen vor Ende des Qualifikationszeitraums für die Leichtathletik-Europameisterschaften in Rom am 26. Mai liegt Herzog in der Europarangliste aktuell aussichtsreich für eine Teilnahme im Halbmarathon. Dieses Großereignis hat der Pinzgauer fest im Visier. Daher will er in Salzburg die Vernunft mit an den Start bringen. „Ich werde mit meinen Kräften etwas haushalten und mein Tempo den äußeren Bedingungen anpassen, damit ich ab 13. Mai meinen Fokus ganz auf die EM legen kann. Aber es wird ein sportliches Tempo sein!“

Auch sein Coach sieht aufgrund der individuellen Voraussetzungen keinen Widerspruch, sondern erwartet seinen Schützling am 9. Juni in Topform am Start des EM-Halbmarathons: „Eine Vorbereitung auf einen Halbmarathon unterschei-

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

det sich bei Peter nur marginal von einer Vorbereitung auf einen Marathon. Bei einem anderen Läufer typ wird das anders sein. Der Start beim Salzburg Marathon ersetzt eine Trainingseinheit, bringt aber die Qualität mit, die es für Rom braucht. Kombiniert mit einer Extraportion Freude.“

Marathon-Premiere beim Heimspiel

Seit vielen Jahren steht ein Marathon-Start bei seinem Heimrennen weit oben auf der To-Do-Liste des österreichischen Marathonrekordhalters und Salzburger Landesrekordhalters auf allen Straßenlauf-Distanzen. In den letzten Jahren sah die Wettkampf-Planung stets andere Prioritäten vor, was seine Überzeugung aber nur stärkte: „Als Salzburger Marathonläufer muss man mindestens einmal den Salzburg Marathon gelaufen sein!“

Die Veranstaltung kennt Herzog aus fünf Teilnahmen auf kürzeren Distanzen und in seiner Rolle als Botschafter bestens. Für ihn bedeuten die Lauffestspiele der Mozartstadt eine emotionale Reise in seine eigene sportliche Vergangenheit. „Damals, noch als Hobbyläufer, über den ausgerollten Teppich als Sieger des 10km-Laufs ins Ziel am Residenzplatz einzulaufen, das war ein unvergessliches Erlebnis. Die Lauffestspiele waren für mich immer ein Fixtermin. Es war eine Fahrt vom Pinzgau in den Frühling, denn die Stadt erstrahlt im Mai immer in voller Natur“, blickt er gerne zurück. Nun bestreitet Herzog erstmals die Königsdisziplin der Lauffestspiele und darf dabei seine Lieblingspassage zweimal genießen: die Schritte durch das Areal des Lustschlosses Hellbrunn.

Wieder im Angriffsmodus

Als Quereinsteiger in den Laufsport zeigte der ehemalige Trial-Radsportler und Triathlet erstmals 2018 mit einer starken Leistung bei der Halbmarathon-WM in Valencia und dem zehnten Platz im EM-Marathon von Berlin auf. Gemeinsam mit Lemawork Ketema und Christian Steinhammer gewann der Salzburger damals überraschend die Bronzemedaille in der Nationenwertung hinter den traditionsreichen Marathon-Nationen Italien und Spanien. Nach dem Trainerwechsel zu Johannes Langer führte Herzogs sportlicher Weg weiter steil nach oben. Beim Berlin Marathon 2019 unterbot er das Olympia-Limit für Tokio. Zehn Monate vor dem aufgrund der Pandemie um ein Jahr verschobenen Olympischen Marathon in Sapporo verbesserte Herzog beim London Marathon 2020 den ÖLV-Rekord im Marathon auf eine Zeit von 2:10:06 Stunden, bis heute unübertroffen.

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

Mit einer muskulären Oberschenkelverletzung in Vorbereitung auf den Sevilla Marathon 2022 begann für Herzog eine schwierige Zeit, in der Beschwerden, Verletzungen und mehrere Erkrankungen einen professionellen Trainingsalltag verhinderten und seinen Körper immer wieder aus dem Gleichgewicht brachten.

Seit Oktober studiert der seit wenigen Wochen zweifache Familienvater Sport- und Bewegungswissenschaften an der Universität Salzburg und trainiert daher teilweise am ULSZ Rif. Dank einer angepassten Trainingsstrategie mit Langer gelang es, seine Gesundheit zu stabilisieren und über den Winter eine gute Grundlage für das Wettkampfsjahr 2024 aufzubauen. Diese gibt ihm die Hoffnung, im Marathon-Herbst wieder voll angreifen zu können.

Alle Informationen zu den Lauffestspielen der Mozartstadt finden Sie auf salzburg-marathon.at.

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