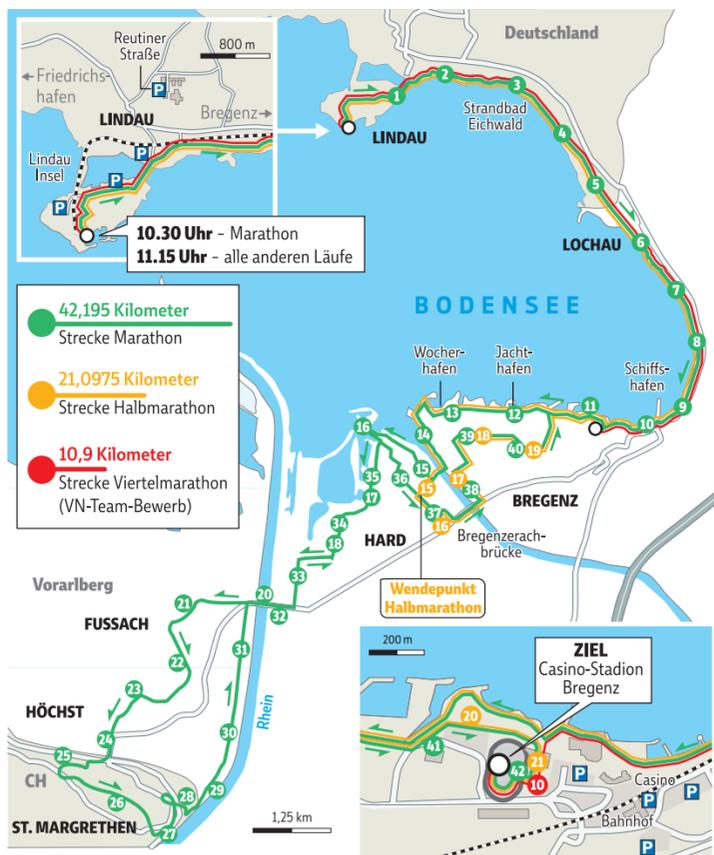


## 12. Sparkasse 3-Länder-Marathon 2018

Streckenführung und Verkehrsbehinderungen am Sonntag, dem 7. Oktober



**Marathon-Streckenrekorde**

**Frauen (2013)**  
Esther Macharia KEN  
**2:30:50**

**Männer (2011)**  
Marko Kipchumba KEN  
**2:11:18**

**Sperren**

**Lindau von 10.20 bis 12 Uhr:**  
Zufahrt zur Insel; Ladestraße, Eichwaldstraße, Fraunhoferstraße

**Bregenz von 10.00 bis 17.00 Uhr:**  
Neu Amerika-Mehrerauer Straße bis Kloster Mehrerau

**Fußbach von 10.30 bis 14.30 Uhr:**  
Rheinbrücke L 202

**Höchst von 11.00 bis 14.30 Uhr:**  
Grenzübergang St. Margrethen, Ausweichen über Lustenau und Gaißbau.

**Behinderungen**

Entlang der Rheinstraße L 202 von Bregenz-Grenze Höchst-St. Margrethen. Stadtgebiet Bregenz, Gemeindegebiete Hard, Fußbach und Höchst.

VN-GRAFIK, QUELLE: SPARKASSE MARATHON



### Kilometer 0 Start in Lindau

Wichtig beim Start ist ein Warm-Up für Kopf und Körper, das heißt sich geistig und körperlich in Wettkampfstimmung bringen. Kurzes Einlaufen in der Nähe vom Startbereich macht den Körper fit und bereit für den großen Einsatz und lässt den Adrenalinpiegel ansteigen. Ich empfehle allen Marathonis mit „Reserven“ zu starten, das heißt eher etwas verhaltener zu beginnen. Lieber zum Schluss des Rennens noch die letzten Körner aufbrauchen und alles aus sich rausholen. Kurz vor dem Start nochmal kontrollieren, ob die Startnummer gut an der Wettkampfbekleidung sitzt und ob die Schuhbänder festgebunden sind. Ein letzter Schluck Wasser vor dem Startschuss tut gut. Dann heißt es, die grandiose Stimmung aufsaugen, visualisieren, wie der Lauf optimal verlaufen könnte und einfach nur die Vorfreude spüren.

Angekommen bei Kilometer 10 ist das erste Viertel so gut wie geschafft und eine erste Einschätzung über die Tagesverfassung bzw. Standortbestimmung ist für alle Marathonis möglich. Deutschland ist schon geschafft und die Pipeline ebenso. Ein erster Meilenstein also für alle Laufbegeisterten. Es ist an der Zeit, das erste Mal während dem Lauf innerlich zu feiern, sich damit zu pushen und diese positiven Gedanken und Glückshormone positiv für den weiteren Lauf zu nutzen. Hilfreich ist sicher auch die tolle Atmosphäre in der Seeanlage und bei den Festspielen – sehr imposant, an solch einem Ort laufen zu dürfen. Wichtig bei Kilometer 10 ist auch, den festgelegten Zeit- und Verpflegungsplan nochmal in Erinnerung zu rufen, damit man keine unvorhergesehene Bekanntschaft mit dem „Mann mit dem Hammer“ machen muss.



### Kilometer 31 Rheindamm Fußbach

Bei Kilometer 31 ist die nicht endend wollende Gerade endlich geschafft und auch das nächste Land - die Schweiz - liegt schon hinter den Marathonis. Hilfreich bei einer solchen langen Geraden ist es, positiv zu denken. Positive Gedanken und Ablenkung sind das A und O für einen erfolgreichen Lauf, denn negative Gedanken beeinflussen die Laufleistung und können zu einem frühzeitigen Einbruch führen. Daher empfehle ich allen Marathonis positive Selbstgespräche mit motivierendem Inhalt zu führen oder Musik zu hören. Das ist eine optimale Ablenkung und lässt solche Passagen schneller vorübergehen.

Wenn der Einlauf ins Casinostadion geschafft ist, dann ist Gänsehautfeeling garantiert. Unter Beifall der zahlreichen Zuschauer in Bregenz ist es für alle Marathonis ein unglaubliches Gefühl auf den letzten 200 Metern nochmal alles aus sich rauszuholen und dem Ziel entgegenzulaufen. Das Ziel im Casinostadion erreicht zu haben und einen Marathon geschafft zu haben, erfüllt garantiert alle mit Stolz. Ich erinnere mich noch heute an die Gänsehaut beim Zieleinlauf. Noch schöner war es dann, den Erfolg mit anderen Laufbegeisterten, meinen Freunden und meiner Familie zu teilen.



### Kilometer 42,195 Ende im Ziel

Der Dreiländer Marathon ist sicher ein ganz besonderer Marathon, da es nicht oft vorkommt, dass bei einem Marathon drei Länder durchlaufen werden können. Auch das internationale Starterfeld ist sehr attraktiv und lockt viele Laufbegeisterte aus mehreren Ländern an. Es ist einfach wunderbar am See entlang zu laufen und die Stimmung der Zuschauer aufzusaugen. Schön ist es natürlich auch, wenn die Zuschauer einen als Einheimische kennen, deinen Namen rufen und einen mit motivierenden Worten anfeuern. Mein Lieblingsabschnitt ist die 10 Kilometermarke kurz vor dem Festspielhaus. Dort sind immer so viele Zuschauer, man hat meist schon seinen Rhythmus gefunden oder auch eine Gruppe zum Mitlaufen und schwebt auf der LäuferInnenwolke, genießt die tolle Stimmung, das Ambiente und den Lauf.



### Kilometer 10 Festspielbühne



### Kilometer 42 Zielgerade Stadion

# Das Laufsportfieber wirkt ebenfalls ansteckend

Dem Motto „Rennen statt pennen“ folgen wieder gut 2500 Mädchen und Buben.

**BREGENZ** Das Laufsportfieber grasiert und zieht seine Kreise. „Vorarlberg bewegt“ hat mit dem Kindermarathon in Bregenz, jeweils am Tag vor dem 3-Länder-Marathon, ein absolutes Vorzeigeprodukt installiert. Vom Fieber bereits infiziert zeigt man sich auch in St. Margrethen, wo ebenfalls ein Laufevent für den Nachwuchs das Marathon-Wochenende zu einem gesellschaftlichen Großevent werden hat lassen, wie Gemeinderat Peter Haas, selbst begeisterter Marathonläufer, im Vorfeld des Großereignisses bestätigt. Kein Wunder, dass in den kommenden Jahren nun auch Lindau mit einer eigenen Veranstaltung für Kinder nachziehen möchte, wie Oberbürgermeister Dr. Gerhard Ecker im Rahmen der Eröffnung der Sport-Aktiv-Messe „Run-Expo-Forum“ erklärte.

Auch das Gesundheitssymposium sowie die Möglichkeit zu Nachmeldungen haben nunmehr in der neuen Inselhalle in Lindau wieder ihre Heimat gefunden. Wichtig: Ak-

tive und Zuschauer reisen auch diesmal wieder gratis per Bus und Bahn zum Marathon. Für die Läufer gilt die Startnummer als Fahrschein, Besucher können ihr Gratisticket des Verkehrsverbund Vorarlberg auf [www.sparkasse-marathon.at](http://www.sparkasse-marathon.at) herunterladen.

### Zweite Auflage des Maskottchen-Runs

Einer der Höhepunkte am Samstag ist für die jungen Läufer und Läuferinnen der Lauf der Maskottchen. Egal ob Altachs „King Rheini“, Ronald McDonald oder all die anderen, die Kinder lieben es, sie laufen zu sehen oder sich mit ihnen fotografieren zu lassen. Gestartet geht der Kindermarathon-Tag um 10.30 Uhr mit dem Frösche-Marathon. „Für uns ist der Kindermarathon in Kooperation mit der Sparkasse eine einzige Erfolgsgeschichte“, betont OK-Chef Robert Küng stolz. Viele werden ihre Wettkampfpremiere feiern und sich vielleicht vom Laufsportfieber anstecken lassen. Nicht nur Einzelstarter, sondern ganze Schulklassen, Kindergärten oder Spielgruppen werden heute im Casinostadion im Einsatz sein und dürfen sich des Applaus sicher sein, wenn Eltern, Geschwister und Großeltern im Stadion anfeuern. **VN-CHA**

### KINDERMARATHON 2018

Zehnter „Vorarlberg bewegt“ Kindermarathon 2017 in Bregenz

Start und Ziel: Casino-Stadion Bregenz

**Sparefroh Frösche-Marathon** (Strecke: 400 m)  
10.30 Uhr: Kindergarten und Spielgruppen  
10.45 Uhr: Einzel (Jg. 2013 und jünger)

**Sparefroh Zwerg-Marathon** (Strecke: 800 m)  
11.05 Uhr: 1./2. Klasse Volksschule (Schulwertung)  
11.25 Uhr: Einzel (Jg. 2011/12)

**Sparefroh Knirps-Marathon** (Strecke: 1400 m)  
11.45 Uhr: 3./4. Klasse Volksschule (Schulwertung) und Einzel (Jg. 2009/10)

12.30 Uhr: Siegerehrung (Zwerg- und Knirps-Marathon)

**Spark7 Kids-Marathon** (Strecke: 1400 m)  
13.15 Uhr: 1./2. Klasse Haupt- und Mittelschule (Schulwertung) und Einzel (Jg. 2007/08)

**Spark7 Junior-Marathon** (Strecke: 1800 m)  
13.45 Uhr: 3./4. Klasse Haupt- und Mittelschule (Schulwertung) und Einzel (Jg. 2005/06)

14.30 Uhr: Siegerehrung (Spark7 Kids- und Spark7 Junior-Marathon)



Alle Kinder dürfen sich heute beim Kindermarathon im Bregenzer Casinostadion als Sieger fühlen. STEURER

