

# KÄRNTEN LÄUFT

MJK  
sport  
marketing  
gmbh

PROGRAMM  
2020



21. – 23. August 2020  
[www.kaerntenlaeuft.at](http://www.kaerntenlaeuft.at)



**KLEINE  
ZEITUNG**

Raiffeisen  
Meine Bank



Das kommende Wochenende steht wieder ganz im Zeichen von „Kärnten Lläuft“. Das Kärntner Laufevent bietet in diesem Jahr ein vielseitiges Wochenende mit dem nötigen Sicherheitsabstand.

## Highlights 2020

„Pack die  
Laufschuhe und  
die Badehose ein“,  
auch heuer das  
Motto bei  
„Kärnten Lläuft“



Die langjährigen Partner und Sponsoren freuen sich schon auf ein spannendes „Kärnten Lläuft“-Wochenende.  
V.l.: „Kärnten Lläuft“-OK-Chef Michi Kummerer, Landessportdirektor Arno Arthofer, LH-Stv.<sup>in</sup> Beate Prettnner, Landeshauptmann Peter Kaiser, Klagenfurts Bürgermeisterin Maria-Luise Mathiaschitz, Kleine Zeitung-Redaktionsmanager Michael Sabath, Raiffeisen-Vorstandssprecher Peter Gauper

### Impressum:

**Gesamtleitung:** Michael Kummerer, MJK Sportmarketing GmbH, Burgblickweg 8, 9520 Annenheim, mjk-sportmarketing.com  
**Projektkoordination:** Raphael Gatti  
**Redaktion:** Nina Vielgut **Layout:** Styria Media Design GmbH & Co KG, www.styriamediadesign.at  
**Druck:** Carinthia GmbH & Co KG, St. Veit/Glan  
**Medieninhaber und Herausgeber:** Kleine Zeitung GmbH & CoKG, Hasnerstraße 2, 9020 Klagenfurt  
**Erscheinungsorte:** Graz/Klagenfurt, Verlagspostämter: 8020 Graz, P. b. b., 9020 Klagenfurt, P. b. b.



Jetzt downloaden:

Mit  
pushTAN

Die neue Mein ELBA-App.

raiffeisen.at/mein-elba-app



# „Kärnten Läufer“ einmal anders

**D**as am kommenden Samstag startende Lauevent ist die größte und spektakulärste Laufveranstaltung in Kärnten und laut Umfragen auch eine der beliebtesten in ganz Österreich. Das Laufwochenende geht heuer bereits in die 19. Runde und findet wortwörtlich „einmal anders“ statt. Eines bleibt jedoch unverändert: Auch in diesem Jahr wird das Motto „Pack die Laufschuhe und die Badehose ein“ beibehalten und das Veranstalterteam zielt trotz abgeänderter Rahmenbedingungen, mit einem eigens dafür erarbeiteten Konzept, auf Laufspaß und Bewegung für die gesamte Familie ab. Ein erfolgreiches Miteinander ist in Zeiten wie diesen nämlich enorm wichtig.

**Die Gesundheit geht vor.** Die Startnummernzusendung an alle vorangemeldeten TeilnehmerInnen aus Österreich und Deutschland sowie das Schleusen-

system in der neuen Running City, dem Wörthersee-Stadion Klagenfurt, stellen einen minimalen Kontakt unter den LäuferInnen sicher. Einzelstarts und Startintervalle garantieren den Mindestabstand. Auf die Siegerehrung vor Ort wird heuer verzichtet und Preise werden erstmalig per Post an die SiegerInnen nach Hause gesendet.

**Sicherer Laufspaß** mit abgeänderter Streckenführung. Die neuen Rundkursstrecken sorgen am diesjährigen Laufwochenende für die nötige Portion Laufspaß und Urlaubsfeeling. Deshalb wurden vor allem die Gewässer Sattnitz, Lend und natürlich der wunderschöne türkisblaue Wörthersee in die Streckenverläufe miteingebunden. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Bewerbe dürfen sich auf ein spannendes Rennwochenende freuen.



Foto: Kleine Zeitung

## Die Achtsamkeit läuft heuer mit!

Was die Salzburger Festspiele für die Kultur sind, das ist „Kärnten Läufer“ für den Breitensport Laufen: Beispiel und Vorreiter, wie Großveranstaltungen in diesem außergewöhnlichen Sommer doch stattfinden können. Die Corona-Pandemie stellt Veranstalter und Teilnehmer an Ereignissen, welcher Art immer, vor nie dagewesene Herausforderungen.

Mit vereinten Kräften haben alle „Kärnten Läufer“-Partner Rahmenbedingungen ausgearbeitet, mit denen die Teilnehmer an den Bewerben die Einhaltung der aufgrund der Covid-19-Ansteckungsgefahren erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen gewährleistet sein sollten. Der neue Schauplatz, das Klagenfurter Wörthersee-Stadion, bietet die optimalen Voraussetzungen. Und weil persönliches Anfeuern heuer nicht möglich ist, den Läuferinnen und Läufern aller Altersgruppen der Zuspruch der Familien und Freunde aber hilfreich ist, gibt es diesmal digitale Unterstützungsmöglichkeiten. „Kärnten Läufer '20“ hat an alles gedacht!

Auch wenn heuer bei „Kärnten Läufer“ der Rahmen neu ist, gibt es doch die bewährte Rundum-Betreuung. Genießen Sie das Wochenende und seien Sie achtsam!

**Thomas Spann,**  
Geschäftsführer Kleine Zeitung

**Antonia Gössinger,**  
Chefredakteurin Kleine Zeitung  
Kärnten und Osttirol



Foto: Weidhase/braun



Foto: Weichselbraun

## Sportliche Ziele – auch in Zeiten wie diesen

Viele LäuferInnen haben uns in den letzten Monaten mit der Bitte kontaktiert, ihr sportliches Ziel „Kärnten Läufer“ unbedingt durchzuführen und ja nicht abzusagen. Gebeutelt von den Ereignissen und den hohen Auflagen im Rahmen der Covid-19-Verordnungen hat es für uns zwei Möglichkeiten gegeben: Die Veranstaltung einfach abzusagen und den Sommer in vollen Zügen genießen oder uns der Aufgabe zu stellen, und ein Konzept zu finden, welches zielorientiert im Sinne der Läufer umgesetzt werden kann.

Gemeinsam mit meiner Crew, mit den Behörden und der Politik haben wir einen Weg gefunden, der den sportlichen und gesundheitlichen Aspekt im Sinne der LäuferInnen voll erfüllen kann. Dass dieses Konzept österreichweit eine positive Vorreiterrolle eingenommen hat freut uns natürlich sehr, aber wir sind uns der Verantwortung bewusst und appellieren nun an die TeilnehmerInnen auch an diesem hoffentlich einzigartigen Wochenende ihren Teil dazu beizutragen. Abstand halten, zügiges Bewegen im Schleusensystem, Mundschutz tragen – vom Parkplatz zum Start – sind nur einige Punkte, die dabei helfen können, sicher über das Wochenende zukommen. Auch das Verständnis, dass wir keine Musik entlang der Strecke spielen dürfen oder der gewohnte Austausch bei einem kühlen Villacher Bier nach dem Rennen in der Running City fehlen wird, hilft uns weiter.

So können wir gemeinsam unsere sportlichen Ziele auch in Zeiten wie diesen erreichen!

Für das „Kärnten Läufer“-Team  
**Michi Kummerer**, Veranstalter und  
 GF MJK Sportmarketing GmbH



# Kärnten Läufer 2020 –

**Die Zersplittung in sechs eigenständige Veranstaltungen** garantiert auch in Zeiten wie diesen den Sicherheitsaspekt sowie ein vielseitiges Laufwochenende.

**K**ärnten Läufer 2020 präsentiert sich heuer wortwörtlich „einmal anders“. Anpassungen im Zeitplan und im Startprozedere sowie geänderte Rahmenbedingungen sichern die Gesundheit der TeilnehmerInnen, welche heuer ganz besonders in den Fokus rückt. Aufgrund dessen kommt, unter den gegebenen Umständen, auch der Stadt Klagenfurt eine noch stärkere Bedeutung zu.

**Den Mittelpunkt** aller Bewerbe bildet die neue Running City – das Klagenfurter Wörthersee-Stadion – auf jeden Fall eines der schönsten Stadien Europas.

Dieses fungiert als Start- und Zielpunkt und bietet außerdem ausreichend Platz für alle TeilnehmerInnen. Die Kinder- und Juniorläufe sowie der Familienlauf finden heuer, im Sinne der Sicherheit, separat in der Klagenfurter Leopold-Wagner-Arena statt.

### COVID-Maßnahmen

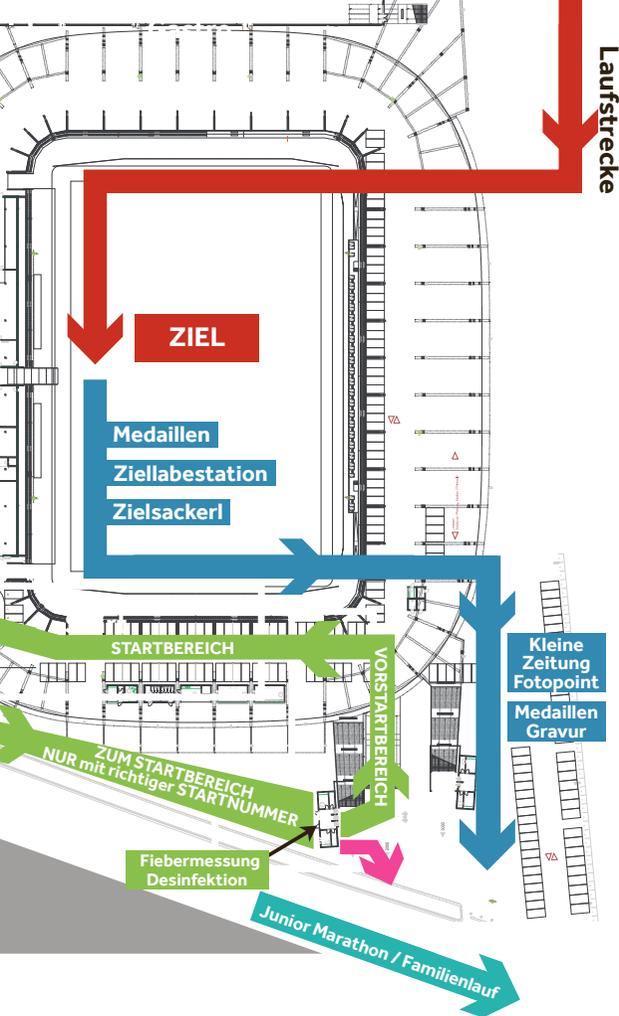
- ▶ **Abstand halten**
- ▶ **Mundschutz tragen**
- ▶ **Leitsystem folgen**

**Wir danken!**

**Eigens erarbeitete Vorsichtsmaßnahmen sorgen für die Gesundheit der TeilnehmerInnen**



Foto: Traussnig



# alles neu

Hier können die „Kleinen“ den „Großen“ ordentlich Konkurrenz machen.

**Leitsystem.** Mithilfe eines Schleusensystems werden die TeilnehmerInnen im Einbahnprinzip durch das Stadion geführt. Vom Parkplatz geht es zum Startbereich nur mit gültiger Startnummer entsprechend dem jeweiligen Startslot. Die Nachnennung ist in einem eigens dafür vorgesehenen Bereich möglich. Nach dem Fiebermessen und dem Desinfizieren geht es in den Vorstartbereich, wo hygienische Infrastruktur und Aufwärmmöglichkeiten vorhanden sind. Von dort aus geht es weiter in den Startbereich und die Läuferinnen und Läufer werden auf die malerischen Rundkursstrecken entlang der Sattnitz, der Lend und natürlich entlang des türkisblauen Wörthersees losgelassen. Die Finisher-Linie befindet sich in diesem Jahr ebenfalls im Wörthersee-Stadion Klagenfurt. Vom Zielbereich aus gelangen die LäuferInnen dann im Einbahnprinzip wieder aus der Running City hinaus zum Parkplatz.

**Kärnten Läufer ist 2020 geprägt von Änderungen im Programm, der Laufspaß bleibt aber erhalten.**



Foto: Trausseg

## VORSICHTSMASSNAHMEN

- ▶ Einzelstart statt Massenstart
- ▶ Schleusensystem im Einbahnprinzip
- ▶ Messung der Körpertemperatur
- ▶ Händedesinfektion
- ▶ Kein Windschattenlaufen
- ▶ Keine Siegerehrung vor Ort



**Der „Kärnten Läufer“-Partner Wasseralm sorgt mit seinen Produkten für die nötige Sicherheit.**



Foto: Landespressediens/Gernot Gleiss

## „Laufgenuss und Vorsicht schließen einander nicht aus“

LH Peter Kaiser appelliert an die TeilnehmerInnen von „Kärnten Läufer“ aufgrund der Corona-Pandemie mit Bedacht an der Veranstaltung teilzunehmen.

„Die vergangenen Tage haben es gezeigt, die Covid-19-Pandemie hält die Welt weiter in Atem. Daher gilt es, in der Öffentlichkeit einige wenige Regeln einzuhalten, um sich und seine Mitmenschen vor diesem Virus zu schützen“, so Landessportreferent LH Peter Kaiser. Sport und Covid-19 schließen einander nicht aus, im Gegenteil, ein gesundes Immunsystem – und das baut man sich auch mit der regelmäßigen Sportausübung auf – schützt vor diesem heimtückischen Virus. „Als passionierter Sportler appelliere ich an die Vernunft der TeilnehmerInnen von ‚Kärnten Läufer‘, sich an die vorgegebenen Auflagen zu halten und danke zugleich dem Veranstalter Michael Kummerer und seinem Team, die trotz hoher Anforderungen und Auflagen dieses Sportereignis durchführen“, betont Kaiser, der weiß, dass die Teilnahme bei „Kärnten Läufer“ heuer eine besondere ist. „Für viele Läuferinnen und Läufer stehen heuer nicht Meter und Sekunden im Mittelpunkt – es ist der gesellschaftliche Zusammenhalt der zum gemeinsamen Laufen animiert und einem damit zum Teil der Kärntner Sportfamilie macht – bleibt aktiv und gesund!“

**Dr. Peter Kaiser,**  
Landeshauptmann

# „Kärnten Lläuft“-Woche bei Gigasport – „laufend“ gute Vorteile

**Auch im besonderen Jahr 2020** warten wieder viele Benefits auf die Läuferinnen und Läufer.

**D**ie „Kärnten Lläuft“-Woche bei Gigasport in Klagenfurt findet heuer vom 17. bis zum 22. August statt. Vorangemeldete LäuferInnen können im Laufe dieser Woche bereits die zahlreichen Vorteile des Gutscheinheftes nutzen und noch das ein oder andere Laufaccessoire shoppen.

Außerdem können beim „Kärnten Lläuft“-Infostand offene Fragen geklärt werden. Die Partner Peeroton, ON, Garmin und Buff stehen mit Rat und Tat zur Seite. Außerdem versorgen unser Ausrüstungspartner Craft, Pullnig Promotion, Panaceo und Jentschura die LäuferInnen mit wertvollen Tipps und Informationen. Die Nachnennung sowie die Startnummernabholung ist bei Gigasport bis Freitag, 21. August möglich. Am Samstag und Sonntag haben die TeilnehmerInnen im Wörthersee-Stadion die Möglichkeit dazu.

**Das Gutscheinheft.** Jede Menge Vorteile können sich Lauffreunde auch heuer sichern. Das „Kärnten Lläuft“-Gutscheinheft 2020 ist reichlich gefüllt mit tollen Ermäßigungen und zahlreichen Vergünstigungen. Die Broschüre bietet außerdem nicht nur besondere Angebote der „Kärnten Lläuft“-Partner, sondern tut gleichzeitig auch der Umwelt etwas Gutes. Eine ressourcenschonende Produktion sowie eine nachhaltige Abfallwirtschaft werden durch die Bündelung der sonst alleinstehenden Gutscheine und Beilagen ermöglicht.

**Optimal ausgestattet** läuft sich's bekanntlich besser. Mit dem CRAFT Running Shirt im „Kärnten Lläuft“-Design ist der perfekte Tragekomfort bei ausgiebigen Laufeinheiten auch nach dem „Kärnten Lläuft“-Wochenende garantiert. Das „Kärnten Lläuft“-Finisher Shirt



kann entweder bei Gigasport Klagenfurt (17. bis 22. August) oder direkt vor Ort im Wörthersee-Stadion (22. und 23. August) um nur 20 Euro erworben werden. Außerdem kann das Laufshirt nach dem Veranstaltungswochenende unter [office@mjk-sportmarketing.at](mailto:office@mjk-sportmarketing.at) bestellt oder direkt in der Laufabteilung von Gigasport Klagenfurt gekauft werden. Auch das Buff Headband im neuen Design eignet sich perfekt für ausgiebige Laufeinheiten. Es ist ebenfalls bei der „Kärnten Lläuft“-Woche bei Gigasport oder unter [office@mjk-sportmarketing.com](mailto:office@mjk-sportmarketing.com) um 15 Euro erhältlich.



Das Gutscheinheft bietet exklusive Vorteile und Angebote. Mit den Garmin Sportuhren sind umfangreiche Navigations- und Trainingsfunktionen garantiert. Bei Gigasport Klagenfurt ist weiters auch der ON-Laufschuhtest möglich.



Foto: Traussing

„Kärnten Läufer“-Partner versorgen interessierte Lauffreunde vom 17. bis zum 22. August mit wertvollen Informationen und hilfreichen Tipps.



Foto: Mackerbraun



Foto: Stadtpresse Klagenfurt / Stippich

„Kärnten Läufer‘ ist der Saisonhöhepunkt für viele Läuferinnen und Läufer und ein unverzichtbares Aushängeschild für die Sportstadt Klagenfurt.“

**Maria-Luise Mathiaschitz,**  
Bürgermeisterin von Klagenfurt



FOTO: ON

**giga sport**

WO DER SPORT DIE NR. 1 IST

## IHR LAUF- PARTNER NR. 1

NEU: Laufwoche bei Gigasport Klagenfurt

**17. - 22. AUGUST 2020**

- ▶ RUNNING SHOE FITTING - Lauftechnikanalyse
- ▶ GARMIN Sportuhren Test inkl. Expertenberatung
- ▶ BLACKROLL Test inkl. Expertenberatung

**GRATIS**

ON MidCut Socken im Wert von € 19,95 zu jedem On Laufschuh



**2+1 GRATIS**

Peeroton Isotonic Getränkepulver

**-15%** auf GARMIN Sportuhren

Ausgenommen bereits reduzierte Artikel. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Pro Person und Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar. Keine Barablässe möglich.

**GIGASPORT 16 MAL**  
IN ÖSTERREICH UND  
IM ONLINE SHOP

Graz | Klagenfurt | Villach | Brunn am Gebirge | Innsbruck  
Liesen | Fohnsdorf | Leoben | Oberwart | Kapfenberg/  
St.Lorenzen | Spittal | Lienz | Bärnbach | Fürstenfeld  
Bad Ischl | Wolfsberg | [www.gigasport.at](http://www.gigasport.at)

SAMSTAG



Foto: Wechselbraun



AK-VIERTELMARATHON

## Der Arbeiterkammer Kärnten Viertelmarathon – **sicherer Laufspaß mit neuer Streckenführung**

**Der AK-Viertelmarathon findet heuer im Sinne der Sicherheit** schon am Samstag, dem 22. August statt. Der Spaß und die Freude am Laufen stehen hier auch heuer im Fokus.



Foto: AK

„Der AK-Viertelmarathon ist für viele, die das erste Mal teilnehmen, ein Genuss – danach ein jährliches Muss.“

Günther Goach, AK-Präsident

**W**em die Distanz der klassischen Halbmarathon-Rundkursstrecke von 21 Kilometern zu lang erscheint, der sollte sich für den AK-Viertelmarathon am Samstag, dem 22. August mit Beginn um 6.30 Uhr anmelden. Dieser findet heuer nicht wie gewohnt am „Laufsonntag“ statt, sondern wird am Samstag als eigene Veranstaltung durchgeführt. Das Angebot der verkürzten Laufstrecke wird sehr gerne von Lauffreunden in Anspruch genommen, um beispielsweise zum ersten Mal die Atmosphäre eines „Renntages“ zu erleben.

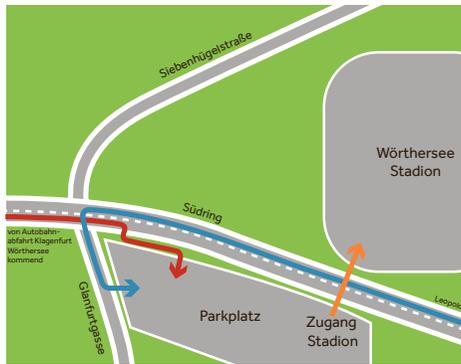
**Die Viertelmarathon-Strecke.** Die 10,55 Kilometer lange Strecke bietet all das, was sich das Läuferherz wünscht. Sie führt die TeilnehmerInnen – Start

ist beim Wörthersee-Stadion – über die Siebenhügelstraße, entlang der Sattnitz und der Lend Richtung Europapark. Entlang des Wörthersees geht es über den Friedelstrand Richtung Krumpendorf. Am Ende des Friedelstrandes erfolgt die Wende und es geht über die Unionsbrücke bei der Klagenfurter Alpen Adria Universität wieder zurück ins Stadion.

**Optimale Versorgung.** Durch die Strecken- Labestationen haben die Viertelmarathon-TeilnehmerInnen die Möglichkeit Flüssigkeit und leichte Nahrung zu sich zu nehmen. Peeroton Sport Getränke, Wasser, Red Bull Cola und Bananen sorgen auf der Laufstrecke für die nötige Energie, um die noch ausständigen Laufkilometer zu meistern. (**Labestation 1:** km 2,5, **Labestation 2:** km 5 und km 6,5, **Labestation 3 - Unterrichtsfach Bewegung und Sport:** km 8,5).



**Anreise zum Stadion**  
 Direkt beim Wörthersee Stadion befinden sich genügend kostenfreie Parkplätze für die Anreise mit dem Auto. Der Bahnhof Wörthersee-West ist nur wenige Minuten vom Stadion entfernt und eignet sich ebenfalls ideal für die Anreise per Zug zum „Kärnten Läuft“-Wochenende.



„Als ‚Kärnten Läuft‘-Partner der ersten Stunde schätzen wir den Mix aus Hobby- und Spitzensportlern.“

**Andreas Trippi,**  
Peeroton Geschäftsführer



**HEUER KEINE ZUSCHAUER**

Im Sinne der Sicherheit sind in diesem Jahr, während der gesamten Laufveranstaltung keine Zuschauer zugelassen. Der Stadionzutritt ist alleine für die Läuferinnen und Läufer sowie für das „Kärnten Läuft“-Organisationsteam möglich.

**HEUER KEINE ERLEBNISMEILEN**

Um unnötige Zuschaueransammlungen zu vermeiden wird in diesem außergewöhnlichen Jahr auch auf die Erlebnismilein verzichtet. Die Sicherheit und die Gesundheit aller geht vor! Im Zielbereich sorgt dann DJ Tomz mit den richtigen Beats für die nötige Stimmung.

**AK-KÄRNTEN VIERTEL MARATHON**

**Startnummernausgabe /Nachnennung:**  
 Gigasport Klagenfurt: 20./21. August  
 Wörthersee-Stadion: 22. August  
**Start- und Zielpunkt:**  
 Wörthersee-Stadion Klagenfurt  
**Start:** 6.30 Uhr | **Distanz:** 10,55 km  
**Prämierung:** Plätze 1 bis 3 (m/w) sowie alle KlassensiegerInnen

**STARTPROZEDERE**

Bitte 30 Minuten vor Beginn des jeweiligen Startslots, beim Aufgang Süd im Wörthersee-Stadion einfinden.

**STARTBLOCK EINTEILUNG**

Start-block	Startzeit	Einlass Vorstartbereich
<b>AK-VIERTEL MARATHON</b>		
1	06.30–06.45 Uhr	06.15 Uhr
2	06.45–07.00 Uhr	06.30 Uhr
3	07.00–07.15 Uhr	06.45 Uhr
4	07.15–07.30 Uhr	07.00 Uhr
5	07.30–07.45 Uhr	07.15 Uhr
6	07.45–08.00 Uhr	07.30 Uhr
7	08.00–08.15 Uhr	07.45 Uhr
8	08.15–08.30 Uhr	08.00 Uhr
9	08.30–08.45 Uhr	08.15 Uhr
10	08.45–09.00 Uhr	08.30 Uhr
11	09.00–09.15 Uhr	08.45 Uhr
<b>KOMPERDELL WÖRTHERSEE WALK</b>		
12	09.15–09.30 Uhr	09.00 Uhr

**COVID-Maßnahmen**

- Abstand halten (Icon: 1m distance)
- Mundschutz tragen (Icon: face mask)
- Leitsystem folgen (Icon: arrow)

**Wir danken!**



**Viertelmarathon**  
 Bei uns läuft's zusammen!





Foto: Kleine Zeitung

SAMSTAG

# Abendliches Laufvergnügen mit dem nötigen Sicherheitsabstand

**Der Raiffeisen Frauenlauf steht – als drittgrößter Wettbewerb bei „Kärnten Lläuft“ – am Samstagabend auf dem Programm. Beim Wiener Städtische Night Run im Anschluss liegt der Fokus besonders auf dem Fun-Faktor.**

Jeder läuft in diesem Jahr für sich „alleine“, aber trotzdem laufen alle „gemeinsam“. Denn ein erfolgreiches Miteinander ist besonders in Zeiten wie diesen enorm wichtig. Auch heuer bieten der Raiffeisen Frauenlauf, der Raiffeisen Nordic Ladies Walk sowie der Wiener Städtische Night Run ein gemeinsames Laufvergnügen – wenn auch mit dem nötigen Sicherheitsabstand.

**Die Fünf-Kilometer-Schleife** präsentiert sich heuer mit neuem Streckenverlauf. Gestartet wird bei der Rundkurschleife im Klagenfurter Wörthersee-

Stadion. Über die Siebenhügelstraße geht es zum Krippenweg, der die LäuferInnen durch die schöne Natur Klagenfurts führt. Entlang der idyllischen Sattnitz geht es weiter bis zur Wörthersee Süduferstraße und anschließend über den Schilfweg zurück Richtung Stadion.

**Raiffeisen Frauenlauf.** Hier steht definitiv eines im Vordergrund: Frauenpower kombiniert mit der Freude am Laufen! Es geht nicht unbedingt um herausragende Bestzeiten oder sportliche Höchstleistungen. Vielmehr steht der Spaß an der Sache und das Glücksgefühl beim und nach dem Laufen im Fokus. Er verbindet abendlichen Laufspaß mit Sonnenuntergangsstimmung in der idyllischen Wörthersee Ostbucht und erfreut sich genau deshalb an sehr großer Beliebtheit unter den Damen. Gemütliches Walken und abendliches „Kärnten Lläuft“-Feeling ist beim „Raiffeisen Nordic Ladies Walk“ angesagt.

**Wiener Städtische Night Run.** Bunt und voller Spaß geht es nach dem Raiffeisen

## RAIFFEISEN FRAUENLAUF & NORDIC LADIES WALK

### Startnummernausgabe / Nachnennung:

Gigasport Klagenfurt: 20./21. August  
Wörthersee-Stadion: 22. August

### Start- und Zielpunkt:

Wörthersee-Stadion Klagenfurt

**Start:** 17 Uhr | **Distanz:** 5 Kilometer

**Prämierung:** Plätze 1 bis 3 w,  
KlassensiegerInnen, größtes  
Frauenlaufteam

### Startslots Frauenlauf:

viertelstündlich von 17 bis 18.15 Uhr

### Startslot Ladies Walk:

von 18.15 bis 18.30 Uhr



Foto: Raiffeisen

„Auch Läufer mit außergewöhnlichen Leistungen brauchen einen verlässlichen Finanzpartner. Dabei immer an Ihrer Seite – die Kärntner Raiffeisenbanken.“

**Peter Gauper,**  
Raiffeisen Vorstandssprecher



„Als verlässlicher Partner unterstützt die Wiener Städtische das beliebte Laufevent ‚Kärnten Lläuft‘ heuer bereits zum 19. Mal und präsentiert als Namensgeber den ‚Night Run‘, der heuer erstmalig am Samstag stattfindet.“



Foto: Studionorst

**Ferdinand Bucher,**  
Landesdirektor  
Wiener Städtische  
Versicherung



Startbonus\* von EUR 50,- bei Abschluss der Unfallversicherung PREMIUM bis 30. 09. 2020

## SIDEBEWERBE



- Laufstrecke
- Straße
- B92
- Zugstrecke Klagenfurt-Villach
- Gewässer
- Grünfläche
- Gebäude
- Wohngebiet

**Der Spaß ist bei den Samstagabend-Bewerben garantiert - wenn auch mit dem nötigen Sicherheitsabstand.**

Frauenlauf gleich weiter. Ganz nach dem Motto: „Laufen macht Spaß!“ startet ab 19 Uhr der Wiener Städtische Night Run. Der wohl bunteste Bewerb des Laufwochenendes hat so einiges zu bieten.

Spaß, Sport und Kreativität bilden neben Teamgeist und der gemeinsamen Bewegung die Grundlage für den Wiener Städtische Night Run. Alleine oder gemeinsam mit KollegInnen und FreundInnen wird der abendliche Laufspaß in einfallsreichen und kreativen Kostümen Realität. Der Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Von Läufertruppen in Skiausrüstung bis zu real werdenden SuperheldInnen ist alles möglich!



Foto: Trausnig

## FAKTEN ZUM NIGHT RUN

**Startnummernausgabe / Nachnennung:**

Gigasport Klagenfurt: 20./21. August  
Wörthersee-Stadion: 22. August

**Start- und Zielpunkt:**

Wörthersee-Stadion Klagenfurt

**Start:** 19 Uhr | **Distanz:** 5 Kilometer

**Prämierung:** Plätze 1 bis 3 (m/w), schnellstes Team männlich, weiblich und mixed Team, kreativstes Outfit und Firma des Abends (größtes Business Team)

**Startslots Night Run:**

ab 19 Uhr bis 20.30 Uhr immer im viertelstündlichen Abstand

# AUF SCHRITT UND TRITT DABEI.

**Unsere Unfallvorsorge PREMIUM:**

- Leistung bei Invalidität bis zu 600 % der Versicherungssumme
- lebenslange Unfallrente
- Kostenübernahme in Privatkliniken nach Unfällen
- Übernahme von Unfallkosten, wie z. B. bei Hubschrauberbergung
- Zusatzpaket Lifestyle Freizeit für besonders Sportliche
- Assistance und vieles mehr

Nähere Infos in der Landesdirektion Kärnten/Osttirol unter 050 350 - 44203.

\* Dieses Angebot gilt für alle „Kärnten läuft“-TeilnehmerInnen.

**WIENER STÄDTISCHE**  
VIENNA INSURANCE GROUP

SONNTAG

### Offizielles Halbmarathon Streckenvideo

Hotel Sandwirth Direktorin Helvig Kanduth und Landessportdirektor Arno Arthofer haben exklusiv für die TeilnehmerInnen die Halbmarathon Laufstrecke vorab getestet und zeigen die schönsten Spots auf dem neuen Rundkurs entlang des Wörthersees.

[kaerntenlaeuft.at/bewerbe/  
woerthersee-  
halbmarathon-2020](http://kaerntenlaeuft.at/bewerbe/woerthersee-halbmarathon-2020)



# Wörthersee Halbmarathon – der „Kärnten Läufer“-Klassiker im Überblick

## Das „Kärnten Läufer“-Feeling bleibt auch beim Wörthersee Halbmarathon erhalten.

Ausgewählte „sweet spots“ sowie Plätze mit einzigartigem Ambiente sorgen für ein besonders Laufgefühl und bieten Spaß und Lauffreude.

Das große Laufhighlight des „Kärnten Läufer“-Wochenendes ist und bleibt der Kleine Zeitung Wörthersee Halbmarathon am Sonntag, dem 23. August. Die rund 21 Kilometer lange Strecke sorgt bei den LäuferInnen auch heuer wieder für echtes Urlaubsfeeling am Wörthersee. Der Halbmarathon

startet gleich wie der Viertelmarathon beim Klagenfurter Wörthersee-Stadion. Es kommt jedoch zu zwei zusätzlichen Schleifen. Die erste Zusatzschleife verläuft entlang der Sattnitz, die zweite entlang des Radweges am Südring. Nach der Wende beim Friedelstrand geht es über die Anzengruberstraße bis hin zum Lendhafen: Ein Platz mit einem ganz besonderen Ambiente für die TeilnehmerInnen des Halbmarathons. Entlang des idyllischen Lendkanals wird bis zur Unionsbrücke bei der Alpen Adria Universität gelaufen. Von dort aus führt der Streckenverlauf die TeilnehmerInnen zurück zum Stadion. Die neue Halbmarathon Rundkursstrecke kann sich also definitiv sehen lassen.

**Stationen zum Krafttanken.** Peeroton Sportgetränke, Wasser, Red Bull Cola und Bananen von Obst Robitsch – die optimale Reihenfolge an Verpflegung, um die 21 Kilometer gekonnt zu meistern. **(Labestation 1:** km 5 und km 6,5, **Labestation 2:** km 10 und km 11,5, **Labesta-**



**KLEINE ZEITUNG LIVE-STREAM**  
auf [kleinezeitung.at](http://kleinezeitung.at)  
ab 5.55 Uhr



Foto: Raphael Gatti

**STARTBLOCK EINTEILUNG**

KLEINE ZEITUNG HALBMARATHON		
Start-block	Startzeit	Einlass Vorstartbereich
1	06.00–06.15 Uhr	05.45 Uhr
2	06.15–06.30 Uhr	06.00 Uhr
3	06.30–06.45 Uhr	06.15 Uhr
4	06.45–07.00 Uhr	06.30 Uhr
5	07.00–07.15 Uhr	06.45 Uhr
6	07.15–07.30 Uhr	07.00 Uhr
7	07.30–07.45 Uhr	07.15 Uhr
8	07.45–08.00 Uhr	07.30 Uhr
9	08.00–08.15 Uhr	07.45 Uhr
10	PAUSE	PAUSE
11	08.30–08.45 Uhr	08.15 Uhr
12	08.45–09.00 Uhr	08.30 Uhr
13	09.00–09.15 Uhr	08.45 Uhr
14	09.15–09.30 Uhr	09.00 Uhr
15	09.30–09.45 Uhr	09.15 Uhr
16	09.45–10.00 Uhr	09.30 Uhr
17	10.00–10.15 Uhr	09.45 Uhr



**tion 3:** km 14,5, **Labestation 4 - Unterrichts-fach Bewegung und Sport:** km 19).  
Im Ziel sorgen dann Dr. Böhm Magnesium Sportgetränke, Gasteiner Mineral, Red Bull Cola und Obst Robitsch für das Auffüllen der Energiereserven.

**Auf die Erlebnismei-len** müssen LäuferInnen und Läufer heuer leider verzichten. Im Sinne der Sicherheit wurde bei „Kärnten Läufer“ 2020 von den „speziellen Hotspots“ abgesehen, um unnötige Zuschaueransammlungen entlang der Laufstrecke zu vermeiden. Die Sicherheit und die Gesundheit aller geht in diesem Fall vor!

**KLEINE ZEITUNG HALBMARATHON**

**Startnummernausgabe /Nachnennung:**  
Gigasport Klagenfurt: 20. und 21. August  
Wörthersee-Stadion: 22. und 23. August

**Start- und Zielpunkt:** Wörthersee-Stadion Klagenfurt

**Start:** 6 Uhr | **Distanz:** 21 Kilometer

**Prämierung:** Plätze 1 bis 3 (m/w) in jeder Altersklasse

# KÄRNTEN LÄUFT?

*Freilich*



KÄRNTENS BELIEBTESTES ALKOHOLFREIES BIER

WIEN: HIND SERVICEPLAN

SONNTAG



Foto: Raphael Garitz

Die Fachjury war begeistert von den vielen kreativen Ideen der Kinder. Von links: „Kärnten Läufer“-Chef Michi Kummerer, Kleine Kinderzeitung Redakteurin Michaela Kanatschnig, Jugendlandesrätin Sara Schaar, Bildungsdirektor Robert Klinglmair und LaModula Geschäftsführer Hannes Bodlaj mit „Frizi der schnelle Hecht“.



Foto: Dieter Kummer

# Bei „Kärnten Läufer“ werden auch die Kleinen GROSSgeschrieben!

Durchgeschwitzte Laufshirts sowie purer Laufspaß für die gesamte Familie sind bei den Kinder- und Juniorläufen als auch beim Familienlauf am 23. August vorprogrammiert.

**G**roßer Spaß für kleine Laufreakten. „Kärnten Läufer“ lädt die gesamte Familie zur Bewegung ein. Kinder und Jugendliche für Bewegung zu begeistern, ist nämlich seit jeher ein besonderes Anliegen der Veranstaltung.

**Laufarena NEU.** Die Kinder- und Juniorläufe sowie der Familienlauf finden heuer erstmalig in der Leopold-Wagner-Arena, direkt neben dem Wörthersee-Stadion, mit einem Rundkurs statt, der individuell absolviert werden kann. Auch der

Ablauf der Kinder- und Juniurläufe ist in diesem Jahr geprägt von vielen Neuerungen.

Im Sinne der Sicherheit laufen die Kinder bei den Juniorläufen heuer selbstständig ohne die Anwesenheit der Eltern. Sie können ihre fleißigen Kids dann beim Ausgang wieder abholen. Sicherheitsvorkehrungen wie ein Schleusensystem im Einbahnprinzip und der Einzelstart garantieren den Mindestabstand. Zeitgleich mit den Profilläufern und „den Großen“ des Halbmarathons können Kinder, Ju-



KINDERLÄUFE LAUFEINTEILUNG						STARTSLOTS		
Klasse	Streckenlänge	Runden	Geburtsjahr von	Geburtsjahr bis	Farbpunkt	Uhrzeit	Kinderläufe	Familienlauf
Junior Marathon M 7 / W 7	400 m	1	2013	2014	●	07.30 – 08.00	1	
Junior Marathon M 9 / W 9	800 m	2	2011	2012	●	08.15 – 08.45	2	
Junior Marathon M 11 / W 11	1200 m	3	2009	2010	●	09.00 – 09.30		1
Junior Marathon M 13 / W 13	1200 m	3	2007	2008	●	09.45 – 10.15		2
Junior Marathon M15 / W15	1200 m	3	2005	2006	●	10.30 – 11.00	3	

Maximal eine Viertelstunde vor dem Beginn des jeweiligen Startslots ist das „Einchecken“ möglich.

Eingang

Südring

„Klagenfurt ist eine sportliche Stadt und ‚Kärnten Lläuft‘ motiviert Menschen, damit sie Freude an der Bewegung haben!“



Foto: Novak

**Jürgen Pfeiler**  
Vizebürgermeister, Sportreferent

gendliche und Familien am Sonntag also Vollgas geben.

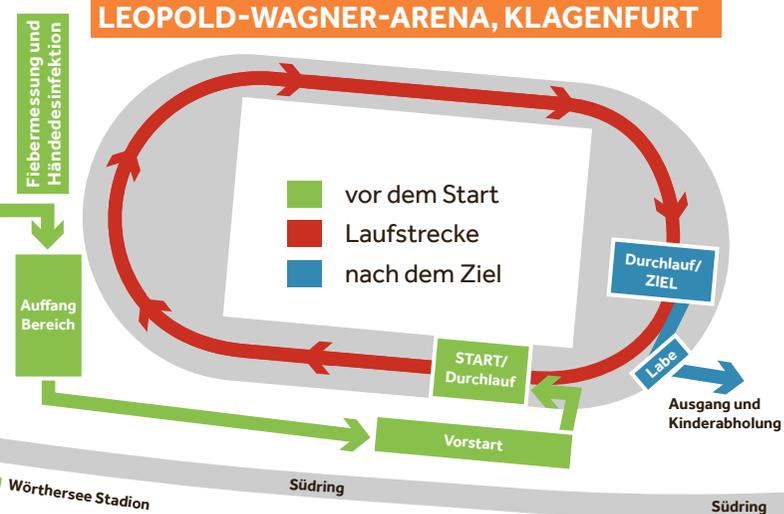
**Maskottchen Malwettbewerb.** Das „Kärnten Lläuft“-Maskottchen „Frizi der schnelle Hecht“ hat endlich sein passendes Halstuch und er freut sich riesig darüber. Unter den zahlreichen Einsendungen wurde der kreativste Kopf mit der besten Idee von einer begeisterten Fachjury ausgewählt. Das neue BUFF Halstuch verbindet Berge, Seen und Sonnenschein - alles was Kärnten eben zu bieten hat. Gemeinsam mit Jugendlandesrätin Sara Schaar und den Sponsoren LaModula und Kinderhotels ist es auch in diesem Jahr das Ziel gewesen, Kinder über die bildnerische Erziehung zur Bewegung zu animieren.



**Den fantastischen 1. Platz sicherte sich mit diesem Kunstwerk heuer Mathias.**

**Vereinswertung** powered by Pullnig Promotion. In jedem Verein ist der Nachwuchs immens wichtig. Deshalb ist es dem Team von „Kärnten Lläuft“ und der Kleinen Zeitung auch in diesem besonderen Jahr ein großes Anliegen, den Nachwuchs zu fördern. Die drei Vereine mit den meisten Startern bei einem der Juniorkläufe im Rahmen von „Kärnten Lläuft“ werden deshalb eigens prämiert.

### LEOPOLD-WAGNER-ARENA, KLAGENFURT



# Mit Energie an's Ziel

Schritt für Schritt in eine energiereiche Zukunft – gemeinsam mit der Kelag bis an's Ziel.

T: 0463 525 8000

[www.kelag.at](http://www.kelag.at)





# Ein Zielsackerl, das sich sehen lassen kann

Das beliebte „Kärnten Läufer“-Startsackerl wird heuer zum Zielsackerl. Aber keine Sorge: für einen bunten Mix an Goodies und Gutscheinen ist mehr denn je gesorgt.



offizieller  
Textil-Partner  
von Kärnten Läufer  
21.-23.08.2020

# CRAFT



Das Zielsackerl können sich die fleißigen Läuferinnen und Läufer nach dem Überqueren der Finisherlinie abholen. Egal bei welchem Lauf, das „Kärnten Läufer“-Zielsackerl gibt es für die TeilnehmerInnen aller Bewerbe. Es wurde in diesem Jahr von Raiffeisen zur Verfügung gestellt und zeichnet sich besonders durch die Produktion mit wiederverwendbaren Materialien aus. Der Seesack ist auch in diesem Jahr prall gefüllt mit Goodies, die viel Freude bereiten.

Durch die professionelle Zusammenarbeit mit zuverlässigen Partnern gibt es auch heuer ein attraktives Angebot an nützlichen Produkten für Lauf Freunde. Ein kleiner Vorgeschmack: Mit der SebaMed Sportdusche ist die nötige Erfrischung auch bei zukünftigen Trainings garantiert. Für die schnelle Regeneration nach intensiven Trainingseinheiten sorgt Magnesium Sport von Dr. Böhm. Mit direkt gepresstem Fruchtsaft bieten die Gasteiner Fruits die nötige Erfrischung. Peeroton Riegel und Proteinbars von Barebells versorgen LäuferInnen und Läufer mit der nötigen Energie.



Mit dem CRAFT Running Shirt im „Kärnten Läufer“ Design ist ein perfekter Tragekomfort garantiert. Damit läuft es sich nicht nur bei den Bewerben ausgezeichnet, sondern auch das ganze Jahr über im täglichen Training.



## Erfrischend schaumig

Der neue DIANA Duschschaum kühlt, erfrischt und belebt die Haut mit natürlichem Menthol und das noch lange nach dem Duschen! Mit seinen pflegenden Eigenschaften reinigt er sanft und sorgt für ein einzigartiges, wohltuendes Hautgefühl.

## Optimal für Sportler

Dr. Böhmer Magnesium Sport Brausetabletten sorgen für Ausdauer und Leistung und fördern den Ausgleich des Elektrolytverlusts. Kalium und Vitamin C versorgen Muskeln, Magnesium hilft, Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren.



## Perfekter Wegbegleiter

Der neue Bio-Regenponcho besteht aus einer patentierten, gentechnikfreien Maisstärke-Verbindung und ist somit innerhalb weniger Wochen zu 100 % biologisch abbaubar. Ein praktischer Wegbegleiter für jedes Event, beim Sport, für das Auto und für unterwegs im Rucksack oder der Tasche. Unser Regenponcho ist zudem atmungsaktiv, leicht, reißfest und wiederverwendbar dank Beutel.



## Nachhaltiges Zielsackerl

Das Zielsackerl hat in diesem Jahr ein ganz besonderes Feature. Die Sportbag besteht zu 80 % aus recyceltem LDPE und wurde somit aus wiederverwendbaren Materialien hergestellt.



**5000  
Bananen**

**2000  
Äpfel**



Foto: Kärnten Läufer

## Vitaminboost

Im Ziel warten auf die fleißigen Finisher der Bewerbe am „Kärnten Läufer“-Wochenende nicht nur isotonische Getränke, sondern auch ein erfrischender und wohltuender Vitaminschub von Obst Robitsch. Frisches Obst ist für die Ernährung des Sportlers essentiell. „Mit unserem frischen Obst liefern wir auch heuer wieder einen wichtigen Qualitätsbeitrag zur Vitaminversorgung der Läuferinnen und Läufer.“, so Arno Robitsch.

STRASSEN-  
SPERREN

# Anrainerinfo auf einen Blick

**Alle Straßensperren** rund ums Stadion  
am Samstag, 22. und Sonntag, 23. August 2020

**Südring** bzw. **Weihergasse**  
(Samstag 6-12.30 und 16.45-  
21 Uhr / Sonntag 5.45-14 Uhr);  
Die Ausfahrt aus der **Sir-  
Karl-Popper-Straße** und der  
Tiefgarage beim Hundepplatz  
Richtung Südring sind möglich.  
Wartedauer von bis zu  
10 Min. bitte einplanen.

Sperre **Gabelweg**  
(Samstag 6-10.15 und 16.45-  
21 Uhr / Sonntag 5.45-11 Uhr)

Sperre **Schleußenweg**  
bis **Glanfurtgasse**  
(Samstag 6-10.30 Uhr) bis  
**Fußgeherbrücke Sattnitz**  
(Samstag 16.45-21 Uhr)  
bis **Ponderosa** (Sonntag  
5.45-11.30 Uhr)

Sperre **Schilfweg** (Samstag  
6.15-11 Uhr / Sonntag 5.45-  
11 Uhr und **Schilfweg** zwischen  
**Wörthersee Süduferstraße** und  
**Südring** 16.45-21 Uhr

Sperre der **Glanfurtgasse**  
zwischen **Schleußenweg** und  
**Leopold-Figl-Gasse**  
(Samstag 17-21 Uhr /  
Sonntag 5.45-11.30 Uhr)

Sperre des **Geh- und  
Radwegs** entlang des  
**Südrings** und der **Wörthersee-  
Südufer-Straße** bis zum  
westlichen Teil des **Schilfwegs**  
(Samstag 6-10.30 Uhr  
und 17-21 Uhr /  
Sonntag 5.45-13 Uhr)



UNI.WIRT.



Ab 17:00 Uhr BBQ im Garten mit Grillspezialitäten vom original Buchenholzmoker:  
die besten Steaks, Spareribs, Veggies! Bitte um Reservierung.

BBQ



Beim UNI.WIRT. - wie der Name schon verrät, unweit vom Universitätsgelände,  
direkt neben der Laufstrecke starten wir ab 08:00 h mit einem „Kärnten läuft“  
Frühstücksbuffet. Tagsüber abwechslungsreiches Angebot mit gutbürgerlicher,  
internationaler und vegetarischer Küche.

UNI.WIRT. Klagenfurt | Nautilusweg 11 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Online Reservierung: [www.uniwirt.at](http://www.uniwirt.at) | 0463/21 89 05 | [office@uniwirt.at](mailto:office@uniwirt.at)

VERLÄSSLICHKEIT SEIT 1947

0699 16 600 600

DIGITALDRUCK • KOPIE • PLAN • SCAN

KOHLEWEIS

office@kohlweis.at [www.kohlweis.at](http://www.kohlweis.at)

Klagenfurt:  
Theatergasse 2

Villach:  
Trattengasse 8

## [www.kohlweis.at](http://www.kohlweis.at)

**WIR SIND IHR KOMPETENTER PARTNER  
FÜR DIGITALDRUCK IN KÄRNTEN.**

Unser Name steht seit 1947 für Qualität und  
Kundenzufriedenheit.

Wir bieten persönliche Betreuung und individuelle  
Lösungen -

Überzeugen sie sich selbst!



Foto: Gert Steinthaler



Durch die Start- und Ziellocation im Wörthersee-Stadion Klagenfurt und durch eine neue Streckenführung kommt es im Bereich des Wörthersee-Stadions und auf den umliegenden Laufstrecken zu einigen Straßensperren in Klagenfurt.

Sperre der **Wörthersee-Süduferstraße** zwischen **Südring** und **Höhenweg** (Samstag 6-11 Uhr / Sonntag 5.45-11.45 Uhr)

Sperre des westlichen Teils des **Schilfweges** (Samstag 6-11 Uhr / Sonntag 6-11.45 Uhr)

Sperre der **Wilsonstraße** (Samstag 6.30-12 Uhr / Sonntag 6-13 Uhr)

Sperre der **Universitätsstraße** ab **Seeparkhotel** Richtung Tramway (Samstag 6.15-11 Uhr / Sonntag 6-12 Uhr)

Sperre des **Lorettowegs** zwischen **Loreleisteg** und **Lorettosteg** (Samstag 6.15-11 Uhr / Sonntag 6-12 Uhr)

Sperre der beiden Stege über den **Lendkanal (Lorettosteg)** Samstag 6.15-11 Uhr / Sonntag 6-12 Uhr und **Loreleisteg** Samstag 6.15-11 Uhr / Sonntag 6-13.30 Uhr)

Sperre des **Friedelstrands** bis zur **Umkehrschleife** (Samstag 6.15-11.30 Uhr / Sonntag 6-12.30 Uhr) **Zufahrt zum Strandbad Klagenfurt ist immer möglich!**

Sperre des **Plattenwirtwegs** ab dem **Friedelstrand** (Sonntag 6-12.30 Uhr)

Sperre der **Walter-Dermuth-Straße** (Sonntag 6.15-13 Uhr)

Sperre der **Kohldorfer Straße** bei Kreuzung **Anzengruber Straße** (Sonntag 6.15-13 Uhr)

Sperre der **Längsparkplätze** (beidseitig) in der **Anzengruberstraße** zwischen **Kohldorfer Straße** und **Egger-Lienz-Weg** (Sonntag 5.30-14 Uhr) - Läufer laufen auf nördlichem Parkstreifen - beide Richtungen befahrbar

Sperre des **Egger-Lienz-Wegs** zwischen **Villacher Straße** und **Koschatstraße** (Sonntag 6.15-13 Uhr)

Sperre der **Tarviserstraße** zwischen **Lorettoweg** und **Lendhafen/Elisabethsteg** (Sonntag 6.15-13 Uhr)

Sperre der **Wilsonstraße** zwischen **Villacher Straße** und **Nautilusweg** (Sonntag 6.15-13 Uhr)

Sperre des **Nautiluswegs** zwischen **Wilsonstraße** und **Universitätsstraße** (Samstag 6.45-12 Uhr / Sonntag 6.15-13 Uhr)

Sperre **Universitätsstraße** im Bereich **Nautilusweg** - ausgenommen Zufahrt Nautilusweg Richtung Stadion (Samstag 6.45-12 Uhr / Sonntag 6.15-13 Uhr)

Sperre der **Frodlgasse** zwischen **Kranzmayerstraße** und **Lindwurmweg** (Samstag 6.45-12 Uhr / Sonntag 6.15-13 Uhr)

Sperre des **Lindwurmwegs** zwischen **Frodlgasse** und **Weihergasse** (Samstag 6.45-12 Uhr / Sonntag 6.15-13 Uhr)

Sperre der **Weihergasse** im Kreuzungsbereich mit dem **Lindwurmweg** bzw. **Maria-Lassnig-Weg** (Samstag 6.45-12 Uhr / Sonntag 6.15-13 Uhr)

Sperre des **Maria-Lassnig-Wegs** zwischen **Weihergasse** und **Figarogasse** (Samstag 6.45-12 Uhr / Sonntag 6.15-13 Uhr)

Sperre der **Figarogasse** zwischen **Maria-Lassnig-Weg** und **Siebenhügelstraße** (Samstag 6.45-12 Uhr / Sonntag 6.15-13 Uhr)



**GASTEINER,  
DAS ERSTE WASSER MIT  
DIREKT GEPRESSTEM  
FRUCHTSAFT.**

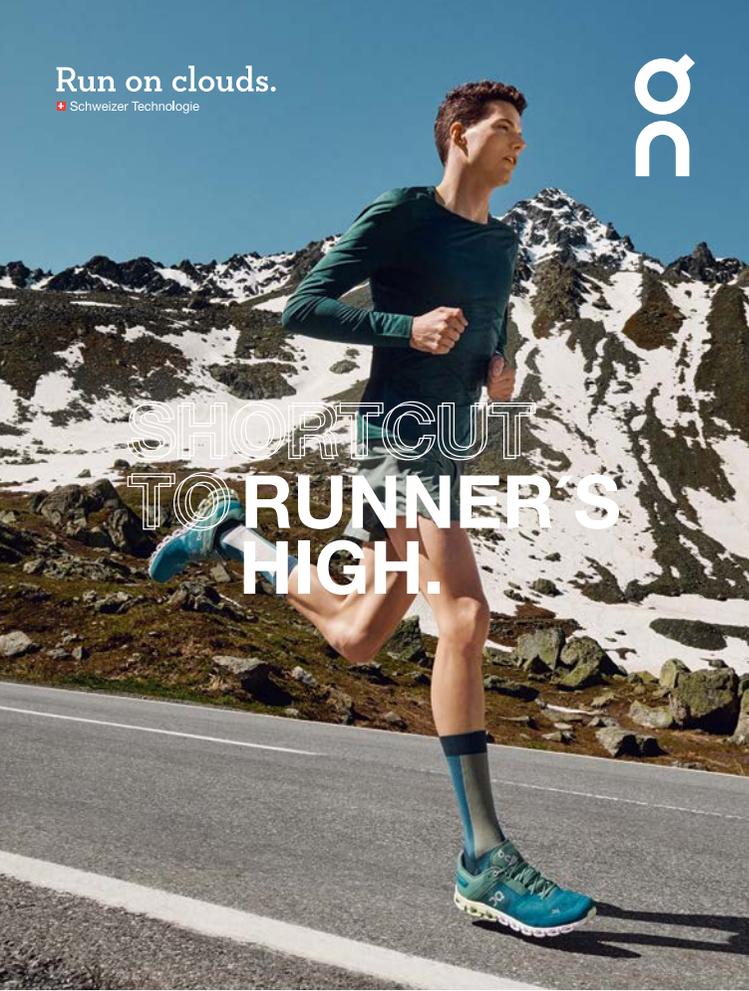
**OHNE AROMEN.  
OHNE ZUCKERZUSATZ.  
100 % NATÜRLICH.**

Run on clouds.

Schweizer Technologie



SHORTCUT  
TO RUNNER'S  
HIGH.



Das erwartet dich im



Ein atemberaubender Zieleinlauf in einem der wohl schönsten Stadien Europas ist euch bei „Kärnten Läufe“ 2020 garantiert. Da fühlt sich definitiv jeder wie ein Sieger.

### MEDAILLE

1

Hol dir gleich nach deinem unvergesslichen Zieleinlauf im Wörthersee-Stadion deine „Kärnten Läufe“-Finisher-Medaille ab. Diese liegt heuer im Zielbereich auf und du kannst sie dir selbst nehmen. Wetten, dass sie für dich trotzdem glänzt wie Gold? Für 10 Euro kannst du sie dir beim Verlassen des Stadions (eigenes Schleusensystem) mit deinem Namen und deiner Endzeit gravieren lassen. Heinz Zimmermann und sein Team sorgen für dein einzigartiges Erinnerungsstück.

### ZIELLABE

Auch ohne Zuschauer erwartet dich heuer eine fantastische Stimmung. DJ Tomz und die Antenne Kärnten sorgen mit den richtigen Beats für ordentlich Stimmung. Im Zielbereich wartet aber natürlich auch die optimale Versorgung auf dich. Obst Robitsch sorgt mit frischem Obst für einen Vitamin-schub. Gasteiner Mineral, Red Bull Cola oder ein Dr. Böhm Magnesium-Drink garantieren eine optimale Flüssigkeitsversorgung nach dem Lauf. Das prall gefüllte Zielsackerl kannst du dir im Anschluss auch gleich schnappen.



SPORT

ENERGY



DAZU



VOR



BEI



NACH

**PANACEO Erfolgsrezept:**  
wirksam, natürlich und gesund!

#### PANACEO SPORT

Die Basis für jedes (darm-)gesunde Sportgetränk

#### PANACEO ENERGY ISO<sup>2</sup>

Doppelt ISO für mehr Ausdauer

#### PANACEO ENERGY BOOST<sup>3</sup>

Der 3-fache Energie-Kick aus der Natur

#### PANACEO ENERGY AMINO<sup>8</sup>

8 essentielle Aminosäuren

NEU

[www.panaceo.com](http://www.panaceo.com)

# Ziel!



Foto: Hermann Hieschberger

## LEIDER NEIN

Da am Laufwochenende die Gesundheit aller an erster Stelle steht gibt es heuer leider keinen Kleidertransport und auch keine Duschmöglichkeiten. Als Alternative dient aber der Sprung in den türkisblauen Wörthersee. Dieser hat sich bei den Athleten mittlerweile zu einem festen Ritual nach dem Lauf etabliert. Auf ein gemütliches Get-Together im Gastro-Zelt muss aufgrund der derzeitigen Auflagen leider auch verzichtet werden.

# 3

## KLEINE ZEITUNG FOTOECKE

Nach dem Abholen der Medaille, des Zielsackerls und dem Stärken bei der Ziellabe geht es für dich weiter zur Kleine Zeitung Siegerecke. Hier kannst du deinen Erfolg so richtig in Szene setzen und deinen „Kärnten Läufer“-Moment verwewigen. Aufgepasst: Es gibt auch tolle Preise zu gewinnen. Sonnentor-Produkte, eine Garmin-Sportuhr und vieles mehr wartet auf dich. Mitmachen zählt sich also mehr als aus!

## DIE POST BRINGTS NACH HAUSE

Neben der Medaille, die sich jeder Teilnehmer kurz nach dem Zieleinlauf selbst schnappen kann, werden die schnellsten Läuferinnen und Läufer jedes Bewerbs eigens prämiert. Da es heuer aber keine Siegerehrung gibt werden die Preise per Post zugesendet. Tolle Leistungen gehören definitiv belohnt – eines soll gesagt sein: Bei „Kärnten Läufer“ ist jeder Finisher ein Gewinner.



## URKUNDE

**RAPHAEL GATTI**  
erwähnt im Bericht  
**KLEINE ZEITUNG  
HALBSHAFTON**  
in seiner Zeit von 01:56:32,7  
in der Kategorie W  
001 34. Rang.



## ERGEBNISSE & URKUNDE

Natürlich gibt es auch heuer wieder eine Urkunde für dich. Du kannst deine Finisher-Urkunde bequem über die „Kärnten Läufer“-Website downloaden. Da ein Foto bekanntlich einen Moment für die Ewigkeit darstellt, kannst du deine „Kärnten Läufer“-Erinnerungsfotos ganz einfach bei [www.maxfunsports.com](http://www.maxfunsports.com) beziehen. Die Ergebnisse können auch heuer auf unserer Website abgerufen werden.

## NACH DEM RENNEN

Die optimale Stärkung vor und nach dem Rennen findest du hier: Am Friedelstrand in Klagenfurt befindet sich die Villa Lido. Koste dich mit bestem Blick auf den Wörthersee durch die italienische Speisekarte. Ein abwechslungsreiches Angebot mit gutbürgerlicher, internationaler und vegetarischer Küche bietet der Uniwirth nahe der Klagenfurter Universität. Auch im Seeparkhotel Klagenfurt ist purer Genuss bei wunderschöner Ambiente garantiert. Mahlzeit...

# 7

# VOM ZIELEINLAUF AUF DIE KLEINE ZEITUNG TITELSEITE

Foto in der Kleine Zeitung Siegerecke machen, die personalisierte Titelseite ab Anfang nächster Woche unter [kleinezeitung.at](http://kleinezeitung.at) herunterladen und tolle Preise gewinnen.



- ▶ 1x Garmin Sportuhr
- ▶ 1x Jahresvorrat Gasteiner Lemon
- ▶ 1 x 100,- Euro Gutschein Sonnentor Produkte
- ▶ 1x Diana Wohlfühlpaket
- ▶ 1x Laufschuhe von ON

[www.kleinezeitung.at](http://www.kleinezeitung.at)

**KLEINE  
ZEITUNG**

WIR LAUFEN  
FÜR IHR BUSINESS –  
in Kärnten und  
ganz Österreich.



post.at/geschaefftlich



Effiziente  
BUSINESS-  
LÖSUNGEN  
der Post

ALLES  
MACHBAR

OBI®

MEHR AUSWAHL AUF [obi.at](https://www.obi.at)



AUTO KRÄINER  
KLAGENFURT

Das „Kärnten  
Läuft“-Team ist  
immer für dich da!



„Die Vorbereitungen der letzten Monate haben sich ausgezahlt. Wir freuen uns heuer auf eine ganz besondere Veranstaltung, bei der die Sicherheit der TeilnehmerInnen an erster Stelle steht. Wir arbeiten wieder mit voller Kraft um den gewohnten Laufspaß mit passendem Urlaubsflair am türkisen Wörthersee wie gewohnt anzubieten.“

Raphael Gatti, Projektkoordination



„Ich bin heuer das erste Mal im Organisationsteam bei ‚Kärnten Läuft‘ mit dabei und es macht mir unglaublich viel Spaß mit so vielen kreativen und herzlichen Menschen zusammenzuarbeiten. Der Teamgeistgedanke wird hier definitiv gelebt.“

Nina Vielgut, Projektassistentz

Foto: Kärnten Läuft (5)



Hier seht ihr unsere fleißigen Bienchen bei der Information der Anrainer über diverse Straßensperren und Umleitungen bei „Kärnten Läuft“ 2020.



Foto: Weichselbraun

### Das „Kärnten Läufer“-Team

Auf Teamwork wird bei „Kärnten Läufer“ seit jeher sehr viel Wert gelegt. Aus diesem Grund ist „Kärnten Läufer“ so erfolgreich, denn die motivierten Crewmitglieder und die vielen Partner ziehen bei diesem Laufevent alle am selben Strang. Großartige Unterstützung ist durch die Autoflotte von Mobilitätspartner Auto Krainer über das gesamte Jahr garantiert.



Foto: Martin Hofmann

„Die Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied“, dieser Satz beschreibt die Philosophie der ‚Kärnten Läufer‘-Crew ganz gut. Die Crew ist für mich eine Herzensangelegenheit. Ich schätze es sehr, dass es schon eher als die ‚Kärnten Läufer‘-Familie gesehen wird. Neben der vielen Arbeit und dem hohen Maß an Verantwortung kommen auch der Spaß und das Miteinander nicht zu kurz.“

Martina Plamenig, Crewkoordination



„Jedes Jahr freue ich mich ganz besonders, als Teil eines tollen Organisationsteams auf die Eventwoche. Die strahlenden Gesichter beim Zieleinlauf der TeilnehmerInnen zählen definitiv zu meinen persönlichen Highlights bei ‚Kärnten Läufer‘.“

Elena Pammer, Anmeldekoordination



„Es ist immer wieder schön in einem jungen Team Arbeit und Spaß verbinden zu können. Diese gute Stimmung im Büro spiegelt sich bei der Veranstaltung wieder und ich hoffe jeder Läufer und jede Läuferin haben gleich viel Spaß bei ‚Kärnten Läufer‘ wie ich.“

Lukas Brüggler, Werbemittel, Labestationen

# wasseralm<sup>®</sup>

## Desinfektion auf Wasserbasis



[www.wasseralm.at](http://www.wasseralm.at)

wasseralm<sup>®</sup> Desinfektion auf Wasserbasis ist ein auf hexagonalem Wasser basierendes Desinfektionsmittel, das keinen Alkohol enthält.

## WIR SIND KÄRNTEN LÄUFT



„Die Gesundheit der TeilnehmerInnen steht bei Kärnten Läufer 2020 klar im Vordergrund. Es freut uns die LäuferInnen mit **wasseralm<sup>®</sup>** Desinfektionsmittel im Wörthersee Stadion zu versorgen.“

Werner Hochsteiner  
GF Wasseralm



## DREI FRAGEN AN

**Christian Kresse,**  
Geschäftsführer  
Kärnten Werbung



Foto: Kärnten Werbung

**Die aktuelle Situation verhindert viele Sportveranstaltungen. Was bedeutet das für den Kärntner Tourismus?**

Diese Zeit fordert Veranstalter, Teilnehmer und schlussendlich auch die heimische Wirtschaft. In Zeiten wie diesen geht Sicherheit und Gesundheit vor. Trotzdem versuchen wir alles möglich zu machen, was machbar und vertretbar ist.

**„Kärnten Läuft“ darf stattfinden! Ihr Statement dazu?**

Dies ist ein ganz wichtiges Signal, dass sowohl Behörden, Veranstalter und alle Partner einen Weg gefunden haben, unter den derzeit geltenden gesetzlichen Rahmenbedingungen eine Veranstaltung in dieser Form und auch Größenordnung planen zu können. Viele Veranstalter europaweit werden in diesen Tagen nach Kärnten schauen. Wir nehmen somit eine Vorreiterrolle ein und können positiv von uns Reden machen.

**Kärntens Betten sind aktuell sehr gut belegt - zufrieden?**

In Anbetracht der Rahmenbedingungen machen alle einen großartigen Job. Die MitarbeiterInnen in der Wirtschaft sind die tragenden Säulen der nach wie vor niedrigen Ansteckungszahlen im heimischen Tourismus und der tollen Stimmung bei unseren Gästen. Die Zufriedenheitsquote bei den Gästen liegt bei über 95%. Die Unternehmer haben ihre Angebote für diesen Sommer adaptiert, die Zusammenarbeit mit Bund, dem Land und der Wirtschaftskammer ist sehr professionell, die Werbemaßnahmen der Kärnten Werbung haben gefruchtet. Wichtig ist es weiterhin wirtschaftliche notwendige Auslastung für Unternehmer und Veranstalter mit der bestmöglichen Sicherheit und Schutz vor Infektionen für Gäste, Mitarbeiter und Einheimischen abzuwägen. Bis jetzt dürfen wir zufrieden sein.

Darum wünsche ich „Kärnten Läuft“ und allen Teilnehmern viel Erfolg für das Eventwochenende!



# „Kärnten Läuft“ – ein Laufevent mit Vorreiterrolle

**„Kärnten Läuft“ sorgt mit dem ganzjährigen Bewegungsangebot mit zahlreichen Veranstaltungen, Lauftreffs und weiteren Aktionen für eine jährliche Wertschöpfung von rund fünf Millionen Euro.**

Laut Umfragen zählt das Kärntner „Lauffestival“ zu den beliebtesten Laufveranstaltungen in ganz Österreich. Besonders heuer ist es dem Veranstalter wichtig, den Menschen die Bewegung zu ermöglichen, denn Sport und Gesundheit dürfen vor allem in Zeiten wie diesen nicht zu kurz kommen.

Das Sommer-Laufhighlight vereint Lauffreunde aus allen Bundesländern. Aber auch über die heimischen Grenzen hinaus erfreut sich die Laufveranstaltung an sehr großer Beliebtheit und lockt jährlich TeilnehmerInnen aus den verschiedensten Flecken der Erde an den wunderschönen Wörthersee. Auch Lauf- und Trekkingstars wie Olympiasieger und Weltrekordhalter Eliud Kipchoge, ehemaliger Weldrekordhalter Wilson Kipsang oder

Olympiasieger Stephen Kiprotich haben den Wörthersee zur idealen Vorbereitung für die Herbstmarathons schon genossen.

Der Erfolg von „Kärnten Läuft“ ist in den letzten Jahren auch zu einem wichtigen wirtschaftlichen Faktor in Kärnten geworden. „Die Veranstaltung sorgt als Tourismusfaktor jährlich für rund fünf Millionen Euro an wirtschaftlicher Wertschöpfung“, so Tourismuslandesrat Sebastian Schuschnig.

Geschätzte neun Millionen Menschen werden über die Berichterstattung und über Online-Medien erreicht. Das Laufwochenende bietet damit die perfekte Plattform um Klagenfurt, aber auch den gesamten Wörtherseeraum und ganz Kärnten als einzigartiges Sport- und Tourismusland zu präsentieren.



Was als kleine Sport-  
veranstaltung begann, ist nach 19  
Jahren zu einem Lauffestival der  
Superlative gewachsen

Foto: Gert Steinthaler



### ORF-TIPP

powered by Maxfun

Am Sonntag,  
dem 23. August  
könnt ihr euch  
um 19.10 Uhr  
die Highlights  
des Lauf-  
wochenendes  
2020 auf ORF1  
anschauen.  
Einschalten zahlt  
sich aus!



Foto: Helge Bauer

„Kärnten Lläuft' ist ein  
Fixstern für Sport-  
begeisterte, der weit  
über die Landes-  
grenzen hinaus strahlt.“

**Sebastian Schuschnig,**  
Tourismuslandesrat

### UNSERE PARTNERHOTELS

#### SEEPARK HOTEL\*\*\*\*

Tel. +43 (0) 463/204 499-0

[www.seeparkhotel.at](http://www.seeparkhotel.at)

#### HOTEL SANDWIRTH\*\*\*\*

Tel. +43 (0) 463/562 09

[www.sandwirth.at](http://www.sandwirth.at)

#### PARKHOTEL PÖRTSCHACH\*\*\*\*

Tel. +43 (0) 4272/2621 855

[www.parkhotel-poertschach.at](http://www.parkhotel-poertschach.at)

#### HOTEL PARK'S\*\*\*\*

Tel. +43 (0) 4274/22 98

[www.parks-velden.at](http://www.parks-velden.at)

#### WERZERS HOTELRESORT\*\*\*\*S

Tel. +43 (0) 4272/2231

[www.werzers.at](http://www.werzers.at)

#### VOCO® VILLACH\*\*\*\*S

+43 (0) 4242/22522

[www.villach.vocohotels.com](http://www.villach.vocohotels.com)



Fahrrad leihen und  
zurückbringen – überall!

[www.kaernten.papinsport.at](http://www.kaernten.papinsport.at)



Eine gezielte Trainingssteuerung ist essentiell für jede Wettkampfvorbereitung.

Fotos: Humanomed

## Perfekte Wettkampfvorbereitung

Viele Athleten haben bereits den Altis Leistungstest durch die „Kärnten Läufer“-Aktion absolviert, profitieren auch Sie von einem umfangreichen Leistungstest mit medizinischen Voruntersuchungen in der Privatklinik Maria Hilf.

Der Altis Leistungstest ist eine umfassende medizinische Analyse des körperlichen Ist-Zustandes. Er zeigt Ihnen, wie fit und belastbar Ihr Körper ist und dient als Basis einer Trainingssteuerung und -planung, sowohl für Hobby- als auch Profisportler.

Außerdem empfiehlt Sportwissenschaftler Herr Dr. Patrick Fasching für eine perfekte Wettkampfvorbereitung: Die letzte Woche vor dem Wettkampf ist nichts für Experimente. Testen Sie keine neuen Schuhe oder ein neues Getränk. Greifen Sie auf alt-bewährtes zurück, mit dem Sie immer gut zurechtgekommen sind. Mit diesen Tipps sind Sie definitiv perfekt für jeden Wettkampf vorbereitet.



**NEUJAHRSLAUF**  
Erfolgreicher Laufauftakt ins neue Jahr - beim Neujahrslauf können die guten Vorsätze der Laufbegeisterten gleich in die Tat umgesetzt werden.



# Kärnten Läufer Ganzjahresplan

Die Kleine Zeitung und die „Kärnten Läufer“-Crew sind für dich da und begleiten dich auf sportlicher Ebene durchs Jahr.

„Kärnten Läufer“ ist nicht nur eine Wochenendveranstaltung sondern eine Ganzjahresbewegung mit vielen Aktionen, die rund ums Thema Laufen motivieren und begleiten. Vom Neujahrslauf am 1. Jänner, über die Trainingsfibel als sportlicher Ganzjahresbegleiter, bis zu den sportmedizinischen Leistungstests von Altis - „Kärnten Läufer“ begleitet Laufbegeisterte über das ganze Jahr hinweg.

**TRAININGSFIBEL**  
Starte bewegt und motiviert ins neue Jahr! Die „Kärnten Läufer“-Trainingsfibel ist dein täglicher Begleiter für ein bewegtes Sportjahr.





Foto: Weichselbraun



### ALTIS-LEISTUNGSTEST

Ein fundierter Gesundheitstest von den Altis Humanomed Experten darf keinesfalls für eine erfolgreiche Laufsaison fehlen.

# SANDGRUBE 13

Wein & Genuss

Das Wienerlebnis in Krems

4D-Film!



Erleben Sie in einem geführten Rundgang durch unser Weingut 8 Stationen Wienerlebnis für alle Sinne!

WINZER KREMS, Sandgrube 13, ist eine der bekanntesten Weinadressen Österreichs. Die Lage ist einzigartig: Am Eingang zum Weltkulturerbe Wachau, einer der schönsten Flusslandschaften Österreichs.

Genussreich im wahrsten Sinne des Wortes.

## 3. KLC PYRAMIDENKOGEL TURMLAUF



11. SEPTEMBER 2020  
STARTZEIT: 16:30 UHR

[www.pyramidenkogel-turmlauf.at](http://www.pyramidenkogel-turmlauf.at)

Geöffnet: Montag-Samstag von 10-16 Uhr  
Mai-Okt. auch Sonn-/Feiertag von 10-16 Uhr  
Führungen täglich um 10 und 14 Uhr  
[www.sandgrube13.at](http://www.sandgrube13.at)



# Abhängig von Unabhängigkeit

Bilden Sie sich eine  
eigene Meinung:

[kleinezeitung.at/digitaltest](https://kleinezeitung.at/digitaltest)

Live-  
Streaming  
des  
**Halbmarathons**  
auf  
**kleinezeitung.at**  
ab 5.55 Uhr bis  
Last Finisher.

**KLEINE  
ZEITUNG**