



40. VIENNA
CITY MARATHON
23. APRIL 2023

42K



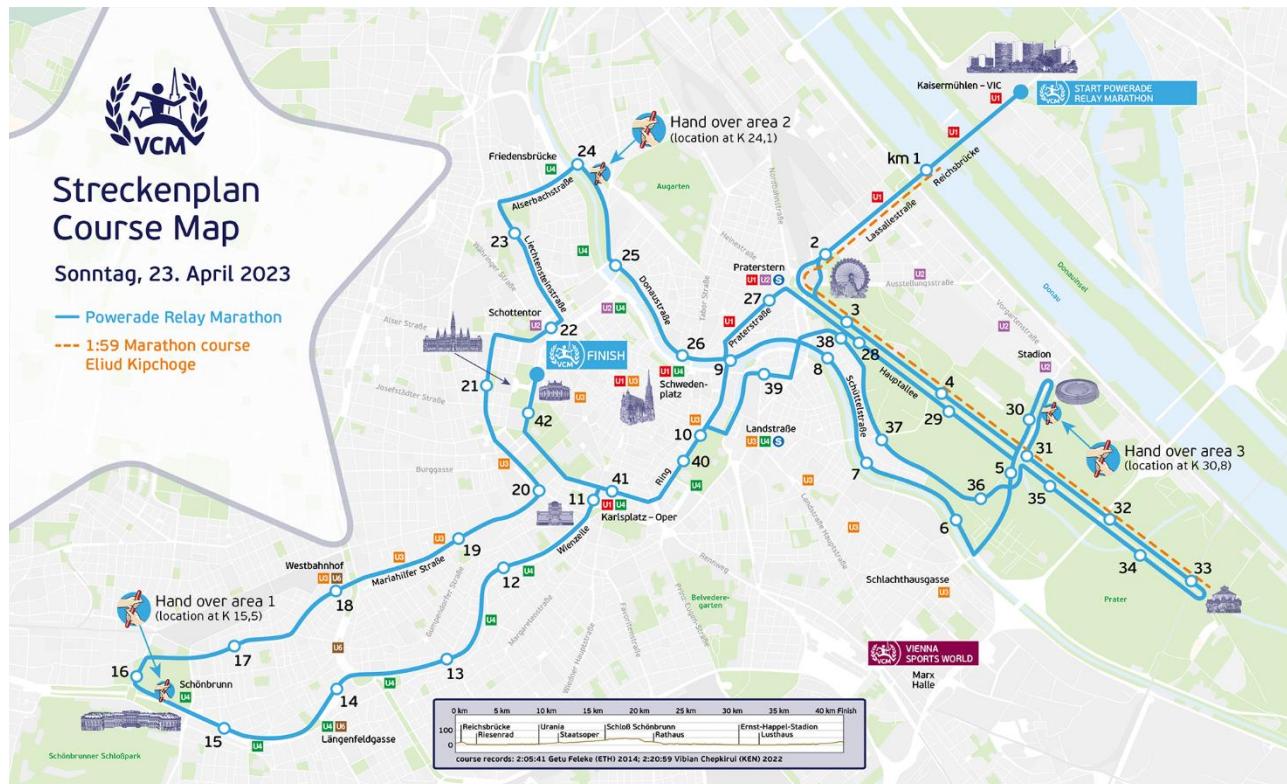
Laufbericht von Oleg Zaiats / 30.12.1984

Vienna City Marathon 2023

Der Vienna City Marathon findet 2023 ist am 23. April stattgefunden. Am diesem Tag sind zum 40. Jubiläum wieder tausende Läufer:innen mitgelaufen.



Die Laufstrecke: Der Startschuss für den Hauptlauf fällt wie gewohnt beim Vienna International Centre - der UNO-City. Weiter geht's über die Reichsbrücke durch den Wiener Prater zur Ringstraße, vorbei an imperialen Prachtbauten, und von der Staatsoper hinaus zum Schloss Schönbrunn und wieder zurück zu Ring und Prater. Das Ziel liegt zwischen Burgtheater und Rathaus.





40. VIENNA
CITY MARATHON
23. APRIL 2023

42K



Laufbericht von Oleg Zaiats / 30.12.1984

Information über die Veranstaltung: Dies war mein dritter offizieller Marathon, an dem ich teilgenommen habe. Davor bin ich 2021 und 2022 zwei 3-Länder-Marathons in Bregenz gelaufen.

Die Organisation des gesamten Prozesses hat mir sehr gut gefallen, angefangen bei der Online-Anmeldung, der E-Mail-Benachrichtigung vor dem Start des Marathons, dem Erhalt der Startnummer und der Möglichkeit, ein Foto auf dem Podium mit meiner Nummer, Freunden und der Landesflagge zu machen!



Das Wetter während des Marathons war außergewöhnlich gut: sonnig, die Lufttemperatur betrug etwa 19...26°C, leichter Wind und angenehmer Schatten beim Lauf durch das Parkgelände.

Am Start war es wie gewohnt eng in den ersten Reihen, doch dann verteilten sich die Athleten gleichmäßig entlang der Laufstrecke und füllten den zentralen Teil der Stadt Wien.

Es gab viele Wasserstationen in den verschiedenen Abschnitten des Marathons, mit viel Personal an diesen Stationen, um zu verhindern, dass die Läufer festgefahren werden.

Wiener Fans verteilten sich in dichten Reihen entlang der gesamten Strecke und unterstützten ständig den „Kampfgeist“ der Athleten. Musik begleitete die Läufer auch während des gesamten Marathons und ermutigte jeden Teilnehmer zu diesem unglaublichen Event!

Nach Ende des Marathons wartete auf jeden Teilnehmer eine sehr schöne und originelle Medaille, auf der man seinen Namen und das Endergebnis des Marathons eingravieren konnte.





40. VIENNA
CITY MARATHON
23. APRIL 2023

42K



Laufbericht von Oleg Zaiats / 30.12.1984

Eigene Motivation und Ziel für den Lauf: Ich wollte schon lange am Vienna City Marathon 2023 teilnehmen, also habe ich mich mit großem Enthusiasmus und dem Wunsch darauf vorbereitet, meinen eigenen Rekord von 02:51, den ich 2022 aufgestellt habe, zu schlagen.

Das Ziel war, den Vienna Marathon in 02:50 zu laufen, also habe ich Anfang des Jahres mit dem intensiven Training begonnen und versucht, jede Woche eine durchschnittliche Distanz von 100 km einzuhalten. Täglich bin ich ca. 15 km gelaufen, am Wochenende waren es Läufe von 21...32 km mit einem Tempo/PACE von ca. 5 Minuten pro 1 km.

Gleichzeitig trainierte ich auf dem Fahrrad, um meine Ausdauer zu verbessern. Das Wochenziel für das Fahrradtraining lag bei 300 km, durchschnittlich 40...45 km pro Tag.



Laufen



Alle Radfahrten



Virtuelle Radfahrt



Laufen



Alle Radfahrten



Virtuelle Radfahrt

Woche 27. März - 2. Apr.

Distanz 106,63 km | Zeit 8 h 50 min | Höhenmeter 226 m



Woche 27. März - 2. Apr.

Distanz 303,38 km | Zeit 9 h 16 min | Höhenmeter 1.206 m



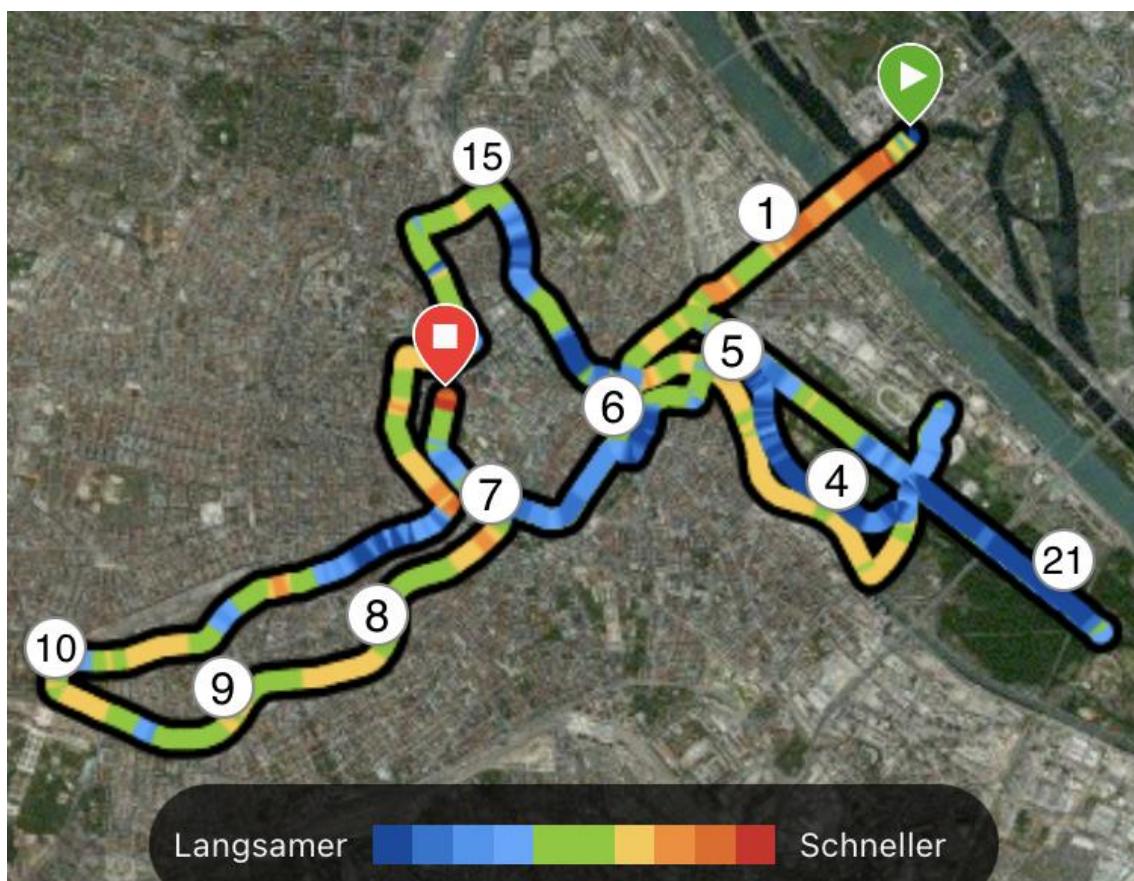
Wer ist mit dabei (Betreuer): Unglaubliche Unterstützung bekam ich vor und während des Marathons von meiner Freundin Oksana aus der Ukraine, die ebenfalls gerne läuft und mir geholfen hat, an den Start zu kommen. :) Am Start trafen wir auch viele ukrainische Frauen und Männer, die ebenfalls motiviert für ein gutes Ergebnis waren.





Laufbericht von Oleg Zaiats / 30.12.1984

FAZIT: Zu Beginn des Marathons nahm ich ein gutes Lauftempo von 03:45-03:55 für 1 km und hielt es für etwa 30 km. Gleichzeitig lag meine Herzfrequenz bei 175 Schlägen pro Minute.





40. VIENNA
CITY MARATHON
23. APRIL 2023

42K



Laufbericht von Oleg Zaiats / 30.12.1984

Nach dreißig Kilometern spürte ich einen leichten Schmerz in der Seite meines Körpers, also musste ich langsamer werden, um die Ziellinie zu erreichen und einen riesigen Adrenalinschub und die Befriedigung zu bekommen, die Ziellinie zu überqueren! :)

Platz	Pl.AK	Name	Startnr.	AK	Verein	Ziel
250	49	Zaiats, Oleg (UKR)	1894	35	–	02:56:41



Mit meinem Ergebnis bin ich mehr als zufrieden und habe mich bereits für den nächsten Raiffeisen Montafon Arlberg Marathon 2023 am 24.06.2023 angemeldet, der in einer bergigen Gegend mit ca. 1.250 Höhenmetern stattfinden wird.



Also warte auf den nächsten Laufbericht von mir! :)