

Marathon-Fieber in Wien: So laufen die Early Birds zur Höchstleistung!

Lokalausgleich vor dem Vienna City Marathon: Über 40 Teilnehmer bereiten sich motiviert auf das Rennen vor. Herausforderungen im Marathontraining und persönliche Geschichten.



Nachrichten AG

Wiener Innenstadt, Österreich - Am 5. April 2025 fand in der Wiener Innenstadt ein Lokalausgleich vor dem diesjährigen Vienna City Marathon statt. Bei frischen Temperaturen Ende März absolvierten die Teilnehmer des gemeinnützigen Laufvereins „Early Birds“ ihr morgendliches Training. Um 6:30 Uhr begrüßte Trainerin Julia etwa 40 Teilnehmer mit einem motivierenden Fistbump. Offiziell können bis zu 80 Personen teilnehmen, wobei die Altersgruppe hauptsächlich zwischen 20 und 40 Jahren liegt und das Geschlechterverhältnis bei circa 40:60 zu Gunsten der Männer verteilt ist. Die Athleten trugen moderne Laufmode und strahlten eine hohe Motivation aus, während sie sich auf den anstehenden Marathon in einer Woche

vorbereiteten. **Laola1** berichtet von einer Aufwärmphase, geleitet von Julia, während vorbeifahrende Autofahrer die Läufer beobachteten.

Die Gruppe teilte sich am Donaukanal in drei Teile für unterschiedliche Trainingsformate. Es gab Hyrox-inspirierte Läufe, 15 Intervall-Einheiten und fünf schnelle Kilometer, die mit einer Pace von 4:20 bis 4:30 gelaufen wurden. Teilnehmer teilten ihre persönlichen Motivationen und Herausforderungen beim Laufen, während Robert, der bereits einen Marathon in 3:32 Stunden absolviert hat, 2026 eine Zeit von 3:15 anstrebt. Die Trainerin wies auf die körperliche Fitness und die mentale Ruhe hin, die durch das Laufen gefördert werden.

Die Rolle des Körpers und Geistes im Marathontraining

Marathonlauf hat nicht nur körperliche, sondern auch tiefgreifende Auswirkungen auf das Gehirn. Laut einer Studie, die in der **Zeitschrift für Sportmedizin** veröffentlicht wurde, zeigt körperliche Aktivität positive Auswirkungen auf neurologische und psychiatrische Erkrankungen wie Demenz und Depression. Diese Effekte könnten auf die Induktion und Modulation der Neuroplastizität zurückzuführen sein. Ein Anstieg der kortikalen Kapillarversorgung unterstützt die Entwicklung neuer Neuronen und führt zu einer Erhöhung des Hippocampus-Volumens, was kognitivem Abbau entgegenwirken könnte.

Die Veränderungen im Gehirn sind während der Marathonvorbereitung besonders ausgeprägt. Eine aktuelle Studie untersucht die elektrokortikalen Auswirkungen der körperlichen Aktivität in verschiedenen Phasen des Trainings. Dabei zeigen sich während des Marathontrainings und in Erholungsphasen reduzierte Alpha-2- und Delta-Leistungen, welche mit dem Schlaf und pathologischen Prozessen wie Alzheimer in Verbindung stehen. Langfristige Nachbeobachtungen deuten jedoch darauf hin, dass die Effekte der Neuroplastizität nach der Rückkehr zur Normalität nicht

dauerhaft erhalten bleiben.

Statistische Einordnung von Marathons

Der Vienna City Marathon ist Teil einer globalen Marathon-Kultur, in der Männer 70-80% der Starter weltweit ausmachen. Die Plattform für Marathonstatistiken bietet umfassende Analysen zu Läufen, einschließlich der Einteilung der Teilnehmer in Gruppen, die auf ihren Leistungen basieren. Die ersten 3% der Läufer oder mindestens die ersten fünf werden als Elite klassifiziert. Nutzer können durch einen Login individuelle Werte und Ergebnisse einsehen und die Effizienz ihrer Trainings vergleichen. **Marathonstatistik** ermöglicht es, die Ergebnisse von Läufen an verschiedenen Orten und in verschiedenen Disziplinen miteinander zu vergleichen.

Die emotionalen und physischen Herausforderungen, die mit dem Training für einen Marathon verbunden sind, sind sowohl eine Testung der persönlichen Grenzen als auch eine Möglichkeit zur weiteren Entwicklung. Trainerin Julia betont die Freude und den persönlichen Fortschritt, die mit dem Sport einhergehen. Für viele Teilnehmer ist der Marathon mehr als nur ein Wettlauf; er ist ein Schritt zu mehr Fitness und mentaler Stärke.

Details	
Ort	Wiener Innenstadt, Österreich
Quellen	• www.laola1.at • www.marathonstatistik.com • www.zeitschrift-sportmedizin.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at