



Salzburg Marathon

Lauffestspiele der Mozartstadt

9.-15. Mai 2022

Kommen Sie gesund an den Start!

Die Lauffestspiele der Mozartstadt senden gesundheitsfördernde Impulse aus. Profitieren auch Sie davon. Voraussetzung ist, dass Sie gesund an der Startlinie stehen. Haben Sie Zweifel daran, konsultieren Sie bitte den Sportarzt Ihres Vertrauens oder lassen Sie sich am Veranstaltungswochenende von Salzburg-Marathon-Arzt Dr. Holger Förster checken.

Seit einiger Zeit spüren wir die Unsicherheit von Läuferinnen und Läufer, bei denen im Verlauf der letzten Wochen und Monate eine COVID-19-Infektion festgestellt worden ist. Sie haben ihre Vorbereitung auf die Lauffestspiele der Mozartstadt unterbrochen. Wie bei jeder anderen Erkrankung in der Vorbereitung eines Wettkampfs auch, ist hier besondere Vorsicht ratsam. Wer am Wochenende vom 13. bis 15. Mai an der Startlinie steht, sollte das keinesfalls tun, wenn sein oder ihr Körper Höchstleistungen nicht standhält. „Ein Marathon oder ein nicht optimal vorbereiteter Halbmarathon sind auch ohne gesundheitliche Probleme eine Megabelastung“, gibt Dr. Holger Förster, Leiter des Medical Services bei den Lauffestspielen der Mozartstadt, zu bedenken. Der wichtigste Ratschlag: intensiv und ehrlich gegenüber sich selbst auf die Signale des Körpers hören.

„Weniger kann in diesem Fall mehr sein!“

Die Entscheidung über eine Teilnahme am Lauf ist eine individuelle. Sie gelingt bei voller Ehrlichkeit gegenüber sich selbst und in ärztlicher Konsultation, zum Beispiel in Form einer EKG-Belastung bei einer sportärztlichen Untersuchung. „Im Zweifelsfall empfehle ich nichts zu riskieren und auf eine kürzere Distanz zu switchen. Weniger kann in diesem Fall mehr sein!“, rät der Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde sowie Sportmedizin. Für Fragen unmittelbar am Wochenende der Lauffestspiele steht Förster, selbst ein begeisterter Läufer, als Leiter des Medical Services der Veranstaltung zu den Öffnungszeiten der SportMall in der Eisarena Volksgarten gerne zur Verfügung.

Tückisch an einer COVID-19-Infektion ist, dass das Virus selbst bei mildem Krankheitsverlauf wochenlang im Körper verharren und bei hoher Belastung für gesundheitliche Probleme sorgen kann, die sich leistungshindernd auswirken. Das gelte für Erwachsene genauso wie für Minderjährige, betont Förster. Bei jungen Menschen sei aber die Wahrscheinlichkeit von unerkannten Vorerkrankungen oder Schädigungen im Herzmuskel, die in Kombination erschwerend wirken könnten, wesentlich geringer.

Förderer



Pressekontakt:

SportImpuls Verlags- & Marketing GmbH.
Mag. Thomas Kofler
e presse@salzburg-marathon.at
m +43-676/65 42 195
t +43-699/170 42 195
f +43-662/62 68 68

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

9.-15. Mai 2022

Vor einem Wettkampfstart zurück in den Trainingsalltag!

Eine allgemeine Empfehlung zu einem Startverzicht bei zeitlicher Nähe zu einer Infektion will der Salzburger Mediziner nicht geben. Die körperliche Erholung von einer Infektion hänge stark von der Symptomatik ab. Bei einem positiven Test ohne Symptome im Vorfeld spräche bei einem guten Körpergefühl prinzipiell nichts gegen einen Wettkampfstart. „Wichtig ist, nach der Quarantäne erst wieder in einen Trainingsalltag zu kommen und erst dann bei einem Wettkampf teilzunehmen. Von einem Wettkampfstart direkt aus der Quarantäne rate ich dringend ab“, sagt Förster. Ist eine Infektion mit leichtem Fieber oder Atemwegssymptomen verlaufen, ist bereits Vorsicht geboten und eine ärztliche Konsultation vernünftig.

Auf die Signale des Körpers hören

Bereits vor der Pandemie wiesen Laufveranstalter gezielt darauf hin, nur in bester Gesundheit an den Start zu gehen. Johannes Langer, Veranstalter der Lauffestspiele der Mozartstadt und fast seit vier Jahrzehnten als Trainer im Laufsport tätig, bemängelt, dass es aus wissenschaftlicher Sicht noch keine klaren Erkenntnisse gibt: „Es fehlt uns definitiv eine stabile, wissenschaftliche Basis, wie mit der Sportausübung nach einer Corona-Erkrankung umzugehen ist.“ Er empfiehlt daher: „Vorsicht und Geduld sind geboten. Es geht schließlich um keine Olympia-Medaillen, sondern letztlich um die eigene Gesundheit. Aus der Erfahrung, die sich auch auf andere Krankheiten bezieht, ist der Ruhepuls ein sehr brauchbarer Parameter. Ist dieser wieder auf dem Niveau von vor der Erkrankung, dürfte sich die Belastbarkeit wieder normalisieren. Ähnliches gilt auch für die Beanspruchung bei vergleichbaren Dauerläufen.“ Langer kann der aktuellen Situation auch etwas Positives abgewinnen. Das Bewusstsein, in den Körper zu hören, dessen Signale ernst zu nehmen und im Zweifelsfall auf Nummer sicher zu gehen, ist weiter verbreitet und stärker wahrnehmbar. Dennoch sind diese Signale als Orientierung zu verstehen. „Die beste Sicherheit gibt uns nur ein medizinischer Check!“, weist er ausdrücklich hin.

Die gängigen Empfehlungen aus dem Gesundheitsbereich lauten, rund drei Wochen nach der vollständigen Genesung einer Infektion wieder übliche sportliche Leistungen abzurufen. (siehe beigelegte Grafik von Swiss Olympics, Quelle: NZZ (online), „Ich hatte Corona und möchte wieder ins Training einsteigen – was muss ich beachten?“, 12. April 2022)

Förderer



www.salzburg-altstadt.at



HYUNDAI



new balance



Pressekontakt:

SportImPuls Verlags- & Marketing GmbH.
Mag. Thomas Kofler
e presse@salzburg-marathon.at
m +43-676/65 42 195
t +43-699/170 42 195
f +43-662/62 68 68

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

9.-15. Mai 2022

Besonderes Angebot bei Infektion in den letzten 21 Tagen

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bei ihrer Anmeldung zu einem Bewerb der Lauffestspiele der Mozartstadt eine Versicherung abgeschlossen haben, können unter Vorlage eines medizinischen Zertifikats 80% des Startgeldes zurückverlangen – übrigens nicht nur bei COVID-19, sondern auch bei anderen gesundheitlichen Problemen. Aufgrund der hohen COVID-19-Infektionsmelderate der letzten Wochen und Monate haben Langer und sein Team ein spezielles Angebot für alle anderen geschnürt, welches ausdrücklich nur in diesem Jahr und ausschließlich im Falle einer offiziell bestätigten COVID-19-Infektion gilt.

Sollte jemand aus gesundheitlicher Vorsicht seinen oder ihren Startplatz bei der diesjährigen Veranstaltung nicht wahrnehmen, weil innerhalb der letzten 21 Tage vor Bewerbungsstart eine nachgewiesene COVID-19-Infektion vorliegt, verfällt sein bzw. ihr Nenngeld nicht vollständig. Bei Kontaktierung des Office der Lauffestspiele der Mozartstadt und unter Vorlage eines offiziellen Genesungszertifikats wird für eine Bearbeitungsgebühr von 25 Euro der Startplatz auf die Lauffestspiele der Mozartstadt 2023 transferiert. Selbstverständlich ist dieses Angebot bewerbungsgebunden.

Lauffestspiele 2022 – lieber Vorsicht als Risiko!

Das Team des Salzburg Marathon wünscht allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern bei ihren Vorbereitungen auf das Salzburger Lauf-Wochenende alles Gute und beste Gesundheit. „Hören Sie bitte auf die Signale Ihres Körpers“, lautet der Rat von Dr. Holger Förster.

Förderer



HYUNDAI



new balance



Pressekontakt:

SportImPuls Verlags- & Marketing GmbH.
Mag. Thomas Kofler
e presse@salzburg-marathon.at
m +43-676/65 42 195
t +43-699/170 42 195
f +43-662/62 68 68

www.salzburg-marathon.at
www.instagram.com/salzburgmarathon
www.facebook.com/salzburg.marathon

Jakob-Auer-Straße 8
A-5020 Salzburg