



www.bayerischelaufzeitung.de

2025



Pressebericht

RAINER LEYENDECKER

1. Mental Health Marathon Zell am See 15. November 2025





Erwin Fladerer
Eschenweg 8
84562 Mettenheim
08631-16 64 64
www.bayerischelaufzeitung.de



BLZ Reporter Rainer Leyendecker berichtet von seinen Eindrücken Bilder vom offiziellen Fotografen Michael Prader und vom Autor

Premiere des 1. Mental Health Marathon in Zell am See/A am 15. November 2025

Ein ideales Event für Halb- und Marathonis, Staffeln und Volksläufer !

Zell am See/A – Worum geht es den Initiatoren und Machern bei dieser Premiere ihres 1. Mental Health Marathon Projekt ? Am besten zitiere ich Auszüge aus der Ausschreibung mit dem denkwürdigen Motto „Running quiets mind!“: „ Dieser Leitspruch steht als Ausruf für die positive Wirkung des Laufens – und ganz allgemein des Sports – auf die menschliche Psyche. Mit dem „Mental Health Marathon Projekt“ möchten wir einen bunten Farbtupfer in den trüben November bringen – um das Gemüt zu erhellen und der melancholischen Stimmung des Herbstes entgegenzuwirken. Wo könnte das besser gelingen als bei einem gemeinsamen Laufsportevent, bei dem viele motivierte Menschen sich gleichzeitig einer guten Sache widmen – und dabei eine Menge positiver Energie in Bewegung bringen? Sei auch du mit dabei! Lade deine Energietanks beim 1. Mental Health Marathon am Samstag, den 15.11.2025 auf und werde Teil eines Förderprogramms für das wichtige Thema „mentale Gesundheit“. “



Wow: Die Premiere ist schon früh ausgebucht mit 372 Meldungen ohne Nachmelde-Möglichkeit für die 4 Bewerbe ! Der junge Verein der „LC5pacers“ will mit diesem großen Charity-Event auf die positive Kraft von Bewegung in der Natur hinweisen. Zugpferd dabei ist der Marathon-Rekordhalter Josef Unterberger mit seinem Team (Infos dazu weiter unten).

Was ereignet sich freitags am Vorabend der Premiere rund um Zell am See ?

Ich selbst reise am Freitag Mittag von Holzkirchen zum Zeller See an, im Pinzgau im südlichen Salzburger Land gelegen. Erst inspiere ich das Nordufer mit dem VP am Wendepunkt der

Marathon- und HM-Strecke, dann das Event-Gelände am SO-Ufer des Sees, das Strandbad von Erlberg. Sodann hole ich vor 16 Uhr mein Starter-Paket im Boutique Hotel Thurners in Bruck an der Glocknerstraße ab. Vier nette Damen sind von 13 bis 20 Uhr für unsere Fragen und die Unterlagen-Ausgabe samt rotem Event T-Shirt bereit. Abends gibt es dort im Restaurant auch eine kleine Speisekarte für das Laufvolk. Zur Dämmerung bin ich noch zum Flanieren in der verkehrsberuhigten Altstadt von Zell am See unterwegs, bevor ich nach Bruck a.d. Glstr. zurück kehre.



An der alten Brücke über die Salzach lese ich dann einige Info-Tafeln zur Geschichte des Ortes. Schon vor Jahrhunderten (ab 1620) war der Gasthof Lukashansl direkt südlich der Brücke auch eine Postkutschenstation. Hier wurden die Passagiere untergebracht und die Pferde gewechselt. 1875 wurde Bruck mit der Giselabahn an das internationale Eisenbahnnetz angeschlossen und 1935 begann der touristische Durchbruch mit der Eröffnung der Großglockner-Hochalpenstraße. Vorn Gasthof bei der Brücke findet sich das Kilometerschild „0“ als Ausgangspunkt dieser Touristenstraße, die 48 km lang ist, bis auf 2.504 m zum Hochtorn hinauf und weiter hinab nach Heiligenblut führt. Das inzwischen große Hotel mit Restaurant ist ein beliebter und edler Übernachtungspunkt. Hier an dieser historischen Stätte gönne ich mir ein leckeres Abendessen mit einem Edelweiß-Bier, bevor ich zum Nächtigen an den großen Parkplatz am Strandbad fahre und mich am sternenklaren Himmel bei plus 1 Grad erfreue.

Was passiert alles am Samstag rund um die vier Laufbewerbe am Zeller See ?

Ab 7 Uhr morgens treffen die Freiwilligen vom großen Orga- und Helfer-Team und die ersten Teilnehmenden für den Marathon am großen Parkplatz am Strandbad ein. Alles läuft ruhig und entspannt ab – inklusive den später folgenden Ansagen des Moderators und der Startpaket-Ausgabe bis kurz vor den einzelnen Bewerben. Am Morgen ist es noch recht kühl und bewölkt, aber windstill. Zehn vor Neun bittet der Moderator die Marathonis zum Briefing an den Startbogen und pünktlich



um 9 Uhr folgt unser Startschuss mit bunten Nebelkerzen. Die ersten 5 km laufen wir auf dem Feldweg durch den Naturpark „WiesenKönigReich“, das vielfältige Feuchtgebiet südlich des Sees, nehmen uns aber keine Zeit zum Würdigen der Infotafeln über Flora und Fauna. Bei der 1. Labe mit Getränken nach rund 5 km biegen später die Volksläufer für den letzten Kilometer rechts in Richtung Ziel ab, alle anderen laufen im „Natur- und Europa-Schutzgebiet Zeller See“ nach links

weiter.

Hier südlich des Sees biegen wir also in Richtung Westufer ab und folgen hinter Schüttdorf dem Radwanderweg entlang des Ufers mit tollen Ausblicken bis an den Wendepunkt bei KM 10,55 am Nordufer in Prielau. Hier an der Messmatte lockt der 2. Verpflegungspunkt mit Drinks und Snacks und ich auch ein Dixie WC im Angebot. Zurück geht es auf dem gleichen Weg am 4* Grand Hotel vorbei bis zur 1. Labe bei KM 16 und weiter über die Zielmatte mit der reichhaltigen 3. Labe. Haben die Halbmarathonis hier bereits Feierabend, heißt es für uns Marathonis: Auf ein Neues ! Also die gleiche Wendepunktstrecke zum 2. Male bewältigen und meistern ! Inzwischen wird das Wetter und somit die Aussicht in die verschneiten Berge in Richtung Kitzsteinhorn und Großglockner immer besser und erfreuen wir uns an den Spiegelungen im See.

Nach uns starten die Halbmarathonis mit einer tollen Idee zum Entzerren der Strecke: um 10 Uhr in einer 1. Welle diejenigen mit einer erwarteten Zielzeit über 2 Stunden – zusammen mit den 10 Vierer-Staffeln – und um 11 Uhr in einer 2. Welle die Aktiven mit einer erhofften Zielzeit unter 2 Stunden. Und zu guter Letzt erfolgt um 13 Uhr der Start für den 6 km Volkslauf. Ein super Konzept auch für die Zukunft dieses Events ! Dazu versucht der Moderator, alle im Ziel Einlaufenden auch namentlich und teils mit ihrer Zeit zu nennen. Sogar mich als einem der Spät-Ankommer !

Warum wählten die Initiatoren nicht den 11,3 km langen Rundweg (angeblich 160 Höhenmeter) um den auf 750 m NN gelegenen und von hohen Bergen umgebenen See ? Am Ostufer entlang der Seeuferstraße gibt es nur einen teils schmalen Fußgänger- und Radweg, der für ein Laufevent gar nicht passt. So gewann die Option einer 10,55 km langen Begegnungs- / Pendelstrecke, welche sich als besonderen Reiz dieses Events erwies. Insbesondere auch durch die zeitversetzten Starts, denn so hatten wir fast immer Läufer*innen im Blickfeld und konnten wir uns rege grüßen und anfeuern. Gerade für die Topathleten beim Halb- und Marathon waren auch die Platzierungen und Abstände gut zu erahnen.





Wie läuft es weiter im Zielbereich und bei der Feier zum Ausklang ?

Gegen 14:30 Uhr moderiert der sehr erfahrene Läufer Josef Unterberger (geb. 1980) als Leiter des Events und der Technik die Siegerehrungen für die 4 Bewerbe. Zuvor mischte er beim Marathon mit Startnummer 1 mit und finishte locker in 4:29 Std. Inzwischen hat er 208 Marathons gesammelt (inkl. 19 Ultras und 8 Triathlons) und rangiert auf Platz 17 beim 100 Marathon Club Austria. Lorena und Selina Köberl, zuständig für Organisation und Marketing des Events, sind nicht zum Laufen am Start, sondern dort vor Ort mit vielerlei Aufgaben beschäftigt. So assistieren sie bei den Siegerehrungen der jeweils drei schnellsten Damen und Herren sowie Staffeln mit der Übergabe der Pokale (sowie Blumengestecke für die Sieger*innen).



Vielleicht plant das Orgateam für die 2. Auflage auch eine Ehrung der Altersklassen-Besten im Zehner-Jahrgangs-Abstand, so dass noch viel mehr Aktive und Begleiter die Siegerehrung

bereichern. Erstaunlich, dass heuer erst der allererste Marathon am Zeller See oder gar im gesamten Pinzgau brillierte, obwohl es den Ironman 70.3 hier schon länger gab. Ende August jeden Jahres findet seit Jahren am Zeller See dieser Triathlon statt - mit 1,9 km Schwimmen im See, 90,1 km Radfahren mit 870 Höhenmetern rund um den Hundstein und 21,1 km Laufen mit Wendepunkten am Seeufer entlang.

Samstagabend ab 17 Uhr lockt noch eine „After Race Party“ im Hotel Thurners in Bruck mit Essen, Reden und Vorträgen sowie einer Live-Band ab 20 Uhr und einem DJ ... Da ich mich vor Einbruch der Dunkelheit auf die 170 km lang Heimfahrt mache, entgeht mir dieses Finale.

Was erscheint an Besonderheiten in den Ergebnislisten ?

Recht aufschlussreich für uns sind die pro Wendepunkt festgehaltenen Zwischenzeiten, die zeigen, ob wir unser Tempo halten konnten oder wie viel mehr Zeit wir pro Runde brauchten. Der Marathon-Senior der M70, Josef Schachenhofer (1955), ist schon nach 4:30 Std. im Ziel und freut sich wie alle anderen über die originelle metallische Medaille. 13 Minuten nach mir als zweitältestem Teilnehmer (1956) mit 5:15 Std. kommt Gerhard Wally (1959) ins Ziel und finisht somit seinen 774. Marathon als deutlich Führender beim „100 Marathon Club Austria“. Nach ihm trifft noch Herbert Bauer (1963) in 5:54 Std. im Ziel ein. Einige von diesem Club laufen für ihren Heimatverein, aber die Mehrzahl gleich für den 2012 gegründeten 100 Marathon Club Austria, der seitdem die Jahres- und Gesamtlisten seiner derzeit gut 70 Mitglieder führt – etwa analog zum 1999 gegründeten 100 Marathon Club Deutschland (mit über 500 aktiven Mitgliedern).



Die vier besten Marathon-Herren bleiben hier unter 3 Stunden (Sieger 2:46), die drei besten Damen unter 3:43 Std. (Siegerin 3:40). Von den gemeldeten 81 Personen kommen 10 Damen und 51 Herren ins Ziel und müssen leider 4 Männer mit einem DNF = Abbruch leben. Beim Halbmarathon mit 125 Finishern bei 154 Meldungen beträgt die Siegerzeit der Herren 1:20 Std. und bei den Damen 1:28 Std. Die schnellste der 10 Viererstaffeln hat nach 3:42 Std. Feierabend, während die letzte Staffel 5:10 Std. braucht. Und beim 6 km Lauf mit 90 Finishern bei 97 Meldungen ist der beste Herr in 24 Min. nur 2 Min. schneller als die schnellste Dame, während die Walker teils über eine Std. unterwegs sind. Somit kommen von 372 Vormeldern 316 Aktive ins Ziel – ein toller Erfolg zur Premiere. Die Spendensumme für dieses Charity Projekt nach Abzug der Kosten wird noch publiziert.



Hier ist der LINK zu den Ergebnislisten der vier Laufbewerbe:

<https://www.time-now-sports.at/mental-health-marathon-2025/>



Und hier folgt der Link zum Veranstalter-Team der „LC5Pacers“:

<https://www.mental-health-marathon.run/team> .

Die offiziellen Fotografen Michael Prada <https://www.picdrop.com/michaelwimmer/y68MXJdjDo>

und Moritz Trauner

<https://drive.google.com/drive/folders/1rX27o4ZsX2cHdbWpujwQKbT5BYfxWfAU>

hielten den Tag über dieses tolle Event für uns in vielen hunderten Bildern fest.