

SPORT

aktiv



FIT IN DEN SOMMER

FIT
Der Traum vom „Kick“

RUN
Treffpunkt Lauffreff

BIKE
Achtung, Fahrverbot!

ALLSPORT
Das Spiel mit dem Wind

Wp. 3 - Juni / Juli 2014 - € 4,- / ISSN 2539-2241 / www.sportaktiv.at



SPORT
aktiv
LIVE DABEIbeim Budapest-
Halbmarathon

Tolle Strecke, tolle Stimmung, beste Betreuung: Auch für unseren Testläufer Wolfgang Kühnelt reichte es zu einer neuen persönlichen Bestzeit.

10 GUTE GRÜNDE FÜR BUDAPEST

Warum *SPORTaktiv*-Testläufer Wolfgang Kühnelt „Ungarn-Fan“ ist.

Zugegeben, die Terminisierung ist für österreichische Begriffe etwas mutig: Der Frühjahrs-Halbmarathon in Budapest findet am selben Wochenende statt wie der Vienna City Marathon. Und auch im September beim Wizz Air Halbmarathon und am 12. Oktober beim großen Spar Budapest-Marathon „kollidieren“ die Ungarn mit größeren Veranstaltungen in Österreich. Aber wer die Strecken in Linz, Wien, Graz oder der Wachau ohnehin bereits kennt und Lust auf neue Erfahrungen verspürt, sollte auf jeden Fall die ungarische Hauptstadt anpeilen. Wir sagen euch aus eigener Erfahrung, warum ...

1. DIE ANREISE IST HARMLOS. Von Wien aus erreicht man die ungarische Hauptstadt in rund zweieinhalb Stunden. Auch aus Richtung Graz ist die Fahrt über Maribor auf der neuen Autobahn M7/E71 kein Problem. Im Gegen-

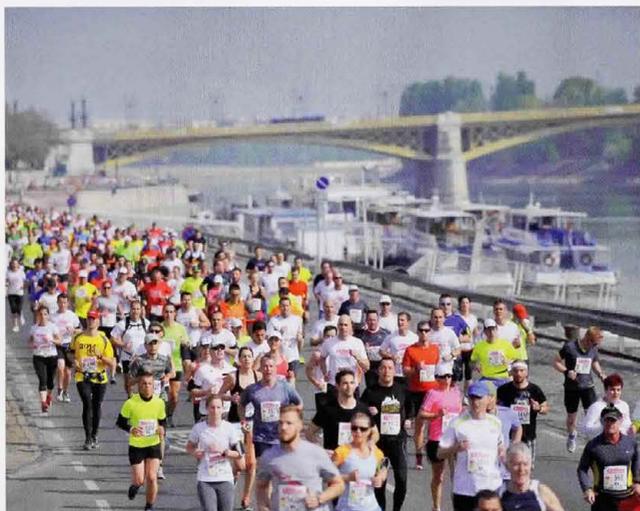
teil, die Landschaft und vor allem der Plattensee bieten reizvolle Ausblicke. Die Grenze zwischen Slowenien und Ungarn passiert man heutzutage völlig unbemerkt.

2. MIT 1,7 MILLIONEN Einwohnern ist Budapest eine große und dabei doch überschaubare charmante Stadt. Selbst die Stadteinfahrten sind deutlich attraktiver als die meisten Gegenstücke in Österreich. Das Zentrum rund um den Fluss, mit Brücken, vielen Parks und Grünflächen sowie den Sehenswürdigkeiten, wie dem Parlament am Ufer der Donau, ist garantiert eine Reise wert – auch für Freunde und Fans, die den Läufer begleiten und zugleich ein schönes Wochenende verbringen möchten.

3. DIE LAUFVERANSTALTER in Budapest haben viel Erfahrung und wissen ganz genau, was sie tun. Egal, ob der

Vivicitta-Halbmarathon im April oder die beiden großen Rennen im Herbst, es läuft alles freundlich und professionell ab. Die Infrastruktur für die Teilnehmer ist gut durchdacht, auch die Strecken sind weitgehend frei von den gefürchteten Stauzonen, die so manches große Rennen zum Ärgernis machen. So starten die Läufer/-innen über die unterschiedlichen Distanzen zeitversetzt, was sich auch positiv bei der Garderobe, den Verpflegungsstationen, bei Start und Ziel bemerkbar macht.

4. BUDAPEST ist eine Stadt des Sports. Hier schaut einen niemand schief an, wenn man durch die Innenstadt joggt. Vor allem entlang der Donau und in den großen Parks rund um das Zentrum dominieren Walker, Läufer, Radler und Skater das Bild. Zudem lebt man in Budapest die Begeisterung für Wassersport in vollen Zügen aus. Wenn beispielsweise hinter dem Hotel ein



öffentlich zugängliches 50-Meter-Bekken ist, dann freut das auch den müden Läufer nach dem Rennen. Die Badehose sollte daher unbedingt eingepackt werden – siehe dazu auch das 10. und letzte Argument.

5. DIE RENNEN in der ungarischen Hauptstadt sind ein wahrer Treffpunkt der Nationen. Allein beim heuer stark gewachsenen Frühjahrs-Halbmarathon waren 1.100 Teilnehmer aus insgesamt 57 Nationen angereist. Besonders zahlreich die Delegationen aus Kroatien, aber auch die Briten, die Niederländer, die US-Amerikaner und die Italiener waren stark vertreten. Selbst Sportler aus Bolivien, Pakistan, Venezuela und Aserbaidschan waren am Start. Als Österreicher hingegen ist man noch eine Rarität und wird daher auch besonders freundlich in Empfang genommen. Übrigens: Alle Durchsagen vor und nach dem Rennen erfolgen auch in Englisch, es gibt also keine Verständnisschwierigkeiten. Als rat-suchender Tourist in der Stadt kommt man mit Englischkenntnissen ebenfalls mühelos durch.

6. DAS ESSEN vor dem Rennen sollte bekanntlich nicht zu schwer sein und natürlich will auch niemand durch ungewohnte Kost irgendein Risiko eingehen. Im Zentrum, etwa im Gebiet rund um den Heldenplatz Hösök tere

und den nahe gelegenen See findet man gute internationale Restaurants, die neben Pasta auch sehr gute heimische Spezialitäten servieren. Ein Gulasch und ein Seidl Bier, das hat hier mindestens so viel Tradition wie in Österreich. Apropos: Ein feines Bier am Abend vor oder nach dem Rennen ist in Budapest natürlich auch ganz leicht zu organisieren.

7. DIE STRECKE ist flach und schnell. Budapest verfügt zwar über zahlreiche Hügel, gelaufen wird bei den großen Rennen aber entlang der Donau und in der Stadt. Die Steigungen sind daher minimal, die Zeiten beachtlich. Nicht zuletzt deswegen konnte der Autor dieser Zeilen im Frühjahr in Budapest eine neue persönliche Bestzeit über die 21 Kilometer verzeichnen. Ein paar Sekunden kostet höchstens der Weg auf die Toilette. Während des Rennens schlägt man sich hier nämlich nicht einfach in die Büsche – dazu gibt es zu wenige davon –, sondern wählt eines der Dixi-Klos entlang der Strecke.

8. DAS PUBLIKUM in Budapest ist Spitze, geht begeistert mit. Auch wenn man naturgemäß nicht alles versteht und sich manches für unsereins lustig anhört oder liest (wie etwa die Anfeuerung, „Fuss“ für „Lauf“ auf vielen Plakaten), so spürt man den Enthusiasmus in jeder Phase des Rennens. Besonders

große Zusehermengen finden sich bei den Brücken am Fluss. Dazu gibt es viel Musik, von Trommlern bis zu DJs.

9. GUT FÜR EINSTEIGER Eine charmante Idee hatten die Budapester beim Frühjahrsrennen. Wer seinen ersten Halbmarathon bestritt, bekam eine zweite Startnummer für den Rücken. So konnten arriviertere Läufer die Neulinge erkennen und sie in Momenten der nachlassenden Kräfte aufmuntern und motivieren. Der älteste der rund 400 „Newcomer“ über die 21 Kilometer im April war übrigens 72 Jahre alt, Respekt!

10. ZUM ABSCHLUSS des Budapest-Trips empfiehlt sich noch ein erholsamer Abstecher in die Terme. Die größte Kurstadt Europas verfügt über ein wunderbares Angebot an Bädern – ein gutes halbes Dutzend davon, wie etwa das Széchenyi-Bad und das Gellért-Bad, spielen nicht nur alle Stärkerln, was Thermalkultur angeht, sondern sind auch architektonisch äußerst sehenswert.

WEITERE GUTE GRÜNDE SIND DIE BEIDEN TOP LAUF-EVENTS IM HERBST:

14. September: 29. Wizz Air Budapest Halb Marathon, 14. Oktober: 29. SPAR Budapest Marathon
Infos: www.budapestmarathon.com, www.facebook.com/budapestmarathon