



FAVORITEN GEMEINSAM BEWEGEN

Mit den
3 schönsten
Laufstrecken
Favoritens
als Plan!



Für die
Stadt Wien



Bezirksvorsteherung
Favoriten

Favoriten gemeinsam bewegen!

Der Spartathlon ist der prominenteste Ultralauf der Welt von Athen nach Sparta. Diana Dzaviza, Favoritin mit lettischen Wurzeln, meisterte heuer die 246 Kilometer lange Strecke in nur 25:03:41 Stunden. Damit hat sie den Spartathlon zum bereits zweiten Mal in Folge gewonnen. Von dieser Leistung bin ich ehrlich beeindruckt.

Noch mehr beeindruckt war ich aber von ihrem sozialen Engagement. Denn bei unserem ersten Kennenlernen sagte Frau Dzaviza, dass sie ehrenamtlich Laufkurse für Jung und Alt anbieten will. Ihre Begründung: die Freude am Laufen wächst, wenn man sie mit den Menschen teilt. Ihr besonderes Anliegen sind dabei die Anfänger*innen. So wie sie vor einigen Jahren selbst eine war. Durch das Laufen hatte sie damals zum Rauchen aufgehört – und danach für Ultra-Marathons zu trainieren begonnen.

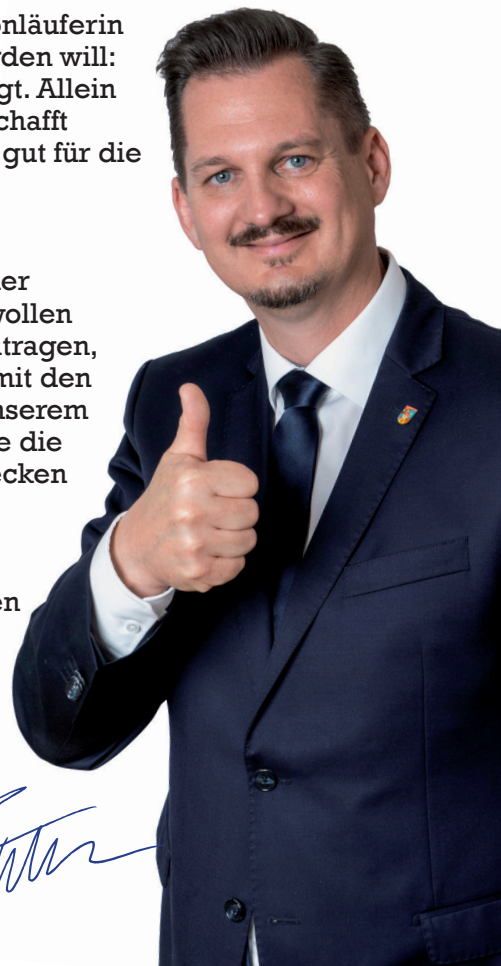
Dass es nie zu spät ist, mit Bewegung zu beginnen, zeigen Frau Dzavizas beeindruckende Erfolge. Aber auch wenn

man nicht gleich Ultra-Marathonläuferin bzw. Ultra-Marathon-läufer werden will: Es reicht, wenn man sich bewegt. Allein oder in der Gruppe. Denn es schafft Motivation und Freude. Und ist gut für die Gesundheit.

Zusammen mit unserem Kooperationspartner, der Wiener Gesundheitsförderung - WiG wollen wir mit diesem Folder dazu beitragen, Favoriten zu bewegen. Und damit den Sport und die Gesundheit in unserem schönen Bezirk, in dem es – wie die Broschüre zeigt – viele Laufstrecken gibt, zu unterstützen.

Viel Spaß und Freude an der Bewegung in und durch unseren schönen Bezirk wünscht Ihnen herzlichst,

Ihr
Marcus Franz
Bezirksvorsteher Favoriten



Favoritner Lauf-Legende

Diana Dzaviza ist eine der ausdauerndsten und schnellsten Frauen der Welt. Die Wahl-Favoritnerin lebt und trainiert im Zehnten. Aktuell hat sie – bereits zum 2. Mal – den prominentesten Ultra-Lauf der Welt gewonnen, den Spartathlon. Er verläuft von Athen nach Sparta und ist 246 Kilometer lang. Das sind rund sechs Marathons hintereinander, die Diana Dzaviza heuer in einer Zeit von 25:03:41 Stunden bewältigen konnte.

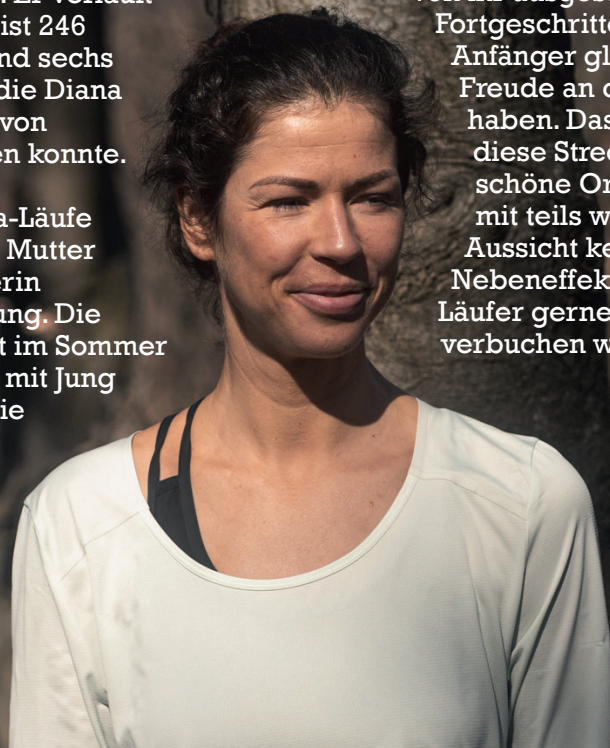
Wenn Sie nicht für ihre Ultra-Läufe trainiert, engagiert sich die Mutter einer Tochter als Botschafterin für Gesundheit und Bewegung. Die ausgebildete Trainerin hielt im Sommer 2022 Bewegungs-Einheiten mit Jung und Alt ab. Dabei wurden die schönsten Strecken durch Favoriten „erlaufen“ – die Top-3 finden Sie in diesem Folder!

Eines wird die frisch gebackene Spartathlon-Siegerin 2022 aber nicht müde zu betonen:

„Es geht nicht um Schnelligkeit, sondern um den Spaß an der Bewegung.“ Ganz in diesem Sinne wurden auch die Strecken

von ihr ausgesucht, damit

Fortgeschrittene sowie Anfänger gleichermaßen Freude an der Bewegung haben. Dass man über diese Strecken auch einige schöne Orte in Favoriten mit teils wunderbarer Aussicht kennenlernt, ist ein Nebeneffekt, den der geneigte Läufer gerne als Pluspunkt verbuchen wird.



3 neue Laufstrecken durch Favoriten

Favoriten bietet viel Lebensqualität. Dazu trägt auch das Sportangebot bei. Direkt vor der Haustüre gibt es viele Möglichkeiten für Jung und Alt, fit und aktiv zu bleiben. Etwa die **10 Aktiv-Parks**, die **Sport- und Funhalle** am Wienerberg oder die **Favoritner Wanderwege** 7 und 11.

Jetzt gibt es außerdem **3 neue Laufstrecken** – zusammengestellt von Spartathlon-Siegerin Diana Dzaviza. Die Favoritnerin mit lettischen Wurzeln hat während der Sommermonate mit Jung und Alt trainiert. Dabei wurden viele Strecken getestet – die drei schönsten haben es nun in diesen Folder geschafft.

Das Projekt entstand in Zusammenarbeit mit der Bezirksvorstehung Favoriten und der Wiener Gesundheitsförderung - WiG.



Bezirksvorstehung
Favoriten



LAUFSTRECKE 1

Schwierigkeit: 🐾🐾

Länge: ca. 3 km

Start und Ende der ca. 3 km langen Strecke ist das Maramures Tor. Durch den Laaer Wald geht es schattig und windgeschützt voran.

ZUSÄTZLICHER VORTEIL:

In diesem Abschnitt sind Hunde und Radfahrer nicht erlaubt. Auch bei Regen wird man nicht so schnell nass! Unge störtes Laufen mit Tempowechsel sind hier optimal möglich. Das Maramures Tor lädt nach dem Laufen zum Stretching ein. Auch Ballspielen mit Kindern ist dort möglich.

GUT ZU WISSEN:

Die Strecke verläuft entlang des Butter-Teichs, lässt sich für Motivierte und Fort-geschrittene auch gut erweitern und zu einer längeren Route ausbauen.

EXTRA-PLUS:

Kinder können sich nebenbei gut am Spielplatz unter Aufsicht anderer Eltern beschäftigen.



LAUFSTRECKE 2

Schwierigkeit: 

Länge: ca. 1,2 km

Die Runde mit Ausgangspunkt im Volkspark-Laaer-Berg eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Es gibt tolle Möglichkeiten für Bergauf- und Tempoläufe. Durch die kleinen Steigungen kommt man automatisch in den „Intervall-Modus“ der besonders das Herz-Kreislauf-System anregt und die Gesundheit fördert.

GUT ZU WISSEN:

Die Strecke ist vollständig asphaltiert, und daher rutschfest und regentauglich. Die eigenen Fortschritte sind gut nachvollziehbar. So kann man mit einer Runde starten – und nach und nach auf drei oder mehr Runden steigern. Wunderbarer Treffpunkt für Familien mit tollem Kinderspielfeld vor Ort.

EXTRA-PLUS:

Viele Orte für anschließendes Dehnen und Stretchen. Außerdem viel Platz für Ballspiele, Disc-Golf und Herumtollen mit Kindern. Tische und Bänke laden zum gemütlichen Picknick nach den Laufseinheiten ein. Im Sommer bietet sich auch das Laaerberg Schwimmbad für eine Abkühlung an.

LAUFSTRECKE 3

Schwierigkeit: 🐾🐾🐾🐾

Länge: 8 km +

Entlang des Liesingbachs lässt sich die Länge der Strecke wunderbar ausdehnen: Ausgehend von einem 8 km-Lauf lässt sich die Runde erweitern oder wiederholen. Die Route ist durchge-

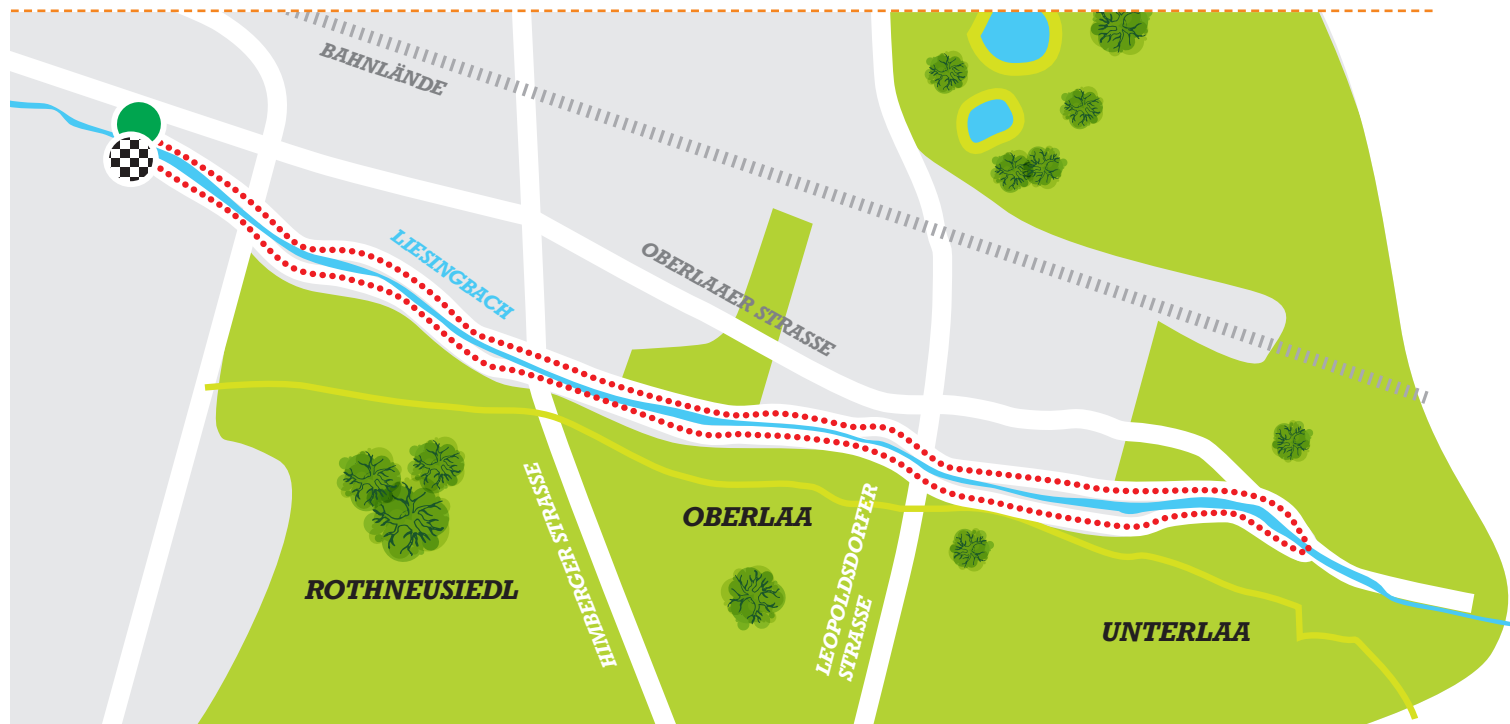
hend flach und verläuft auf einer Uferseite ohne Unterbrechung und ohne Straßenverkehr. Perfekt für Tempowechsel aber auch für Nordic-Walker. Hier kann man etwa auch gut seinen Hund mit auf die Strecke nehmen!

GUT ZU WISSEN:

Unterwegs befinden sich tolle Einkehr-Möglichkeiten, um sich nach dem Stretching die verdiente Stärkung zu gönnen.

EXTRA-PLUS:

Für Natur- und Tierliebhaber*innen ein besonderer Tipp: Enten und Vögel sind hier nicht selten! Die Strecke eignet sich außerdem gut dafür, Kinder mitzunehmen – z.B. die Erwachsenen laufend, die Kleineren nebenher mit dem Rad.



Kontakt



favoriten.wien.gv.at



1100 Wien, Keplerplatz 5, 1. Stock



+43 1 4000 10111



@MarcusFranzBezirksvorsteher



marcus.franz@wien.gv.at



marcus.franz_favoriten



**Bezirksvorsteherung
Favoriten**