

THIS IS YOUR DAY



MAINOVA FRANKFURT MARATHON



mainova

asics

SPORTSTADT
FRANKFURT AM MAIN

messe frankfurt



Rosbacher

hrfernsehen hr1

Frankfurter Rundschau

mainova

asics

SPORTSTADT
FRANKFURT AM MAIN

messe frankfurt



Rosbacher

hrfernsehen hr1

Frankfurter Rundschau



Mainova Frankfurt Marathon
28. - 30. Oktober 2016

**News
Infos
Hintergründe**



mainova

asics

SPORTSTADT
FRANKFURT AM MAIN

messe frankfurt



Rosbacher

taxofit
SPORT

Krombacher
ALKOHOLFREI

MÖVENPICK
Hotel Frankfurt City

POLAR
PRINCIPLES OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

Life Is On

Schneider
Electric

Ballouin de Thelle
Dance & Design

turtel

vgf

main
Bio läuft

interAir
Sport und Mountain Action

vodafone

Deutsches
Rotes Kreuz

hrfernsehen

hr1

Frankfurter Rundschau

Die Region hat einen Lauf!

Als Hessens größter Energiedienstleister liegt uns der Breitensport unserer Heimat besonders am Herzen. Deshalb unterstützen wir den Mainova Frankfurt Marathon als größte regionale Laufveranstaltung. Ob als Zuschauer oder Teilnehmer: Wir wünschen viel Spaß am 30.10.2016!



Willkommen!

**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Marathonfreunde,**

ich begrüße Sie sehr herzlich zur 35. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon. Am letzten Oktobersonntag gehören Frankfurts Straßen den Läufern – das ist gute Tradition und soll noch lang so bleiben.

Solch ein Jubiläum richtet den Fokus automatisch auf die Historie, aber auch auf die Zukunft. Das häufige Lob der Teilnehmer für die sehr gute Organisation ist das größtmögliche Kompliment für mich und mein Team. Und Ansporn zugleich, den ältesten deutschen Stadtmarathon in jedem Jahr noch ein bisschen besser zu machen.

Streben Sie den Zielstrich in der Festhalle in zweieinhalb oder sechs Stunden an? Haben Sie Ihren Trainingsplan sorgfältig erfüllt oder Mut zur Kilometerlücke bewiesen? Wollen Sie unsere schnelle Strecke für eine neue Bestzeit nutzen oder vor allem die elektrisierende Atmosphäre im Läuferfeld und die fantastische Stimmung am Streckenrand genießen? Ein Marathon unserer Größenordnung bietet für alle Läufer typen ideale Bedingungen, um nach seiner Façon glücklich zu werden.

„THIS IS YOUR DAY“ lautet auch in diesem Jahr wieder unser Motto. Und wer in der

Festhalle mal in die glücklichen Gesichter der Finisher geschaut hat, der weiß, wie gut dieses passt. Spätestens auf dem roten Teppich ist so manche Strapaze vergessen und von übersprudelnden Endorphinen besiegt.

Lassen Sie sich faszinieren von den fantastischen Athleten im Elitefeld, die wieder Weltklasse sport auf Frankfurts Asphalt bieten werden. Schauen Sie auf die vielen spannenden Duelle um die Deutschen Meisterschaft in allen Altersklassen. Besuchen Sie die Marathonmall. Lassen Sie sich bei der Pasta-Party am Samstag richtig einstimmen auf den großen Tag. Auf Ihren großen Tag! Ich drücke Ihnen fest die Daumen.

Feiern Sie mit uns Frankfurts größtes Straßenfest! Lassen Sie sich begeistern von der Jubiläumsausgabe des Mainova Frankfurt Marathon 2016!

keep on running!



Ihr Jo Schindler
Race Director Frankfurt Marathon



Dear Friends of the Marathon,

May I wish you a very warm welcome to the 35th edition of the Mainova Frankfurt Marathon. On the last Sunday in October Frankfurt's streets belong to the runners – that is an established tradition and may it be that way for a long time to come.

Such an anniversary directs attention automatically to what has gone before but also to the future. The positive feedback of participants for the organisation is the biggest possible compliment for myself and our team. It is also a strong incentive to make the oldest German city marathon just that bit better every year.

Are you aiming to cross the finish line in the Festhalle in two and a half or six hours? Have you followed your training plan carefully or do you need to summon up courage after some

missed sessions? Do you want to use our fast course to set a personal best or enjoy above all the electric atmosphere among the runners and the fantastic experience along the course? Our size of marathon offers ideal conditions for every type of runner to enjoy the experience they seek.

“THIS IS YOUR DAY” is once again our motto this year. Anyone who has seen the happy faces of the finishers in the Festhalle knows how that is. By the time they're on the red carpet, all the agonies of the race have been forgotten and conquered by the onrush of endorphins.

Take some time to enjoy the performances of the fantastic athletes in our elite field who will again be bringing world class sport

to Frankfurt's asphalt. Take a look at the numerous thrilling contests for the German national title in every single age group. Visit the Marathonmall. Get in the mood for the big day at the Pasta-Party on Saturday. All the best for your big day, I'll be keeping my fingers crossed for you.

Be a part of Frankfurt's greatest street festival! I hope you have a great time at the anniversary edition of the Mainova Frankfurt Marathon 2016.

keep on running!

Jo Schindler
Race Director Frankfurt Marathon

Grußworte

**Sehr geehrte Läuferinnen und Läufer,
liebe Gäste,**



als Sportdezernent begrüße ich Sie zum traditionellen Frankfurt Marathon in der Sportstadt Frankfurt am Main.

In diesem Jahr feiert die Veranstaltung ihr 35. Jubiläum und kann damit auf eine lange, erfolgreiche Historie zurückblicken. Im Jahr 1981 feierte der Lauf mit rund 2.500 Teilnehmern seine Premiere. Ich bin sehr stolz, dass der älteste Stadtmarathon, mit rund 15.000 Startern, nun auch zu den größten in Deutschland gehört. Ich freue mich, dass die Mainova AG erstmals als namensgebender Sponsor die Veranstaltung unterstützt.

Teilnehmer- und Besucherzahlen von insgesamt über 400.000 sprechen für sich. Der 42,195 km-Lauf trägt maßgeblich zum Charakterbild der Stadt Frankfurt bei und gehört zu den Highlights des jährlichen Sportkalenders. Es erfüllt mich mit Stolz, dass die Veranstaltung mit einem national und international besetzten Startfeld eine solche beachtliche Popularität genießt. Jährlich werden auf der Marathon-Strecke von Breitensportlern bis hin zum Profi neue persönliche Bestzeiten gelaufen. Die flache Strecke bietet beste Bedingungen für ein schnelles Rennen und ermöglichte im letzten Jahr rund 1.000 Athletinnen und Athleten unter der 3 Stunden-Marke zu

bleiben. Die seit drei Jahren festgelegte Route fördert zudem eine reibungslose Organisation der Großveranstaltung.

Auch in diesem Jahr dürfen nicht nur die Großen das unverwechselbare Erlebnis genießen, auf einem roten Teppich feierlich die Ziellinie des Mainova Frankfurt Marathon in der Festhalle zu überqueren. Den jüngsten Sportlern wird dies beim Struwwelpeter-Lauf über 420 m und dem Schneider Electric Mini-Marathon über ein Zehntel der Marathonstrecke ermöglicht.

An dieser Stelle möchte ich allen Organisatoren, Sponsoren und Partnern, vor allem aber den vielen freiwilligen Helferinnen und Helfern danken, ohne deren Unterstützung und Engagement eine solche Großveranstaltung nicht durchführbar wäre. Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Frankfurt Marathon das Erreichen ihrer persönlichen Laufziele. Allen Zuschauerinnen und Zuschauern wünsche ich ein mitreißendes, sportliches Schauspiel auf höchstem Niveau im faszinierenden Frankfurter Ambiente.

Markus Frank
Stadtrat
Dezernent für Wirtschaft, Sport, Sicherheit und Feuerwehr

Dear Runners and Guests,

As city councillor responsible for sport may I welcome you to the Frankfurt Marathon, an event with a long history in the city of Frankfurt am Main which is itself also renowned for its sporting history.

The event celebrates its 35th anniversary this year and can look back at a long and successful history. The race made its debut in 1981 with around 2,500 participants. I am very proud that the oldest city marathon, with around 15,000 participants, now also belongs to the biggest in Germany. I am delighted that Mainova AG is supporting the event for the first time as title sponsor.

The total figure of more than 400,000 participants and visitors speaks for itself. The 42.195km race makes an important contri-

bution to the city of Frankfurt's personality and is one of the highlights of the annual sporting calendar. It makes me feel proud that the event with its national and international strong fields enjoys such great popularity. Every year personal bests are set on this marathon course by mass and elite professional runners alike. The flat course offers ideal conditions for a fast race and last year helped around 1,000 runners break three hours for the distance. The current course has been established for the past three years and also is a factor in the smooth running of a major event.

Once again it's not just the grown-ups who will enjoy the incomparable experience of crossing the finish line of the Mainova Frankfurt Marathon on the red carpet of the Festhalle. The young sports enthusiasts will have

their chance in the Children's Race over 420 and the Schneider Electric Mini-Marathon, held over a tenth of the marathon distance. At this point I would like to thank all the organisers, sponsors and partners and, above all, the many volunteers, without whose support and commitment such a great event could not take place.

May I wish every participant in the Frankfurt Marathon that they achieve their personal goals. I hope all the spectators enjoy a thrilling spectacle of the highest quality in the fascinating surroundings of Frankfurt.

Markus Frank
City Councillor
Responsible for Business, Sport, Security and Fire Service

Messen mit den Besten.

Natürlich in Frankfurt.

Der Frankfurt Marathon ist ein Marathon der Rekorde. Mit seinen 35 Jahren zählt er zu den schnellsten Strecken der Welt. Die einen glauben, es läge an den nur 30 Höhenmetern. Wir glauben, es liegt auch ein bisschen am festlichsten Zieleinlauf der Marathonwelt: unserer Festhalle.

WEITER.

JETZT MIT NOCH LÄNGEREM
ATEM: DER NEUE BMW i3 MIT
MEHR REICHWEITE.



BMW i. BORN ELECTRIC.

BMW i3 (94 Ah): Stromverbrauch in kWh/100 km (kombiniert): 12,6; CO₂-Emission in g/km (kombiniert): 0. Die Verbrauchswerte wurden auf Basis des ECE-Testzyklus ermittelt. Abbildung zeigt Sonderausstattungen. Neue BMW i Fahrzeuge sind bei jedem autorisierten BMW i Agenten erhältlich.

BMW i



Freude am Fahren

Grußworte

**Liebe Läuferinnen und Läufer,
liebe Besucher und Fans,
sehr geehrte Damen und Herren,**

dieses Jahr feiert der Mainova Frankfurt Marathon Jubiläum. Gleichzeitig ist es für Mainova eine Premiere. Erstmals trägt die populärste Breitensport-Veranstaltung in der Rhein-Main-Region unseren Namen im Titel. Darauf sind wir stolz. Der Mainova Frankfurt Marathon ist ein Leuchtturm unseres breiten sportlichen Engagements. Seit Jahren sind wir als Partner der Nachwuchsläufe ein verlässlicher Teil dieser starken Gemeinschaft. Dieser bewährten Kooperation fügen wir jetzt ein weiteres Kapitel zu. Der älteste Stadt-Marathon Deutschlands begeistert mit seiner schnellen Strecke und der mitreißenden Stimmung am Streckenrand. Am Rennwochenende spürt man in der ganzen Stadt, entlang der Strecke und im Ziel die Energie der Marathon-Gemeinschaft. Jedes Jahr kommen nationale und internationale Stars und Amateure dafür in unsere Heimat. Auch bei der 35. Auflage erbringen alle Starterinnen und Starter wieder sportliche und persönliche Höchstleistungen. Der Höhepunkt: der stimmungsvolle Zieleinlauf über den roten Teppich in der Frankfurter Festhalle.

**Dear Runners, Visitors and Fans,
Ladies and Gentlemen,**

This year the Mainova Frankfurt Marathon celebrates its anniversary. At the same time it marks a debut for Mainova. For the first time the most popular mass participation sports event in the Rhein-Main region bears our name in its title and this makes us proud. The Mainova Frankfurt Marathon is a standard bearer for our involvement in mass participatory sport. For years we have been a solid part of this strong community as partners of the children's and youth races. This tried and trusted co-operation has now begun a new chapter. Germany's oldest city marathon offers thrills with its fast course and great atmosphere along the route. On race weekend you can feel the energy of the marathon community throughout the city, along the course and at the finish line. Every year national and international stars and amateur runners are attracted to the blend of entertainment on offer. Every participant will producing their very best sporting and personal achievements in the 35th edition of the event, culminating in

Es gibt Vieles, was Läufer und uns als Energieversorger verbindet. Die „Leistung mit Energie“ steht bei Läufern und der Mainova im Mittelpunkt. Wir setzen unsere Energie effizient ein. Dabei denken wir langfristig, um erfolgreich zu sein. Für uns gilt: Sport verbindet. Breitensport erfüllt wichtige Funktionen in unserer Gesellschaft. Er vermittelt Werte wie Fair Play und Toleranz. Darüber hinaus fördert er Integration. Gemeinsam mit den Sportlern und hunderttausenden Fans und Besuchern entlang der Strecke leben wir diese Werte. Wir wünschen allen Zuschauerinnen und Zuschauern viel Spaß. Allen Helferinnen und Helfern danken wir für ihren Einsatz. Vor allem aber wünschen wir allen Athletinnen und Athleten Energie, Kraft und Durchhaltevermögen. Auf einen erfolgreichen und fairen Wettkampf. Mainova ist stolz, Teil dieser starken Gemeinschaft zu sein!

Ihr

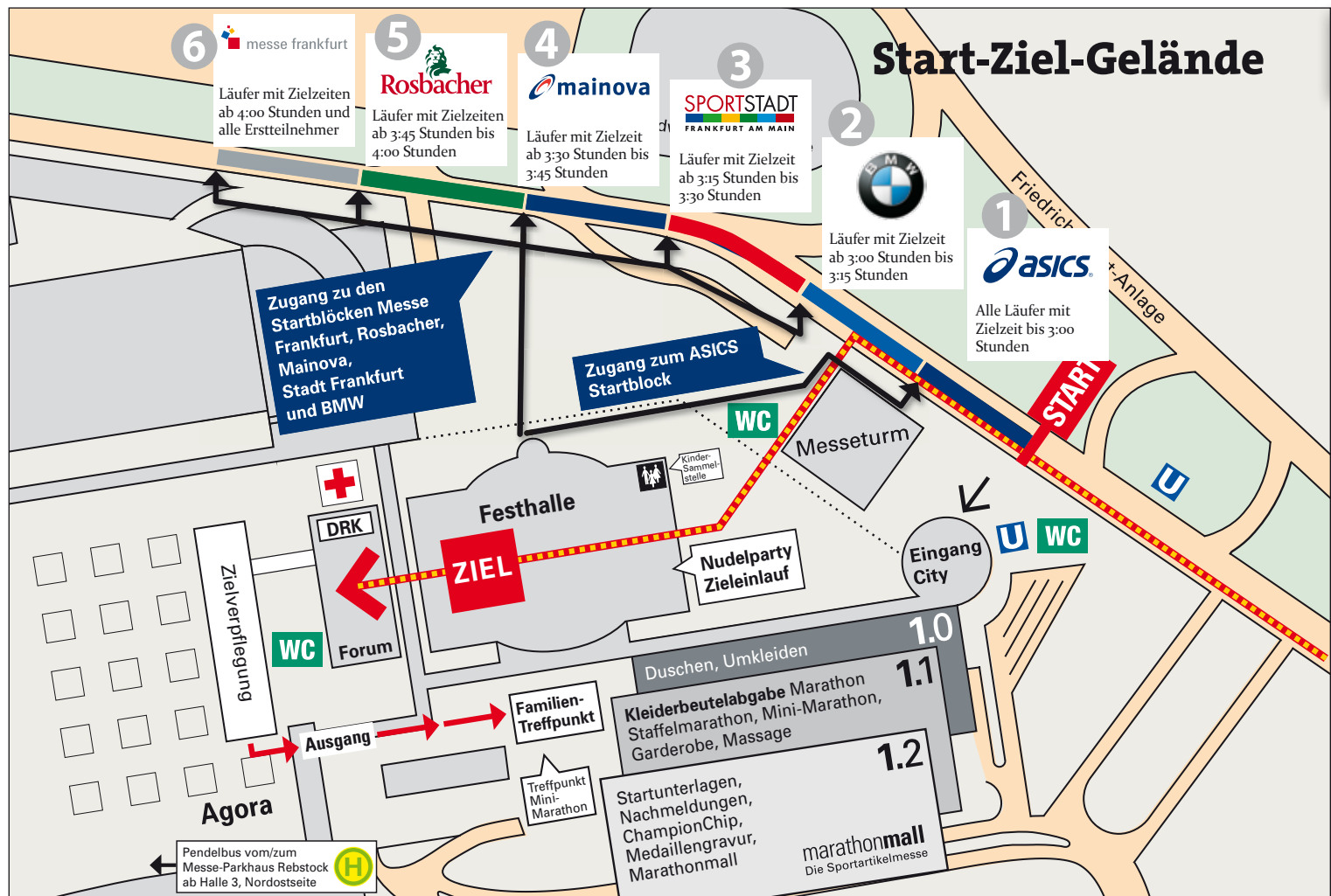


Dr. Constantin H. Alsheimer



the emotionally charged home straight along the red carpet in Frankfurt's Festhalle. Runners and Energy providers have much in common. The „Performance with Energy“ is fundamental for runners and Mainova. We utilise energy efficiently. We think in the long term to be successful. For us sport brings people together. Mass sport fulfils important functions in our society. It conveys values such as Fair Play and Tolerance. In addition it promotes integration. We live these values together with sportsmen and women and the hundreds of thousands of fans and visitors along the course. We hope every spectator will enjoy themselves. We thank every volunteer for their contribution. Above all we wish every athlete energy, strength and tenacity. May they have a successful and fair competition. Mainova is proud to be part of this strong community.

With Best Wishes
Dr. Constantin H. Alsheimer



Was? Wann? Wo? What? When? Where?

Freitag Friday

28. Oktober 2016
October 28th 2016

12.00 - 19.00

Ausgabe der Startunterlagen, Marathonmall, Verkauf Merchandising-Artikel
race number pick-up, Marathonmall, sale of merchandise

Halle 1, Ebene 2
hall 1, floor 2

Samstag Saturday

29. Oktober 2016
October 29th 2016

10.00 - 19.00

Ausgabe der Startunterlagen | *race number pick-up*

Halle 1, Ebene 2 | *hall 1, floor 2*

10.00 - 19.00

Marathonmall, Verkauf der Merchandising-Artikel
Marathonmall, sale of merchandise

Halle 1, Ebene 2 | *hall 1, floor 2*

10.00

Brezellauf powered by interAir (Im Ziel Brezeln und Softdrinks!)
Pretzel-run powered by interAir (pretzels and soft drinks in the finish area)

Start/Ziel: Messe / Eingang City
Start/Finish: Messe/City Entrance

11.30 - 12.30

Struwwelpeter-Lauf powered by Schneider Electric
Stockheaded Peter-Run powered by Schneider Electric

Forum/Festhalle

13.30 - 19.00

Fattoria La Vialla - Toscana Pasta Party

Festhalle/ Forum

14.00 - 17.00

Rahmenprogramm | *entertainment-program*
Fattoria La Vialla - Toscana Pasta Party

Festhalle/Bühne | *Festhalle/stage*

17.00

„Heimspiel am Samstag“ live | *„Heimspiel am Samstag“ live*

Festhalle

18.00

Ökumenischer Gottesdienst | *ecumenical church service*

Blauer Saal | *Blue room*

Sonntag Sunday

30. Oktober 2016
October 30th 2016



07.00 - 10.00

Ausgabe der Startunterlagen | *race number pick-up*

Halle 1, Ebene 2 | *hall 1, floor 2*

07.00 - 17.00

Marathonmall, Verkauf der Merchandising-Artikel
Marathonmall, sale of merchandise

Halle 1, Ebene 2 | *hall 1, floor 2*

10.00

Start Marathonläufer 1. Welle | *start marathon-runners 1st wave*

Friedrich-Ebert-Anlage

10.10

Start Marathonläufer 2. Welle | *start marathon-runners 2nd wave*

Friedrich-Ebert-Anlage

10.30

Start Staffelmarahton | *start relay marathon*

Friedrich-Ebert-Anlage

10.55

Start Schneider Electric Mini-Marathon | *start Schneider Electric Mini-Marathon*

Ludwig-Erhard-Anlage

11.09

Zielankunft Schneider Electric Mini-Marathon
finish Schneider Electric Mini-Marathon

Festhalle

12.03

Zielankunft 1. Läufer | *finish 1st male runner*

Festhalle

12.22

Zielankunft 1. Läuferin | *finish 1st female runner*

Festhalle

12.30

Siegerehrung Schneider Electric Mini-Marathon
reward ceremony Schneider Electric Mini-Marathon

Halle 1, Ebene 2 | *hall 1, floor 2*

12.40

Flower ceremony Läufer | *reward/flower ceremony runners*

Festhalle

13.10

Siegerehrung Deutsche Marathon-Meisterschaften
reward/flower ceremony runners

Festhalle

14.00

Siegerehrung Hessische Marathon-Meisterschaften
reward/flower ceremony German Marathon-Championship

Festhalle

15.00

Siegerehrung Marathon-Manager
reward/flower ceremony Marathon-Manager

Festhalle

15.00

Siegerehrung Deutsche Marathon-Meisterschaften (Altersklassen und Teams)
reward/flower ceremony German Marathon-Championship specials

Halle 1, Ebene 2 | *hall 1, floor 2*

16.30

Zielschluss Läufer | *closing of the finish area*

Festhalle

» Happy Birthday

Prägende Wegbegleiter gratulieren dem Frankfurt Marathon zum 35. Geburtstag

Es war damals eine großartige Idee von Renndirektor Jo Schindler, den Zieleinlauf in die Festhalle zu verlegen. Frankfurts „Gudd Stubb“ ist das Sehnsuchtsziel für die Läufer schlechthin. Sportlerherz, was willst Du mehr!

Kai Völker Moderator und Stimmungskanone in der Festhalle

Sich Ziele setzen und diese mit Energie und Ausdauer zu erreichen, ist die Grundlage von Erfolgen. Das gilt in jeder Hinsicht auch für den ältesten Stadtmarathon Deutschlands – den Frankfurt Marathon. Er war schon 1981 ein Vorbild und soll es auch in Zukunft bleiben. Wer in Frankfurt sein Ziel erreicht, schafft es überall.

Petra Roth, Frankfurter Oberbürgermeisterin 1995 bis 2012

Der Frankfurt Marathon bedeutet für mich Tradition gepaart mit großartig sportlichen Leistungen. Für die nächsten 35 Jahre wünsche ich ihm weiterhin eine erfolgreiche Mischung aus Spitzensport und Breitensport, die ihn zu einer unvergesslichen Laufveranstaltung der absoluten Weltklasse in der Sportstadt Frankfurt am Main macht.

Markus Frank, Sportdezernent der Stadt Frankfurt

Der Frankfurt Marathon 2011 war eines der wichtigsten Rennen meiner Karriere. Es war mein erster Versuch, den Weltrekord anzugreifen. Und obwohl ich ihn damals um vier Sekunden verpasste, hat Frankfurt mich als Läufer auf ein neues Level gebracht. Die Gastfreundschaft der Menschen und der Zieleinlauf in Frankfurt sind großartig. Allen Athleten wünsche ich viel Glück und gute Beine, um meinen Streckenrekord zu brechen.

Wilson Kipsang, mit 2:03:42 Stunden Streckenrekordhalter

Mit dem Frankfurt Marathon verbinde ich unbeschreibliche Erlebnisse. Nach meinem Debüt 2014 folgte im vergangenen Jahr der Rekordlauf. Auch in den nächsten 35 Jahren wird der Frankfurt Marathon es schaffen, den Leistungssport mit dem Breitensport gut zu verbinden.

Arne Gabius, erzielte in 2:08:33 Stunden in der Festhalle einen neuen deutschen Rekord

Die Teilnahme am Frankfurt Marathon vor der eigenen Haustür ist für mich etwas Selbstverständliches. Ich genieße die Musik und die Stimmung entlang der Strecke sehr.

Sissi Antoni, mit 26 Finishes in Frankfurt die Frau mit den meisten Teilnahmen.

Ich bin Frankfurter, also laufe ich den Frankfurt Marathon. Die Strecke führt genau an jenem Krankenhaus vorbei, in dem ich 1938 geboren wurde. Mein Ziel ist es, mit 80 Jahren noch einmal zu finishen.

Kalli Flach, 78 Jahre, mit 33 Finishes einer der Frankfurter Rekordteilnehmer

Der Frankfurt Marathon hat im Elitebereich viele schöne, aber auch kritische Geschichten geliefert. Die journalistische Auseinandersetzung mit besonders enthusiastischen Menschen war allemal lohnend. Dass der Veranstalter selbst aus der Läuferzene kommt, hat dem Rennen im letzten Jahrzehnt insgesamt sehr gut getan – und erklärt den immensen Zulauf.

Frank Hellmann berichtet als Freier Journalist seit 2003 vor allem für die Frankfurter Rundschau vom Frankfurt Marathon, nachdem er zuvor zwei Mal selbst als Läufer gestartet ist

Der Frankfurt Marathon war für mich immer ein besonderes Ereignis, da ich immer auf eine sehr gute Zusammenarbeit mit dem Ziel einer sicheren und gut organisierten Veranstaltung bauen konnte. Für die nächsten 35 Jahre wünsche ich dem Frankfurt Marathon ein Weltrekordrennen und dass er weiterhin die Sportstadt Frankfurt bereichert.

Dieter Herberg, Polizei Frankfurt

Der Frankfurt Marathon hat sich in den 14 Jahren, in denen ich als Streckenchef tätig bin, von einer regionalen und provinziellen Veranstaltung zu einem internationalen Spitzenevent entwickelt, dessen Teilnehmerzahl sich mehr als verdoppelt hat. Für die nächsten 35 Jahre wünsche ich dem Frankfurt Marathon, dass der fröhliche und zugleich festliche Charakter dieses Events wieder mehr im Mittelpunkt des Planens und des Handelns aller Beteiligten stehen kann als das heute notwendige Nachdenken über Sicherheitskonzepte und deren Umsetzung.

Dieter Bremer, seit 2002 Streckenchef

Ohne den Frankfurt-Marathon hätte ich mich selbst nie auf die Strecke gewagt – er ist für mich ein wesentlicher Teil der Lauf-Biografie und des Frankfurt-Gefühls. Das sollten in den kommenden 35 Jahren noch möglichst viele in der Spitze und der Breite erleben dürfen.

Sylvia Schenk, als einstige Frankfurter Sportdezernentin große Förderin des Marathons

Bei meinen drei Siegen von 1995 bis 1997 habe ich alle Bedingungen in Frankfurt miterlebt: Sonne, Wind und Wetter. Damals war die Strecke noch kurvenreich, was im Laufe der Jahre verbessert wurde. Einzigartig ist der Zieleinlauf in die Festhalle, den es zu meiner aktiven Zeit leider noch nicht gab. Das ist Gänsehaut pur! Das macht einen unwahrscheinlichen Reiz aus.

Katrin Dörre-Heinig, Marathon-Bundestrainerin

Der Frankfurt-Marathon ist für den barfüßigen Kobold eine der stimmungsvollsten Laufveranstaltungen und damit seit vielen Jahren Fixpunkt und eines der Highlights in seinem recht ausgefüllten Laufkalender. Für die nächsten 35 Jahre wünsche ich dem Frankfurter Marathon vor allem Durchhaltevermögen, damit sich noch viele weitere Läufer und Zuschauer an diesem großartigen Event erfreuen können.

Dietmar Mücke, als barfüßiger, rothaariger Kobold wohl bekannt auf der Strecke

Seit 2004 bin ich als Fotograf beim schönsten Stadtmarathon Deutschlands dabei und doch in jedem Jahr wieder voller Vorfreude, wenn es soweit ist. Es ist nicht nur der besondere Zieleinlauf in die Festhalle, der das Erlebnis Frankfurt Marathon so einzig macht. Als Fotograf siehst du sehr schnell, wie es um die Organisation des Rennens steht. Und in Frankfurt passt einfach alles.

Norbert Wilhelmi, Fotograf für diverse Zeitungen und Laufmagazine

Der Frankfurt Marathon ist für mich nach drei Siegen auch ein wenig mein Marathon. 1985 habe ich dort mit meinem Sieg beim Höchst Marathon den nationalen und internationalen Durchbruch geschafft. Für die nächsten 35 Jahre wünsche ich der Veranstaltung weiterhin das hohe Niveau, das sie für den Freizeit- und Spitzensport erreicht hat.

Herbert Steffny, Frankfurt-Sieger in den Jahren 1985, 1989, 1991

» Das Duell der Paris-Sieger

Machen bei den Männern die Paris-Sieger der vergangenen beiden Jahre das Rennen? Greifen die starken Frauen nach dem drei Jahre alten Kursrekord? Die Eliterennen versprechen Hochspannung.



Was an der Seine möglich ist, sollte doch auch am Main machbar sein, haben sich Mark Korir und Cybrian Kotut gedacht. Mit den beiden Kenianern duellieren sich auf Frankfurter Asphalt die beiden Sieger des prestigeträchtigen Paris Marathon von 2016 und 2015. Es wäre aber auch keine Überraschung, wenn die Schlagzeilen am 30. Oktober dem Frauenrennen gehörten. Denn mit Mamitu Daska, Dinknesh Tefera und Sutume Asefa Kebede geht ein starkes äthiopisches Trio an den Start, das den drei Jahre alten Kursrekord angreifen könnte.

Der erst 24 Jahre alte Kotut triumphierte im April an der Seine in persönlicher Bestzeit von 2:07:11 und will sich nun auf dem flachen Frankfurter Kurs nochmal steigern. Korir siegte 2015 in Paris in 2:05:49 und sagte unlängst, dass er das Potential für eine 2:04er Zeit habe. Der nominell schnellste Mann im Feld der Jubiläumsausgabe des Mainova Frankfurt Marathon ist indes Tadesse Tola. Der Äthiopier rückte mit einer Zeit von 2:04:49 Stunden in Dubai 2013 in die absolute Weltklasse vor. Der WM-Dritte von 2013 hatte auch schon mal einen Sieg in Frankfurt vor Augen. Doch im Jahr 2010 zog er gegen Wilson Kipsang – der im Jahr darauf in Frankfurt den Weltrekord nur haarscharf verfehlen sollte – den Kürzeren und lief als Zweiter in die Festhalle ein. Nach einem schwächeren Jahr 2015 ist Tadesse Tola nun wieder in Form gekommen, was sein Sieg beim Bogota Halbmarathon belegte. Schafft Moses Masai den Durchbruch auf der Marathonstrecke, lautet eine weitere spannende Frage. Der Olympiavierte 2008 und WM-Dritte 2009 über die 10.000-Meter-Distanz hat sein großes Potential bislang über 42,195 Kilometer nicht beweisen können. Seine Bestzeit steht noch bei 2:10:36 Stunden. Nun möchte der Kenianer den schnellen Frankfurter Kurs nutzen, um entscheidend voranzukommen. Auch Lusa-pho April hat am 30. Oktober am Main etwas gut zu machen. Der Südafrikaner zeigte sich enttäuscht nach seinem 24. Platz im olympischen Marathon von Rio. Auf deutschen Straßen hat er als dreimaliger Sieger des Hannover Marathon – seine Bestzeit von 2:08:32 Stunden stammt von dort – aber schon so manches Erfolgserlebnis.



Im Frauenrennen machen sich die Organisatoren Hoffnung, dass die schnellsten Läuferinnen den drei Jahre alten Streckenrekord von 2:21:01 Stunden angreifen werden. Der wird gehalten von der Äthiopierin Meselech Melkamu, die in diesem Jahr auch wieder am Main am Start ist. Die Kursrekordprämie von 30000 Euro, gesponsert von der Messe Frankfurt, dürfte ein zusätzlicher Ansporn sein. Eine absolute Frankfurt-Expertin ist Mamitu Daska. Die 33-jährige Äthiopierin siegte 2011 in der Festhalle in 2:21:59 Stunden, was nach

wie vor ihre persönliche Bestzeit ist. Im Jahr darauf wurde sie beim ältesten deutschen Stadtmarathon Dritte und 2013 Vierte – in Summe hat Mamitu Daska ihre drei besten Marathonzeiten allesamt auf Frankfurter Straßen erreicht. Auf der Rechnung sollte man auch zwei weitere äthiopische Topläuferinnen haben: Dinknesh Mekash und Sutume Asefa Kebede. Erstere – die Zuschauer werden sich erinnern – wurde im vergangenen Jahr in der Festhalle in einem grandios spannenden Finish um eine halbe Schrittlänge von Gulume Tollesa besiegt. Immerhin sprang für die so knapp Geschlagene in 2:23:52 Stunden eine neue persönliche Bestzeit heraus.

Die junge Sutume Asefa Kebede hat ihr großes Potential nicht zuletzt bei den 25 Kilometern von Berlin gezeigt, als sie in äthiopischer Rekordzeit (1:21:55) siegte. Ihre Marathonbestzeit (2:24:00) erreichte die 22-jährige im Januar in Dubai. Aus deutscher Sicht werden viele Blicke auf Fate Tola gerichtet sein. Nach ihrer Einbürgerung im Juni wird die 28-jährige in Frankfurt ihren ersten Marathon als Deutsche absolvieren – mit dem Ziel, deutsche Meisterin zu werden und ihre Bestzeit von 2:25:14 Stunden anzugreifen. Auch Mona Stockhecke hat sich bei ihrem dritten Frankfurt-Start in Serie eine Verbesserung ihrer persönlichen Bestmarke von 2:33:43 Stunden vorgenommen.

RACE INFORMATION IN ENGLISH

» Paris winners Cybrian Kotut and Mark Korir clash in Frankfurt

The winners of the past two editions of the Paris Marathon will clash in Frankfurt on Sunday: While Mark Korir won the prestigious race in 2015 fellow-Kenyan Cybrian Kotut became his successor this spring. However none of them is the fastest runner on the start list since Tadesse Tola has also entered the 35th Mainova Frankfurt Marathon. The Ethiopian has a personal best of 2:04:49. But it could well be the women's race that produces the headlines on Sunday. Former Frankfurt winner Mamitu Daska, Dinknesh Tefera and Sutume Asefa Kebede form a very strong Ethiopian trio. The Mainova Frankfurt Marathon is an IAAF Gold Label Race which is the highest category of road race. Around 15,000 runners are expected to take part in Germany's oldest city marathon. Mark Korir won the Paris Marathon last year with a personal best of 2:05:49. The 28 year-old assumes that he has the potential to run a 2:04 marathon. However when he returned to Paris this year to defend his title it did not go as planned and he dropped out. Korir will be eager to come back strong in Frankfurt, where he will meet Cybrian Kotut again. The young Kenyan triumphed beside the River Seine in April and improved his personal record by almost two minutes to 2:07:11. The 24 year-old now hopes to run another personal best on the flat course in Frankfurt.



Tadesse Tola will be among the big favourites as well. He had victory in Frankfurt within his grasp already six years ago. Tola, who won a World Championships bronze medal in Moscow in 2013, went into the lead nine kilometres from the finish in the 2010 Frankfurt Marathon and could have been excused for thinking ahead to victory celebrations in the Festhalle. But there was one rival he couldn't shake off and that was Wilson Kipsang. The Kenyan, who went on to break the world marathon record in 2013, came through to win and break the course record with 2:04:57. Tadesse Tola finished second in a personal best of 2:06:31. Since then the 28-year-old has improved his best to a world class 2:04:49 when he finished third in Dubai in 2013. After difficult times in 2015, Tadesse Tola returned to form in preparation for the Mainova Frankfurt Marathon. At the end of July he won the Bogota Half Marathon in 65:16, an impressive performance taking into account the event featured a quality field

and was held at high altitude. Returning to the Mainova Frankfurt Marathon the Ethiopian will be determined to go one better and be the first runner across the line.

Another prominent name on the long distance scene is Moses Masai. Yet the Kenyan has so far not been able to translate his talent for the track, where he won a 10,000m bronze medal at the World Championship in Berlin in 2009



after finishing fourth in the Olympics the previous year in Beijing, into success in the marathon. His best time remains, by the standards of his track performances, a relatively modest 2:10:36. The traditionally fast Frankfurt course offers the Kenyan another chance to fulfil his potential. Lusapho April should also be taken into the reckoning for the Mainova Frankfurt Marathon, one of South Africa's most successful marathoners in recent years. The 34-year-old was third in New York in 2013 and knows what it's like to win on the German roads, having ta-



ken the Hanover title three times. The victories include setting the course record in 2013 which is also his current best of 2:08:32. But Lusapho April met disappointment at the Olympics, finishing 24th in the marathon, far below his expectations. His aim is to make amends for that experience by running fast in Frankfurt.

In the women's elite field Mamitu Daska is a well known athlete in Frankfurt. She has got an impressive record here: The Ethiopian won the race in 2011 in what remains her personal best of 2:21:59. In 2012 she finished third in 2:23:52 and was fourth a year later in 2:23:23. The impressive tally means that the 33-year-old's three



fastest marathons were run in Frankfurt. Two more strong Ethiopian contenders have joined the women's field: Dinknesh Mekash Tefera and Sutume Asefa Kebede. Tefera missed victory last year by a hair's breadth in a thrilling finish, setting a personal best of 2:23:12 behind her compatriot Gulume Tollesa. Sutume Asefa Kebede has great potential as shown by her win in the 2015 Berlin 25km, setting an Ethiopian record of 1:21:55, the fifth fastest ever for the distance. Sutume's current best for the marathon is 2:24:00 when the 22-year-old finished fourth in Dubai this January.



Likely other rivals should include Fate Tola and Sarah Chebet. The Ethiopian-born Tola will be running her first marathon as a German citizen on October 30, having already run 2:25:14. The 28-year-old's change of citizenship was confirmed in June. Kenya's Sarah Chebet showed good marathon form in spring in winning the Enschede Marathon in the Netherlands with 2:27:59.

race-news-service.com



» Neu durchstarten als Deutsche



**Fate Tola plant nach
ihrem langwierigen
Einbürgerungsverfahren
in Frankfurt einen Lauf
in alte Dimensionen**

Es ist ein besonderes, ein anstrengendes Jahr in der Karriere von Fate Tola. 2016 hielt bislang gute Leistungen, eine herbe Enttäuschung und ein großes Ziel in Frankfurt für sie bereit. Die 29-Jährige hatte die Olympia-Norm geschafft, nun musste nur noch ihr Einbürgerungsverfahren rechtzeitig vor der Nominierungsfrist im Mai abgeschlossen sein. Doch der deutsche Pass kam nach diversen Verzögerungen für die aus Äthiopien stammende Fate Tola knapp zweieinhalb Wochen zu spät. „Den Marathon in Rio am Fernseher schauen zu müssen, war schmerzlich“, erzählt sie. Doch die Perspektive Mainova Frankfurt Marathon „hat mir gutgetan. Ich habe versucht, nicht mehr zurück, sondern nur nach vorne zu blicken.“

Auf den 30. Oktober, auf den Tag, an dem eine neue persönliche Bestzeit her soll für die Athletin der LG Braunschweig. Die stammt noch vom Berlin Marathon 2012, als sie eine Zeit von 2:25:14 Stunden erreichte.

Der Laufklassiker am Main wird Fate Tolas erster Marathon als Deutsche sein, entsprechend groß ist ihre Vorfreude. „Es ist mir sehr, sehr wichtig, zu dem Land zu gehören, in dem ich schon lange lebe“, sagt Fate Tola. Ein besonderer Anreiz stellt für sie natürlich die Deutsche Meisterschaft dar, die im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathon stattfindet. Als Neubürgerin direkt deutsche Meisterin zu werden, ergäbe eine tolle Geschichte.

Die klare Favoritenrolle liegt freilich bei ihr, wenn sie im Bereich ihrer Möglichkeiten finisht. Gemeinsam mit ihrem Ehemann und Trainer Musa Roba Kinkal, ein ebenfalls aus Äthiopien stammender ehemaliger deutscher Topläufer, hat sie entschieden, die Halbmarathonmarke ungefähr auf 1:13 Stunden anzulaufen und dann eine schnellere zweite Rennhälfte folgen zu lassen. „Die Vorbereitung ist sehr gut und genau nach Plan verlaufen“, sagt Fate Tola, die im hessischen Gelnhausen – keine 50 Kilometer von Frankfurt entfernt – heimisch geworden ist und dort auch trainiert.

Die Mutter einer dreijährigen Tochter, die sich nach der Bypause im Frühjahr 2015 in der Szene zurückgemeldet hatte, hat zusätzlich noch einen dreiwöchigen Trainingsblock in der Höhe von St. Moritz eingebaut.

Auf einen letzten Hätetest bei einem offiziellen Wettkampf hat sie vor dem hessischen Marathon-Heimspiel verzichtet. Die Wien-Marathon-Siegerin von 2011 und 2012 hat im Frühjahr schon eine starke Form gezeigt. Zunächst gewann sie beim Paderborner Osterlauf den Halbmarathon in starken 69:51 Minuten und dann erreichte sie einen guten achten Rang beim hochklassig besetzten Boston-Marathon (2:34:38). In der Folge trennte sie sich von Trainerin Irina Mikitenko, deren deutscher Marathonrekord von 2:19:19 Stunden vermutlich noch lange Bestand haben wird.

Bei den Europameisterschaften im Sommer bestritt Fate Tola ihren ersten großen Wettkampf als Deutsche und erreichte auf der ungewohnten 5000-Meter Distanz Rang zehn. Dort habe sie aufgrund der angespannten Situation rund um das Einbürgerungsverfahren aber den Kopf nicht frei gehabt, sagt sie. Man darf gespannt sein, was Fate Tola in Frankfurt mit freiem Kopf und guter Vorbereitung zu leisten imstande ist.

Mona Stockhecke strebt in Frankfurt eine „satte neue Bestzeit“ an



» Auf dem Sprung nach vorne

Mona Stockhecke liebt dieses Gefühl, „wenn alles easy geht, die Gruppe super ist und man so cool mitrollen kann“. Unlängst hat sie es beim BMW Berlin Marathon wieder erlebt. Bis zur Halbmarathonmarke, bei der sie ihre persönliche Bestzeit (1:14:20) nur um 13 Sekunden verpasste. Ursprünglich hatte sie in diesem Herbst Berlin ausgewählt für die 42,195-Kilometer-Distanz. Doch eine Hüftblessur ließ sie nicht rechtzeitig in Form kommen und so steht sie am 30. Oktober zum dritten Mal in Folge an der Startlinie des Mainova Frankfurt Marathon. Sie verließ den Berliner Härtestest über die halbe Distanz mit Blick auf den Laufklassiker am Main mit dem wohligen Gefühl, dass sie im Rennen „lauter kleine Dinge“ registrierte, die ihr zeigten, „dass alles gut ist. Das hat mir Sicherheit gegeben“, sagte Mona Stockhecke. Für ihren Plan, auf dem schnellen Frankfurter Kurs „eine satte neue Bestzeit“ zu erreichen, wie sie sagt. Die 33-Jährige, welche die Aussicht auf ein Podiumsplatz bei den Deutschen Meisterschaften als

„tollen Extraanreiz“ bezeichnet, will sich um zwei bis drei Minuten verbessern, zumindest „die 2:33 muss weg“. In ihrem bislang erfolgreichsten Jahr 2014 steigerte sie in Frankfurt ihre Bestzeit auf 2:33:50 Stunden. Am Ende des von gesundheitlichen Schwierigkeiten geprägten Jahres 2015 blieb sie am Main vier Sekunden hinter ihrer Bestmarke zurück. In diesem Frühjahr konnte sie beim Hamburg Marathon trotz windigen Wetters eine neue Bestmarke aufstellen: 2:33:43. Nun will die sympathische Athletin zum großen Sprung nach vorne ansetzen. Die vier Wochen zwischen ihren Auftritten in Berlin und Frankfurt hat Mona Stockhecke für einen Trainingsblock genutzt. In Zürich, ihrer derzeit zweiten Heimat. Denn dank eines Stipendiums des Schweizer Nationalfonds lebt und arbeitet die Klimageologin in Duluth im amerikanischen Bundesstaat Minnesota. Der Alltag der promovierten Wissenschaftlerin kommt seit Jahren mit Vollzeitstelle und Marathontraining äußerst strapaziös daher. „Beides zusammen

bereichert mich nach wie vor. Noch geht das Konzept auf“, sagt die 33-Jährige. „Auch wenn ich mir manchmal wünsche, mich voll auf eins konzentrieren zu können. Auch um Wehwehchen schneller in den Griff zu bekommen.“ In den USA vermochte sie im Sommer mit Ärzten und Physiotherapeuten ihre Hüftbeschwerden nur zu begrenzen, ohne den Ursachen auf den Grund gehen zu können. Erst in ihrem ehemals gewohnten Umfeld und mit den alten Trainern in Zürich machte sie die entscheidenden Fortschritte. Doch da fehlten Mona Stockhecke schon viele Laufkilometer, weil sie lange nur alternativ auf dem Rennrad trainieren konnte. Als sie dann Mitte September bei den Deutschen Meisterschaften über 10 Kilometer auf der Straße auf den letzten drei Kilometern ihre Power verlor, wurde ihr klar, dass der BMW Berlin Marathon noch zu früh für sie komme. Jetzt also die Fortsetzung ihrer Herbstmarathon-Tradition in Frankfurt – mit einer womöglich satten neuen Bestzeit.

Als offizielles Marathonhotel heißen wir Sie auch in diesem Jahr wieder herzlich willkommen. Mit unserem Sportlerbuffet versorgen wir Sie am Marathonwochenende mit hochwertigen Kohlenhydraten und Nährstoffen, so dass Ihr Körper mit ausreichend Kraft und Energie versorgt ist. Besuchen Sie auch unsere Bar, um sich mit erfrischenden und fantasievollen Drinks bei uns zu stärken. Das Team des Mövenpick Hotel Frankfurt City wünscht allen Teilnehmern und Zuschauern viel Spaß beim diesjährigen Frankfurt Marathon 2016.

Passionately Swiss.™


MÖVENPICK
Hotel Frankfurt City

Mövenpick Hotel Frankfurt City
Den Haager Straße 5, 60327 Frankfurt am Main
Tel +49 69 7880750, Fax +49 69 788075 888
hotel.frankfurt.city@movenpick.com

www.movenpick.com

Gastgeber 2016  Ihr Marathonhotel.



» „Wir wollen spannende Rennen mit vielen Zweikämpfen bieten“

Der Sportliche Leiter Christoph Kopp über die Kniffe beim Zusammenstellen des Elitefeldes, Frankfurt als Sprungbrett für Talente und warum alle Athleten stets behaupten, in Topform zu sein.

WIE SIEHT DEINE ARBEIT IN DEN MONATEN VOR DEM RENNEN GENAU AUS?

Da bin ich auf der Suche nach Topathleten, die zu uns, unserem Konzept und unserer Philosophie in Frankfurt passen. Wir setzen nicht wie andere Marathons auf eine kleine Anzahl Stars, sondern wir versuchen ein ausgeglichenes und spannendes Rennen zu organisieren, ja ein Stück weit zu inszenieren. Wir bringen immer auch jüngere, vielversprechende Athleten an den Start. Die zum Beispiel eine sehr gute Halbmarathonzeit vorweisen können und denen wir zutrauen, dass sie auch über die volle Distanz adäquate Leistungen bringen können. Uns ist wichtig, dass die verpflichteten Athleten in uns bekannten Camps unter guten Trainern beispielsweise in Kenia oder Äthiopien trainieren. „Ich bin in Topform“ sagen alle, wenn man sie fragt. Für uns gilt aber in Zusammenarbeit mit seriös arbeitenden Athletenmanagern Details über den Formaufbau herauszufinden.

WELCHE ATHLETEN HABEN DEN LAUF-KLASSIKER AM MAIN ALS SPRUNGBRETT GENUTZT FÜR EINE GROSSE KARRIERE?

Frankfurt ist schon für viele ein gutes Einstiegspflaster gewesen. Da muss man in erster Linie natürlich Wilson Kipsang nennen. Der

kam 2010 nach Frankfurt und haute eine 2:04:57 raus, und kam ein Jahr später wieder und lief in 2:03:42 haarscharf am Weltrekord vorbei – den er sich dann später ja tatsächlich holte. 2008 haben wir den Tipp aus einem kenianischen Camp bekommen, dass hier ein junger Bursche in Topform ist, dem man eine Chance geben sollte. Robert Cheruiyot kannte selbst sein eigener Manager kaum. Der Junge kam, sah und siegte bei uns in Streckenrekordzeit.

WORAUF IST NOCH ZU ACHTEN BEI DER ZUSAMMENSTELLUNG DES ELITE-FELDES?

Ich versuche immer ein breit gefächertes Feld bei Männern und Frauen an den Start zu bringen, nicht nur drei Topleute. Wenn sich gut harmonisierende Gruppen bilden können, ist die Wahrscheinlichkeit auf Volltreffer höher.

ALSO BIST DU IN GEWISSE WEISE EIN ZOCKER?

Nicht direkt, weil wir ja nicht blind auf bestimmte Athleten setzen, sondern auf verschiedene Dinge achten. Aber natürlich



bleibt es gerade in einer Disziplin wie Marathon offen, wer an Tag X bei welchen äußeren Bedingungen über sich hinauswächst. Auf unserer flachen Strecke können sich die Athleten in Szene setzen. Manchmal so gut, dass wir sie uns anschließend nicht mehr leisten können.

IST EIN LAUF IN SPHÄREN NAHE DES WELTREKORDS NOCHMAL MÖGLICH ODER WAR DAS 2011 DURCH KIPSANG GEWISSERMASSEN EIN JAHRHUNDERTEVENT FÜR FRANKFURT?

Es war der perfekte Lauf bei idealem Wetter – es waren die besten Bedingungen seit ich 2003 für den Frankfurt Marathon tätig bin. Kommt der Wind beispielsweise aus östlicher Richtung, geht es die gesamte Mainzer Landstraße gegen den Wind. Es sind viele Kleinigkeiten, die einen besonderen Lauf begünstigen. Wenn alles passt, dann ist solch ein Rennen in Frankfurt wieder möglich. Auch wenn wir uns das nicht mehr explizit vornehmen. Wir setzen ja in Frankfurt vor allem darauf, dass ein für die Zuschauer spannendes Rennen mit vielen Zweikämpfen geboten wird. Und das ist uns in den vergangenen Jahren sehr gut gelungen.

» All-time Top 10 in Frankfurt

MEN			
2:03:42	Wilson Kipsang	KEN	2011
2:04:57	Wilson Kipsang (2)		2010
2:05:16	Levy Matebo	KEN	2011
2:05:25	Albert Matebor	KEN	2011
2:06:07	Philipp Sanga	KEN	2011
2:06:08	Patrick Makau	KEN	2012
2:06:14	Gilbert Kirwa	KEN	2009
2:06:15	Vincent Kipruto	KEN	2013
2:06:16	Mark Kiptoo	KEN	2013
2:06:23	Robert K. Cheruiyot	KEN	2009

WOMEN			
2:21:01	Meselech Melkamu	ETH	2012
2:21:39	Georgina Rono	KEN	2012
2:21:59	Mamitu Daska	ETH	2011
2:22:21	Aberu Kebede	ETH	2014
2:22:34	Caroline Kilel	KEN	2013
2:23:00	Flomena Chepchirchir	KEN	2013
2:23:01	Birhane Dibaba	ETH	2013
2:23:12	Gulume Chala	ETH	2015
2:23:12	Dinknesh Tefera	ETH	2015
2:23:23	Mamitu Daska	ETH	2013

» 35 Jahre Marathon in Frankfurt

Ein Rückblick in 12 Anekdoten



1981

DER 19-MARK-MARATHON

Als Hoechst Marathon legt die Veranstaltung mit aus dem Stand über 3100 Teilnehmern einen Bilderbuchstart hin. Das Startgeld beträgt 19 Mark und auf über 100.000 Flyern werden die Frankfurter Bürger auf das bevorstehende sportliche Großereignis vorbereitet. Der Schwede Kjell-Erik Stahl siegt in 2:13:20 Stunden – und freut sich, als ein Vertreter des Veranstalters ihm nach der Dusche auf seinem Hotelzimmer einen Scheck über 1000 Mark überreicht. Dazu gibt es eine Lampe, die noch 25 Jahre danach über Stahls schwedischem Esstisch gehangen hat.



1984

SCHNELL, SCHNELLER, FRANKFURT

Der Hoechst Marathon begründet den Ruf, dass man in Frankfurt einen schnellen Marathon rennen kann. Der Boykott der Olympischen Spiele in Los Angeles durch den Ostblock ist gerade verkündet, als am Main – für die Verhältnisse der 80er Jahre – fantastische Zeiten in Serie erreicht werden. Drei Athleten bleiben unter 2:12, ganze 33 Läufer waren besser als 2:20 und fünf Frauen schneller als 2:40 Stunden. Die F.A.Z. schwärmt von einem Marathon „olympischen Zuschnitts“.

1987

ERFOLGREICH WIEDERBELEBT

Nach dem Rückzug des namensgebenden Sponsors Hoechst ist der Marathon im Jahr 1986 ausgefallen.

Die Stadt Frankfurt und der Verein Eintracht Frankfurt sorgen für eine erfolgreiche Wiederbelebung. Aus dem Hoechst Marathon wird der Frankfurt Marathon, gestartet wird nunmehr auf der Theodor-Heuss-Allee – und zwar am letzten Oktober-Sonntag und nicht mehr im Mai. Der Rest ist Geschichte.



1989

HALTET DEN DIEB!

Sehr gute Augen bewies ein Kriminalhauptkommissar als er in der Läufermenge einen gesuchten Straftäter erblickte – und kurzerhand aus dem Rennen nahm. Der 34-jährige Läufer jedenfalls erreichte nicht das Ziel, sondern eine Gefängniszelle.



1990

GELEBTE UND ERLAUFENDE EINHEIT

Ein Frankfurt Marathon ganz im Zeichen der 25 Tage zuvor vollzogenen deutschen Einheit. 1300 Läufer aus den neuen Bundesländern durften auf Kosten des Titelsponsors Deutsche Bahn anreisen. Die ostdeutschen Athleten verbringen die Nacht vor dem Rennen in Liegewagen der Bahn und in Gemeinschaftsunterkünften in der Messehalle 1.

1996

NICHTS ÜBERSTÜRZEN, BITTE!



Er stolpert, er taumelt und schlägt direkt vor dem Zielband der Länge nach hin. Martin Bremer von der LG Troisdorf/Bonn sorgt für ein ungewohnt-spektakuläres Finish. Er rappelt sich wieder auf und rettet als Gewinner des Frankfurt Marathon (2:13:38) gerade mal noch vier Sekunden vor seinen Verfolgern ins Ziel.

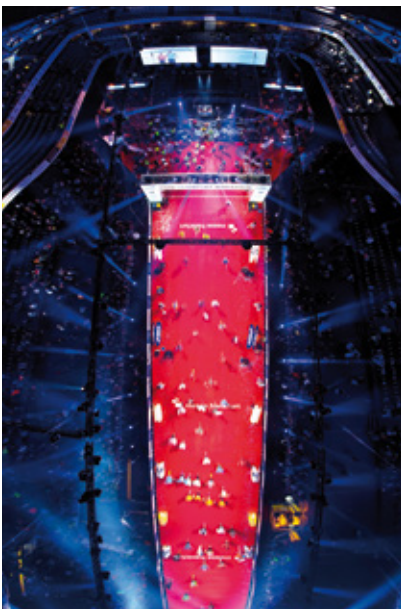
1999

1999: VÖLLIG VON DEN SOCKEN

Auf zerschlissenen Strümpfen erreicht Haile Koricho das Ziel. Unterwegs haben den Äthiopier seine neuen Laufschuhe so gedrückt und gepiesackt, dass er sich ihrer spontan entledigt - Platz elf in 2:17:35 Stunden. Tausende Läufer im Ziel wundern sich nicht schlecht. Auf den Finisher-Medaillen steht doch tatsächlich: „Frankfurt Marathon“. Dem Spott sind Tür und Tor geöffnet. Bei der Stadt, damals noch Veranstalter des Laufklassikers ist man entsetzt – und beendet die Zusammenarbeit mit der Agentur des Organisationsteams.

2003

2003: PREMIERE IN DER FESTHALLE



Eine neue Führung um Renndirektor Jo Schindler übernimmt 2002 das Kommando beim Frankfurt Marathon – mit neuen Ideen. Die Verlegung des Ziels im Jahr 2003 in die Festhalle ist ein Volltreffer. Die Meinungen der Läufer über den stimmungsvollen Einlauf in Frankfurts „Gudd Stubb“ klingen damals wie heute ziemlich ähnlich. „Der pure Wahnsinn“, sagt die erste Siegerin in der Festhalle Luminita Zaituc strahlend. „Da läufst Du wie in einem Traum.“

2007

WILFRED KIGEN, DER DRITTE TRIPLESIEGER

Wilfred Kigen ist der absolute Publikumsliebbling auf Frankfurts Straßen. Und legt bei seinem dritten Sieg in Serie ein nie dagewesenes Tempo vor. In 2:07:58 Stunden erreicht er die brodelnde Festhalle. Damit ist der Kenianer nach Herbert Steffny (1985, 1989, 1991) und Katrin Dörre-Heinig (1995 bis 1997) der dritte Athlet, dem ein Frankfurt-Triple gelingt.

2008

ROBERT...WER?

Selbst eingefleischte Fachleute kennen den jungen Mann nicht, der da in der Spitzengruppe läuft – und das Rennen letztlich souverän gewinnt. In Streckenrekordzeit von 2:07:21 Stunden wohlgerückt. „Mein Beruf ist Läufer“, sagt Robert Cheruiyot im Ziel schüchtern. Es ist im zarten Alter von 20 Jahren sein erster Marathon, sein erster Start außerhalb seines Heimatlandes Kenia überhaupt. Dass ihm sein niederländischer Athletenmanager den Flug spendiert hat, erweist sich als lohnenswerte Investition. Cheruiyot verdient bei der ersten Dienstreise seines Lebens ein Preisgeld von 50.000 Euro.

2011

VIER SEKUNDEN AM WELTREKORD VORBEIGELAUFEN

Ein denkwürdiges Jahr und ein grandioser 30. Geburtstag in einem. Mit 15210 Marathonstartern ist der Laufklassiker am Main erstmals ausgebucht. Und dann erwischt Wilson Kipsang solch einen Sahnetag! Der Kenianer verfehlt nach einem entfesselten Lauf in 2:03:42 Stunden den Weltrekord um schlappe vier Sekunden. Selbst der Zweite und Dritte im Ziel bleiben unter 2:06 Stunden. Der Frankfurt Marathon stößt in neue Dimensionen vor.



2015

ARNE-FESTSPIELE IN FRANKFURT

Auch diejenigen Zuschauer, die sich seit Jahren dem Zauber und den großen Emotionen dieser Momente in der Festhalle nicht entziehen wollen und können, sagen: Solch einen Begeisterungssturm hätten sie noch nie erlebt, als Arne Gabius auf den roten Teppich einbiegt. Um 14 Sekunden unterbietet Gabius den 27 Jahre alten deutschen Rekord. Ein Festtag für den Frankfurt Marathon!



Ein Hoch auf unsere Dauerstarter!

Gold, Silber und Bronze für treue Mitglieder: Frankfurt Marathon Club mit Neuerung zum 35. Jubiläum



Kalli Flach ist ein Phänomen. Der 78-jährige geht das ganze Jahr über fast an jedem Wochenende bei einem Laufwettkampf an den Start. „Ich bin immer auf der Flucht“, sagt er lachend. Ein Zimmer daheim im Frankfurter Umland hat vor lauter Medaillen, Pokalen und Ergebnislisten schon beinahe laufmusealen Charakter. 33 Finisher-Medaillen des Frankfurt Marathon nennt Kalli sein Eigen – nur einmal musste er wegen einer Verletzung aussteigen. Gemeinsam mit dem 80 Jahre alten Horst Jendrasch, dem 66-jährigen Peter Schmitt und dem 74-jährigen Wolfgang Vogel führt er die Liste der Frankfurter Dauerstarter an. Klar, dass Kalli zu den Marathon-Club-Mitgliedern der ersten Stunde gehört. Der Club wurde

2006 zum 25. Jubiläum des Laufklassikers am Main initiiert, um den treuesten Teilnehmer zu danken. Alle Läuferinnen und Läufer, die von 1981 bis heute mindestens zehn Mal beim Frankfurt Marathon ins Ziel gekommen sind, können (kostenlos) Mitglied werden. Im vergangenen Jahr sind wieder 70 neue Mitglieder hinzugekommen, so dass schon 750 Athleten waschechte Frankfurter „Clubber“ mit einer eigenen „ewigen Startnummer“ sind. Alle Mitglieder erhalten ein hochwertiges Poloshirt mit persönlicher ewiger Startnummer und weitere Vergünstigungen am Marathonwochenende. Nach 10 Jahren Frankfurt Marathon Club und pünktlich zur Jubiläumsausgabe in diesem Jahr haben sich die Organisatoren

etwas Besonderes ausgedacht. Alle, die mindestens 20 Finishes in Frankfurt vorweisen können, erhalten ein Poloshirt mit bronzenem Stick ihrer ewigen Startnummer. Silber gibt es für mindestens 25 Finishes und Gold von 30 absolvierten Marathons in Frankfurt an. Goldstatus haben derzeit neun Männer. Bei den Frauen ist Sissi Antoni mit 26 Teilnahmen die treueste Frankfurt-Läuferin und wird in diesem Jahr ein silbernes besticktes Poloshirt erhalten. In diesem Jahr startet die 67-Jährige indes nicht über die volle Distanz, sondern übernimmt ein Teilstück in einer „Jubiläumstaffel“.



Die Dauerbrenner mit mindestens 30 erfolgreichen Teilnahmen:

Name	Startnr.	Teilnahmen	
Kalli Flach	155	1981 bis 2010, 2012-2015	33
Horst Jendrasch	157	1981 bis 2014	33
Peter Schmitt	151	1981-2008, 10-15	33
Wolfgang Vogel	825	1981-1985, 1987-1992, 1994-2015	33
Bernhard Schacke	777	1981 bis 2013	32
Eugen Föt	184	1981 bis 2012	31
Helmut Lösche	156	1981 bis 2006, 2008-2012, 2015	31
Klaus Vogelmann	600	81,83-85,87-05,07-11,13-15	31
Rainer Zickler	109	1981-1992, 1994-2001, 2003 bis 2013	30

Anmerkung: 1986 fiel die Veranstaltung aus.

**Frankfurt
Marathon
CLUB
[2016]**

Fragen zum Marathon Club oder gar schon zehn Mal den Frankfurter Marathon gefinisht? Interessenten wenden sich beim Veranstalter an Ansprechpartner **Manuel Friedrich**, mf@frankfurt-marathon.com, Tel.: 069 370046826 oder informieren sich auf dem Stand des Clubs auf der Marathonmesse in Gang F.

Unsere Jubiläumsläufer



Ruth Jäger: Die Dauerläuferin

Andere schauen sich die Welt an, Ruth Jäger erläuft sich die Welt. Die Hessin nimmt an Wettkämpfen rund um den Globus teil – umso spektakulärer, desto besser. Marathon ist ihr schon lange nicht mehr genug. 100 Meilen Benefizlauf durch die Sahara in Algerien; La Transe Gaule – 18 Tage und 1150 Kilometer durch Frankreich vom Ärmelkanal bis zum Mittelmeer; Kirschblütenlauf in Japan (250 Kilometer) und vieles mehr. Dazu die Marathons von New York, Hawaii, Hongkong, Jerusalem... Ruth hat sie alle gefinisht. Und ihre Lust am Laufen ist mit 64 Jahren ungebrochen. „Laufen kann man überall auf der Welt, und man kann die Welt laufend kennenlernen“, sagt Ruth.

„Mir macht es Spaß, mich an der frischen Luft zu bewegen, die Natur zu beobachten, meinen Gedanken nachzuhängen, eventuelle Probleme zu lösen oder nette Gespräche dabei zu führen.“ Wenn sie auch in der ganzen Welt unterwegs, Ende Oktober ist die Rodgauerin stets daheim. Der Mainova Frankfurt Marathon ist eine Konstante in ihrem Läuferleben. Bei der 35. Ausgabe am 30. Oktober wird Ruth schon

zum 24. Mal starten. Damit ist sie in der Geschichte des Laufklassikers am Main die Frau mit den zweitmeisten Teilnahmen. Ihren ersten Marathon in Frankfurt lief sie 1990. Bis heute ist bei ihr die schier unfassbare Zahl von 114 Marathons und 253 Ultraläufen zusammengekommen. Allein in diesem Jahr hat die Dauerläuferin drei Marathons und sieben Ultras erfolgreich bestritten. Ihre Leidenschaft gilt aber mittlerweile mehr den extremen Strecken – Halbmarathons und auch Marathons fallen bei ihr in die Kategorie „Kurzdistanzen“. Die Sportlerin des Jahres 2015 in ihrer Heimatstadt Rodgau geht dem Laufsport übrigens auch an äußerst ungewöhnlichen Orten nach. So hat sie schon mal einen Marathon auf dem Gelände der Justizvollzugsanstalt Darmstadt und an Deck eines Kreuzfahrtschiffs bewältigt. Was sie sich von der näheren (Lauf-)Zukunft verspricht: „Ich möchte weiterhin Spaß am Laufen haben und viele andere Länder und Menschen dabei erleben.“

Karl verbreitet laufend gute Laune. Immer und überall. Wer dem Laufenthusiasten aus dem Siegerland länger zuhört, der verspürt selbst den Drang, sofort die Laufschuhe zu schnüren. 65 Marathons hat Karl Steiner in seinem Leben schon bewältigt – und jeder einzelne war ihm eine Freude. In seinen Augen ist das Einstellungssache.

„Beim Laufen lasse ich mich von schönen Erinnerungen und Gedanken tragen. Ich war und bin immer dankbar, dass es mir mit 50, 55 oder jetzt 62 Jahren körperlich gut geht und ich noch Marathon laufen kann“, erzählt Karl. Eine Uhr trägt er beim Laufen aus Prinzip nicht. „Laufen ist Ausgleich und Hobby. Wir lassen uns doch den ganzen Tag von der Uhr beherrschen. Ich finde es immer schade, wenn ich Läufer sehe, für die unser Sport der pure Stress ist“, so Karl, der seit März diesen Jahres Rentner ist. Nicht, dass das er ein reiner Genussläufer im gemäßigten Tempo wäre. Seine Bestzeit liegt bei famosen 2:41:56 Stunden und auch heute noch finisht er in weit unter vier Stunden. In Berlin peilt er im kommenden Jahr seine 25. Teilnahme an, bei der diesjährigen 35. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon steht für ihn sein zehnter Start am Main an, was ihm den Eintritt in den Marathon Club verschaffen wird. Überhaupt, Frankfurt: „Da schließt sich für mich ein Kreis“, sagt Karl. Beim damaligen Höchst Marathon debütierte er 1983 über die 42,195-Kilometer-Distanz (3:13 Stunden). Und er ist überzeugt, dass es vom Gelingen des ersten Marathons abhängt, „ob man dabeibleibt. Die Stimmung war fantastisch und ich war mir als ehemaliger Fußballer plötzlich sicher, dass dies meine neue Sportart werden wird.“ Frankfurt war also der Auftakt seiner Laufbahn und

Karl Steiner: Der Gute-Laune-Läufer



Frankfurt war schon ein Jahr später damals das Pflaster, auf dem er erstmals die Drei-Stunden-Schallmauer brach (2:59 Stunden). Und im vergangenen Jahr war Frankfurt der Schauplatz „meines größten Erfolgs“, sagt Karl. Denn im Rahmen der Deutschen Meisterschaften gewann er mit seinen Mitstreitern die Teamwertung in der Altersklasse 60. Den Deutschen Meistertitel in diesem Jahr in der Festhalle zu verteidigen, „wäre ein Traum“, sagt Karl, der sich seit vielen Jahren als Lauftreffleiter in seinem Verein TuS Deuz und darüber hinaus vielfältig ehrenamtlich engagiert.

Foto © Frank Steinseifer/Laufen57

Unsere Jubiläumsläufer



Dunja Ams: Die Wettkämpferin

Es ist noch nicht lange her, dass sie als Kettenraucherin und bekennende Nichtsportlerin mit Gewichtsproblemen schon nach 800 Metern Spazierstrecke gejammt hat. Dass Laufsport ein Fremdwort und Marathon eine Art Freakshow für sie war. In diesem Jahr nimmt Dunja Ams allein vier Mal die 42,195 Kilometer in Angriff. Wien, Füssen, Berlin „und als Highlight des Jahres Frankfurt“, wie sie sagt. Ihre Liebe zum ältesten deutschen Stadtmarathon ist im vorigen Jahr entbrannt. Und das geschah so: Dunja startete im Frühjahr 2015 beim Freiburg Marathon und im Frühjahr in ihrer Heimatstadt Karlsruhe. Das Ziel, unter fünf Stunden zu laufen, verpasste sie damals hauchdünn: um 29 Sekunden. Etwas desillusioniert surfte sie, als an Schlaf nicht zu denken war, noch in derselben Nacht durchs Netz und stieß auf schwärmerische Kommentare, wie außergewöhnlich und emotional denn der Einlauf in die Frankfurter Festhalle ist. Sie klickte auf ein Gewinnspiel, das einen Freistart in Frankfurt in Aussicht stellte – und siehe da, gewonnen. Also stand sie gerade mal fünf Wochen nach Karlsruhe in Frankfurter an der Startlinie. „Und es wurde der Lauf meines Lebens“, erzählt die 35-Jährige strahlend. Auf dem schnellen Kurs, getragen von den vielen Zuschauern und Streckenfesten hatte sie lange den Zugläufer mit dem 4:30-Stunden-Ballon im Blick. Weil sie dann nach Kilometer 30 einen körperlich und mental angeschlagenen Bekannten aus einer Facebook-Lauftrainingsgruppe traf und kilometerlang wieder aufbaute, kam sie doch erst nach 4:42:55 Stunden in die Festhalle. Aber das konnte Dunjas Freude nicht trüben. „Ich war emotional so erschlagen von dem tollen Event und dem phänomenalen Zieleinlauf, dass ich alles nur so aufgesogen habe“, erzählt sie. Dunja ist ein richtiger Wettkampftyp geworden, genießt bei den Rennen Landschaft, Stimmung und Leute, hat den Kopf dabei immer oben. Das gilt auch im Training, bei dem sie stets ein Auge für ihre Mischlingshündin hat, die sie meist begleitet. Frauchens Entwicklung zur Dauerläuferin hat die Hündin besonders erfreut. „Wenn ich die Laufklamotten anziehe, flippt sie fast aus“, erzählt Dunja.

Es war ein typischer Neujahrsvorsatz. In der Silvesternacht 2012 verkündete Benjamin Schütz seinen verdutzten Kumpels: „Ich werde Marathon laufen.“ Es hätte einer dieser Vorsätze werden können, die gemeinsam mit dem Kater am 1. Januar unbemerkt erlöschen. Doch Benjamin meldete sich noch im Januar für den Frankfurt Marathon an – seine Schwester wohnt in der Mainmetropole. Familiär und auch mit dem Einstieg ins Berufsleben lief für den damaligen Studenten „nichts wirklich toll“, erinnert er sich. Ein bewältigter Marathon erschien ihm als das perfekte Ziel, etwas Großes zu schaffen, ohne auf andere angewiesen zu sein – nur durch die eigene reine Willensleistung. In diesem Jahr wird Benjamin das fünfte Mal in Folge in Frankfurt an der Startlinie stehen. Der letzte Oktobersonntag ist und bleibt für den Siegerländer eine feste Verabredung mit dem ältesten deutschen Stadtmarathon. Einmal im Jahr ist Marathon, einmal im Jahr kommt er nach Frankfurt. Seinen ersten Start und seinen ersten Einlauf in die Festhalle empfand er wie eine Befreiung von mancher Alltagsfessel. Benjamin verzichtet bis heute auf einen ausgeklügelten Vorbereitungsplan. Er möchte jedes Jahr im Ziel dem Gefühl von 2012 nachspüren, diesem Stolz und Glück: „Es zu schaffen, egal was um mich herum gerade passiert, weil ich es unbedingt will. Das zeigt mir der Frankfurt Marathon und weil ich das genau damit verbinde, ist es auch jedes Jahr Frankfurt und kein anderer Marathon.“ Die Leute glaubten ihm, dem Genussläufer mit der Schwäche für Süßigkeiten meist nicht, dass er schon vier Marathons erfolgreich bewältigt hat. Benjamin trainiert nach „Lust und Laune“, wie er sagt. Laufen darf für ihn kein Zwang, kein Druck sein. Dann würde der Marathonzauber im Oktober verfliegen. Ambitionen, Anspannung, Zielzeit? Nicht mit Benjamin. „Ich möchte einfach wieder einen wunderschönen Tag erleben“, sagt er.

Benjamin Schütz: Der Willensstarke



Unsere Jubiläumsläufer

Markus Heidl ist Jäger und Sammler. Er jagt persönliche Bestzeiten und immer neuen Möglichkeiten nach, noch besser zu trainieren und noch schneller zu laufen. Und er sammelt Informationen und Wissen. Wie ein Schwamm saugt der 28-Jährige alles zu Theorie und Praxis des Laufsports auf – und lässt die Netzgemeinde an seinem Fundus teilhaben, weil er das Wichtigste auf seiner äußerst gelungenen Website dokumentiert und bündelt. Die einen wunderbaren Namen hat: www.Laufenhilft.de. Wer dahinter eine Spendensammelplattform oder eine gemeinnützige Organisation vermutet, irrt. „Laufen hilft ist mein Lebensmotto, meine Philosophie“, sagt Markus. „Und zwar in dem Sinne, dass Laufen keine Qual ist, sondern etwas Schönes. Und noch viel mehr als nur Sport. Denn Laufen hilft, egal bei was. Bei Übergewicht zum Beispiel. Oder bei Langeweile. Bei Liebeskummer. Bei Trägheit, Faulheit, zu wenig Durchhaltevermögen.“ Markus hat sich ein straffes Pensum auferlegt, kommt meist auf zwei Einheiten am Tag. Seit diesem Frühjahr ist alles auf den 30. Oktober, 10 Uhr ausgelegt – den Start des 35. Mainova Frankfurt Marathon. „Ob das eine gute Idee war, wird sich zeigen“, sagt er lachend. Markus, der in Dietzenbach im Frankfurter Umland wohnt, will sich beim Laufklassiker am Main in diesem Jahr seinen großen Traum erfüllen: seine persönliche Schallmauer brechen und unter 2:30 Stunden die Festhalle erreichen. Wenn die deutsche Top-



athletin Mona Stockhecke den Halbmarathon auf 1:14:30 oder 1:15 Stunden anlaufen sollte, will Markus sich ihrer Gruppe anschließen. 2:56, 2:46 und 2:37 Stunden lautet seine Zeiten in Frankfurt

Markus Heidl Der Laufenthusiast

in den vergangenen drei Jahren. Doch Markus wäre nicht der leidenschaftlicher Läufer und beherzte Tüftler mit Material und Trainingsformen, wenn er sich damit zufrieden gäbe. An fast jedem Wochenende ist er bei Wettkämpfen, läuft und berichtet darüber für laufenhilft.de – aber auch für Laufreport und Runners World. Als Maschinenbau-Ingenieur, der ein Doktoranden-Programm bei der Firma Bosch absolviert, nimmt die technische Seite des Laufsports viel Raum bei ihm ein. Der logische, planmäßige Aufbau des Trainings und dessen Effekt faszinieren ihn. „Ich möchte genau wissen, was ich mit welcher Einheit erreichen kann“, erzählt Markus. Der deutsche Marathonstar Arne Gabius ist in einem Interview – nachzulesen bei laufenhilft.de – vermutlich noch nie so detailliert befragt worden wie von Markus.



Patrick Raguse: Der Gipfelstürmer

Seine Geschichte vom Rollstuhl bis an die Ziellinie des Mainova Frankfurt Marathon hat im vergangenen Jahr viele be- und gerührt. Und auch ermutigt. Wie dieser junge Mann alle Widerstände überwand und mit dem Einlauf in die Festhalle sich und der Welt bewies, dass „Aufgeben keine Option ist“, wie er sagt. Patrick Raguse wird auch in diesem Jahr wieder beim ältesten deutschen Citymarathon an den Start gehen. Das Bild, wie er 2015 im Ziel einer Helferin völlig erschöpft und mit Freudentränen in den Augen in die Arme fällt, „wird mir ewig in Erin-

nerung bleiben“, sagt der 23-Jährige. Rückblende: Patrick hat vor sieben Jahren einen schweren Schicksalsschlag erlitten, als er in seiner drittletzten Fahrstunde mit dem Motorrad aus einer Linkskurve flog und frontal mit dem Kopf gegen eine Mauer prallte. Sechs Wochen Wachkoma – geistig schwerbehindert und kognitiv teilleistungsgestört hieß die Diagnose.

Mit 17 Jahren musste er neu lernen, wie man isst und trinkt, wie man geht und wie man spricht. Doch die Ärzte hatten ihre Vorhersagen ohne Patricks eisernen Willen gemacht. Er stürzte sich mit riesigem Eifer in die Reha – bis ihm seine Beine wieder vollends gehorchten. War er

vor seinem Unfall Leistungsschwimmer, setzte er danach aufs Laufen. Einen letzten Formtest vor dem Mainova Frankfurt Marathon hat er beim Köln Marathon über die halbe Distanz absolviert. „Vom Pflegefall zum Leistungssportler“ sei immer sein Ziel gewesen, erzählt Patrick. Das hat er geschafft. Parallel bestand er in der Schule die Mittlere Reife und holte sogar das Abitur erfolgreich nach. Mit seinen Defiziten hat er längst gelernt umzugehen und zu leben. Nun ist der Schwabe in seinem zweiten Lehrjahr bei den Kölner Bäderbetrieben tätig und strotzt nur so vor Bewegungsdrang und Ideen. Eine Stiftung hat er frisch gegründet (www.fitte-jugend.de), auf die er im kommenden Jahr mit einer Mountainbike-Tour 3500 Kilometer kreuz und quer durch Deutschland werben will. Jedes Jahr treibt es ihn auf einen der höchsten Alpengipfel. War in diesem Jahr die Zugspitze an der Reihe will er sich in jedem Jahr steigern, bis in drei Jahren der Mont Blanc, mit 4800 Metern der höchste Berg der Alpen, fällig ist. Der Mainova Frankfurt Marathon liegt für Patrick auf dem Weg, um herauszufinden, was er mit seiner besonderen Geschichte noch so zu leisten imstande ist.

» Der Mini-Marathon ist mega

Schneider
Electric

mini
marathon

Wer sind am Marthontag die ersten Läufer im Ziel? Wer läuft noch vor den Profiathleten zu lauter Musik über den von grellem Scheinwerferlicht ausgeleuchteten roten Teppich in die Frankfurter Festhalle ein? Richtig, die Teilnehmer des Schneider Electric Mini-Marathon. Nach dem Start des großen Läuferfeldes des Mainova Frankfurt Marathon am 25. Oktober gehört nach dem Start um 10.55 Uhr den Nachwuchsläufern die große Bühne. 4,2 Kilometer müssen die Läufer der Jahrgänge 2000 bis 2008 bewältigen. Wenige zweifeln daran, dass Sasha Müller wieder vorne dabei sein wird. Der Hanauer ist ein großes Talent, der unlängst in hessischer Rekordzeit Deutscher U16-Meister über 3000 Meter (8:56 Minuten) geworden ist. Über seine Lieblingsstrecke 5000 Meter ist der 15-Jährige der erste Hesse, der in 15:52 Minuten unter 16 Minuten geblieben ist. „Der Mini Marathon in Frankfurt ist ein Highlight des Jahres. Die Atmosphäre beim Zieleinlauf in die Festhalle ist mega“, sagt Sasha, der für den SSC Hanau-Rodenbach startet. In den vergangenen beiden Jahren hat er in seiner Altersklasse jeweils gewonnen und war in der Gesamtwertung Zweiter. Nach ihrem eigenen Zieleinlauf erleben die Kids noch aus nächster Nähe, wenn

die schnellsten Eliteläufer die Festhalle erreichen. Laufen ist für Sasha „nicht mehr Hobby, sondern Leidenschaft“, wie er sagt. In seiner Trainingsgruppe beim SSC pushen sich die Jungs gegenseitig zu Höchstleistungen, für die Fahrten zu den Wettkämpfen braucht es für den in der Jugendarbeit besonders engagierten Vereins oft einen Kleinbus. Sasha war schon als Kleinkind fasziniert, wenn Vater Christian Medaillen von Wettkämpfen heimbrachte – mittlerweile hat er selbst einen proppenvollen Trophäenschrank. „Er wollte immerzu rennen, rennen, rennen“, erinnert sich Mutter Stephanie. Vor dem Schlafengehen rannten Vater und Sohn Dutzende Runden um den Esstisch, wenn bei anderen Gleichaltrigen schon eine Gute-Nacht-Geschichte angesagt gewesen ist. Als Sechsjähriger stand er zum ersten Mal beim Struwwelpeter-Lauf in Frankfurt an der Startlinie, das Trikot reichte ihm damals noch bis zur Kniekehle. Seitdem hat Sasha es kaum ein Jahr versäumt, in die Festhalle einzulaufen. Erfolge sind fast schon zur Routine geworden für den schnellen Schüler. Nur der Gesamtsieg beim Mini-Marathon fehlt ihm noch. Das möchte Sasha in diesem Jahr ändern.



Brezellauf

» Kultfaktor am Samstagmorgen

Schon mal gemeinsam mit den beiden deutschen Rekordläufern Arne Gabius und Irina Mikitenko einen lockeren Lauf am Morgen absolviert? Nein? Beim Brezellauf powered by interAir am Samstag gibt es die Gelegenheit dazu.

Der Brezellauf ist das Warm-up, das Vorspiel, die Ouvertüre für das Marathonwochenende in Frankfurt. Da wird im Laufschrift weniger gehetzt, sondern mehr geplaudert und sich auf den abgesperrten Straßen in der City einge-

stimmt auf den Marathon am Sonntag. Für viele ist der traditionsreiche 5-Kilometer-Lauf längst Kult. In dem Frankfurter Lauf-Feeling inbegriffen ist seit jeher im Ziel die Verköstigung mit Softdrinks und backfrischen Brezeln - wie sonst hätte es zu der Namensgebung kommen können?

Für die ersten 1000 Läufer des Brezellaufs im Ziel gibt es zudem eine schöne Erinnerungsmedaille. Los geht's um 10 Uhr an der Messe, Eingang City, das Ziel liegt ebenfalls auf dem

Messegelände. Mit dabei sind traditionell viele laufbegeistert Frankfurter und Mitglieder der helfenden Vereine. Seit dem vorigen Jahr hat der Brezellauf mit interAir, einem in der Laufszene verwurzelten Veranstalter von Marathonreisen in alle Welt, einen neuen namensgebenden Sponsor. Und mit Irina Mikitenko (2:19:19 im Jahr 2008) und Arne Gabius, der im vergangenen Jahr in der Festhalle in 2:08:33 Stunden einen neuen deutschen Rekord feierte, sind zwei echte Laufstars mittendrin.

Struwwelpeter-Lauf

Powered by **Schneider Electric**

» Seid dabei!

Kaum jemand, der bei diesen Bildern nicht den Fotoapparat oder die Handkamera zückt. Wenn samstagsmittags die jüngsten Läufer des Frankfurter Marathon-Wochenendes beim kostenfreien Struwwelpeter-Lauf powered by Schneider Electric starten, herrscht eine ganz besondere Stimmung. Im vergangenen Jahr sind 916 Kinder an der Messe

losgerannt - und waren 420 Meter später an der Ziellinie in der Festhalle. Ein Erlebnis, von dem die Nachwuchsläufer der Jahrgänge 2007 bis 2011 vermutlich noch lange erzählen werden. Das Struwwelpeter-Lauf-T-Shirt und die Urkunde zum Selberausmalen werden wieder in vielen Kinderzimmern einen Ehrenplatz bekommen.

» „Die Titelkämpfe lebten von der fantastischen Stimmung“

DLV-Präsident Clemens Prokop über die Deutschen Meisterschaften in Frankfurt und die Lehren aus Rio.



DIE DEUTSCHEN MARATHONMEISTERSCHAFTEN FANDEN IM VERGANGENEN JAHR NACH 14 JAHREN WIEDER IN FRANKFURT STATT. WIE LAUTETE DAS FAZIT AUS SICHT DES DEUTSCHEN LEICHTATHLETIK-VERBANDES?

Für den DLV waren es natürlich tolle Meisterschaften, denn Arne Gabius hat in 2:08:33 Stunden einen neuen deutschen Marathon-Rekord aufgestellt. Auch Lisa Hahner begeisterte als Deutsche Meisterin mit einer starken Leistung von 2:28:39 Stunden das Publikum. Insgesamt lebten die Titelkämpfe von der phantastischen Stimmung des Frankfurter Publikums rund um die Strecke und dem gut inszenierten Zieleinlauf in der Festhalle.

WAS ERWARTEN SIE SICH VON DEN DIESJÄHRIGEN NATIONALEN TITELKÄMPFEN?

Das ist schwer einzuschätzen, zumal Arne Gabius nach seiner Verletzung noch nicht wieder fit ist und als Publikumsmagnet bei der DM fehlen wird.

IN DIE DEUTSCHE MARATHONSZENE IST IN JÜNGSTER VERGANGENHEIT - NICHT ZULETZT DURCH ARNES REKORDLAUF IN FRANKFURT - VIEL BEWEGUNG GEKOMMEN. WIE BEWERTEN SIE DIES?

Was den nationalen Aspekt betrifft, ist es gut, dass wir nicht nur einen Arne Gabius haben, sondern einige Athleten und Athletinnen, die sich in den letzten Jahren sehr gut entwickelt haben. Bezüglich der Weltspitze muss man natürlich zugeben, dass wir hier weit vom Anschluss entfernt sind. Dies mussten wir letztlich auch im Rahmen des Olympiamarathons in Rio beobachten.

WIE KANN DER DLV DIESEN SCHWUNG NUTZEN UND DIE LAUFSZENE WEITER VORANBRINGEN?

Es wird in der Laufszene wichtig sein, nicht nur die vorhandenen Athleten und Athletinnen entsprechend zu fördern, sondern auch Talente zu finden, die mit Perspektive von unseren Trainern entwickelt werden. Das ist sicherlich eine große Herausforderung, aber keine unlösbare Aufgabe. In diesem Prozess ist neben der notwendigen Systematik natürlich auch Geduld gefordert. Entsprechend der Leistungsentwicklung internationaler Spitzenmarathonläufer ist es erforderlich, zunächst die notwendigen Unterdistanzleistungen und folgend die Belastungsverträglichkeit vor einem Wechsel auf die Marathonstrecke zu entwickeln. Ein beeindruckendes Beispiel dieser Strategie ist der US-Läufer Galen Rupp, der nach seinen internationalen Erfolgen über 5000m und 10000m in Rio die Bronzemedaille im Marathon gewinnen konnte.

mainova

Samantha F55

asics

Ein Blick auf die Startnummer genügt: An dem schwarz-weißen Muster erkennen Sie die Teilnehmer an den Deutschen Meisterschaften.



» Die Deutschen Meisterschaften im Fokus

Artur Schmidts Stimme hat jeder Läufer in Frankfurt schon mal gehört. Der Hesse ist aber nicht nur langjähriger Moderator an der Strecke, sondern auch ein wandelndes Marathon-Lexikon. Für uns wirft Artur einen Kennerblick auf die Rennen in den Altersklassen.

Zum neunten Mal finden am 30. Oktober die Deutschen Marathonmeisterschaften im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathon statt. Insgesamt haben in den verschiedenen Altersklassen 749 Athleten gemeldet. Die Rennen um die Medaillen sind für viele Läufer in der Republik immer wieder der Höhepunkt der Saison. Das gilt insbesondere für die Starter in den Altersklassen, die sich gewissenhaft vorbereiten. In der Einzel- und Teamwertung werden auf dem schnellen Frankfurter Kurs bei den Männern um zehn und bei den Frauen um acht Einzeltitel gekämpft. Durch die besondere Kennzeichnung der Startnummern ist für die Zuschauer und die Athleten im Feld gut erkennbar, wer sich an den Titelfkämpfen beteiligt. Die Athleten mit einer Meldezeit von 3 Stunden und besser werden um 10 Uhr aus Block 1 starten. Die Siegerehrung wird wie im Vorjahr um 15 Uhr auf der Bühne in der Marathonmall (Messehalle 1, Ebene 2) durchgeführt.

Nun wollen wir mal einen konkreten Blick auf die Altersklassen werfen, in denen viele Titelverteidiger und einstige deutsche Meister am Start sind. Klarer Favorit in der Altersklasse M35 ist Vorjahressieger Andreas Straßner (Team Memmert), der 2015 in der Festhalle seinen Titelgewinn mit einer starken neuen Bestzeit von 2:18:49 feierte. In der M40 dürfte Valentin Harwart (VfL Wolfsburg) als Vorjahreszweiter in der Altersklasse 35 das Rennen machen. Aufgrund

seiner bereits bewiesenen guten Form in dieser Saison, dürfte es schwer werden, Harwart, der schon als 18-Jähriger in Frankfurt Marathon lief, zu schlagen. Peter Könicke (Kimba Sports e.V.) und Markus Mattner (LG Eder) sind in der M45 2015 als Zweiter und Dritter aufs Podium gelaufen und wollen ihre Leistungen in diesem Jahr bestätigen. Oder geht da sogar noch mehr? Mathias Koch ist im vergangenen Jahr deutscher Meister in der M50 geworden – nach seinem Aufrücken in die M55 gilt er wieder als Titelanwärter. Auch Frank Löscher (TuS Deuz) dürfte als M55-Vizemeister wieder weit vorne dabei sein. In der M60 greift Vorjahressieger Hugo Mann (TSV Pensberg) erneut nach dem Titel. Seriensieger Winfried Schmidt (TuS Köln) fehlt in diesem Jahr – die Chance für den Vorjahreszweiten in der M65 Wolfgang Schneider (TuS Deuz)? Besonders erfreulich sind wieder die zahlreichen Meldungen in den Altersklassen M70 bis hinauf zur M80. In diesen Wettbewerben werden die vorjährigen Medaillengewinner Edmund Schlenker (M70, VfL Ostelsheim) und Werner Stöcker (M75, LG Wittgenstein) ganz vorne erwartet. In der M80 werden Wilhelm Ehlers (SC Alfter) – der Vorjahresmeister in beeindruckenden 4:08 Stunden und Vizemeister Horst Liebig (LT Alburg) das Rennen wohl unter sich ausmachen.

Insgesamt 190 Frauen haben in diesem Jahr für die Deutschen Meisterschaften gemeldet. Julia Galuschka, die für die LG Telis Finanz Regensburg startende Hessin und Titelverteidigerin in der W35, hat sich erst am 2. Oktober in Köln mit einer guten Halbmarathonzeit von 1:17.06 wieder als Titelaspirantin empfohlen. Carola Wagner (Einbeck SV) ist in der W45 für ihren neuen Verein ebenso eine Medaillenanwärterin wie Barbara Auer (Augsburg) in der W50. Titelverteidigerin Brigitte Hoffmann (LG Welfen) hat in der W55 beste Chance, ihren Vorjahrestriumph zu wiederholen. Eigentlich hatte Heidrun Besler (SC Altstädten) die Klasse W55 mit exzellenten 3:02:45 gewonnen – doch sie hatte den Meldeschluss für die deutschen Titelfkämpfe um wenige Stunden verpasst. In diesem Jahr hat Heidrun Besler schon im Juni gemeldet und gilt nach ihrem Aufrücken in die W60 als klare Anwärterin auf einen neuen deutschen Rekord. Doch auch mit Maria Feyerabend (LSF Münster) darf gerechnet werden. Hannelore Horst (TV Georgsmarienhütte) in der W65 und die Bayerin Ruth Schlager sowie Helga Miketta (Birkesdorfer TV) in der W70 gehören auch in diesem Jahr zu den ersten Anwärterinnen auf Meisterehren.

Ich erwarte Euch alle auf meinem Sprecherplatz kurz vor dem Einlauf in die Festhalle, um Eure Leistungen gebührend zu würdigen.

Allen Altersklassenathleten wünsche ich am 30. Oktober in Frankfurt alles Gute!

Euer Artur

Von Lucky Socks, überholen-den Besenwagen und den hässlichen Schwestern des Manns mit dem Hammer

In der Vorbereitung für den Mainova Frankfurt Marathon haben die Acht von „Politycki&Friends“ nicht nur Kilometer vernascht, sondern unter www.politycki-and-friends.de auch einen hochklassigen Laufsport-Blog geführt.



Im vorigen Jahr ist Matthias Polityckis Buch „42,195. Warum wir Marathon laufen und was wir dabei denken“ erschienen.

In diesem Jahr startet er mit allen darin beschriebenen Lauffreunden leibhaftig als Team „Politycki & Friends“ in Frankfurt.

Zur Einstimmung haben sie in ihrem Blog www.politycki-and-friends.de das wahrscheinlich kreativste Läufer-ABC Marathondeutschlands verfasst.

Aberglaube
Lucky Socks hat jeder. Besonders nach dem Zieleinlauf.

Besenwagen
Schön, daß es ihn gibt. Spätestens wenn er zum Überholen ansetzt, sollte man aufwachen.

Charakter
Männer, zeigt Charakter und tut vor dem Start nicht immer so, als wolltet ihr es diesmal nur locker angehen. Und dann im Ziel, als wüßtet ihr selbst nicht so recht, wie die neue PB zustandekam.

Doppelknoten
Ritual von Läufern vor dem Wettkampf, um den Schuh zu beschwören, sein Bestes zu geben.

Ehepartner
Vergiß deinen Ehepartner nicht während der Trainingsphase. Sprich ihn nicht mit dem Vornamen deines Laufpartners an!



© Alexander Tempel

Faszien
Seit der Erfindung der Blackroll weiß man, daß es sie gibt. Prompt spürt man sie und kauft sich eine Blackroll.

Gruppe
Bringt viele Vorteile: Die Schweißspritzer der anderen kühlen, ihre breiten Schultern versperren die Sicht auf Ablenkungen am Streckenrand, und ihr Schnaufen übertönt das irritierende Piepsen der Pulsuhr.

Hammer
(Mann mit dem) Hat zwei garstige Schwestern, Fettpresse und Zwackeisen.

Ideallinie
Gibt es so schön in Blau leider nur beim Marathon, nicht in der Ehe oder im Beruf.

Jogger
Denn sie wissen nicht was sie tun? Demütig bleiben, so haben wir alle mal angefangen.

Kompressionsstrümpfe
Überschätzt.
Die Zeit, die man beim Regenerieren angeblich gewinnt, verliert man locker wieder beim Anziehen.

Loslaufen
Ungedingt genießen! Alles, was danach kommt, wird schwerer.

MAMIL
Akronym für middle-aged man in lycra, das im Radsport gebräuchlich ist. Übertragen auf den Laufsport: MAMRIL - middle-aged man running in lycra. Nicht unbedingt identisch mit MAMRIST - middle aged man running in sexy tight.

Nordic Walking
No Sports!

Optik
Wer sich zum Marathon verkleidet, kann so schnell laufen, wie er will, er wird immer als Clown wahrgenommen.

Pace
Gern von Läufern verwendetes Angebotswort. Sie glauben, daß es sie schon ein bißchen schneller macht, als wenn sie nur von "Tempo" reden würden.

Quälen
Muß wohl sein. Die Frage ist ja immer nur: bis zu welchem Punkt?

Runner's High
Viel zu selten. Sein buckliger Halbbruder, Runner's Low, lauert dagegen hinter jeder Straßenecke.

Sturz
Böser Boden.

Treppenstufen
Wenn man sie nur noch rückwärts runterkommt, muß es ein Montag nach dem Marathon sein.

Ultra-Marathon
Bei allem Stolz im Ziel nicht vergessen: Finisher eines Marathons sind für Ultramarathonläufer nur Jogger.

Vorstart-Nervosität
Gegenteil von Finisher-Demenz.

Wildpinkeln
Ebenso großartig wie notwendig. Seitdem es offiziell verboten ist, auch noch spannend.

Tag X
Tag des Marathons, Tag der Entscheidung. Gib alles, damit es Tag XXL für dich wird.

Youngster
Beim Marathon alle unter 70. Spätestens wenn einer der Alten mit uns ein, zwei Kilometer lang plaudert, dann auf seine Uhr schaut und sagt: „Youngster, jetzt muß ich aber los“, wissen wir, daß das kein Ehrentitel ist.

Zuschauer
Stell dir vor, sie sind tatsächlich alle nur für dich gekommen!

Mit Beiträgen von: Alex, Hauke, Ilka, JP, Jörg, Jürgen, Markus, MP, Onkel, Peter, Sabine, Stephan.

Redaktion: Matthias Politycky.



SONNTAG,
30. OKTOBER

HEIMSPIEL! EXTRA

FRANKFURT-MARATHON 2016

9:55 – 13:55 Uhr, Live im hr-fernsehen

www.hr-fernsehen.de

hrfernsehen

» Große Streckenkarte

mit allen Infos, Streckenfesten,
Hotspots und Moderatoren

Die Hotspots in der Innenstadt

Friedrich-Ebert Anlage

Moderation mit Artur Schmidt (bei km 42)
K.T.C. Bornheim e.V.
Gastronomie, Tanz, Musik

Opernplatz

Großbildleinwand mit Live-Übertragung
Moderation und Musik mit **hr1**
Klima- und Umweltmeile des Umweltforum
Rhein-Main und seinen Partnern Querbeet,
Triodos Bank, PrävenTour, Biometzgerei Spahn,
Food Vegan, Bioland Hessen, Mainova Sport Rhein-
Main (Lichtreaktionswand), Mainova (Relax Lounge
und Energy Step), Vodafone (Tombola, Popcorn, Glücksrad),
Turtle Rent Autovermietung (Kaffee und Kuchen), Rosbacher
(Fußball-Tischkicker und Ge-tränke), Prime time Fitness (Bewe-
gungsparkour und Glücksrad), Stiftung Deutsche Sporthilfe
(Erlebniswelt mit Mitmach-Tools)
Gastronomieangebot von Acebes, Mr. Crepes und Frankfurter
Theater und Karneval-Club 1898 e.V.
hr fernsehen vor Ort

Platz der Republik

hr1 DJ Hot Spot - tolle Stimmung und klasse Musik
Gastronomie 1. Frankfurter Gardecorps, Acebes
Gastro

Fressgass

Duracell-Meile mit Zuschauertribüne:
Volle Energie zum Anfeuern! Spiel & Spaß für Jung
und Alt: Hau-den-Lukas und Glücksrad mit tollen
Giveaways, Power-Partystimmung mit Moderation,
DJ und Musik



Hauptwache

Großbildleinwand mit Live-Übertragung
Caritas Kinder-Hüpfburg
Moderation mit Chantal Buschung und
Musik durch DJ Elias
Handwerkskammer Frankfurt-Rhein-Main
Infostand und Spielangebot
Heim&Haus Infostand
Gastronomieangebot von Kolo Frankfurt, Die Nordendler, Direkthilfe
Nepal, Nyama Braya Bali Hessen, Frankfurter Karnevalsgesellschaft
,Die Eulen' 1950, Mr. Crepes, H.E.L.P. Project for Education

Rossmarkt

Bloco X – eine der größten Sambabands Europas

Kaiserplatz

Livemusik und Retro-Request-Show mit Jim & Ally Quinn



Zeichenerklärung:

- Rosbacher** Verpflegungspunkt, Wasserstelle
- Staffelwechsel 1** Staffelwechsel
- START BREZELLAUF** Startpunkt Brezellauf powered by interAir
- Musikgruppe
- Streckenmoderation
- Gastronomie

STADT FRANKFURT AM MAIN

mainova FRANKFURT MARATHON

Streckenkarte
mit Streckenfesten, Verpflegungspunkten und Staffelwechsel

©Stadtvermessungsamt Frankfurt am Main 2013
Liz.-Nr. 623-4613-D/I

Aktionen an der Strecke

Friedrich-Ebert-Anlage

km 0.25

F1 K.T.C. Bornheim e.V.
Gastronomie, Tanz, Musik

F2 Rollis Partyservice
Speisen & Getränke

Platz der Republik

km 0.5 / 3.4 / 36.1 / 41.5

P1 hr1 DJ Hot Spot
Ein hr1-DJ sorgt für tolle Stimmung und klasse Musik

P2 1. Frankfurter Gardecorps e.V.
Speisen & Getränke

P3 + P4 Acebes Gastronomie
Speisen, Getränke & Crepes

Opernplatz

km 6 / 8.9 / 37.1 / 40.1

OP1 Großbildleinwand
Live-Übertragung des Marathons

OP2 hr1 Hot Spot und Moderation
Aktuelle Informationen rund um den Marathon und Stimmung pur

OP3 Querbeet
Bio-Verkostung mit Obst, Kaffee und Kuchen

OP4 Triodos Bank N.V. Deutschland
Infostand mit Aktion

OP5 PrävenTour
Wohnmobil mit Messung von Körperfett und Sauerstoffsättigung

OP6 Biometzgerei Spahn
Veganer Grillstand

OP7 Food Vegan GbR
Vegane Essenskreationen

OP8 Bioland Hessen e.V.
Infostand Bioland und Saatquiz

OP9 Rosbacher
Fußball-Tischkicker für Kinder

OP10 Rosbacher
verschiedene Soft-Getränke

OP11 Mainova Sport Rhein-Main
Infostand und Lichtreaktionswand

OP12 Mainova AG
Mainova Relax Lounge und Energy Step

OP13 Turtle Rent Autovermietung
Kaffee und Kuchen für den guten Zweck

OP14 Vodafone
Aktionsstand mit Tombola, Popcorn, Glücksrad

OP15 Prime time Fitness
Luftballons, Körperanalyse und Bizeps-Challenge

OP16 Acebes Gastro Service
Speisen und Getränke

OP17 Mr. Crepes
Crepes-Spezialitäten

OP18 Info-Point Opernplatz
Information rund um den Marathon

OP19 Deutsches Rotes Kreuz
Erste Hilfe

OP20 Frankfurter Theater und Karneval-Club 1898 e.V.
Typische Frankfurter Speisen und Getränke

OP21 Stiftung Deutsche Sporthilfe
Erlebniswelt mit Mitmach-Tools

OP22 hr fernsehen vor Ort

Hauptwache

km 7.9 / 39

H1 Großbildleinwand
Live-Übertragung des Marathons

H2 Spendenmatte der Caritas Frankfurt e.V.
Spendenaktion zum Projekt „Gemeinsam mehr Bewegen“

H3 Caritas Hüpfburg und Infostand
Kinder-Hüpfburg

H4 Moderation mit Chantal Buschung
Aktuelle Informationen rund um das Marathonrennen

H5 DJ Elias
DJ Elias sorgt für die perfekte Musik

H6 Handwerkskammer Frankfurt-Rhein-Main
Infostand und Spielangebot

H7 Kultur und humanitärer Verein „Kolo Frankfurt e.V.“
Folklore-Tanz, Musik, Balkan-Spezialitäten & Getränke

H8 Die Nordendler
Marathon-Fest mit Speisen, Getränken und Musik

H9 Direkthilfe Nepal e.V.
Kaffee und Kuchen

H10 Nyama Braya Bali Hessen
Typische indonesische Gastronomie

H11 Mr. Crepes
Crepes-Spezialitäten

H12 Heim&Haus
Infostand

H13 Frankfurter Karnevalsgesellschaft „Die Eulen“ 1950
Gastronomie und Unterhaltung

H14 H.E.L.P. Project for Education e.V.
Infostand und Gastronomie

Fressgass

km 8.6 / 40

FR1 Duracell-Meile
mit Zuschauertribüne: Volle Energie zum Anfeuern! Spiel & Spaß für Jung und Alt: Hau-den-Lukas und Glücksrad mit tollen Giveaways, Power-Partystimmung mit Moderation, DJ und Musik

Auf der Strecke

km 4.8

Sambanana
Brasilianischen Samba-Percussion

km 7

hr fernsehen
TV-Übertragung und Zuschaueraktion

km 7.1

Q2 = Jim & Ally Quinn
Livemusik: Retro-Request-Show

km 7.5

Bloco X
bis zu 100 Sambistas aus ganz Europa

km 7.9

Sambagruppe Gafanotos do Samba
Sambarythmen aus Würzburg

km 12.9

Staffelwechsel 1 und Moderation
Moderation mit Hans-Gustav Eckart

km 14.1

Marathon-Party mit Hahn-Musikservice
Moderation und heiße Discomusik

km 17.1

Förderverein der Frauenhofschule e.V.
Gastronomie und Unterhaltung

km 17.5

Kath. Gemeinde St. Jakobus
Gastronomie und Unterhaltung

km 18.4

Bloco Baiano
Afro-Brasilianische Rhythmuspower

km 19

Staffelwechsel 2 und Moderation
Moderation mit Martin Westermann

km 20.1

Anwohnerfest Zur Frankenfurt
Musik von Anwohnern

km 21.1

Moderation mit Marcus Bourcade
Anfeuerung und Moderation für die Läufer direkt hinter dem HM-Punkt

km 21.2

Vfl. Goldstein
Anfeuerung, Musik, Speisen & Getränke

km 21.9

Alleinunterhalter Heinz Berg
Oldies und Klassiker mit 25 Jahren Marathonenerfahrung

km 22.1

Evangelische Martinusgemeinde
Live-Musik der Kirchengemeinde, Speisen & Getränke

km 22.3

Blau-Gold Schwanheim e.V.
Blasmusik, Speisen & Getränke

km 22.8

Kita Bunte Welt - Sozialpädagogischer Verein zur familienergänzenden Erziehung e.V.
Gastronomie, Musik und Unterhaltung

km 23.3

DJ powered by Theimer und Mager Veranstaltungstechnik
DJ-Musik und beste Veranstaltungstechnik durch Theimer und Mager

km 25.6

Maracatu Colonia e.V.
Sambagruppe mit Musik aus dem Nordosten Brasiliens

km 26.9

Lindner Kongress Hotel
Gastronomie, Livemusik, Anfeuerung

km 27.1

Höchster Schlossgarde 1956 e.V.
Musikcorps vor dem Bolongaropalast

km 27.2

Blasorchester Höchst
Schmissige Orchestermusik auf dem Andreasplatz

km 28.5

Staffelwechsel 3 und Moderation
Moderation mit Hubertus Kraus

km 28.7

Frankfurter Stadtgarde 1965 e.V.
Musik, Tanz und Gastronomie

km 29.1

SG Nied
Gastronomie und Unterhaltung

km 30.5

Batida do Manga
Afro-Brasilianische Trommelkultur

km 30.9

hr1-Frankfurt-Marathon-Charts
Marathon-Hitparade der beliebtesten hr1-Läuferhits

km 31.3

Musikverein 1913 Harheim e.V.
Blasmusik und bombastische Stimmung

km 31.8

Sambanditos
Brasilianisches Trommelfeuer

km 32.2

Brass and Marching Band Eschborn e.V.
Amerikanische Marschmusik

km 32.5

Kleingärtnerverein St. Gallus
Infostand, Musik, Gastronomie

km 32.7

Women on drums
Percussion, Rhythmen, Beats

km 33

Samba am Sonntag
12 Frauen, die ihre Leidenschaft für brasilianische Rhythmen entdeckt haben

km 33.8

PercuBaMa - Percussionband Mannheim
Trommeln, Percussion und Rhythmus mit Leidenschaft und Begeisterung

km 34

Drum & Run
Afrikanisches Trommeln

km 34.8

Bloco Baiano
Afro-Brasilianische Rhythmuspower

km 35.4

Alleinunterhalter Thommy Scharf
Oldies, Rock & Blues

km 35.6

Moderation mit Jochen Heringhaus
Aktuelle Informationen rund um das Marathonrennen mit dem „Van Man“

km 37.4

Samba Areia
Fröhliche Sambamusik, Batucada und Samba-Reggae

km 38.4

hr fernsehen
TV-Übertragung und Zuschaueraktion

km 38.5

Q2 = Jim & Ally Quinn
Livemusik: Retro-Request-Show

km 38.7

Bloco X
bis zu 100 Sambistas aus ganz Europa

km 39.9

Ten on Tons
cooler Groove auf Mülltonnen

km 42

Moderation mit Artur Schmidt
Aktuelle Informationen und Anekdoten aus dem Laufsport



Energie ist die Basis des Lebens.

Life Is On

when Energy is on ...

Schneider
Electric
**mini
marathon**

Struwwelpeter-Lauf

powered by **Schneider**
Electric

Wir machen Energie:

- Sicher
- Verlässlich
- Effizient
- Nachhaltig

schneider-electric.de

Life Is On

Schneider
Electric

ROSBACHER

Mit dem 2:1-Ideal. Einen Schritt weiter.



FÜR DEINEN KÖRPER

- liefert Calcium und Magnesium im idealen 2:1 Verhältnis
- ursprünglich rein und angenehm im Geschmack
- empfohlen vom Deutschen Institut für Sporternährung e. V.



- ✓ Premiummineralwasser mit hoher Mineralisierung
- ✓ calcium- und magnesiumhaltig
- ✓ soziale & ökologische Nachhaltigkeit

www.rosbacher.de/SGS



Rosbacher

MEDIUM

Mineralwasser mit Kohlensäure versetzt. Aus der Rosbacher Ur-Quelle.

2:1-IDEAL Magnesium. Dieses ideale Verhältnis im Rosbacher Mineralwasser hilft, diese wichtigen Mineralstoffe in ernährungsphysiologisch relevanten Mengen aufzunehmen.

Massio Mineralquellen GmbH & Co. KG - 61118 Bad Vilbel

» 98 Mal Frankfurt Marathon in einer Staffel



Mehr Frankfurt Marathon war noch nie in einer Staffel versammelt. Beim 35-jährigen Jubiläum des Laufklassikers am Main werden die drei ehemaligen Dauerstarter Rainer Zickler, Bernd Keuchler, Thomas Götzelmann und die noch immer aktive Sissi Waldschmidt-Antoni – die Frau mit den meisten Finishes (26) –, eine besondere Laufgemeinschaft bilden. Macht die Erfahrung von gemeinsam sage und schreibe 98



Frankfurt-Starts in einer Staffel. Klar, dass alle Vier im Ranking des Marathonclubs vordere Positionen einnehmen. Rainer Zickler hat 30 Mal die 42,195 Kilometer am Main bewältigt und tritt seit 2013 im Laufsport etwas kürzer. Bernd Keuchler kommt auf 22 Teilnahmen – auch er war bis 2013 quasi Dauergast an der Startlinie in Frankfurt. Thomas Götzelmann ist 91 Mal Marathon gelaufen, davon (bis 2011) 20 Mal in Frankfurt.



» Mehr Platz am ersten Staffelwechsel!

Am ersten Staffelwechsel herrscht naturgemäß sehr viel Gedränge. Um dies zu entzerren, haben wir in diesem Jahr die Wechselzone an der Kurt-Schumacher-Straße (Nähe Konstabler Wache) von der Busspur auf die Fahrbahn verlegt. Das bedeutet: Wir können mehr und größere Wechselboxen stellen! Zudem haben wir die Versorgungsstation in die Mitte der Wechselzone gerückt.

» Mainova Frankfurt Marathon Live!

Mainova Frankfurt Marathon – über vier Stunden live im Fernsehen! Von 9.55 bis 14 Uhr überträgt der Hessische Rundfunk am Sonntag den ältesten deutschen Stadtmarathon in der Sendung „heimspiel! extra“. HR-Sportchef Ralf Scholt wird das Renngeschehen kommentieren, ihm zur Seite als Experte steht Olympiasieger Dieter Baumann. Livebilder vom Geschehen rund um den

Mainova Frankfurt Marathon gibt es schon am Samstag in der Sendung „heimspiel!“, die von 17 bis 17.30 Uhr direkt aus der Festhalle während der Pasta Party überträgt. Der HR begleitet den Laufklassiker am Main auch in hr1 und allen anderen Hörfunkprogrammen sowie im Internet auf www.hessenschau.de. Dort wird auch ein Livestream der Übertragung angeboten.

hrfernsehen

„heimspiel!“ –
Samstag, 29. 10. 17.00 17.30 Uhr
direkt aus der Festhalle

„heimspiel! extra“
Sonntag, 30. 10. von 9.55 - 14 Uhr

Livestream auf www.hr-online.de

» Bei der Messe Frankfurt läuft

„Corporate Running“ heißt das Projekt, bei dem Mitarbeiter der Messe Frankfurt seit April ihre Fitness laufend steigern.

So dass sich einige der 70 Teilnehmer bereit für einen Start in einer Staffel oder über die volle Distanz von 42,195 Kilometern fühlen. Die Messe Frankfurt ist ein langjähriger Partner des ältesten deutschen Stadtmarathons. Mit Petra Wassiluk, zweimaliger Olympiateilnehmerin und Mitarbeiterin in der Veranstaltungsagentur motion events, hat sich eine professionelle Trainerin der Messe-Mitarbeiter angenommen. Die Einheiten in Gymnastik und Stabilisationsübungen finden in Räumlichkeiten der Messe statt, mitunter sogar auf dem Dach eines Parkdecks. Für knackige Übungsformen werden auch gerne Treppen auf dem Messegelände genutzt, ehe es für die längeren Läufe in den nahen Rebstockpark oder ans Mainufer geht.



» Staffellaufen mit Barbara Meier

**Unser Partner Polar hübscht den Staffelmara-
thon entscheidend auf. Der Pionier von GPS-
Sportuhren, Herzfrequenzmessern und Smart-
watches schickt Barbara Meier im Laufdress
auf Frankfurts Straßen.**

Unser Partner Polar hübscht den Staffelmara-thon entscheidend auf. Der Pionier von GPS-Sportuhren, Herzfrequenzmessern und Smartwatches schickt Barbara Meier im Laufdress auf Frankfurts Straßen. Die Siegerin der zweiten Staffel von „Germany's Next Topmodel“ steht einer von vielen Polar Staffeln vor. Die Startplätze ihrer Mitläuferinnen wurden bei den Läufen der Womans Run Serie 2016 vergeben. Auch Achim Achilles hat sich für einen seiner seltenen Renneinsätze des Jahres Mitsreiter gesucht. Der selbsternannte Wunderläufer Achim ist einst seine Marathon-Bestzeit (knapp über vier Stunden) in Frankfurt gelaufen – nun sprächen indes sein Alter (52) und seine Trainingsfaulheit für weitere Einsätze über die volle 42,195-Kilometer-Distanz. Auch der Fitnesscoach Seyit Ali Shobeiri, Lauf-Guru Andreas Butz und das Polar Top Modell 2016, Birgit Niethammer werden mit jeweils drei Mitläufern an den Start gehen.





THIS IS YOU



OUR DAY



Volle Erfrischung. Voller Geschmack.



Die Alkoholfreien von Krombacher.

» Mit alle Mann zum Marathon

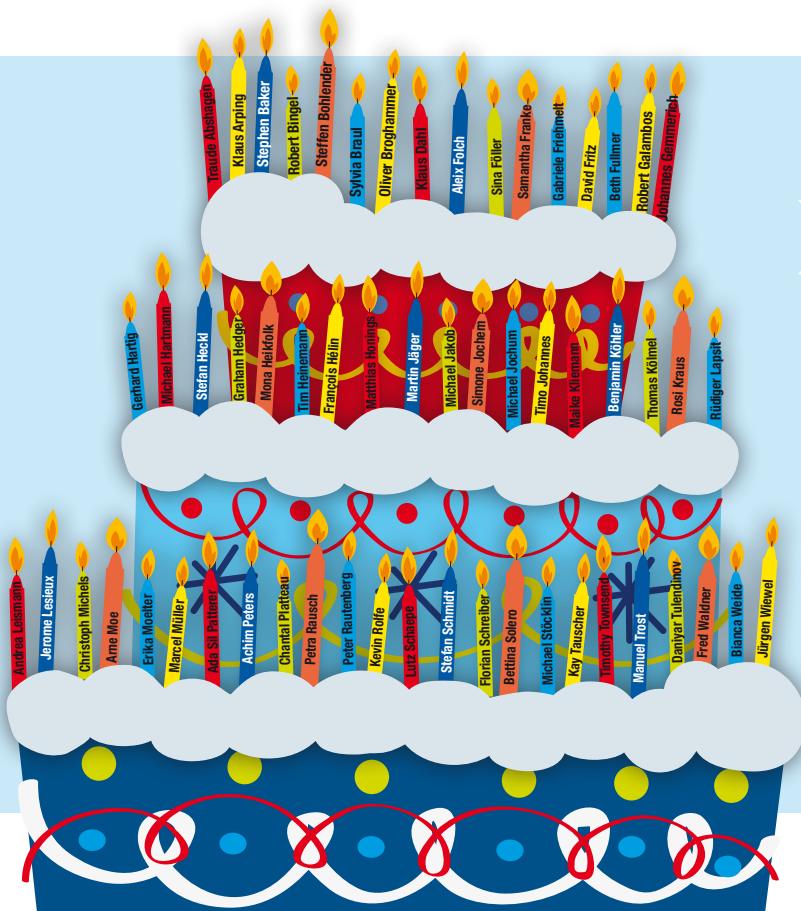
An den Laufshirts mit dem Aufdruck „Spiridon Frankfurt“ kommt am letzten Oktober-sonntag niemand vorbei. Der Laufsport-Verein wird auch beim Jubiläumsrennen des Mainova Frankfurt Marathon wieder mit über 100 Mitgliedern vertreten sein.



Über die volle Distanz, als Teilnehmer an den Deutschen Meisterschaften, im Staffeltwettbewerb und in den Kinderläufen – die Spiridon-Läufer sind überall groß vertreten. Viele Blicke ruhen stets auf Tinka Uphoff, der wohl schnellsten Bankerin der Republik. Im Vorjahr erreichte sie die Festhalle in persönlicher

Bestzeit von 2:42:06 Stunden als Viertplatzierte der Deutschen Meisterschaften. Nach einem gesundheitlich nicht ganz sorgenfreien Jahr, habe Tinka „zuletzt aufsteigende Form bewiesen und könnte wieder unter 2:45 Stunden laufen“, berichtet Spiridon-Trainer Kurt Stenzel, selbst im Jahr 1993 deutscher Marathonmeister. Der

Verein mietet für seine Starter traditionell einen großen Raum in einem der Hotels in unmittelbarer Nähe zu Start und Ziel. Da schwört man sich morgens gemeinsam auf den Lauftag ein – und die Feier am Nachmittag ist stets ein großes Vereinsevent mit Familienmitgliedern, Freunden und Fans.



» Sportlicher Geburtstag

Dieses Jahr werden 58 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an ihrem Geburtstag beim Mainova Frankfurt Marathon dabei sein, den Tag mit Freunden und Gleichgesinnten verbringen und eine Marathonparty feiern! Hoch sollen sie leben!

Wir gratulieren herzlich und wünschen gutes Gelingen!

Frankfurt »läuft

...Tag und Nacht, sommers wie winters, vor dem Frühstück, in der Mittagspause, spät abends noch. Am Mainufer, im Stadtwald, in den Parks, auf den unzähligen Wegen und Pfaden im Grünen an den Stadtgrenzen und darüber hinaus. Flach ist es in der City, hügelig wird es an den Rändern. Die Skyline ist der Fixpunkt, die Perspektiven wechseln, die Orientierung bleibt. Der Läufer in Frankfurt sieht die Stadt von vorne, von innen, von der Rückseite. Die Stadt ist nicht für Läufer gemacht, klar, aber die Läufer haben und finden dort ihre Strecken. Die Alleinjogger und die Lauffreize. Die Genusstreiber und die ambitionierten Renner. Die Banker, die Angestellten, die Studenten. Die Fußballprofis der Eintracht rennen zehn bis 14 Kilometer je Bundesligaspiel. Im Laufe eines durchschnittlichen Lebens tragen die Füße einen bis zu eine Million Kilometer weit. Wenn die Laufschuhe an sind, hat der Kopf Pause, wird klar, wirft Ballast ab. Fast im Wochenrhythmus gibt es allerhand Laufveranstaltungen, Volks- und Stadtläufe, kurze und lange Läufe, Themen- und Firmenläufe. Doch keiner ist wie dieser, wie der älteste deutsche Citymarathon. Tausende ehrgeizige und weniger ambitionierte Läuferherzen streben zum Saisonabschluss an die Startlinie des Mainova Frankfurt Marathon. 42,195 Kilometer sind und bleiben eine Strapaze, der Zieleinlauf aber, unvergesslich, hollywoodmäßig mit Scheinwerfern und rotem Teppich, entschädigt für alles. Am letzten Sonntag im Oktober atmet die Stadt Marathon. Zu 100 Prozent.

Unser Videomann Isaak Papadopoulos ist mit seiner Kamera dabei, wenn in dieser Stadt die Füße fliegen. Frankfurt läuft... zu sehen auf www.frankfurt-marathon.com und auf Facebook.



» Folgt den Ballonträgern!

Sie sind von weitem schon zu sehen, sie sind Typen so bunt wie die Laufwelt – und sie tun Gutes. Sie bewahren die Teilnehmer davor, der Euphorie, der Schwäche oder dem inneren Schweinehund nachzugeben. Sie sind die Läufer, nach denen man die Uhr stellen kann. Sie sind treue Begleiter für Bestzeitenjäger und Genussläufer, alte Laufhasen und unerfahrene Erststarter zugleich. Gemeint sind unsere 24 Zugläufer! Auf ihren Ballons und T-Shirts, die sie tragen, stehen die Zielzeiten 2:59, 3:14, 3:29, 3:44, 3:59, 4:14, 4:29, 4:59, 5:29 oder 5:59 Stunden. Sie sind ganz unterschiedliche Läufer Typen, aber es eint sie die Lust am

ihrer Aufgabe besonders den „euphorischen Dank, die spontanen Umarmungen und die Freude nach dem Zieleinlauf all jener, deren Wunschzeit in Erfüllung ging“. Wer einfach mal reden will, läuft mit Christian (4:29). Mit einem Zugläufer zu rennen, hat in seinen Augen den Vorteil, „dass man einen Ansprechpartner hat und sich auch während des Laufes über ganz verschiedene Sachen unterhalten kann. Da kann man den ganzen Stress, den man sich während eines Marathons macht, einfach mal vergessen.“ Viele Ballonträger betonen aus Erfahrung, dass ihre Aufgabe bis zur Halbmarathonmarke eher im

Sie sind Dein Freund und Helfer, nach ihnen kann man die Uhr stellen – und sie tun Gutes: unsere Zugläufer.



gemeinschaftlichen Marathonlaufen und die Freude, anderen Hilfe und Orientierung zu bieten auf dem 42,195 Kilometer langen Weg. Sie sind gefragt als Motivatoren, Antreiber, Gutzuredner, Psychologen – oder nur als stiller Taktgeber in gleichmäßiger Pace. Viele sind schon zig Mal beim Laufklassiker am Main als Zugläufer an den Start gegangen – die Stimmung beim Wiedersehen am frühen Sonntagmorgen ist immer prächtig. Andreas, einer der Ballonträger mit 3:44 zum Beispiel, ist in diesem Jahr schon das 15. Mal in Serie als Zugläufer in Frankfurt dabei. Auf die Erfahrung von über 30 Einsätzen als Pacemaker blicken Jens (3:29) und Christof (3:44) zurück. Wer sich unterwegs noch einen Tipp für den nächsten Marathoneinsatz holen will, wendet sich an Frank (4:29) – er läuft quasi jedes Wochenende 42,195 Kilometer, hat schon 175 Stück in den Beinen. Ricarda (3:29) schätzt an

Bremsen der euphorisierten Mitläufer bestehe – und sie erst in der zweiten Rennhälfte in die Rolle als Antreiber wechselten. „Als ich beim letzten Start in Frankfurt mit meinem Zugläufer-Kollegen in die Menge ging und dort schon von vielen Läufern erwartet wurde, war das überwältigend“, schwärmt Gabi (5:59). Thorsten (3:59) zieht liebend gerne andere durch die Straßen seiner Heimatstadt – und erinnert sich immer wieder, wie er einst selbst von einem Zugläufer profitierte: Vor vier Jahren sah ich bei Kilometer 30 etwa 50 Meter vor mir den Zugläufer für 3:14. Ich konnte ihn zwar nicht mehr einholen, aber alleine der Sichtkontakt motivierte mich so sehr, dass ich an diesem Tag eine neue persönliche Bestzeit gelaufen bin. Dieses motivierende Gefühl möchte ich als Zugläufer möglichst vielen Teilnehmern weiter geben.“



96 %* der hr1-Hörer finden:

**EINE MADONNA
IST ALLES ANDERE
ALS HEILIG.**



*nicht repräsentative Umfrage

Genau meins

hr1

» Flüchtlinge und Frankfurter laufen gemeinsam

„Frankfurt – gemeinsam läuft's“ heißt das Motto der diesjährigen Inter-kulturellen Wochen (29. Oktober bis 13. November).

Da war für Ralph Tschirner (auf dem Bild ganz rechts) und seine Mitstreiter vom Sportkreis Frankfurt der Weg nicht weit zu der Idee, in dieser Zeit den Mainova Frankfurt zu einem ganz besonderen Projekt zu machen. Die Dachorganisation der rund 430 Frankfurter Sportvereine wird eine aus 42 Läufern bestehende interkulturelle Staffel auf die Strecke schicken. Und zwar in 21 Zweiertams, in denen ein Flüchtling und ein Einheimischer aus Frankfurter Vereinen, Verbänden und Institutionen gemeinsam ein Teilstück von zwei Kilometern bewältigen. Der Sportkreis will das Motto „Gemeinsam läuft's“ mit Leben füllen

und im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathon für Verständnis, Offenheit und Mut werben. Mit der Grenzen überwindenden Kraft des Sports soll in den 21 Laufpartnerschaften das Verbindende sichtbar und das Gemeinsame erlebbar gemacht werden. Kindergruppen aus dem Mehrgenerationenhaus „KiZ“ im Frankfurter Gallusviertel haben für die Aktion zwei Stafetten aus Plexiglas gefertigt, auf denen die Logos sämtlicher teilnehmender Vereine erscheinen und sich auch die Themen Flucht und Vertreibung spiegeln. Zum krönenden Abschluss der besonderen Laufaktion werden die 42 Flüchtlinge und Frankfurter

gemeinsam in die Festhalle einlaufen. Dort sollen die beiden Stafetten an die Schirmherren der Aktion übergeben werden: an den Präsidenten des Landessportbundes Hessens Rolf Müller und Jo Dreiseitel, Staatssekretär im Hessischen Ministerium für Soziales und Integration. Am Vorabend des Marathons werden Projekt und die teilnehmenden Flüchtlinge im „KiZ“ allen Interessierten vorgestellt. Ziel ist es, dass die Laufpartnerschaften über den 30. Oktober hinaus bestehen bleiben und sich womöglich sogar zu Lauftreffes mit nachhaltig positiver integrativer Kraft für die Zuwanderer entwickeln.



© Hermann Scholz

SICH VERLIEREN, OHNE VERLOREN ZU GEHEN?

#NOWYOU CAN

WIR
SEHEN DICH
IM ZIEL!



POLAR M600 SMARTWATCH – MADE FOR LIFE, DESIGNED FOR SPORTS

POLAR

PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

2 Wochen die FR kostenlos zum Warmlaufen!



- ✓ Immer topinformiert!
- ✓ Portofreie Lieferung!
- ✓ Bequeme Zustellung nach Hause!

**12x DIE FR
FREI HAUS!**

Kritisch und engagiert, authentisch und direkt, interessiert und weltoffen – das ist die Frankfurter Rundschau. Eine Tageszeitung, gemacht für Menschen mit starken Überzeugungen.

6PR16039 PNO

Gleich bestellen und die FR gratis lesen!



Direkt online:

www.fr-abo.de/warmlaufen



Oder telefonisch:

(069) 21 99 30 00

Frankfurter Rundschau

Ein Angebot der Frankfurter Rundschau GmbH, Frankfurter Allee 71-81, 60327 Frankfurt am Main (HRB 36224, Handelsregister Frankfurt am Main), Telefon-Nr. (069) 21 99 30 00 (zum regulären Festnetzstarif). E-Mail: vertrieb@fr-online.de. Wir verwenden Ihre Post- und E-Mail-Adresse für die Zusendung eigener Werbung. Sie können jeglicher werblicher Nutzung Ihrer Daten jederzeit widersprechen. Es gilt das gesetzliche Mängelgewährleistungsrecht. **Widerrufsbelehrung – Widerrufsrecht:** Sie haben das Recht, diesen Vertrag binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen zu widerrufen. Ausführliche Informationen zum Widerrufsrecht unter www.fr-online.de/widerruf. Sie erhalten die Frankfurter Rundschau 2 Wochen gratis. Wenn Sie danach weiterlesen möchten, brauchen Sie nichts zu tun. Sie erhalten sie dann zum derzeit gültigen monatlichen Preis von nur 44,95 €. Wenn Sie nach 2 Wochen nicht weiterlesen möchten, teilen Sie dies dem Verlag Frankfurter Rundschau GmbH bitte spätestens nach 1 Woche schriftlich mit.



» Mit dem Marathonprojekt ans Ziel

104 Läufer und Läuferinnen haben sich zu Jahresbeginn gedacht: Wenn schon Marathon, dann aber richtig!

Im Team mit Gleichgesinnten. Unter professioneller Anleitung. Fit werden in Theorie und Praxis bis zum Renntag. Jahr für Jahr werden die Teilnehmer des Marathonprojekts über sechs Monate bestens vorbereitet auf den Mainova Frankfurt Marathon. Von Ende April werden in jedem Jahr an vier Abenden je Woche Übungseinheiten angeboten. Das Trainerteam um die zweimalige Olympiateilnehmerin im Langstreckenlauf Petra Wassiluk (1996,

2000) betreut die Marathonprojekt-Gruppe in Frankfurt. Das gleiche Projekt gibt es auch in Darmstadt. In Theorie und Praxis wird den Teilnehmern Wissenswertes zu Lauftechnik, Körperstabilisation, Ernährung, Ausrüstung und vieles mehr vermittelt. Alles ist ausgerichtet auf den 30. Oktober. Und von den 104 Teilnehmern wagt sich die stolze Anzahl von 60 Athleten auf die 42,195 Kilometer lange Strecke.

» Daumen hoch!

**Die volle Dosis
Mainova Frankfurt
Marathon auf
allen Kanälen.**

**#frankfurtmarathon
#mainovafrankfurtmarathon
#thisisyourday**

Wir versorgen Euch das ganze (Lauf-)Jahr über mit Storys, News, Gewinnspielen, eigenen Videoproduktionen und mehr. Mehr als 35000 Facebook-Fans, mehr als 2700 Twitter-Follower und mehr als 6200 Instagrammer können nicht irren...



Facebook: ff mmarathon



Twitter: @ff m_marathon



Instagram: @frankfurtmarathon



YouTube: FrankfurtMarathon



Periscope: @ffm_marathon



Toscana Pasta Party

mit der Fattoria La Vialla



Für eine gesunde Stärkung beim Frankfurt Marathon sorgt die Fattoria La Vialla. In der Marathonmall gibt es bei der Toscana Pasta Party für jeden einen leckeren Teller Nudeln, mit Zutaten, die allesamt nach biodynamischen Grundsätzen in der Toskana von uns hergestellt werden und die Energiespeicher für den Wettkampf füllen.

Neben der Pasta gibt es noch mehr gesunde Lebensmittel aus eigenem Anbau zu probieren. Für den Sportler sind unser eigenes, kaltgepresstes Olivenöl sowie das hochkonzentrierte OliPhenolia – ein Extrakt aus Olivenfruchtfleisch und Traubensaftkonzentrat – sehr hilfreich. Die darin enthaltenen Polyphenole, die unter anderem die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems fördern, wirken gegen lokale Entzündungen der stark beanspruchten Muskelfasern und verkürzen so die Regenerationszeit nach einem harten Wettkampf.

Und für alle, die der Pastateller überzeugt hat: In der Speisekammer der Fattoria La Vialla in Frankfurt Fechenheim können alle Erzeugnisse (auch die mehrfach prämierten, naturbelassenen Weine) verkostet und erworben werden. Der landwirtschaftliche, biodynamische Betrieb aus der Toskana versorgt Sie in der Speisekammer mit allem, was das (Sportler-)Herz begehrt und die Gesundheit und das Wohlbefinden fördert.



Auf die Pasta... fertig, los!

Fattoria La Vialla – Toscana Pasta Party
Samstag, 13.30 - 19.00 Uhr in der Festhalle



» Moderation Kai Völker (hr 1)

» Film-Rückblick Frankfurt Marathon 2015

» Tanz- und Showauftritte mit
 Universe-Cheerleader und BlocoX

» hr1-Charts

» Film „Frankfurt läuft“

» Von 14 bis 17 Uhr:
 Interviews mit dem deutschen Rekordläufer Arne Gabius und den Olympiateilnehmern Julian Flügel und Philipp Pflieger, Iron Man Hawaii-Sieger Jan Frodeno, Jo Schindler (Renndirektor), Ferdinand Huhle (Mainova), Achim Wricke (interAir), Gaby Hagmans (Caritas), David Enim (Schneider Electric), Bandino Lo Franco (Fattoria La Vialla), Ullrich Schweitzer (Rosbacher), Mark Seng (Polar), Nina Schwarzer und Jürgen Kupczik (Messe Frankfurt) und einem Vertreter der Stadt Frankfurt.

Unsere Pasta spart CO₂

Nudel- und Soßenproduktion aus ökologischem Anbau spart CO₂ im Vergleich zu konventionell hergestellten Produkten. Die Zutaten für unsere Fattoria La Vialla-Toscana Pasta-Party sind nicht nur besonders lecker, sondern sie unterstützen uns auch auf dem Weg, den Frankfurt Marathon noch grüner zu machen. Jede Portion Nudeln mit Soße der Fattoria La Vialla

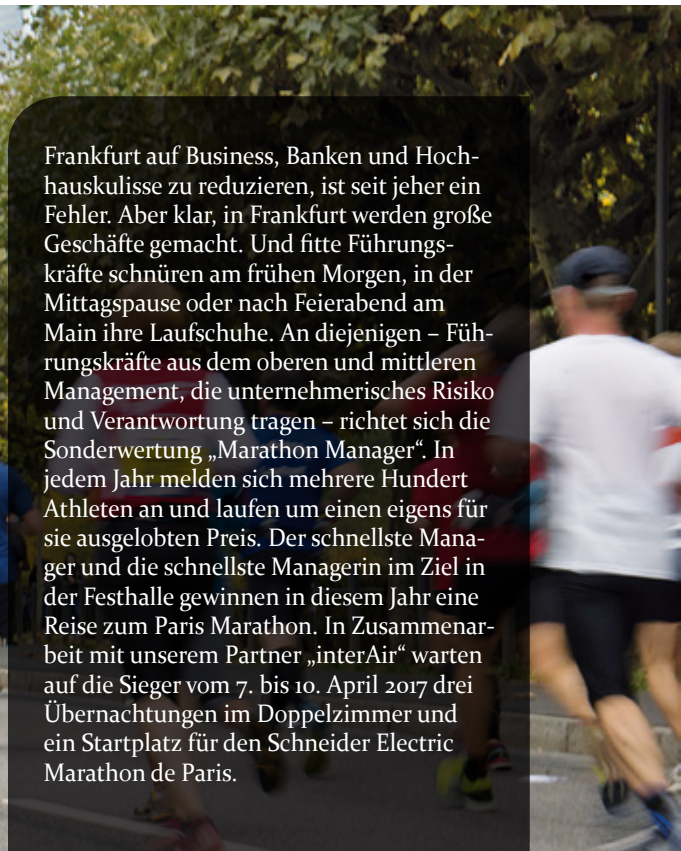
verbraucht 430 Gramm weniger CO₂ als das vergleichbare Produkt eines konventionellen Herstellers. Dies zeigen wir grafisch auf einem großen Screen in der Festhalle. Mit jeder ausgegebenen Portion wächst unsere CO₂-Einsparsäule in den Himmel. Wir sind gespannt, wie viele Tonnen CO₂ wir am Ende der Pasta-Party eingespart haben!



» Lauft, Manager, lauft!



Frankfurt auf Business, Banken und Hochhauskulisse zu reduzieren, ist seit jeher ein Fehler. Aber klar, in Frankfurt werden große Geschäfte gemacht. Und fitte Führungskräfte schnüren am frühen Morgen, in der Mittagspause oder nach Feierabend am Main ihre Laufschuhe. An diejenigen – Führungskräfte aus dem oberen und mittleren Management, die unternehmerisches Risiko und Verantwortung tragen – richtet sich die Sonderwertung „Marathon Manager“. In jedem Jahr melden sich mehrere Hundert Athleten an und laufen um einen eigens für sie ausgelobten Preis. Der schnellste Manager und die schnellste Managerin im Ziel in der Festhalle gewinnen in diesem Jahr eine Reise zum Paris Marathon. In Zusammenarbeit mit unserem Partner „interAir“ warten auf die Sieger vom 7. bis 10. April 2017 drei Übernachtungen im Doppelzimmer und ein Startplatz für den Schneider Electric Marathon de Paris.



GIGASPEED

Mit bis zu 100 Mbit/s für Dein Zuhause

@ Internet-Flat mit 100 Mbit/s

☎ Festnetz-Flat

Wechsel-Garantie
100 Mbit/s
ein Jahr ohne
Risiko testen.

Vodafone
Red Internet &
Phone 100 DSL
19⁹⁹ €*
Im Monat
ab dem 13. Monat
39,99 € mtl.

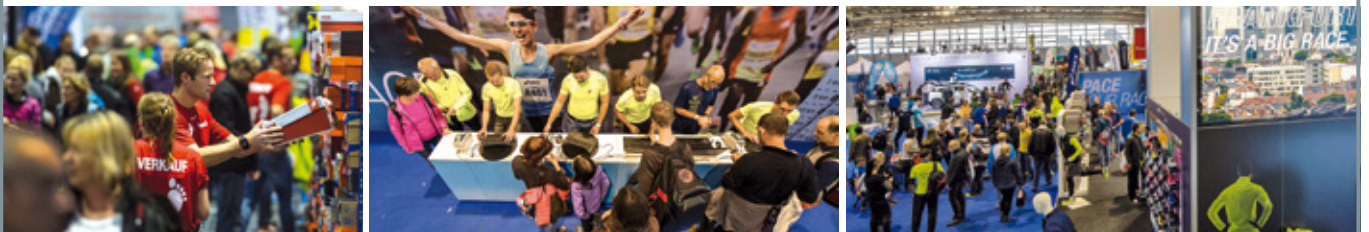


Vodafone
Power to you

* Red Internet & Phone 100 DSL (inkl. Wechselgarantie): In den ersten 12 Monaten 19,99 € pro Monat, danach 39,99 € pro Monat. Laufzeit 24 Monate. Kündigungsfrist 3 Monate. Bereitstellungsgebühr einmalig 39,99 €. Standard-Gespräche ins dt. Festnetz inklusive. Weitere Kosten von Vodafone abhängig, z. B. 0,199 € pro Minute für nationale Standard-Gespräche in dt. Mobilfunk-Netze. Call-by-Call und Preselection ausgeschlossen. Dein Router ist separat zu kaufen. Ein Paketwechsel auf Internet & Phone DSL 50 oder 16 ist schon ab dem 13. Monat ohne Extra-Kosten möglich. Du hast dann eine neue Mindestlaufzeit von 12 Monaten. Prüfe Deine DSL Verfügbarkeit auf vodafone.de/dsl. Die Aktion ist gültig bis zum 11.02.2017. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. © Vodafone GmbH, Düsseldorf, StraÙe 15, 40225 Düsseldorf.



» Die Sportartikelmesse Marathonmall



Beratung, Verkauf und Inspiration auf 2.800 Quadratmetern

Den neuesten Trends auf die Spur kommen? Sich vielleicht ein günstiges Auslaufmodell schnappen? Oder sich nur mal umschauen und inspirieren lassen? Dann sind Sie auf der Marathonmall genau richtig.

Die Sportartikelmesse im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathon findet vom 28. bis 30. Oktober auf dem Messegelände in Halle 1, Ebene 2 statt und hat sich in den vergangenen Jahren zu einem echten Publikumsmagneten entwickelt. Wir erwarten wieder rund 45.000 Besucher.

Neben der Startunterlagenausgabe präsentieren auf 2.800 Quadratmetern 100 Aussteller alles, was das Sportlerherz begehrt - Sportschuh-Marken, innovative Sportbekleidung

und -equipment, Nahrungsergänzung, Sportmedizin und Aktivtourismus. Die Marathonmall ist ein Fitness-Dorado mit fachkundiger Beratung für Profis, Hobby- und Freizeitläufer sowie für Bewegungsbegeisterte aller Alters- und Leistungsklassen. Eine Fotoausstellung zur Jubiläumsausgabe lädt zum Eintauchen in eine bildliche Zeitreise durch die 35-jährige Geschichte des Laufklassikers am Main.

Auf der Ausstellungsfläche des Marathon-Sponsors ASICS erhalten Sie neben dem passenden Outfit und einer professionellen Beratung auch das persönliche Pace-Your-Race-Laufzeitenarmband. Darüber hinaus wird auf der ASICS-Bühne ein spannendes

Rahmenprogramm mit Interviews und zahlreichen Expertentipps geboten. Auch Triathlon-Star Jan Frodeno wird wieder erwartet und sich den zahlreichen Autogramm-jägern stellen.

ASICS sorgt mit seiner vier Mal vier Meter großen Wand mit den aufgedruckten Namen aller Teilnehmer auch in diesem Jahr für einen Hingucker und beliebtes Selfie-Motiv. Auf der Aktionsfläche für Kinder wird auch der Läufer Nachwuchs auf seine Kosten kommen. Die Sieger des Schneider Electric Mini-Marathon und die Gewinner in den verschiedenen Altersklassen bei den Deutschen Meisterschaften werden nach dem Rennen auf der Marathonmall-Bühne geehrt.

Für Besucher ist die Messe zu folgenden Zeiten geöffnet:

Freitag, 28. Oktober 2016 12.00 Uhr – 19.00 Uhr

Samstag, 29. Oktober 2016 10.00 Uhr – 19.00 Uhr

Sonntag, 30. Oktober 2016 07.00 Uhr – 17.00 Uhr

marathonmall



Mit Rückenwind von:

atleta.de

■ DIE TRAININGSPLATTFORM

EINFACH BESSER LAUFEN.

Laufanalysen | Trainingsplanung | Spiroergometrie
Laktatdiagnostik | Fettstoffwechseltest | Bikefitting
Ernährungsberatung | Coaching | Fitnessanalysen

iQ athletik ist der „RUNNING Redaktionstipp“

Trainingssysteme aus dem Internet
RUNNING – Das Laufmagazin, Nr. 159

www.iq-athletik.de

iQathletik
INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

iQ athletik GmbH | im Alten Bahnhof Rödelheim | Radilostraße 47
60489 Frankfurt | Telefon: 069/75 65 90-40 | E-Mail: info@iq-athletik.de

» Deutschlands grünster Marathon

Verkehr

Der Mainova Frankfurt Marathon stellt sich gemeinsam mit der Verkehrsgesellschaft Frankfurt und dem RMV der Verantwortung. Mit ihren Startnummern haben die Teilnehmer am Renntag beliebige Freifahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln im RMV-Gebiet (Region 50). Autofahren wird am Renntag ein Parkhaus mit kostenlosen Shuttle-Verkehr zum/vom Messegelände angeboten.

Merchandising

Im Merchandising müssen die Hersteller entsprechende Zertifizierungen (Kriterien: Umwelt- und Sozialstandards, keine Kinderarbeit) vorweisen. Zudem sind die Lieferanten angewiesen, auf unnötige Verpackungen zu verzichten.

Mobilität

Einen umweltschonenden Weg geht der Mainova Frankfurt Marathon auch bei der Mobilität. Mit dem elektrisch angetriebenen BMW i3 fährt ein emissionsfreies Zeit- und Führungsfahrzeug vorweg. Effiziente Fahrzeuge kommen bei allen Organisations- und Streckenfahrten zum Einsatz.

Catering

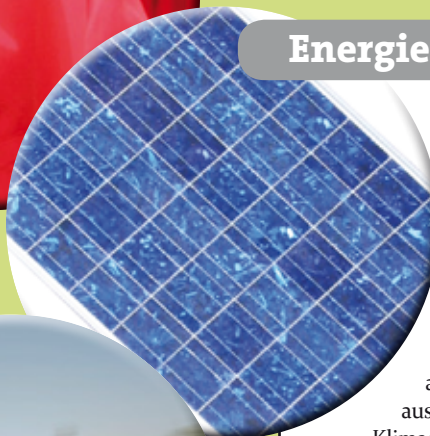
Der Mainova Frankfurt Marathon kooperiert mit dem Umweltforum Rhein-Main e.V. Den Teilnehmern stehen 1 Tonne Äpfel und 5 Tonnen Bananen in Bio-Qualität zur Verfügung. Zudem gibt es Bio-Catering für die Zuschauer. Neben der Bio-Verpflegung werden an allen Verpflegungs- und Wasserstellen und im Ziel nur Rosbacher-Getränke angeboten - insgesamt 140.000 Liter. Bei der Nudelparty wird recyceltes Geschirr verwendet.

Entsorgung

Das Abfallkonzept geht von speziellen Gegebenheiten (Abfallsorten, Abfallentstehung durch Läufer, Zuschauer, Gewerbetreibende, rasche Abfallbeseitigung) aus. Der Müll wird in einer Müllsortierungsanlage stofflich verwertet und recycelt. Verbrannt wird nur Restmüll.

Energie- und CO₂-Verbrauch

Entsprechend des CO₂-Verbrauchs haben wir ein Solarmodul des Bürgersonnen-Kraftwerks auf dem Dach der Friedrich-Ebert-Schule in Seckbach und zehn Solarmodule auf dem Rebstock-Parkhaus erworben. Der Mainova Frankfurt Marathon strebt an, CO₂-neutrale Energie insoweit zu erzeugen, wie sie verbraucht wird. Es wurden die Dieselaggregate zur Duschwassererwärmung abgeschafft. Die Duschen werden seither direkt aus dem Wasserkreislauf der Messe gespeist. Zum Klimaschutz beitragen können auch die Teilnehmer über die Homepage www.frankfurt-marathon.com. Dort steht ein Tool zur Verfügung, das eine möglichst CO₂-arme Anreise checkt.



main Bio läuft

www.biorunner.de

Wir begrüßen Sie gerne auf der **Klima- und Umweltmeile** vor der Alten Oper.

Hier können Sie sich über regionale Angebote informieren, bei kulinarischen Genüssen in Bio-Qualität das Rennen verfolgen und die **BioRunner** anfeuern.



www.umweltforum-rhein-main.de

TOSHIBA
Leading Innovation >>>

KOMPAKT.
LEISE.
EFFIZIENT.



e-STUDIO2050c/2550c

Die neuen e-STUDIO2050c/2550c setzen Ihre Dokumente brillant in Szene. Die exzellente Farbqualität sorgt für beste Druckergebnisse. Dabei gehören sie zu den kompaktesten A3-Farbsystemen im Markt, und der stark reduzierte Energieverbrauch sowie die extrem niedrige Geräuschentwicklung freuen die Umwelt und sorgen für eine entspannte Atmosphäre.

Kompakt. Leise. Effizient.

büro **TEC**

büroTEC maintal GmbH
Robert-Bosch-Straße 9
63477 Maintal

Tel. 06181-940950
info@buerotec-maintal.de
www.buerotec-maintal.de

KOPIERER - DRUCKER - FAX MIETEN - KAUFEN - LEASEN

**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Bezirksverband Frankfurt am Main e.V.

Das Frankfurter Rote Kreuz ist seit **1866** Ansprechpartner für die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Frankfurt. Egal ob Katastrophenfall, Rettungsdienst oder Krankentransport, das DRK ist immer kompetent und zuverlässig für Sie da.

Die sanitätsdienstliche Betreuung des **Frankfurt Marathons** übernehmen wir auch in diesem Jahr sehr gerne! Von Beginn an – **seit mehr als 30 Jahren** – sind wir für die Teilnehmer des Marathons und die Zuschauer an der Strecke im Einsatz.

Sie waren mit uns zufrieden und wollen uns als **aktives Mitglied** oder als **Fördermitglied** unterstützen?

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:
Telefon 069 71 91 91-34
oeffentlichkeitsarbeit@drkfrankfurt.de / www.drkfrankfurt.de



Menschlich, Neutral, Kompetent

Jede Spende hilft!

Kto-Nr. 200 000, BLZ 500 502 01

DRK - Bezirksverband Frankfurt am Main, Seilerstraße 23, 60313 Frankfurt am Main

» #MeinErsterMarathon



ASICS launcht Community für Läuferinnen und Läufer rund um „das erste Mal“ Marathon

MARATHON – das ist Mythos, Tradition und Kult(ur), Königsdisziplin, Herausforderung, Abenteuer und nicht zuletzt eine große Leidenschaft, die Läuferinnen und Läufer weltweit verbindet und Teilnehmer, Zuschauer und Fans fasziniert. Mit #MeinErsterMarathon hat ASICS in Kooperation mit laufen.de im Vorfeld der Herbstmarathon-Saison eine neue offene Community-Plattform lanciert – für alle Marathonis und solche, die es werden wollen.

Unter dem Motto „Erzähl uns deine Geschichte“ können sich die User einen ko-

stenlosen Account anlegen und ihre Marathon-Story teilen - egal, ob sie schon die 42,195 Kilometer gelaufen sind oder ihren ersten Marathon planen. Die Seite versteht sich vor allem als Dialogplattform und Austausch zwischen „alten Hasen“ und Marathon-Newbies und möchte alle sportinteressierten Menschen allgemein für das Thema Marathon begeistern.

Als Willkommensgeschenk erhalten die neu Registrierten einmalig kostenlos das aktuelle laufen.de-Magazin mit dem Schwerpunkt Marathon. Expertentipps und Beiträge von Top-Athleten sind ein

weiterer Service auf der Seite genauso wie monatliche Gewinnspiele mit Premium-Sportartikeln für die registrierten User.

Eine besondere Aktion gibt es für alle Teilnehmer, die in diesem Jahr das erste Mal beim Mainova Frankfurt Marathon starten. Diese können sich vor Ort am ASICS Stand in der Marathonmall ihr persönliches #MeinErsterMarathon-Stirnband abholen und bei ihrer Marathon-Premiere tragen. Beim Zieleinlauf in Frankfurt wartet als Belohnung ein besonderes hochwertiges Goodie für alle Debütanten, die ihren ersten Marathon geschafft haben.



www.meinerstermarathon.de
#MeinErsterMarathon

Neu!

» ASICS Souvenir Kollektion 2016

Erhältlich am Merchandising Stand in Halle 1, Ebene 2, nur solange der Vorrat reicht. Jetzt zugreifen! Viele weitere offizielle Merchandising-Artikel des Mainova Frankfurt Marathon findest du in unserem Online-Shop unter frankfurt-marathon.com.



Souvenir Kids-Shirt, blau



Souvenir Zip-Hoody, grau



Souvenir Fleecejacke, schwarz



Souvenir T-Shirt unisex, grau



Laufend die Welt erleben!®

Mit uns zu allen World Marathon Majors!

Wir verfügen für alle Veranstaltungen der World Marathon Majors Serie über garantierte Startnummern! Kommen Sie mit uns nach **Tokyo, London, Boston, Berlin, Chicago, New York** und zu vielen weiteren Laufevents rund um den Globus.

interAir Laufreisen 2016/2017

			Ultra	42km	21km	10km
Dezember/Januar	Jamaika	03.12.16		x	x	x
	Honolulu	11.12.16		x		x
Februar	Tokyo	26.02.17		x		
	Antarktis	10.03.17		x	x	
Marz	Barcelona	12.03.17		x		
	New York Half	19.03.17			x	
	Berlin Halbmarathon	02.04.17			x	
	Rom	02.04.17		x		
	Paris	09.04.17		x		
April	Two Oceans	15.04.17	x		x	
	Boston	17.04.17		x		
	Wien	23.04.17		x	x	
	London	23.04.17		x		
	Big Sur	30.04.17		x	x	x
	Great Wall	20.05.17		x	x	8,5
Mal	Kopenhagen	21.05.17		x		
	Bhutan	28.05.17		x	x	
	Stockholm	03.06.17		x		
Junl	Rio	18.06.17		x	x	
	Mont Blanc	23./24./25.06.17*	x	x	x	x
Juli	Australian Outback	29.07.17		x	x	x
September	Médoc	09.09.17		x		
	Berlin	24.09.17		x		
	Chicago	08.10.17*		x		
Oktober	London Half	08.10.17*			x	
	Washington	29.10.17*		x		
	Dublin	29.10.17*		x		
November	New York	05.11.17		x		
Dezember	Honolulu	10.12.17*		x		x

*voraussichtlicher Termin

Laufseminar mit **Irina Mikitenko & Claudia Dreher**
LADIES.RUNNING.CAMP Alárcara Salzkammergut im Mai 2017

Laufseminare mit **Carsten Elch**
Running Camp Andalusien im März 2017
Running Camp Mallorca im März/April 2017

Laufseminar mit **Herbert Steffay**
Marathoncamp im Gießen im Juli 2017

interAir Sport- und Incentive-Reisen | Gehrenweg 2 | 35415 Pohlheim | Telefon: 06403-6099630 | E-Mail: info@interAir.de

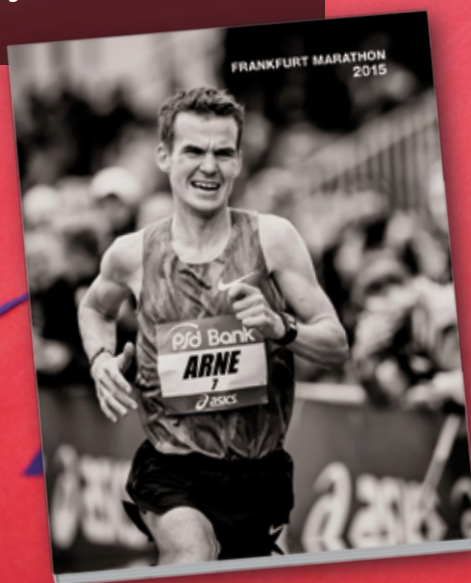
www.interAir.de

Das offizielle » Buch 2016 Mainova Frankfurt Marathon

Ein Lauf in Bildern

Internationaler Spitzensport, Breitensport, Schneider Electric Mini-Marathon, Struwwelpeter-Lauf powered by Schneider Electric, Brezellauf powered by interAir, Staffelmara-
thon, Marathonmall, Zuschauer und Musik an der Strecke... alles, was zu einem großen Sportevent dazugehört: der Mainova Frankfurt Marathon in emotionalen Bildern, die Geschichten erzählen!
Ca. 100 Seiten, leinengebunden.

Bestellungen sind zum Subskriptionspreis von 35 € (inkl. Versand) mit Angabe der Lieferanschrift an:
mail@frankfurt-marathon.com möglich.
Der Versand erfolgt ab Januar 2017.



» Laufend Gutes tun...



...können die Teilnehmer des Mainova Frankfurt Marathon in diesem Jahr nun bereits zum zehnten Mal in Folge. Groß, rot, nicht zu übersehen – so steht das Caritas-Spendentor bei Kilometer 7 und bei Kilometer 39 und wartet darauf, von den Marathonis durchlaufen zu werden! Denn jeder Läufer, der das tut, spendet je Durchlauf automatisch vier Euro, die der Initiative „Gemeinsam mehr bewegen“ zu Gute kommen. Die Bewegungsinitiative zur Gesundheitsförderung von Kindern wurde bereits 2007 vom Caritasverband Frankfurt e.V. und dem ältesten deutschen Stadtmarathon in sportlicher Kooperation mit dem P&G running-team gestartet. In den letzten zehn Jahren konnten so mehr als 250.000 Euro gesammelt werden, welche die Umsetzung von über 200 zusätzlichen Projekten und Aktionen im Großraum Frankfurt ermöglicht

haben. Für Renndirektor Jo Schindler ist die Caritas „ein sehr verlässlicher Partner, mit dem die Zusammenarbeit mittlerweile schon aus Tradition sehr gut funktioniert“. Caritas-Direktorin Gaby Hagmans freut sich ebenfalls über das Fortbestehen der Initiative und die Spendenbereitschaft der Läufer: „Es hat sich auch 2015 wieder gezeigt, dass die Charity-Partnerschaft mit der Caritas viele Sportler motiviert, sich für Kinder in Frankfurt zu engagieren“. Im zehnten Kooperationsjahr wurde die Spendensumme nun erstmalig um einen Euro auf vier Euro pro Durchlauf erhöht. Die Abrechnung erfolgt automatisch über den ChampionChip, den jeder Teilnehmer trägt. Im Nachgang des Marathons hat jeder Läufer nochmals die Möglichkeit, die Spende zu überdenken und bei Bedarf zurückzuziehen.



» P&G Runners

wieder stark vertreten



Wo immer man sich im Läuferfeld auch bewegt, es kann nie lange dauern bis man eines der quietschbunten Outfits des P&G Running Teams sieht. Auch in diesem Jahr bringt das Unternehmen Procter&Gamble wieder rund 150 Mitarbeiter an den Start des Mainova Frankfurt Marathon. P&G-Runner

von Firmenstandorten in Deutschland und Europa versuchen sich über die volle Distanz oder bevorzugen ein Teilstück von 42,195 Kilometer als Staffelläufer. Die P&G-Athleten um Teamcaptain Benedikt Heil laufen für die eigene Gesundheit und Fitness, aber auch für den Teamgeist unter den Mitarbeitern.

Besonders motivierend wirkt ihr Engagement für den guten Zweck. So kamen in den vergangenen neun Jahren durch das P&G Running Team mehr als 70.000 Euro zusammen für die Initiative „Gemeinsam mehr bewegen“, der Charityaktion des Caritasverbands Frankfurt und des Mainova Frankfurt Marathons. Auch im zehnten Jahr der Kooperation wird es eine Spende des P&G Running Teams geben, das nach dem Zieleinlauf noch gemeinsam mit Freunden und Familie den Lauftag in Frankfurt feiert. Auch das ist längst gelebte Tradition.





» Einen Marathon zu bewältigen ist ein Geschenk



Der Prodekan der evangelischen Kirche in Frankfurt Holger Kamlah hält die Predigt beim ökumenischen Marathon-Gottesdienst.

Im Interview spricht der aktive Läufer über Glaube und Marathon sowie Gottesdienstbesucher in Laufschuhen.

WAS HABEN GLAUBE UND MARATHON-LAUFEN GEMEINSAM?

Ich bin keiner, der einen Lauf spirituell überhöhen will. Aber grundsätzlich sehe ich die Parallele in der Bitte der Läufer, durchzuhalten und ans Ziel zu kommen. Weil man weiß, welcher Situation man sich da ausliefert und wie unberechenbar diese lange Distanz ist. Die Bitte, die Erschöpfung zu überwinden und die auch mentale Herausforderung zu meistern, kann schon den Charakter eines Gebets haben. Gefühlt hat der Läufer es nicht nur in der eigenen Hand, ob der Marathon gelingt, sondern erlebt das Finish auch immer als Geschenk.

SIE HALTEN DIE PREDIGT BEIM TRADITIONELLEN MARATHON-GOTTESDIENST AM SAMSTAGABEND.

WIE SPEZIELL IST ES FÜR SIE VOR EINER GEMEINDE MIT VIELEN LAUF-

SCHUHTRÄGERN?

Ich bin im vergangenen Jahr mit einem Kollegen und zwei Flüchtlingen in einer Staffel gelaufen. In dem Zusammenhang haben wir uns tags zuvor in der Marathonmall getroffen und auch den Gottesdienst besucht. Ich war erstmal überrascht, wie gut besucht der ist. Da hören über 100 Leute aus dem In- und Ausland sehr angeregt zu. Das ist natürlich keine ganz typische Gottesdienst-Gemeinde. Ich predige aber sehr gerne zu Leuten, die sonntags vermutlich nicht regelmäßig in die Kirche gehen. Da kann ich es durch die Art und Weise wie ich es in der Predigt darlege, schaffen, diese Leute für den Blick eines Gläubenden auf die Welt und auch auf den Sport zu gewinnen.

WAS WIRD DAS THEMA IHRER PREDIGT SEIN?

Ich werde mich entlanghangeln an dem Spruch im Hebräer-Brief: „Macht die erschlafften Knie wieder stark und schafft für eure Füße gerade Pfade.“ Da geht es um die Bitte, dass man die Belastung überstehen

möge. Das bezieht sich natürlich keineswegs nur auf den Marathon, sondern steht symbolisch für Phasen im Leben. Dass man gut durch diesen Marathon kommt und womöglich eine neue Bestzeit erzielt, das wünsche ich jedem Läufer von Herzen – aber entscheidend für das eigene Leben ist das nicht. Wir sind im Leben aber immer wieder mit tatsächlich entscheidenden Situationen konfrontiert, die wir aus eigener Kraft kaum bewältigen können und sind darauf angewiesen, dass andere Menschen für uns da sind. Und dass Gott uns bewahrt und behütet. Wer Marathon läuft, kann für diese Phasen etwas lernen.

LAUFEN SIE SELBST AUCH WIEDER MIT?

Ich bin insgesamt zwölf Marathons gelaufen, davon fünf in Frankfurt. Beim letzten Frankfurt Marathon habe ich mir einen Ermüdungsbruch gelaufen und das war der Anfang dafür, dass mir auf längeren Strecken Achillessehne, Knie und Hüfte Grenzen setzen. Ich laufe noch ein bis zwei Mal je Woche zehn bis 12 Kilometer.

Der ökumenische Marathon-Gottesdienst findet am Samstag um 18 Uhr im Blauen Saal der Festhalle statt. Für Musik sorgt der Posaunenchor der Kirchengemeinde Eschborn.

» Laufen für Frieden und Verständigung

Sollten Ihnen beim Mainova Frankfurt Marathon Läufer mit diesem Logo auf dem Shirt begegnen, dann sind es Teilnehmer der interreligiösen Staffeln. Seit 2010 laufen am Main Menschen verschiedener Religionen gemeinsam für Frieden und Verständigung. Gerade derzeit, wo Intoleranz und Rassismus hierzulande neu aufleben, ein hochaktuelles Thema. Neben verschiedenen Ausprägungen der großen Religionen Christentum und Islam sind auch wieder lauffreudige Anhänger kleinere Religionen wie Sikhs und Bahai am Start. Die Staffelmithglieder bekommen von Mitläufern und Zuschauern immer Beifall und Zuspruch auf der Strecke.





taxofit[®] SPORT

**GESUND ANS LIMIT GEHEN.
MIT ENERGIE IN BESTFORM.**

**DIE INNOVATION FÜR ALLE, DIE
GESUND SPORT TREIBEN WOLLEN.**

www.taxofit.de

Spitzenplatzierung beim Preismarathon: Ihr regionaler Autovermieter mit Superkonditionen.

30 Jahre TURTLE RENT Autovermietung – Das feiern wir in diesem Jahr!
Zurückblicken können wir auf 30 Jahre Qualität und die Liebe zum Automobil sowie auf einen Kundenservice, der uns immer sehr am Herzen lag. Wir sind ein Familienunternehmen mit Lokalcharakter und der persönlichen Nähe zum Kunden.

Bei uns finden Sie PKWs aller Hersteller, vom smarten Cityflitzer bis zur eleganten Luxuslimousine, LKWs & Transporter für Ihren Umzug oder für Ihr Unternehmen, Vans und 9-Sitzerbusse sowie Kühl- und Frischdienstfahrzeuge für Ihre Catering-firma, Kunsttransporte oder Großveranstaltung. Ob Tages- oder Wochenmiete, ob zur Werkstattüberbrückung oder als Langzeitmiete – wir finden das richtige Angebot für Ihre Bedürfnisse.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen ins 31. Geschäftsjahr zu starten...

Ihr Turtle-Team!



TURTLE RENT
Autovermietungs GmbH
Gerbermühlstraße 34-36
D-60594 Frankfurt a.M.
E-Mail: info@turtlerent.de
Tel. +49 – (0)69 – 610949 – 0



TURTLE RENT. Viel Auto für wenig Kröten.

Impressum

Mainova Frankfurt Marathon
motion events GmbH
Sonnemannstraße 5
60314 Frankfurt am Main

Telefon: 069 3700468-0
Telefax: 069 3700468-11
www.frankfurt-marathon.com
mail@frankfurt-marathon.com

Verantwortlich: Jo Schindler
Redaktion: Jo Schindler, Alex Westhoff
Texte: Alex Westhoff, Andy Edwards, Jörg Wenig

Fotos: Andreas Arnold, Frank Depping, Erich François,
Günther Karl, Patrick Lorz, Ingo Kutsche, Jens Norremark,
Isaak Papadopoulos, Michael Rauschendorfer, Victah Sailer,
Jochim Storch, Alexander Tempel, Norbert Wilhelmi

Layout: Grafik.Büro Gegensatz
Druck/Herstellung: Erhardi Druck GmbH

Freiheit sind
Pakete, die ins
Leben passen.

Mit den innovativen
Services von DPD.

Begeistern Sie auch Ihre
Kunden mit der neuen Art,
Pakete zu bekommen. Denn
dank unserer innovativen
Produkte richten sich Pakete
nach dem Empfänger - und
nicht umgekehrt.

dpd.de



Unsere Einkaufsliste...

45.000 → Ausschreibungen Läufer

10.000 → Ausschreibungen Mini-Marathon

3.000 → Plakate

Print

34.500 → Startnummern

100.000 → Sicherheitsnadeln

15.000 → Schwämme

450.000 → Trinkbecher

6.000 → kg Bananen

1.200 → kg Äpfel

5.000 → Liter Tee

140.000 → Liter Getränke

Food

Manpower

2.500 → freiwillige Helfer

50 → Masseure

250 → Ärzte und Sanitäter

Sonstiges

102 → Duschen

20.000 → Wärmeponchos

22.000 → Medaillen

Verkehr

410 → Verkehrsschilder

480 → Straßen- und Hinweisschilder

220 → Streckenschilder

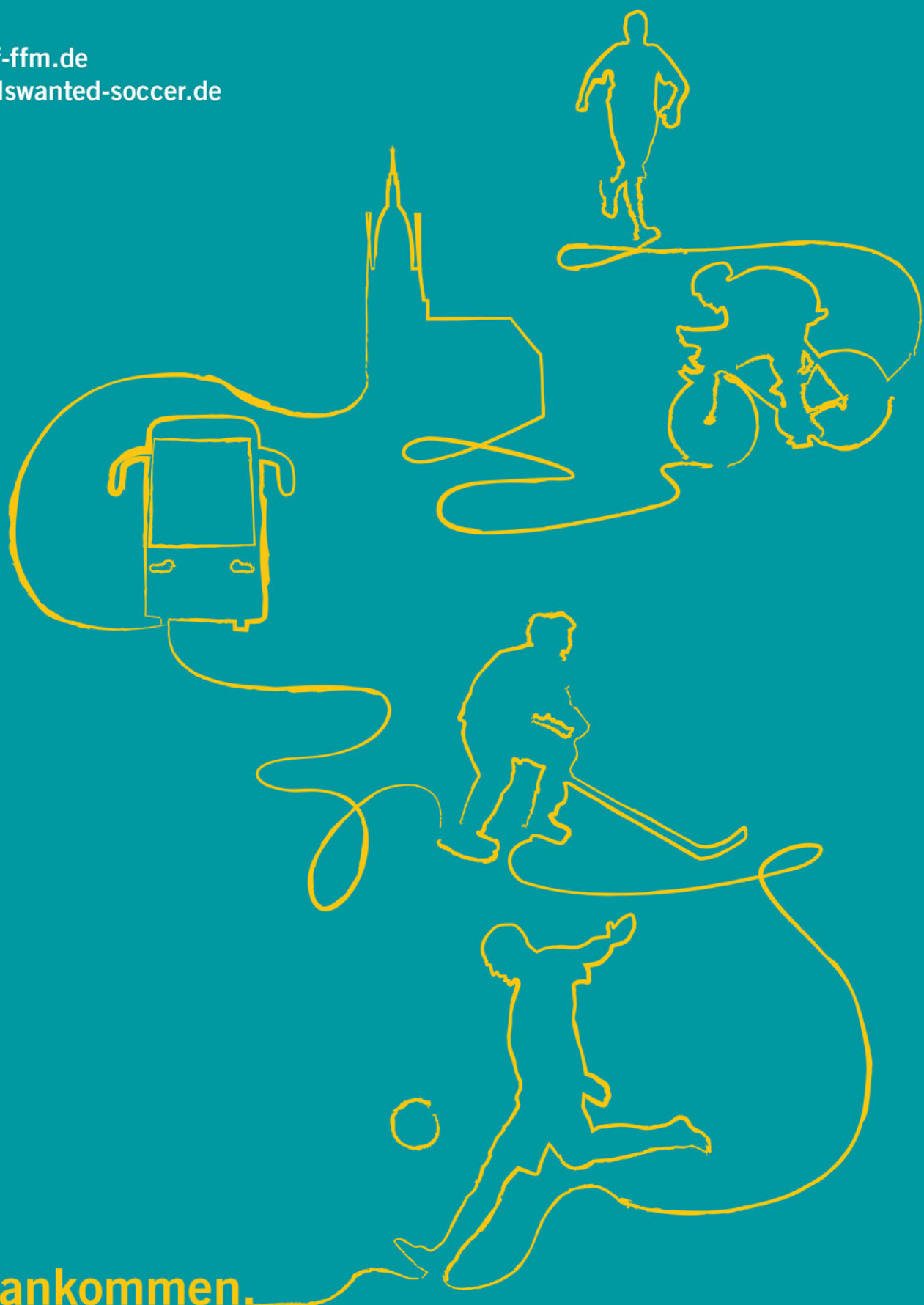
und...

→ Promotion-Aktionen bei über

140 → nationalen und internationalen

Laufveranstaltungen

www.vgf-ffm.de
www.girlswanted-soccer.de



Gut ankommen.

Im Sport und mit den Bahnen der VGF.

VGF Alle fahren mit.

» Zu guter Letzt...!

Seid dabei, wenn die Letzten ins Ziel kommen. Kommt um 16.20 Uhr nochmal in die Festhalle

und feiert sie gemeinsam mit Renn-
direktor Jo Schindler an. Feiert mit bei
unserer kleinen „Closing Party“, ehe sich
das Rolltor zum roten Teppich hinter
dem letzten Läufer für ein Jahr schließt
– und der Mainova Frankfurt Marathon
2016 Geschichte ist. Und gute Geschich-
ten haben die Letzten immer zu erzäh-
len. Von ihrem weit über sechs Stunden
langem Rennen, vom Läuferleben, vom
Leben überhaupt. Kommt vorbei, frei
nach dem Motto: Die Letzten werden
die Umjubelsten sein!





» Die Macher des Mainova Frankfurt Marathon 2016

Veranstalter:	motion events GmbH	Streckenfeste:	Manuel Friedrich
Organisationskomitee:	Markus Oerter, Sonja Höferlin, Jo Schindler, Petra Wassiluk, Manuel Friedrich, Julia Leske, Hannah Müller, Philipp Meurer	Bühnentechnik:	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG
Race director:	Jo Schindler	Technik Messe Frankfurt:	Sonja Höferlin, Mirco Kadach, Wibke Bräuer
Streckenleitung:	Dieter Bremer, Petra Wassiluk, Henning Müller	Technik Strecke:	Tobias Rohatsch, young dimension
Technische Leitung:	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG	Security:	Protect Veranstaltungsdienste GmbH
Kommunikation, PR:	Alex Westhoff, Jörg Wenig, Andy Edwards, Andreas Meier, Ludmilla Möller-Motorja, Martina Schlumberger	Ergebnisdienst:	mika timing GmbH
	<u>Fototeam</u> : Andi Arnold, Michael Rauschendorfer, Frank Depping, Norbert Wilhelmi, Victah Sailer, Erich Francois	Startunterlagen:	Cora Hucke
	<u>Videoteam</u> : Isaak Papadopoulos, Marten Taute, Richard Indervildi, Sebastian Baumgartner	Helferverpflegung:	SC Steinberg
	<u>Social Media</u> : Kai Menze	Medizinische Betreuung:	DRK, Kreisverband Frankfurt
	<u>Buchteam</u> : Alex Westhoff, Franz Reng, Isaak Papadopoulos, Christine Kammhuber	Ordnungsamt, Service-Center Veranstaltung:	Annelie Reimund
	<u>Mediasupport</u> : Pascal Ramali, Etienne Ramali, Sarah Assmann, Martin Heil	Beschilderung:	Martin Keller, Ralf Lehmann, Edel Messereklame GmbH
	<u>Motorrad</u> (Kamera): Toshi Fukushima	Streckenvermessung:	Udo Brandt
	<u>Website, Bildbearbeitung</u> : Hans Mengler, Hannah Pietryka	Blaue Linie:	Harry Eisenkopf
		Bauten und Transporte:	Tobias Rohatsch, Eva Zeller, Mohamed Jaadari, Dewey Stewart, Klaus Gernandt, Andreas Kattenberg
		Material Streckenversorgung:	Luis Ovejero
Top-Athleten:	Christoph Kopp, International Sport Service	Fahrdienst:	Frank Tschugg
Sponsoring:	Jo Schindler	Massage:	Petra Bergmann
Marathon-Büro:	Petra Wassiluk, Manuel Friedrich, Aline Sprick, Julia Leske, Hannah Müller, Philipp Meurer, Lara Lesch, Maureen Habermann, Bastian Beißwenger	Kleideraufbewahrung:	Maureen Habermann
Organisationsbüro:	Julia Leske, Lena Schindler	Siegerehrungen:	Sabine Schindler, Lena Schindler
Moderation:	Frank Piontek, Chantal Buschung, Artur Schmidt, Kai Völker, Hans-Gustav Eckert, Martin Westermann, Hubertus Kraus, Matti Merker	Rahmenprogramm:	Petra Wassiluk
Start:	Marc Wilhelm	Nudelparty:	Petra Wassiluk, Philipp Meurer
Ziel:	Michael Feind	Mini-Marathon:	Bastian Beißwenger, Philipp Meurer
Marathonmall:	Hannah Müller	Struwwelpeter-Lauf:	Maureen Habermann, Julia Leske
Streckenversorgung:	Lauftreff Bruchköbel, Ginnheimer Lauftreff, PSV Blau Gelb Frankfurt, Betriebssportverband Hessen, TG Schwanheim, SG Sossenheim, SG Frankfurt-Nied, Eintracht Frankfurt-Triathlon, FTG Frankfurt	Staffelmarathon:	Lara Lesch, Christina Dörr, Tom Majerius, Patrick Bareuther
Streckensicherung:	Dammann Absperrung GmbH	Brezellauf:	Petra Wassiluk, Lara Lesch
		VIP:	Sandra Müller, Petra Wassiluk
		Helferbetreuung:	Inga Hildebrandt, Sebastian Klanert
		Frankfurt Marathon Club:	Manuel Friedrich, Angela Witter
		Dekoration:	Klaus Gernandt
		Führungsfahrzeug:	Hans-Jürgen Loh, Werner Hoch
		Schlusskolonne:	Josef Kiesl, Herbert Fürböck

Wählen Sie Ihre Frankfurter

SPORTLER DES JAHRES 2016



Stimmen Sie ab auf
www.sportlerehrung-frankfurt.de



Von 4.10. – 10.11.2016 stehen in einem öffentlichen Voting die „Frankfurter Sportler des Jahres 2016“ zur Wahl. Unter allen Teilnehmern werden 4x2 Karten für die Frankfurter Sportgala am 19.11.2016 in den Mainarcaden verlost.

Hauptpartner



Premiumpartner



DON'T RUN, FLY

DESTINATION FRANKFURT
FESTHALLE OCTOBER 30



DynaFlyte™ mit
FlyteFoam™

MAINOVA FRANKFURT MARATHON



asics



asics



FINISH

WANT IT MORE 