

mainova FRANKFURT MARATHON

Impressionen und Fakten

36. Mainova Frankfurt Marathon 27.-29. Oktober 2017

IAAF Road Race GOLD Label

mainova · asics · SPORTSTADT FRANKFURT AM MAIN · messe frankfurt · BMW · GENERALI · Rosbacher · Xenofit · Kronbacher 0,0% · MÖVENPICK HOTEL FRANKFURT CITY · vertical digital workplace

Life Is On Schneider Electric · Bellavista La Thuile · AVIS · main Bio läuft · interAir Sport- und Incentive-Reisen · Laufshop · vodafone · Deutsches Rotes Kreuz · Zillertal.at · ASB · hr fernsehen · hr1 · Frankfurter Rundschau



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Marathon-Freunde,

ich bedanke mich sehr herzlich für Eure Teilnahme am 36. Mainova Frankfurt Marathon. Ihr habt Euch am 29. Oktober nicht vom Winde verwehen lassen, sondern habt entscheidend mitgewirkt an einer weiteren tollen Ausgabe des Laufklassikers am Main. Wir haben Weltklasseleistungen der Spitzenathleten und großartige Leistungen der vielen Breitensportler gesehen. Unser Motto „THIS IS YOUR DAY!“ wurde einmal mehr mit dem prallen Marathonleben gefüllt.

Die vielen neuen Bestzeiten, die in der Spitze und Breite aufgestellt werden konnten, sind zudem der beste Beleg dafür, dass Frankfurt das ideale Pflaster für ein schnelles Rennen am Saisonende ist. Ich hoffe, dass Ihr eure persönlichen Ziele erreicht habt – egal ob Ihr eine neue Bestmarke erlaufen oder einfach nur einen großartigen Tag erleben wolltet.

Mit 14.513 Läufern aus 108 Nationen auf der Marathonstrecke und insgesamt rund 26.500 Teilnehmern an allen Wettbewerben des Rennwochenendes blicken wir auf ein schönes Meldeergebnis. Mit 11.146 Finishern erreichten wir anteilig sogar eine bessere Quote an Läufern in der Festhalle als im Vorjahr bei schönstem Sonnenschein. Besonders gefreut haben wir uns über die 2478 Erststarter im Feld, die den Mainova Frankfurt Marathon gewählt haben für ihre ersten 42,195 Kilometer. Ihr alle habt als Teilnehmer ein kraftvolles Zeichen dafür gesetzt, dass die Faszination und der Mythos Marathon unverwüstlich sind.

Und auch unser Projekt „Marathongirls“ zeigte Wirkung: Mit 27 Prozent stellten die Frauen erstmals in der Geschichte des Frankfurt Marathin mehr als ein Viertel der Finisher. Dies freut mich unglaublich – weiter so!

Wir machen Marathon mit Herzblut. Das ganze Jahr über bereiten wir mit einem kleinen Team Frankfurts größtes Straßenfest vor, am Renntag selbst bekommen wir die Unterstützung von über 2000 ehrenamtlichen Helfern. Mein Dank gilt all diesen fleißigen Händen und Köpfen, der Stadt Frankfurt, dem Land Hessen und unseren treuen Sponsoren, die solch ein fantastisches Marathon-Wochenende erst möglich machen. Das große Miteinander macht unseren Erfolg aus.



Nun wünsche ich Euch viel Vergnügen bei der Lektüre unseres Ergebnisheftes. Die Texte, Bilder und Videos werden gewiss nochmal einige Emotionen in Euch hochkommen lassen. Ich freue mich auf ein Wiedersehen bei der 37. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon am 28. Oktober 2018!

Herzliche Grüße und keep on running!

Jo Schindler
Race Director

Dear Runners and Friends,

Thank you very much for taking part in the 36th Mainova Frankfurt Marathon. You didn't let the wind deter you on October 29, instead you played a crucial part in another great edition of our running classic beside the River Main. We saw world class performances among the elite athletes and great performances from the mass runners. Our motto of "This is Your Day!" was exemplified once again with magnificent marathon vitality.

The many personal bests, both among the elite and mass runners, are also the best proof that Frankfurt is the ideal venue for a fast race at the end of the season. I hope that you achieved your personal goals – whether it was to run a personal best or simply experience a fantastic day.

We can look back on an excellent set of results with 14,513 runners from 108 nations in the marathon and a total of around 26,500 participants in all competitions held over race weekend. We had 11,146 finishers in the Festhalle, an even better result compared to last year when we had glorious sunny weather. We were especially delighted to have 2,478 debutants in the field who had chosen the Mainova Frankfurt Marathon for their first taste of 42.195 kilometres. All of you participating contributed to the powerful message that the fascination and myth of the marathon remain indestructible.

Our project "Marathongirls" also had a positive effect: for the first time in the history of the Frankfurt Marathon more than a quarter of the finishers were women. That's great news and we look forward to that figure rising still further!

The marathon is part of our lifeblood. Throughout the year our small team works towards staging Frankfurt's biggest street festival and on race day we have support from more than 2,000 volunteers. I want to thank every single one of them as well as the city of Frankfurt, the Hessen region and our loyal sponsors who made such a fantastic marathon weekend possible. It's this teamwork which makes our success possible.

I hope you enjoy reading this results compendium. I am sure the stories, pictures and videos will bring back a lot of emotions.
I look forward to seeing you for the 37th edition of the Mainova Frankfurt Marathon on October 28, 2018.

Best wishes and keep on running!

Jo Schindler
Race director

Grußwort



**Liebe Läuferinnen und Läufer,
liebe Marathon-Freunde,**

die Region hat einen Lauf. Das diesjährige Marathon-Wochenende bot grandiose Leistungen und eine begeisternde Atmosphäre. Einmal mehr hat das Rennen die Massen elektrisiert. Mein ganz besonderer Dank gilt allen Teilnehmern des Mainova Frankfurt Marathon. Sie haben das Wochenende zu Ihrem Wochenende gemacht.
Die populärste Breitensport-Veranstaltung der Rhein-Main-Region produzierte tolle Geschichten und eindrucksvolle Bilder von und an der Strecke. Die Hauptdarsteller: rund 26.500 Aktive aus 108 Nationen bei allen Wettbewerben – davon rund 14.500 über die Marathon-Distanz. Dazu kamen hunderttausende Zuschauer an der Strecke, die für eine mitreißende Stimmung gesorgt haben. Frankfurt präsentierte sich einmal mehr als Hochburg des Ausdauersports.
Auch in diesem Jahr hat der älteste Stadt-Marathon Deutschlands mit seiner schnellen Strecke die nationale und internationale Lauf-Elite sowie viele ambitionierte Breitensportler an den Main gelockt. Am Rennwochenende haben Sie, liebe Athletinnen und Athleten, zusammen mit den Zuschauern und Fans die besondere Energie der Marathon-Gemeinschaft in der ganzen Stadt, entlang der Strecke und im Ziel gespürt. Gleichzeitig haben Sie sportliche und persönliche Höchstleistungen vollbracht. Darauf können Sie stolz sein.
Den Organisatoren, der Stadt Frankfurt und allen Helfern danken wir für ihren Einsatz. Allen Beteiligten wünschen wir weiterhin Energie, Kraft und Durchhaltevermögen – gerne auch für einen Start beim 37. Mainova Frankfurt Marathon im kommenden Jahr. Viel Spaß beim Blättern im Ergebnisheft.

Ihr
Dr. Constantin H. Alsheimer
Vorsitzender des Vorstands
Mainova AG

Dear Runners and Friends of the Marathon,

There's no doubt about it, our home region has a race and no mistake. This year's marathon weekend offered fantastic performances and a thrilling atmosphere. Once again the race provided excitement for all. Special thanks should go to all participants of the Mainova Frankfurt Marathon. They made the weekend into their very own.
The most popular mass sports event of the Rhein Main region produced great stories and impressive pictures from the race and along the course. The chief protagonists were the 26,500 or so participants from 108 nations involved in all the various event – around 14,500 took part in the marathon.
In addition, hundreds of thousands of spectators lined the route, helping to create a thrilling atmosphere. Frankfurt showed once more that it is one of the strongholds for endurance sport.
Once again Germany's oldest city marathon attracted national and international elite runners as well as mass participants with their own ambitions for personal bests to its fast course. On race weekend you, dear runners, along with spectators and fans, experienced at first hand along the course and in the finish area the special energy of the marathon community throughout the entire city. At the same time you achieved sporting and personal targets of top quality. You should be proud of yourselves.
A big thank you to the organizers, the city of Frankfurt and all the volunteers for their efforts. May we wish everyone who took part continued energy, strength and stamina – and look forward to welcoming you to the 37th edition of the Mainova Frankfurt Marathon next year. We hope you enjoy reading our results compendium.

Best wishes

Dr. Constantin H. Alsheimer
CEO Mainova AG

Grußwort

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

der Mainova Frankfurt Marathon war auch in diesem Jahr wieder ein voller Erfolg. Trotz dem Sturmtief Herwart, welches in der Nacht zuvor bei vielen Beteiligten Bedenken verursacht hatte, lichtete sich der Regen rechtzeitig zum Startschuss. Der Wind und die Böen blieben, aber auch wenn das Wetter nicht für Bestzeiten gemacht war, haben sich die Läufer davon nicht beirren lassen ihr Möglichstes zu geben.
Mit einer Zeit von 2:05:50 Stunden kam der Äthiopier Shura Kitata Tola als Erster ins Ziel und gewann das Gesamtrennen. Knapp vier Minuten später mit 2:09:59 kam Arne Gabius als erster Deutscher unter großem Jubel in die Festhalle eingelaufen. Schnellste Frau war die Kenianerin Vivian Cheruiyot – auch sie hatte mit dem starken Wind zu kämpfen, brachte aber mit einer Zeit von 2:23:35 noch immer eine hervorragende Leistung hervor. Als erste deutsche Frau wurde die Frankfurterin Katharina Heinig mit einer Zeit von 2:29:29 in der Festhalle empfangen. Sie war damit gleichzeitig die schnellste Europäische Frau und wurde deutsche Meisterin.
Damit war der Mainova Frankfurt Marathon in diesem Jahr sowohl aus nationaler, als auch internationaler Sicht ein großer Erfolg. Frankfurts Ruf als internationale Sportstadt wird jährlich durch den gut organisierten und reibungslos ablaufenden Mainova Frankfurt Marathon weiter gestärkt. Dabei bleibt das vorrangige Ziel des Marathons weiterhin die erfolgreiche Verbindung von Spitzen- und Breitensport. Die attraktive Strecke mit ihren vielen Streckenfesten und der Zieleinlauf in die Festhalle machen den Lauf sowohl für die Profis, als auch für Marathonerstlinge immer wieder zu einem einzigartigen Erlebnis und verleihen dem Frankfurt Marathon seinen einzigartigen Charakter.
Liebe Leserinnen und Leser, ich hoffe sie alle behalten den diesjährigen Marathon in guter Erinnerung. Alle Teilnehmer haben ihr Bestes gegeben und damit hoffentlich, mit der Unterstützung zahlreicher Zuschauer und Helfer, all ihre gesteckten Ziele erreicht. Sie alle, ob Läufer, freiwillige Helfer oder Zuschauer, machen den Mainova Frankfurt Marathon zu dem was er ist



und verleihen ihm dadurch sein ganz besonderes Flair – vielen Dank dafür.
Ich hoffe Sie werden auch im nächsten Jahr wieder so begeistert dabei sein und die Veranstaltung erneut in diesem Maße beleben.

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

Dear Friends of the Marathon,

The Mainova Frankfurt Marathon proved yet again this year to be a resounding success. Despite Storm Herwart, which caused a good deal of concern the night before to all those concerned in the race, the rain cleared right on time for the starting gun. We still had wind and squalls and while the weather may not have been ideal for setting personal bests, the runners didn't let that prevent them from giving their all.
First across the line was the Ethiopian Shura Kitata Tola in a time of 2:05:50 to claim the title. Just over four minutes later Arne Gabius was the first German to finish to great applause in the Festhalle. The fastest woman was Kenya's Vivian Cheruiyot – she, like everyone else, had to cope with the strong wind but still managed to run 2:23:35, an outstanding effort. The first German woman crossing the finish line in the Festhalle was the local runner Katharina Heinig in 2:29:29. That time was the fastest by a European woman and gave her the national title.
This made the Mainova Frankfurt Marathon this year a great success from both national and international perspective. Frankfurt's reputation as a city for international sport is enhanced each year by the well organized and smoothly run Mainova Frankfurt Marathon.
The prime aim of the Marathon continues to be the successful combination of elite and mass sport. The attractive course with many street parties and the finish in the Festhalle makes the race a unique experience for professionals and marathon debutants alike and gives the Frankfurt Marathon its distinctive character.
Dear readers, I hope all of you have good memories of this year's marathon. Every participant did their best and, I hope, achieved their goals with the support of the many spectators and volunteers. All of you, whether runners, volunteers or spectators, make the Mainova Frankfurt Marathon what it is and provide its special flair – many thanks to all of you. I hope you will also be part of it all next year and once again make the event come to life in just the same way.

Markus Frank
City Councillor
Head of Finance, Sport, Security and Fire Services

DIE ZUKUNFT IST JETZT.

DER NEUE BMW i3s.
JETZT MIT 6.000 EURO VORTEIL.*

*Der Vorteil setzt sich zusammen aus 2.000 Euro (netto) BMW Umweltprämie** und 4.000 Euro (netto) Umweltbonus. Die Höhe und Berechtigung zur Inanspruchnahme des Umweltbonus ist durch die auf der Webseite der BAFA (www.bafa.de) abrufbare Förderrichtlinie geregelt. Es besteht kein Rechtsanspruch auf Gewährung des Umweltbonus. Der Umweltbonus endet mit Erschöpfung der bereitgestellten Fördermittel, spätestens am 30.06.2019.

**Die BMW Umweltprämie in Höhe von 2.000 Euro (netto) ist bei Erwerb eines BMW Neufahrzeugs und in Höhe von 1.500 Euro (netto) bei Erwerb eines BMW Vorführwagens (Erstzulassung über BMW Partner/Niederlassung, max. 15 Monate und 20.000 km bis zur Zweitzulassung) oder eines Jungen Gebrauchten (max. 18 Monate nach Erstzulassung) zwischen dem 02.08.2017 und dem 31.12.2017 erhältlich (es gilt das Datum des Erwerbs, Auslieferung bis 30.06.2018, Zulassung muss in Deutschland erfolgen). Voraussetzung für den Erhalt der BMW Umweltprämie ist der Erwerb eines Fahrzeugs mit max. 130 g CO_2/km (kombiniert) gem. NEFZ sowie die Inzahlungnahme eines seit mindestens 12 Monaten in Deutschland auf den Käufer zugelassenen Diesel-Fahrzeugs mit Euro-4-Abgasnorm oder älter, alternativ die nachgewiesene Verschrottung eines solchen Fahrzeugs. Weitere Voraussetzungen und Informationen finden Sie unter www.bmw.de.

BMW i3s (94 Ah) mit reinem Elektroantrieb BMW eDrive: Stromverbrauch in kWh/100 km (kombiniert): 14,3; CO_2-Emission in g/km (kombiniert): 0; Kraftstoffverbrauch in l/100 km (kombiniert): 0. Die Verbrauchswerte wurden auf Basis des ECE-Testzyklus (NEFZ) ermittelt. Neue BMW i Fahrzeuge sind bei jedem autorisierten BMW i Agenten erhältlich. Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

Freude am Fahren

Messeturnierbankettpartyball
frankfurtmarathonsummit
konferenz**nudelparty**gipfel
staffelmarathonkonzert
show**struwwelpeterlauf**
minimarathonkongress
convention**brezellauf**
gala**marathonmall**feier
schönsterzieleinlauf
derwelt?

Veranstaltungen in all ihren Facetten sind unser Tagesgeschäft, aber bestimmt kein Alltag. Erst recht nicht, wenn sich wie beim Frankfurt Marathon harte Anstrengung und eiserne Disziplin in unserer Festhalle in glückselige Emotion verwandelt. Wir waren wieder mal überwältigt und gratulieren allen Finishern zu dieser beeindruckenden Leistung.

messe frankfurt



Inhalt

Marathon in Zahlen 11
Nationenstatistik 13
Spitzensport 14
Die Schnellsten 18
Mini-Marathon 20
Struwwelpeter-Lauf 23
Brezellauf 24
Deutsche Meisterschaften 26
3 Fragen an Gabius, Tola und Heinig 29
DM: zweite deutsche Garde 31
Generali Staffelmarathon 34
Mainova schickt Läufer ins Rennen 35
Die Helfer des SC Steinberg 37
Joey Kelly für Krombacher 38
Pfarrer Jung-Hankel's letzte Predikt 38
AOK-Heldenstaffeln 39
Marathongirls 40
Ballonträger 45
Unsere „Oldies“ 46
Der Allesfalschmacher 48
Marathonclub 49
Straßenfest: das Musikerduo Q2 51
Der Wünschewagen des ASB 55
Marathonprojekt 56
Marathonmall 59
Einkaufsliste; ASICS Eventline 60
Feedbacks auf Social Media 61
Grüner Marathon 63
Massage nach dem Lauf 65
werunfrankfurt 66
Alexander Stubb 68
Prinz Pieter-Christiaan van Oranje 69
Deutschland-Klassiker 70
Rückwärtsläufer Hassan Kurt 71
Marathonbuch 72
Closing-Party 73
Lauter gute Gründe 74
Mainova Frankfurt Marathon: die Macher 78

Dank unseren Sponsoren, Partnern und Helfern, denn sie machen diese Veranstaltung erst möglich!

Über 20 Sponsoren unterstützen den Mainova Frankfurt Marathon und ermöglichen damit die Durchführung einer der größten Marathonveranstaltungen Deutschlands. Die Kosten je Startplatz betragen 97 Euro. Ein Betrag, den kein Läufer bei einem Marathon in Deutschland bezahlen möchte. Deshalb haben wir starke Partner an der Seite, die für jeden Teilnehmer einen Teil der Kosten übernehmen. Dafür bedanken wir uns im Namen aller!

mainova

asics · SPORTSTADT FRANKFURT AM MAIN · messe frankfurt · BMW

GENERALI · Rosbacher · Krombacher 0,0% · Life Is On Schneider Electric · MÖVENPICK HOTEL FRANKFURT CITY

Frankfurter LaufShop · vodafone · interAir Sport- und Incentive-Reisen · Deutsches Rotes Kreuz · Sportland Hessen

Zillertal.at · VERTICAL Digital Workplace · Xenofit · main Bio Lauf · ASB · AVIS

UNSERE MEDIENPARTNER:

hr fernsehen · hr1 · Frankfurter Rundschau

ROSBACHER
Mit dem 2:1-Ideal. Einen Schritt weiter.
Calcium 2:1 IDEAL Magnesium
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.
Regelmäßige Qualitätskontrolle INSTITUT FRESENIUS
✓ Premiummineralwasser mit hoher Mineralisierung
✓ calcium- und magnesiumhaltig
✓ soziale & ökologische Nachhaltigkeit
www.rosbacher.de/SGS
Rosbacher
MEDIUM
Calcium 2:1 IDEAL Magnesium
DAMM & BIERBAUM
www.rosbacher.de

Marathon in Zahlen



gemeldet	gesamt	Männer	Frauen
Marathon	14.278	11.149	3.129
Staffel	7.484	4.255	3.229
Mini-Marathon	2.078	1.210	868
Struwwelpeter-Lauf	985	528	457
Brezellauf	1.428	714	714
Summe	**26.253**	**17.856**	**8.397**

gestartet	gesamt	Männer	Frauen
Marathon	11.584	9.144	2.440
Staffel	6.984	3988	2996
Mini-Marathon	1.841	1.071	770
Struwwelpeter-Lauf	985	528	457
Brezellauf	1.428	714	714
Summe	**22.822**	**15.445**	**7.377**

im Ziel	gesamt	Männer	Frauen
Marathon	11.147	8.774	2.373
Staffel	6833	3856	2977
Mini-Marathon	1.833	1.067	766
Struwwelpeter-Lauf	985	528	457
Brezellauf	1.428	714	714
Summe	22.226	**14.939**	**7.287**



Nationenstatistik

Land	total	Land	total	Land	total
Afghanistan (AFG)	6	Indonesien (INA)	3	Peru (PER)	2
Ägypten (EGY)	5	Iran, Islamische Republik (IRI)	4	Philippinen (PHI)	3
Åland (ALA)	3	Irak (IRQ)	2	Polen (POL)	120
Algerien (ALG)	1	Irland (IRL)	89	Portugal (POR)	31
Argentinien (ARG)	8	Island (ISL)	14	Puerto Rico (PUR)	1
Äthiopien (ETH)	23	Israel (ISR)	17	Rumänien (ROU)	25
Australien (AUS)	13	Italien (ITA)	188	Russische Föderation (RUS)	117
Bahrain (BRN)	1	Japan (JPN)	80	Schottland (SCO)	12
Belarus (Weißrussland) (BLR)	14	Jersey (Kanalinsel) (JEY)	2	Schweden (SWE)	163
Belgien (BEL)	205	Kambodscha (CAM)	1	Schweiz (SUI)	141
Bolivien (BOL)	1	Kamerun (CMR)	2	Serbien (SRB)	6
Bosnien und Herzegowina (BIH)	6	Kanada (CAN)	10	Singapur (SIN)	5
Brasilien (BRA)	46	Kasachstan (KAZ)	5	Sint Maarten (niederl. Teil) (SXM)	1
Bulgarien (BUL)	8	Kenia (KEN)	20	Slowakei (SVK)	14
Chile (CHI)	1	Kolumbien (COL)	13	Slowenien (SLO)	10
China, Volksrepublik (CHN)	30	Kongo, Republik (CGO)	1	Spanien (ESP)	118
Costa Rica (CRC)	3	Korea, Republik (Südkorea) (KOR)	2	Sri Lanka (SRI)	1
Curaçao (CUW)	1	Kroatien (CRO)	18	Staat Palästina (PLE)	2
Dänemark (DEN)	251	Lettland (LAT)	30	Südafrika (RSA)	22
Deutschland (GER)	21.860	Libanon (LIB)	1	Sudan (SUD)	1
Ecuador (ECU)	1	Litauen (LTU)	53	Syrien, Arabische Republik (SYR)	5
Elfenbeinküste (CIV)	1	Luxemburg (LUX)	62	Taipei, China (TPE)	1
Eritrea (ERI)	11	Madagaskar (MAD)	1	Tansania, Vereinigte Republik (TAN)	1
Estland (EST)	19	Malaysia (MAS)	3	Thailand (THA)	3
Färöer (FRO)	1	Marokko (MAR)	27	Tschechische Republik (CZE)	33
Finnland (FIN)	192	Mazedonien (MKD)	1	Tunesien (TUN)	5
Frankreich (FRA)	724	Mexiko (MEX)	21	Türkei (TUR)	19
Gibraltar (GIB)	3	Moldawien (Republik Moldau) (MDA)	3	Ukraine (UKR)	32
Griechenland (GRE)	69	Neuseeland (NZL)	3	Ungarn (HUN)	36
Grönland (GRL)	1	Niederlande (NED)	124	Uruguay (URU)	1
Guatemala (GUA)	1	Nigeria (NGR)	1	Venezuela (VEN)	9
Guernsey (Kanalinsel) (GGY)	2	Nordirland (NIR)	1	Vereinigte Staaten von Amerika (USA)	120
Guinea (GUI)	1	Norwegen (NOR)	149	Großbritannien und Nordirland (GBR)	456
Hongkong (HKG)	7	Österreich (AUT)	247	Vietnam (VIE)	2
Indien (IND)	13	Paraguay (PAR)	1	Zypern (CYP)	4

Land	total
105 Nationen	**26.253**



Und wie sie dem Wind trotzten!

Arne Gabius unter 2:10, Katharina Heinig deutsche Meisterin, Shura Kitata Tola und Vivian Cheruiyot gewinnen Frankfurt

Der Äthiopier Shura Kitata Tola und die Kenianerin Vivian Cheruiyot haben den 36. Mainova Frankfurt Marathon gewonnen. Bei sehr schwierigen Wetterbedingungen mit viel Wind liefen beide beachtliche persönliche Bestzeiten von 2:05:50 beziehungsweise 2:23:35 Stunden. Zurückgemeldet hat sich über die klassische Distanz Arne Gabius. Er kam bei seinem Marathon-Comeback nach langen Verletzungsproblemen erstmals seit zwei Jahren wieder ins Ziel eines Rennens über die 42,195 km. Als Sechster lief der 36-Jährige mit 2:09:59 haarscharf unter 2:10 Stunden. Zum dritten Mal in Frankfurt mit der Startnummer 7 am Start, lief Arne Gabius auch zum dritten Mal in unter 2:10 Stunden in das Ziel in der stimmungsvollen Frankfurter Festhalle. Und das alles nur drei Tage nach der Geburt seines Sohnes Frederik Bosse.

Während Arne Gabius sich erwartungsgemäß den deutschen Meistertitel sicherte, gab es bei den Frauen eine Überraschung: Katharina Heinig (Eintracht Frankfurt) überholte in der Schlussphase die Titelverteidigerin Fate Tola (LG Braunschweig) und war als Achte und beste Europäerin in 2:29.29 im Ziel. Tola folgte unmittelbar dahinter als Neunte mit 2:30:12. Alle Wettbewerbe zusammengerechnet verzeichneten die Veranstalter 26.482 Meldungen aus 108 Nationen. 14.513 von ihnen waren Marathonläufer.
Die Bedingungen waren für die Läufer besser als befürchtet, durch den starken Wind aber sehr fordernd. „Wir hatten große Sorgen wegen des Wetters. Letztlich gab es aber recht vernünftige Rennbedingungen, das zeigen auch die Ergebnisse mit vielen hochklassigen Zeiten“, sagte Renndirektor Jo Schindler. Der Sieger Shura Kitata Tola erzielte trotz schwieriger Bedingungen mit 2:05:50 Stunden die weltweit sechstbeste Marathon-Siegerzeit in diesem Jahr und schob sich an Position elf der Jahresweltbestenliste. Zudem setzten sich europäische Läufer stark in Szene. Neben dem britischen Debütanten Dewi Griffiths, der auf Anhieb als Fünfter 2:09:49 erreichte, und Arne Gabius brachte auch der Pole Henryk Szost mit 2:10:09 und Platz sieben eine beachtliche Leistung. „In Europa tut sich einiges im Marathonlauf, das ist toll“, kommentierte Gabius. Mit acht Läuferinnen unter 2:30 Stunden gab es zudem eine bemerkenswerte Leistungsdichte im Frauenfeld.

Video Sieger
Video Siegerin
Video Katharina Heinig
Video Arne Gabius

Das Rennen der Männer

Nach einer schnellen Halbmarathon-Zwischenzeit von 62:30 Minuten fiel im Männerrennen bereits unmittelbar nach Kilometer 30 (Durchgangszeit: 1:29:42 Stunden) eine Vorentscheidung: Getu Feleke erhöhte das Tempo und lief den nächsten Kilometer in 2:51. Titelverteidiger Mark Korir und der Vorjahres-Zweite Martin Kosgey (beide Kenia) fielen zurück, während Felekes äthiopische Landsleute Shura Kitata Tola und Kelkile Gezahegn noch mithalten konnten. Rund fünf Kilometer vor dem Ziel war es dann zunächst Feleke - mit 2:04:50 Stunden der schnellste Läufer auf der Startliste -, der zurückfiel. Kurz danach konnte auch Gezahegn nicht mehr mithalten und Shura Kitata Tola lief zum größten Sieg seiner Karriere, nachdem er im Frühjahr bereits den Rom-Marathon gewonnen hatte.

„Ich habe von Beginn an erwartet, dass ich gewinne. Sicher war ich mir dann nach 30 Kilometern, als wir uns mit einer Dreiergruppe absetzen konnten. Ich habe gehofft, dass ich schneller laufen kann, aber das Wetter war nicht so einfach“, sagte der Sura Kitata Tola, der vor Kelkile Gezahegn (2:06:56) und Getu Feleke (2:07:46) gewann.

Frankfurt erwies sich für den deutschen Rekordhalter Arne Gabius (Therapie Reha Bottwartal) einmal mehr als ideale Marathon-Location. „Es war richtig hart im Gegenwind, und ich bekam im letzten Teil Probleme mit meiner linken Oberschenkelrückseite. Aber ich bin volles Risiko gegangen, um die Zeit von unter 2:10 noch zu erreichen“, sagte Gabius, der eine deutsche Jahresbestzeit lief. Mit seinen 2:09:59 schob er sich hinter Dewi Griffiths an die dritte Stelle der europäischen Jahresbestenliste. „Ich bin sehr erleichtert, dass es noch für unter 2:10 gereicht hat. Der schwierige Part war zwischen Kilometer 20 und 30. Ich habe aber nie ans Aufgeben gedacht. Die Geburt meines Sohnes war motivierend, aber während des Rennens war ich so fokussiert, ich habe nicht ständig daran gedacht. Jetzt werde ich die Zeit genießen. Meine Hamstrings spüre ich sehr, aber in den nächsten Wochen brauche ich ohnehin nur meine Hände. Zum Windeln wechseln“, so Gabius, der drei Tage vor dem Lauf zum ersten Mal Vater geworden ist. Hinter ihm belegten im Rennen um die Deutsche Meisterschaft Jonas Koller (LG Telis Finanz Regensburg/2:16:03) und Frank Schauer (Tangermünder Elbdeichmarathon/2:16:30) die Ränge zwei und drei.

Das Rennen der Frauen

Die 5.000-m-Olympiasiegerin Vivian Cheruiyot lief in ihrem zweiten Marathon eine persönliche Bestzeit von 2:23:35, nachdem sie in London im April 2:23:50 gelaufen war. Von Beginn an übernahm die Kenianerin die Führung. An der Halbmarathonmarke hatte sie mit 70:07 Minuten bereits einen Vorsprung von gut zwei Minuten auf ihre Verfolgerinnen.
Lange Zeit lag Cheruiyot auf Streckenrekordkurs von 2:21:01. Die 30-km-Marke erreichte sie nach 1:40:14. Doch im starken Wind konnte auch sie das Tempo nicht durchhalten. „Hier zu gewinnen gibt mir Selbstvertrauen. Es war sehr windig. Mein Körper ist klein, daher war es schwierig zu laufen. Ich bin couragiert gelaufen und dachte, dass ich 2:20 erreichen kann. Aber ich bin zufrieden mit der Zeit. Ich bin noch neu im Marathon und werde mich weiter verbessern“, sagte Vivian Cheruiyot. Zweite wurde Yebrgual Melese in 2:24:30 vor ihrer äthiopischen Landsfrau Meskerem Assefa, die nach 2:24:38 im Ziel in der Festhalle war. Die beiden konnten am Ende die am Ende den Rückstand auf die Siegerin Cheruiyot noch deutlich verkürzen konnten. An fünfter Stelle jubelte die US-Amerikanerin Sara Hall über eine persönliche Bestzeit von 2:27:21.



Katharina Heinig brachte mit einem packenden Finish die Festhalle zum Kochen. „Es war ein Hammerrennen und hinten raus wirklich hart. In der Stadt war eine klasse Stimmung, der Einlauf in die Festhalle ist Wahnsinn. Es war ein Sieg für die ganze Stadt. Als Deutsche Meisterin bin ich sicher nächstes Jahr bei der EM in Berlin dabei“, sagte sie.

Fate Tola, die Zweite der Deutschen Meisterschaften, erklärte: „Ich bin rundherum zufrieden. Ich bin während des Rennens müde geworden, daher konnte ich das Tempo nicht halten. Der Wind war sehr stark, da hatte ich keine Kraft mehr. Aber trotzdem bin ich zufrieden, ich bin Zweite bei der Deutsche Meisterschaft und habe die Norm für die EM, alles okay.“ Mit den Marathon-Debütantinnen Laura Hottenrott (GSV Eintracht Baunatal) in 2:34:43 und Franziska Reng (LG Telis Finanz Regensburg) in 2:34:57 haben zusätzlich zwei Läuferinnen das Team-Limit von 2:35:00 Stunden unterboten.

Ergebnisse/results, Männer/men:

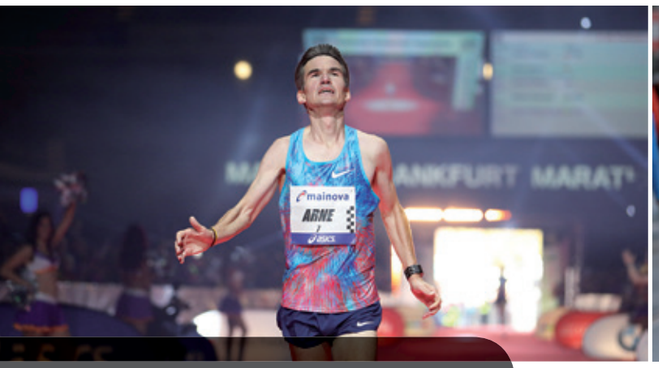
1.	Shure Kitata Tola	ETH	2:05:50
2.	Kelkile Gezahegn	ETH	2:06:56
3.	Getu Feleke	ETH	2:07:46
4.	Martin Kosgey	KEN	2:09:39
5.	Dewi Griffiths	GBR	2:09:49
6.	Arne Gabius	GER	2:09:59
7.	Henryk Szost	POL	2:10:09
8.	Scott Smith	USA	2:12:21
9.	Scott Fauble	USA	2:12:35
10.	Mark Korir	KEN	2:12:37

They defied the wind



Video Katharina Heinig

Video Arne Gabius





Shura Kitata Tola and Vivian Cheruiyot take Frankfurt Marathon titles, sub 2:10 debut for Welshman Dewi Griffiths

Shura Kitata Tola of Ethiopia and Kenya's Vivian Cheryuiot won the top prizes at the 36th edition of the Mainova Frankfurt Marathon. Kitata chopped almost two minutes off his personal best in difficult conditions while Cheruiyot, the reigning Olympic 5,000m champion but now concentrating on road racing, improved her best for the marathon to 2:23:35 after her distance debut in London this April. Kitata ran 2:05:50 to win the men's title and his compatriots Kelkile Gezahegn (2:06:56) and Getu Feleke (2:07:46) ensured a clean sweep for Ethiopia. The Ethiopians Yebrgual Melese (2:24:30) and Meskerem Assefa (2:24:38) finished second and third behind Cheruiyot in the women's race. The women's champion had been on course to improve the course record of 2:21:01 but was slowed by strong winds in the closing stages.

The race was also notable for strong results by the European men. Dewi Griffiths of Wales ran a fine debut with 2:09:49 for fifth place and at one stage looked capable of breaking the UK record for a marathon debutant, held by his fellow Welshman and former world record holder Steve Jones with 2:08:05 when winning Chicago in 1984. Directly behind Griffiths came the German record holder Arne Gabius with 2:09:59 and Poland's Henryk Szost was next across the line on the red carpet of the Festhalle with 2:10:09. 14,513 runners from 108 countries took part in the Mainova Frankfurt Marathon which is an IAAF Gold Label Race.

"The conditions were better than expected for the runners but still demanding enough for the runner. We were very anxious about the weather but in the end the running conditions were pretty good and that is reflected in many top quality performances among the results," said the race director Jo Schindler. Despite difficult conditions the winner Shura Kitata Tola ran 2:05:50 for the sixth fastest winning time for the marathon in the world this year. It was also the eleventh fastest performance of the year. Arne Gabius commented on the solid European performances, notably from Dewi Griffiths, himself and Henryk Szost, that: "Things are on the up in European marathon running and that is all to the good." As for the women's field, eight runners finished under 2:30, another notable achievement.

After a fast opening half of 62:30 the decisive move came directly after 30 kilometres in the men's race with 1:29:42 on the clock as Getu Feleke increased the pace and ran the next kilometre in 2:51. Last year's winner and runner-up, Mark Korir and Martin Kosgey, dropped back while only Feleke's fellow Ethiopians Shura Kitata Tola and Kelkile Gezahegn could stay with the pace. Feleke was the first to falter, around five kilometres from the finish, despite going into the race as the fastest man with a best of 2:04:50. Gezahegn was next to succumb, leaving Shura Kitata Tola on the way to the greatest win of his career. 2017 has certainly proved the best in the 21-year-old brief career, given that he also braved wet conditions to win the Rome Marathon title in April. "I expected to win from the start. From 30 kilometres I was confident I would win as the three of us went away from the others. I hoped to run faster but the weather didn't make it easy," said Shura Kitata Tola.

Ergebnisse/results, Frauen/women:

1.	Vivian Cheruiyot	KEN	2:23:35
2.	Yebrgual Melese	ETH	2:24:30
3.	Meskerem Assefa	ETH	2:24:38
4.	Abebech Afework	ETH	2:26:45
5.	Sara Hall	USA	2:27:21
6.	Merima Mohammed	BRN	2:27:49
7.	Sylvia Medugu	KEN	2:29:09
8.	Katharina Heinig	GER	2:29:29
9.	Fate Tola	GER	2:30:12
10.	Anna Incerti	ITA	2:32:11

In her second marathon the Olympic 5,000m champion Vivian Cheruiyot ran a personal best of 2:23:35, improving by 15 seconds over her debut time for fourth place in London in April. She dominated the women's race from the start, going through halfway in 70:07, more than two minutes ahead of her rivals. For much of the race Cheruiyot was on course to break the course record of 2:21:01, reaching 30km in 1:40:14. Strong winds slowed her pace, however: "Winning here has boosted my confidence. It was very windy. My body is small and running was hard. I had to knuckle down and thought I could run 2:20. But I am happy with my time. I'm still new to the marathon and can improve," said Vivian Cheruiyot. Yebrgual Melese finished second in 2:24:30 ahead of her fellow Ethiopian Meskerem Assefa with 2:24:38. Both were able to make inroads on Cheruiyot's lead in the closing stages. Another with good cause for celebration in the Festhalle was the American Sara Hall who continued her improvement with a personal best of 2:27:21.

While Arne Gabius won the German men's title as expected, there was a surprise outcome among the women as Katharina Heinig overtook last year's national winner Fate Tola in the closing stages to finish eighth and best European woman in 2:29:29. Tola finished ninth in 2:30:12, both runners coming home well inside the qualifying time for the European Championship Marathon in Berlin next year.



Video Start

Video Rückblick

Video winner men

Video winner women





Die Schnellsten



MAINOVA FRANKFURT MARATHON





GESAMTWERTUNG MÄNNER

1	Shura Kitata Tola	**Äthiopien	1988	ETH	2:05:50
2	Kelkile Woldaregay	**Äthiopien	1989	ETH	2:06:56
3	Getu Zegeye	**Äthiopien	1992	ETH	2:07:46

GESAMTWERTUNG FRAUEN

1	Vivian Cheruiyot	**Äthiopien	1983	ETH	2:23:35
2	Yebrgual Arage	**Äthiopien	1987	ETH	2:24:30
3	Meskerem Wondimagegn	**Kenia	1985	KEN	2:24:38

KLASSENWERTUNG MÄNNER

Klasse	Platz	Einlaufplatz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Nettozeit
M U20	1	768	Timon Günther	Bayreuther Turnerschaft 1861 e.V.	1998	DEU	2:56:36
M U20	2	960	Felix Kern	TSG Kleinostheim	1998	DEU	2:59:09
M U20	3	1899	Sultan Abdu	*Oberursel	1998	DEU	3:14:21
M U23	1	1	Shura Kitata Tola	-	1996	ETH	2:05:50
M U23	2	2	Kelkile Gezahegn Woldaregay	-	1996	ETH	2:06:56
M U23	3	13	Willy Kiplangat Ng'Elel	-	1996	KEN	2:14:49
M M	1	4	Martin Kiprugut Kosgey	-	1989	KEN	2:09:39
M M	2	5	Dewi Griffiths	-	1991	GBR	2:09:49
M M	3	9	Scott Fauble	-	1991	USA	2:12:35
M 30	1	3	Getu Feleke Zegeye	-	1986	ETH	2:07:46
M 30	2	8	Scott Smith	-	1986	USA	2:12:21
M 30	3	14	Yared Shegumo	-	1983	POL	2:15:24
M 35	1	6	Arne Gabius	TherapieReha Bottwartal e.V	1981	DEU	2:09:59
M 35	2	7	Henryk Szost	-	1982	POL	2:10:09
M 35	3	28	Lee Merrien	-	1979	GBR	2:20:25
M 40	1	20	Nicholas Torry	Serpentine	1977	GBR	2:17:37
M 40	2	60	Juan Jose Crespo Rincon	Inion Atletica Coslada	1973	ESP	2:27:44
M 40	3	80	John Sharp	Inverclyde AC	1976	GBR	2:30:25
M 45	1	62	Antonio Sousa	-	1970	PRT	2:28:01
M 45	2	72	Richard Hope	*London	1970	GBR	2:29:38
M 45	3	73	Leslie Olivier	Frederiksberg IF	1972	DNK	2:29:40
M 50	1	76	Eike Loch	LAC Quelle Fürth	1967	DEU	2:30:09
M 50	2	133	Mike Poch	TSG GutsMuths Quedlinburg	1966	DEU	2:35:07
M 50	3	246	Martin Koller	Rhein-Berg Runners e.V.	1966	DEU	2:42:28
M 55	1	341	Daniel Ghebreselasie	PSV Grün-Weiß Kassel	1960	DEU	2:46:12
M 55	2	357	Roland Geissler	Lausitzer-Sportevents e.V.	1960	DEU	2:46:34
M 55	3	388	Thomas Schneider	SSG Königswinter	1962	DEU	2:47:38
M 60	1	331	Jukka Kauppila	Ymca/Oulu Finnland	1957	FIN	2:45:54
M 60	2	633	Wolfgang Rühlemann	MTV Seesen	1957	DEU	2:54:20
M 60	3	760	Peter Eckes	LG Bad Soden/Sulzbach/Neuenhain	1956	DEU	2:56:29
M 65	1	1524	Klaus Goldammer	OSC Berlin	1952	DEU	3:09:04
M 65	2	1843	H-Wolfgang Van Straten	Potsdamer Laufclub	1952	DEU	3:13:40
M 65	3	2121	Emile Reuter	*Bereldingen	1951	LUX	3:17:07
M 70	1	3591	Jürgen Graeber	LAC Langenhagen	1947	DEU	3:33:23
M 70	2	3665	Walter K. Johnen	VfL Ostelsheim	1945	DEU	3:34:14
M 70	3	4348	Werner Beuschel	TG Kitzingen	1947	DEU	3:41:32
M 75	1	4175	Werner Stöcker	LG Wittgenstein	1939	DEU	3:39:43
M 75	2	5585	Siegfried Kalweit	TSV Viktoria Mülheim	1942	DEU	3:52:48
M 75	3	6412	Günther Schotten	*Köln	1939	DEU	3:58:45
M 80	1	4197	Klemens Wittig	LC Rapid Dortmund	1937	DEU	3:39:54
M 80	2	10998	Bodo Heil	Lauftreff Butzbach	1936	DEU	5:39:28
M 80	3	11130	Koichi Kitabatake	Yokohama Ymca	1933	JPN	6:26:12
M 85	1	11082	Arne Haase	TV Buehlertal	1932	DEU	5:55:03

KLASSENWERTUNG FRAUEN

Klasse	Platz	Einlaufplatz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Nettozeit
W U20	1	1193	Jasmin Beer	Kimbia Sports e.V.	1998	DEU	3:03:04
W U20	2	2358	Luisa Altegoer	SV Lembeck	1998	DEU	3:20:24
W U20	3	3318		#WERUNFRANKFURT	1998	DEU	3:29:54
W U23	1	129	Franziska Reng	LG Telis Finanz Regensburg	1996	DEU	2:34:57
W U23	2	845	Carolin Joeken	Vfl Merkur Kleve	1996	DEU	2:57:47
W U23	3	1323	Maria Schmidt	LG Wettenberg	1996	DEU	3:05:45
W F	1	42	Yebrgual Melese Arage	-	1990	ETH	2:24:30
W F	2	52	Abebech Afework Bekele	-	1990	ETH	2:26:45
W F	3	61	Merima Mohammed Hasen	-	1992	BHR	2:27:49
W 30	1	35	Vivian Jepkemoi Cheruiyot	-	1983	KEN	2:23:35
W 30	2	43	Meskerem Assefa Wondimagegn	-	1985	ETH	2:24:38
W 30	3	56	Sara Hall	-	1983	USA	2:27:21
W 35	1	93	Anna Incerti	-	1980	ITA	2:32:11
W 35	2	215	Agnes Tschurtschenthaler	ASV Niederdorf	1982	ITA	2:40:40
W 35	3	386	Bettina Englisch	TSG 1845 Heilbronn	1979	DEU	2:47:36
W 40	1	190	Ivana Iozzia	Calcestruzzi Corradini Excels	1973	ITA	2:39:15
W 40	2	486	Kerstin Stephan	LC Olympia Wiesbaden	1975	DEU	2:50:19
W 40	3	524	Karin Schank	C.A. Schifflingen	1974	LUX	2:51:11
W 45	1	426	Mia Soerensen	Vejle IF	1969	DNK	2:48:42
W 45	2	453	Sandra Morchner	PSV Grün-Weiß Kassel	1971	DEU	2:49:24
W 45	3	773	Michaela Sarman-Lein	*Hamburg	1970	DEU	2:56:40
W 50	1	744	Inger Dagny Saanum	Ge Healthcare	1963	NOR	2:56:20
W 50	2	772	Claudia Maier	VFB LC Friedrichshafen	1965	DEU	2:56:39
W 50	3	774	Fee Maycock	*Cheltenham	1967	GBR	2:56:40
W 55	1	2163	Ilse Storch	LC Tölzer Land	1961	DEU	3:17:45
W 55	2	2468	Ute Baldauf	Vfl Dresden-Bühlau e V	1959	DEU	3:22:08
W 55	3	2477	Kari Langerud	*Honefoss	1959	NOR	3:22:13
W 60	1	3022	Genevieve Jourdin	*Saint-Maurice	1954	FRA	3:27:50
W 60	2	3152	Nicole Schwindt	LAV Stadtwerke Tübingen	1957	DEU	3:28:44
W 60	3	3582	Ulrike Pamuk	Spiridon Frankfurt	1955	DEU	3:33:15
W 65	1	2987	Hannelore Horst	TV Georgsmarienhütte	1949	DEU	3:27:35
W 65	2	3724	Irene Hofmann	LSG Karlsruhe	1950	DEU	3:34:50
W 65	3	5030	Monika Bernhardt	HSV Neubrandenburg	1949	DEU	3:47:38
W 70	1	7296	Ulrike Pithan	TuS Deuz	1947	DEU	4:08:41
W 70	2	7800	Ilona Rothkegel	*Erfurt	1944	DEU	4:14:13
W 70	3	7841	Anita Caspari	TV Planegg Krailling	1947	DEU	4:14:39
W 75	1	7622	Helga Miketta	Birkesdorfer TV	1941	DEU	4:12:23
W 75	2	10921	Jutta Mader	TV Okriftel	1938	DEU	5:31:12



„Der erste Sieg war mega, der zweite nun etwas ganz Besonderes“

Schneider Electric mini marathon

Sasha, Du hast zum zweiten Mal in Serie den Schneider-Electric Mini-Marathon gewonnen. Warum liegt Dir das Rennen so gut?
Der Mini-Marathon in Frankfurt hat für mich fast den Stellenwert einer Meisterschaft. Die Länge der Strecke liegt mir sehr, da meine Hauptdistanzen bis 10 Kilometer reichen.

Was ist speziell am Mini-Marathon und was gilt es auf der Strecke zu beachten?
An der ganzen Strecke stehen viele Zuschauer, das motiviert sehr. Durch das Führungsfahrzeug und die Streckenführung auf dem Original-Marathonkurs, fühlt man sich fast wie ein Erwachsenen-Spitzen-Läufern. In diesem Jahr war das Rennen aber eher langsamer und taktischer, denn der Wind war doch sehr stark und man musste sich auch mal im Windschatten verstecken.

Wie hat es sich angefühlt, wieder als Sieger den Zielstrich auf dem roten Teppich in der Festhalle zu erreichen?



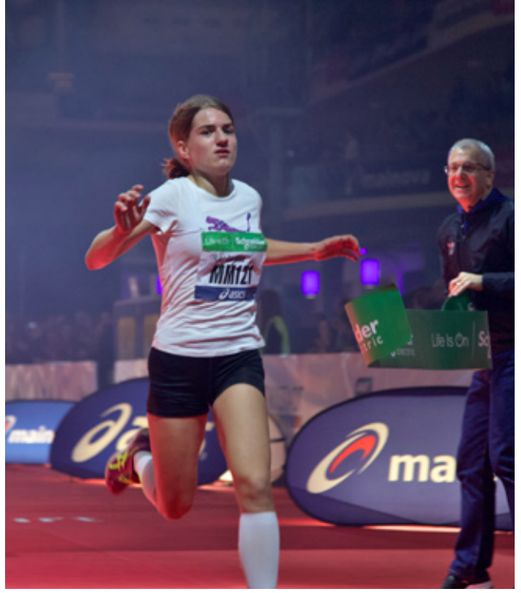
Den Mini-Marathon zum ersten Mal zu gewinnen war schon mega. Und dann wieder als Erster in die Festhalle einzulaufen, das war schon etwas ganz besonderes für mich. Auch weil es vorher noch nie jemand geschafft hat, den Lauf zwei Mal zu gewinnen. In diesem Jahr konnte ich den Zieleinlauf auf dem roten Teppich noch ein wenig mehr genießen als 2016, denn damals ist die Entscheidung erst nach einem harten Kampf auf den letzten Metern gefallen.

Wie kommt es, dass Du und Deine Kollegen vom SSC Hanau-Rodenbach so stark unterwegs seid?

Unser Verein fokussiert sich auf die Mittel-und Langstrecke, also sind die 4,2 Kilomete nicht neu für uns. Unsere Trainer Sascha Arndt und Mohammed Gassem schreiben zudem individuelle Trainingspläne für uns, die wir zu Hause oder in der Gruppe absolvieren.

Sehen wir Dich eines Tages auf der 42,195-Kilometer-Strecke in Frankfurt?

Ja, auf jeden Fall. Das habe ich meinem ehemaligen Schülertrainer Harry Arndt versprochen -und außerdem gibt es da noch einen „Familien-Rekord“, den ich mir noch sichern möchte. Mein Vater ist im Jahr 2004 in Frankfurt 3:47:36 Stunden gelaufen. Ein Jahr später war ich dann schon beim Struwwelpeter-Lauf dabei.



Larissa Löb verteidigt ihren Titel

Auch bei den Mädchen konnte die Siegerin ihren Vorjahres-Triumph beim Schneider-Electric Mini-Marathon wiederholen. Larissa Löb setzte sich in einem spannenden Finish in 16:00 Minuten durch vor Anna Schösser (16:09) und Svenja Clemens (16:31), die als U-16-Starterin schon in der Gesamtwertung vorne auftauchte. Die Siegerin Larissa Löb vom USC Mainz war in diesem Jahr trotz der windigen Bedingungen nur eine Sekunde langsamer als bei ihrem Lauf ins Glück 2016.





Klasse	Platz	Einlauf-Platz	Name	Verein/ Schule	Jahrgang	Nation	Zeit
Jungen							
KU10	1	30	Noah Becker	LG Vellmar	2008	DEU	0:16:44
KU10	2	78	Leo Kleesiek	Hockeyclub Kassel	2009	DEU	0:17:37
KU10	3	91	Bosse Niemetz	OSC Vellmar	2008	DEU	0:17:54
KU12	1	16	Tristan Kaufhold	SSC Hanau-Rodenbach	2006	DEU	0:16:07
KU12	2	27	Gebeyehu Filfil	TSG Ober-Eschbach	2007	ETH	0:16:41
KU12	3	66	Lukas Bugar	Vfl Münster	2007	DEU	0:17:26
JU14	1	5	Ben Brown	Southampton AC	2005	GBR	0:15:22
JU14	2	15	Moritz Kleesiek	Fechtclub Kassel	2004	DEU	0:16:05
JU14	3	20	Noel Freder	VfL Altenstadt	2005	DEU	0:16:15
JU16	1	2	Max Grabosch	SSC Hanau-Rodenbach	2002	DEU	0:14:36
JU16	2	3	Henry Graf	MTV Kronberg	2002	DEU	0:14:45
JU16	3	6	Robin Schüßler	TV Trebur	2002	DEU	0:15:33
JU18	1	1	Sasha Müller	SSC Hanau-Rodenbach	2001	DEU	0:14:22
JU18	2	4	Daniel Kress	LUT Aschaffenburg	2001	DEU	0:14:58
JU18	3	9	Karl Wandukwa	SSC Hanau-Rodenbach	2001	DEU	0:15:48
Mädchen							
KU10	1	180	Anne Grabosch	SSC Hanau-Rodenbach	2008	DEU	0:18:56
KU10	2	395	Ayane Sugino	*Bad Nauheim	2008	JPN	0:20:39
KU10	3	410	Emma Felzmann	TV Schweinheim	2008	DEU	0:20:45
KU12	1	42	Mia Becker	LG Vellmar	2006	DEU	0:17:01
KU12	2	80	Pauline Kleesiek	Hockeyclub Kassel	2007	DEU	0:17:40
KU12	3	112	Jana Marie Becker	LG Wettenberg	2006	DEU	0:18:08
JU14	1	38	Sina Fuchs	LG Odenwald	2004	DEU	0:16:57
JU14	2	41	Johanna Uherek	SSC Hanau-Rodenbach	2004	DEU	0:17:00
JU14	3	86	Vanessa Mikitenko	SSC Hanau-Rodenbach	2005	DEU	0:17:51
JU16	1	12	Larissa Löb	USC Mainz	2002	DEU	0:16:00
JU16	2	25	Svenja Clemens	LG Odenwald	2002	DEU	0:16:31
JU16	3	29	Jule Behrens	ASC DARMSTADT	2003	DEU	0:16:42
JU18	1	17	Anna Schösser	*Bad Homburg	2001	DEU	0:16:09
JU18	2	33	Johanna Schneider	Wiesbadener Leichtathletikverein	2001	DEU	0:16:50
JU18	3	144	Lara Maxeiner	USC Mainz	2001	DEU	0:18:34

Die Geldpreise in der Team-Schulwertung haben gewonnen:

1. Platz: 600€ Herderschule Gymnasium Gießen
2. Platz: 450€ Elisabeth-Langgässer-Gymnasium, Alzey
3. Platz: 300€ Städtisches Gymnasium Bad Laasphe
4. Platz: 200€ Gymnasium Riedberg, Frankfurt
5. Platz: 100€ Elisabeth-Langgässer-Gymnasium, Alzey



Struwwelpeter-Lauf
Powered by Schneider Electric



Großer Sport für die Kleinen!

Wer eine (Handy-)Kamera hatte, der knipste drauflos. Wer keine hatte, ärgerte sich womöglich. Es sind jedes Jahr tolle Bilder mit Erinnerungswert, wenn die Jüngsten beim Struwwelpeterlauf powered by Schneider Electric losflitzen. Kaum jemand, der sich der Freude am Laufen bei den Kleinen entziehen könnte. Immer samstags gehört den jüngsten Teilnehmern des Mainova Frankfurt Marathon die große Bühne. Auch in diesem Jahr werden sich wieder Hunderte Kinder der Jahrgänge 2008 bis 2012 in ihren gesponserten quietschgrünen Laufshirts auf die 420 Meter lange Strecke machen – und kurz darauf, von den Zuschauern lautstark gefeiert, in die Festhalle einlaufen. Ein Erlebnis, von dem die Nachwuchsläufer noch lange erzählen werden. Das Struwwelpeter-Lauf-T-Shirt und die Urkunde zum Selberausmalen werden vermutlich in vielen Kinderzimmern einen Ehrenplatz bekommen haben. „Der Schneider Electric Mini-Marathon und der Struwwelpeter-Lauf powered by Schneider Electric waren tolle Veranstaltungen. Es ist schön, wenn man sieht, mit welcher Freude und mit welchem Eifer Kinder und Jugendliche bei der Sache sind“, sagte Dr. Barbara Frei, Zone President DACH/CEO von Schneider Electric. „Ich bin selber Läuferin, daher konnte ich mich gut in die Teilnehmer hineinversetzen. Kompliment auch an die Verantwortlichen für die tolle Organisation. Und natürlich sind wir auch ein bisschen stolz darauf, zum Erfolg der Veranstaltung beigetragen zu haben.“



Video Struwwelpeter-Lauf

MAINOVA FRANKFURT MARATHON

Auf eine Brezel mit der Rekordläuferin

Marathon-Legende Irina Mikitenko zieht es wieder zum Brezellauf powered by Interair – sie kann einfach nicht vom Laufen lassen.





9,6 Grad sind für das letzte Oktoberwochenende eine nicht ungewöhnliche Temperatur, doch wenn dazu noch ein kalter Wind durch die Stadt pfeift, wird es ungemütlich. Irina Mikitenko ist jedoch erfahren genug um zu wissen, was zu tun ist, wenn man bei solchen Bedingungen verschwitzt von einem Lauf zurückkommt und noch zu tun hat: man zieht sich eine Daunenjacke an.
Warm eingepackt steht die ehemalige Weltklasseläuferin in einem Meer aus gut gelaunten Hobbysportlern und verteilt die Belohnungen für die erste Anstrengung an diesem kalten Samstagmorgen: Medaillen in Form einer Brezel. Was auch sonst, möchte man meinen, schließlich geht es hier um den Brezzellauf powered by interAir, einem der festen Rituale beim Mainova Frankfurt Marathon. Jedes Mal ist bei der Ouvertüre des Rennwochenendes eine Schleife über 5 Kilometer zu laufen. Start und Ziel sind nur ein paar Schritte vom Hammermann entfernt, der stählernen Skulptur an der Festhalle.

Warmlaufen für die große Schleife am Sonntag ist die Devise beim Brezellauf powered by interAir, viel Spaß und wenig Stress heißt es für alle. Irina Mikitenko hat das Feld schon 2016 begleitet, ein Jahr später ist sie wieder mit dabei, ebenso die früheren Laufgrößen Herbert Steffny und Carsten Eich. „Dieses Mal ist mehr los als im vorigen Jahr“, sagt sie und verteilt dabei eine Medaille nach der anderen.
Irina Mikitenko hat zwar schon 2014 ihre große Karriere als Langstreckenläuferin beendet, erkannt wird sie von den vielen Hobbysportlern aber immer noch. Wer einmal mit 2:19:19 Stunden den deutschen Marathonrekord der Frauen aufgestellt hat, ist eben auf ewig eine Heldin, auch wenn dieses Berliner Rennen nunmehr neun Jahre zurücklegt. Und da ist ja noch ihr nationaler Rekord über 5000 Meter (14:42:03), zwei Siege beim London-Marathon und einer in Berlin – die gebürtige Kasachin ist eine deutsche Lauflegende.

Vieles, was zu dem Leben einer Frau gehört, die solche Leistungen bringen will, liegt bereits hinter Mikitenko. Das tägliche harte Training, der Wettkampfdruck, die Entbehrungen des Profisports. Sie genießt, dass es vorbei ist. Aber niemals möchte sie das Laufen missen. Gut 80 Kilometer in der Woche läuft sie immer noch, da mag der Freizeitläufer staunen, doch für jemanden, bei dem einst dreimal so viel auf den Plan stand, ist das mehr Erholung. Und so sieht Irina Mikitenko heute das Laufen. Als Erholung und Ablenkung vom Alltag. „Dabei fließt die ganze schlechte Energie aus dem Körper,“ sagt sie. Neuerdings verzichtet sie sogar auf die Stoppuhr, ihr Gefühl sagt ihr, wann die Stunde durch den Wald im hessischen Ort Freigericht vorüber ist. Und eine Stunde Laufen muss es schon sein, „für weniger ziehe ich mich nicht um“.

Laufen ist für Irina Mikitenko aber nicht nur Selbstzweck. Bei Staffeln und Spendenläufen setzt sie ihre Popularität für gute Zwecke ein, und wenn sie mit ihrer früheren Kollegin Claudia Dreher Laufcamps für Breitensportler organisiert, dann geben beide ihr Wissen an diejenigen weiter, die sich etwa ihren Traum von einem Marathon erfüllen wollen. Vielleicht in Frankfurt. Und dann mit dem Brezzellauf powered by interAir als Aufwärmrunde.







Video Brezellauf

So liefen die Deutschen Meisterschaften 2017



Zum dritten Mal in Folge wurde im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathon die Deutschen Meisterschaften ausgerichtet. Renndirektor Jo Schindler ist angetreten, die Wettbewerbe wieder attraktiver zu machen und ihnen eine größere Bühne zu geben. Das ist gelungen, denn war in den Jahren vor 2015 ein starker Rückgang des Teilnehmerinteresses zu verzeichnen, so ging es in den Frankfurter Jahren aufwärts. 520 Männern und 180 Frauen gingen am 29. Oktober ins Rennen um 23 Deutsche Meistertitel in den Altersklassen.
Nachfolgend ein Streifzug durch die Ergebnisliste von Artur Schmidt:

M 35 / W 35

Mit der Teilnahme des Deutschen Marathonrekordhalters Arne Gabius (TherapieReha Bottward) stand fest, dass dem deutschen Lauf-Star niemand den Titel würde streitig machen können. Gabius überzeugte als frischgebackener Vater und siegte in 2:09.59. Silber ging an den vorjährigen Titelträger Andreas Straßner (ART Düsseldorf), der in guten 2:20:29 die Festhalle erreichte. Groß die Freude bei Markus Brennauer vom TSV Penzberg, der in neuer persönlicher Bestzeit von 2:27:19 Dritter wurde.

Bei den Frauen gab es mit der erfolgsgewohnten Bettina Englisch (TSG 1845 Heilbronn) eine strahlende Siegerin. Im Vorjahr musste sie sich noch Julia Galuschka (LG Telis Finanz Regensburg) beugen. Heuer reichte es für sie in guten 2:47:40 zum Titelgewinn. Julia Galuschka musste aufgrund einer Muskelverletzung schon im ersten Renndrittel aufgeben. So ging Silber an Melanie Konstanze Buhtz (Offenbacher LC). Die Hessin unterbot mit 2:58:27 erstmalig die Dreistunden-Schallmauer. Nach 2:59:54 lief Hanna Tempelhagen (LAC Olympia 88 e.V.) überglücklich als Drittplatzierte in die Festhalle ein.

M 40 / W 40

In dieser Altersklasse schlug durch das Fehlen des Vorjahressiegers Holger Freudenberg die Stunde der Konkurrenz. Am Ende hatte der DM-erfahrene Jörg Heiner (LG Wenden) in 2:31:49 die Nase vorne. Mit dem Tübinger Klaas Hinnek Puls (2:33:34) und dem Pforzheimer Markus Nippe (2:34:51) standen zwei Athleten überraschend auf dem Podium.

Bei den Frauen sah man dagegen die zum Favoritinnenkreis zählenden Gesichter vorne.
Die Hessin Kerstin Stephan (LC Olympia Wiesbaden) siegte in 2:50:52. Zuverlässig wie immer war die Sächsin Sandra Boitz (SC DhfK Leipzig) in 2:56:29 unterwegs, die erst in der Vorwoche beim Dresden Marathon durch eine gute Halbmarathonzeit als Zweite aufhorchen ließ. Katrin Ochs (LG Filder), die in die W 40 aufgestiegen war und 2:58:44 benötigte, belohnte sich als Dritte für ihr großes Trainingspensum.

M 45 / W 45

In diesem offenen Rennen war Peter Wollny (SV Fortuna Börsdorf) auf den Tag genau fit. Nach 2:38:51 durfte er jubeln und sich Deutscher Meister in der M 45 nennen. Dahinter der Pfälzer Michael Ohler (TSV 1886 Kandel) in 2:42:19 vor Dieter Zielinski in 2:42:59 vom in Frankfurt stark vertretenen Hamburger Laufladen.

Bei den Frauen erfüllte die Westerländerin Sandra Morchner die in sie gesetzte Erwartung. Die im Team des ehemaligen Bundestrainers Winfried Aufenanger (PSV Grün-Weiß Kassel) laufende Athletin holte sich den Titel in neuer persönlicher Bestzeit von 2:50:16 vor Katja Borggrefe (Turbine Halle), die 3:00:07 benötigte. Britta Giesen (Laufwerk Hamburg) wurde Dritte in 3:06:23.

M 50 / W 50

Wer sollte ihn in der M 50 aufhalten? Die Rede ist von Eike Loch (LAC Quelle Fürth). Der ehemalige 2:17er-Läufer gewann im Vorjahr mit 49 Jahren die M 45 klar. Kaum langsamer als 2016 an gleicher Stelle holte er sich in sehr guten 2:30:09 nun den nächsten Titel. Mit dieser Zeit blieb er lediglich um zwei Minuten hinter der deutschen Bestleistung von Walter Koch zurück. Mike Poch (TSG GutsMuths Quendlinburg), der in dieser Saison schon die deutschen Meistertitel im Halbmarathon und im 10-km-Straßenrennen abräumte, war mit Rang Zwei in 2:35:11 zufrieden. Groß war die Freude bei Martin Koller (Rhein-Berg Runners) über Bronze nach 2:42:54.

Der Medaillensatz in der W 50 ging in den Süden der Republik. Claudia Maier (VFB LC Friedrichshafen) in 2:56:55 vor der Esslingerin Christine Sigg-Sohn und der Vorjahressiegerin Barbara Auer (TG Viktoria Augsburg) in 2:59:47 bzw. 3:01:03 lautete der Zieleinlauf in dieser Altersklasse.

M 55 / W 55

Im Vorjahr erreichte er den Silber-Platz, in diesem Jahr kletterte er auf dem Podium noch einen Rang höher: Der neue Deutsche Meister kommt aus Nordhessenund hört auf den Namen Daniel Gebreselasie (Grün-Weiß Kassel). Er brachte das Kunststück fertig, noch schneller zu sein als im Vorjahr. In guten 2:46:28 rettete er einen kleinen Vorsprung vor dem stark aufkommenden Roland Geissler (Lausitzer-Sportevents), der in 2:46:54 überraschte, ins Ziel. Komplettiert wurde das Podium durch Thomas Schneider (SSG Königswinter), der nach 2:47:53 einlief.

Ilse Storch (LC Tölzer Land) war im Vorjahr an gleicher Stelle Dritte. Heuer errang sie den Titel in 3:18 vor der Dresdenerin Ute Baldauf. Die Lehrerin vom VfL Dresden-Bühlau überraschte sich selbst am meisten mit dem Silberrang in 3:23:46. Vor der unermüdlichen Sybille Möllensiep (SuS Schalke 96) in 3:24:49 auf dem Bronzerang.

M 60 / W 60

Nach dem Ausfall des Favoriten Hugo Mann war das Rennen so offen wie selten zuvor.
Vom MTV Seesen nutzte Wolfgang Rühlemann in 2:54:35 die Gunst der Stunde zu seinem ersten DM-Titel. Vor Peter Eckes (LG Baden Sooden/Sulzbach/Neuenhain)und dem nimmermüden Ulrich Amborn (LG Offenbach), die beide ebenfalls deutlich unter der Dreistunden-Marke blieben. Mitfavorit Egbert Zabel blieb in 2:59:18 nur der undankbare vierte Rang.
Auf Grund des Nichtantrittes von Heidrun Besler, der Vorjahressiegerin, war auch bei den Frauen der Ausgang des Rennens völlig offen. Nicole Schwindt (LAV Stadtwerke Tübingen) wechselte in die AK W 60 und darf sich nunmehr Deutsche Marathonmeisterin nennen. 3:29:11 reichten gegen die Frankfurterin Ulrike Pamuk (Spiridon) und die Rehlingerin Gabriele Celette zu ihrem ersten Titelgewinn.

M 65 / W 65

Klaus Goldammer (OSC Berlin) war der Favorit in dieser Altersklasse. In 3:09:11 fügte er seiner großen Titelsammlung einen weiteren hinzu. Am Ende hatte er fast sieben Minuten Vorsprung vor Wolfgang van Straten (3:16:04). Mit Bronze belohnte sich Günter Gerke (LG Neckar-Enz), der nach 3:19:20 einlief.

Bei den Frauen hat Hannelore Horst (TV Georgsmarienhütte) seit Jahren eine Sonderstellung. Die sechsfache „Omi“ gewann schon die vorigen beiden DM-Ausgaben am Main – und ließ nun in 3:28:51 den Hattrick folgen. Vor Irene Hofmann (LSG Karlsruhe) und Monika Bernhardt (HSV Neubrandenburg) die 3:36:12 bzw. 3:47:48 benötigten.

M 70 / W 70

Jürgen Graeber (LAC Langenhagen) kann man gut und gerne als Überraschungsmeister bezeichnen. Der Favorit Walter Johnen (VfL Ostelsheim) war ebenso überrascht, das













ihm der Niedersachse den Titel entriss. 3:36:33 gegen 3:37:21 lautete die knappe Entscheidung in der Festhalle zugunsten von Graeber. Wer Johnen kennt, der weiß, dass er dies bei den nächsten Titelkämpfen in Düsseldorf revidieren möchte. Vom TG Kitzingen freute sich Werner Beuschel über Rang drei in 3:44:05.

Die große Laufgruppe von TuS Deuz konnte mit Ulrike Pitan eine Deutsche Meisterin in der W 70 feiern. Anita Caspari (TV Planegg Krailing) erlief sich in 4:18:15 den Silberrang. Mit Sibylle Vogler ging ein dritter Rang an den SC Kemmern in 4:34:04.

M 75/ W 75

Der Klempnermeister Werner Stöcker (LG Wittgenstein) trat als Titelverteidiger an. Im Vorfeld hatte er zwar nicht mit einem abermaligen Erfolg gerechnet, umso erfreuter war er über den erneuten Sieg in 3:41:16 vor Siegfried Kalweit (TSV Viktoria Mühlheim), der 3:53:05 benötigte. Jose Molero-Membrilla, ein ehemaliger Radprofi, holte Bronze in 4:30:47 für den Boerener SV.

Die „Grand Dame" im Bereich der Altersklassen im Marathon Helga Miketta (Birkesdorfer TV) fügte ihrer Sammlung einen weiteren Titel an. Von ihrem Ehemann wie immer gut betreut, war sie mit ihrer Endzeit nicht ganz zufrieden, da sie über Fußprobleme klagte. Doch: Mit 76 Jahren einen Schnitt von rund sechs Minuten je Kilometer zu laufen, ist aller Ehren wert. Am Ende blieb die Uhr in der Festhalle für sie nach 4:14:04 stehen.

M 80

Großen Jubel bekam Klemens Wittig (LC Rapid Dortmund) bei seinem Triumphlauf in die Festhalle. In 3:39:58 stellte er eine fantastische neue europäische Bestleistung auf. Sein fulminantes Rennen bedeutete die zweitbeste je erzielte Marathonzeit in der M 80. Auch die deutsche, im Jahr 2003 aufgestellte Bestleistung (3:50:55) unterbot Wittig deutlich.

Für die kommenden zwei Jahren hat der DLV die Meisterschaften nach Düsseldorf vergeben.

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN – DIE KLASSENBESTEN

Klasse	Platz	Einlauf-platz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Netto-zeit
M H	1	2	Jonas Koller	LG Telis Finanz Regensburg	1993	DEU	2:16:03
M H	2	3	Frank Schauer	Tangermünder Elbdeichmarathon	1989	DEU	2:16:30
M H	3	4	Marcin Blazinski	LG Farbtex Nordschwarzwald	1988	DEU	2:17:35
M 35	1	1	Arne Gabius	TherapieReha Bottwartal e.V	1981	DEU	2:09:59
M 35	2	6	Andreas Strassner	ART Düsseldorf	1979	DEU	2:20:28
M 35	3	13	Markus Brennauer	TSV Penzberg	1980	DEU	2:27:15
M 40	1	23	Jörg Heiner	SG Wenden	1973	DEU	2:31:36
M 40	2	26	Klaas Hinnek Puls	LAV Stadtwerke Tübingen	1973	DEU	2:33:29
M 40	3	34	Markus Nippa	TV 1834 Pforzheim	1976	DEU	2:34:38
M 45	1	54	Holger Wollny	SV Fortuna Bösdorf	1972	DEU	2:38:41
M 45	2	73	Michael Ohler	TSV 1886 Kandel	1969	DEU	2:42:09
M 45	3	77	Dieter Zielinski	LT Haspa Marathon Hamburg	1972	DEU	2:42:47
M 50	1	19	Eike Loch	LAC Quelle Fürth	1967	DEU	2:30:09
M 50	2	37	Mike Poch	TSG GutsMuths Quedlinburg	1966	DEU	2:35:07
M 50	3	76	Martin Koller	Rhein-Berg Runners e.V.	1966	DEU	2:42:28
M 55	1	93	Daniel Ghebreselasie	PSV Grün-Weiß Kassel	1960	DEU	2:46:12
M 55	2	97	Roland Geissler	Lausitzer-Sportevents e.V.	1960	DEU	2:46:34
M 55	3	106	Thomas Schneider	SSG Königswinter	1962	DEU	2:47:38
M 60	1	168	Wolfgang Rühlemann	MTV Seesen	1957	DEU	2:54:20
M 60	2	195	Peter Eckes	LG Bad Soden/Sulzbach/Neuenhain	1956	DEU	2:56:29
M 60	3	217	Ulrich Amborn	LG Offenbach	1957	DEU	2:58:30
M 65	1	326	Klaus Goldammer	OSC Berlin	1952	DEU	3:09:04
M 65	2	377	H-Wolfgang Van Straten	Potsdamer Laufclub	1952	DEU	3:13:40
M 65	3	399	Günter Gerke	LG Neckar-Enz	1948	DEU	3:17:56
M 70	1	523	Jürgen Graeber	LAC Langenhagen	1947	DEU	3:33:23
M 70	2	532	Walter K. Johnen	VfL Ostelsheim	1945	DEU	3:34:14
M 70	3	566	Werner Beuschel	TG Kitzingen	1947	DEU	3:41:32
M 75	1	554	Werner Stöcker	LG Wittgenstein	1939	DEU	3:39:43
M 75	2	620	Siegfried Kalweit	TSV Viktoria Mülheim	1942	DEU	3:52:48
M 75	3	686	José Molero-Membrilla	Borener SV	1941	DEU	4:28:00
M 80	1	546	Klemens Wittig	LC Rapid Dortmund	1937	DEU	3:39:54

Klasse	Platz	Einlauf-platz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Netto-zeit
W H	1	17	Katharina Heinig	LG Eintracht Frankfurt	1989	DEU	2:29:29
W H	2	20	Fate Tola	LG Braunschweig	1987	DEU	2:30:12
W H	3	33	Laura Hottenrott	GSV Eintracht Baunatal	1992	DEU	2:34:43
W 35	1	103	Bettina Englisch	TSG 1845 Heilbronn	1979	DEU	2:47:36
W 35	2	214	Melanie Konstanze Buhtz	Offenbacher LC	1978	DEU	2:58:05
W 35	3	239	Hanna Tempelhagen	adidas Runners Speed Squad	1981	DEU	2:59:54
W 40	1	131	Kerstin Stephan	LC Olympia Wiesbaden	1975	DEU	2:50:19
W 40	2	191	Sandra Boitz	SC DHfK Leipzig e.V.	1974	DEU	2:56:15
W 40	3	218	Katrin Ochs	LG Filder	1977	DEU	2:58:44
W 45	1	127	Sandra Morchner	PSV Grün-Weiß Kassel	1971	DEU	2:49:24
W 45	2	241	Katja Borggrefe	Turbine Halle	1972	DEU	2:59:33
W 45	3	291	Britta Giesen	Laufwerk Hamburg e.V.	1971	DEU	3:05:56
W 50	1	198	Claudia Maier	VFB LC Friedrichshafen	1965	DEU	2:56:39
W 50	2	233	Christine Sigg-Sohn	LG Esslingen	1967	DEU	2:58:05
W 50	3	245	Barbara Auer	TG Viktoria Augsburg	1963	DEU	3:00:45
W 55	1	385	Ilse Storch	LC Tölzer Land	1961	DEU	3:17:45
W 55	2	428	Ute Baldauf	Vfl Dresden-Bühlau e V	1959	DEU	3:22:08
W 55	3	439	Sybille Möllensiep	SuS Schalke 96	1962	DEU	3:24:31
W 60	1	471	Nicole Schwindt	LAV Stadtwerke Tübingen	1957	DEU	3:28:44
W 60	2	510	Ulrike Pamuk	Spiridon Frankfurt	1955	DEU	3:33:15
W 60	3	543	Gabriele Celette	LC Rehlingen	1956	DEU	3:37:48
W 65	1	470	Hannelore Horst	TV Georgsmarienhütte	1949	DEU	3:27:35
W 65	2	519	Irene Hofmann	LSG Karlsruhe	1950	DEU	3:34:50
W 65	3	590	Monika Bernhardt	HSV Neubrandenburg	1949	DEU	3:47:38
W 70	1	677	Ulrike Pithan	TuS Deuz	1947	DEU	4:08:41
W 70	2	682	Anita Caspari	TV Planegg Krailling	1947	DEU	4:14:39
W 70	3	689	Sibylle Vogler	SC Kemmern	1944	DEU	4:31:35
W 75	1	681	Helga Miketta	Birkesdorfer TV	1941	DEU	4:12:23







3 Fragen an Arne Gabius, Katharina Heinig und Fate Tola

Unsere drei deutschen Topläufer haben die 36. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon geprägt. Vor allem Gabius und Heinig hatten einen beeindruckenden Auftritt

„Ich konnte im Ziel nicht mal mehr die Arme hochnehmen"

Arne Gabius: Deutscher Meister und Gesamt-Sechster in 2:09:59 Stunden

Wie hat sich die Geburt Deines Sohnes Frederik Bosse kurz vor dem Marathon ausgewirkt?
Es hat wunderbar gepasst, dass die Geburt drei Tage vorher war. In der Nacht von Mittwoch auf Donnerstag waren wir im Krankenhaus. Am Donnerstag habe ich nicht trainiert. Das mache ich häufig in der Marathonwoche so, dass ich einen Tag auslasse. Die Geburt meines Sohnes war motivierend. Während des Rennens war ich aber so fokussiert, dass ich nicht ständig daran gedacht habe.

Wie ist Dein dritter Marathon in Frankfurt für Dich gelaufen?
Es war richtig hart im Gegenwind, und ich bekam im letzten Teil Probleme mit meiner linken Oberschenkelrückseite. Ich bin volles Risiko gegangen, um die Zeit von unter 2:10 noch zu erreichen. Ich habe alles gegeben. Vor drei Jahren habe ich die Arme im Ziel noch ganz hochgenommen. Vor zwei Jahren konnte ich sie nur halb hochnehmen und dieses Mal ging nichts. Ich wollte nicht durch mein Jubeln meine Zeit von unter 2:10 gefährden. Ich bin froh, dass ich mein Ziel erreicht habe. Die letzten Kilometer waren sehr, sehr schwer und ich war emotional richtig müde im Ziel.



Video Arne Gabius

Video Katha Heinig

Welche Pläne hast Du für 2018?
Ich werde einen Frühjahrsmarathon laufen. Da habe ich auch Lust drauf. Ich werde gemeinsam mit meiner Familie ins Trainingslager fahren und herumreisen. Gerade in den ersten Jahren mit Kind will man viel Zeit gemeinsam verbringen. Ich plane auch einen Herbstmarathon. Wenn es reinpasst und ich mich gut erhole, kann ich mir durchaus vorstellen, dass ich bei den Europameisterschaften in Berlin die 10.000 Meter laufe. Ich bin Langstreckenläufer und Leichtathletik ist eine Sammlung verschiedenster Disziplinen. Warum soll ich da nicht 25 Runden im vollen Olympiastadion laufen?

„Es sind einige Freudentränen die Wangen hinunter gelaufen“

Katharina Heinig: Deutsche Meisterin und Gesamt-Achte in 2:29:29 Stunden

Wie hast du deine ersten Momente als Deutsche Meisterin im Ziel erlebt?
Ich habe mich riesig gefreut, denn damit hatte ich nie gerechnet. Da lief schon die eine oder andere Freudenträne über die Wange hinab. Dementsprechend habe ich ja auch gejubelt. Auch wegen der Zeit: Ich bin deutlich unter 2:30 geblieben. Es war hinten heraus keine Energie mehr da, aber durch diese Euphorie und die vielen Menschen am Streckenrand, die einen vorwärts gepeitscht haben, hatte ich dann doch die Kraft für eine Dankesrunde in der Festhalle.

Deine Eindrücke vom Rennen selbst?
Es war eine super Gruppe, mit der ich unterwegs war. Die Pacemaker haben einen klasse Job gemacht. Es war ein Hammerrennen und hinten heraus wirklich hart. In der Stadt herrschte eine großartige Stimmung – und der Einlauf in die Festhalle ist einfach Wahnsinn.

Wie blickst du jetzt Richtung Europameisterschaften 2018 in Berlin?
Es war natürlich mein Ziel, die A-Norm von 2:32 zu erbringen. Das hab ich geschafft. Mit dem deutschen Meistertitel, der als Krönung oben drauf kam, bin ich für die EM gesetzt. Das beruhigt ungemein die Nerven, denn es wird ein harter Kampf werden um die Plätze im EM-Marathon. Es werden auch viele junge Leute nachrücken, die sich denken: Das kann ich auch schaffen.

„Meine Tochter hat mir am Morgen gesagt, dass ich Zweite werde“

Fate Tola: Deutsche Vizemeisterin und Gesamt-Neunte in 2:30:12 Stunden

Wie bist du mit dem zweiten Platz bei den Deutschen Meisterschaften und Deinem Rennen insgesamt zufrieden?
Ungefähr ab Kilometer 30 konnte ich mein Tempo nicht mehr halten. Der Wind war sehr stark, da hatte ich keine Kraft mehr. Aber trotzdem bin ich zufrieden: Ich bin Zweite bei den Deutschen Meisterschaften und habe die Norm für die EM, somit ist alles okay. Meine Tochter hat mir am Morgen vor dem Rennen gesagt, dass ich Zweite werde. Der Zieleinlauf war wunderbar vor den vielen Zuschauern. Klar will man gewinnen, aber das geht nicht immer.

Wie ist dein Training auf Frankfurt gelaufen?
Meine Vorbereitung war sehr gut. Ich habe trainiert wie auch sonst vor meinen Marathons, fast immer gemeinsam mit meinem Mann Musa. Es war schon mein dritter Marathon in diesem Jahr. Die Zeit war etwas knapp seit der WM in London, aber ich war sehr motiviert und hatte eine tolle Erinnerung an mein Frankfurter Rennen im Vorjahr.

Wie sehen deine weiteren Pläne aus?
Einen Monat mache ich mindestens Pause. Und im nächsten Jahr will ich bei den Europameisterschaften in Berlin laufen.

Mit Rückenwind

Jubel im Minutentakt in der Festhalle: Auch die zweite deutsche Garde glänzte am Main mit schnellen Zeiten.

Vier deutsche Läufer unter 2:18 Stunden, vier deutsche Läuferinnen unter 2:35: Diese Leistungsdichte kann sich mehr als sehen lassen. Als hätte Sturmtief „Herwart“ bei Deutschlands Marathon-Assen fast nur für Rückenwind gesorgt. Umso bemerkenswerter, dass es auch hinter den Erfolgen von Arne Gabius, Katharina Heinig und Fate Tola jede Menge starke Leistungen gab. EM-Normen, Bestleistungen und beachtliche Debüts rissen die Zuschauer und Läufer in der Festhalle fast im Minutentakt zu Jubelszenen hin. So wie bei Jonas Koller, der in 2:16:03 Stunden eine persönliche Bestzeit erzielte. „Es war meine erste komplette Vorbereitung auf einen Marathon, noch dazu nach einer langen Verletzung“, sagte der 24-Jährige strahlend. Vor einem Jahr hatte er bei seinem Marathondebüt in Frankfurt auf den letzten Kilometern schwer zu kämpfen, diesmal kam er souverän durch. Er löste sich bei Kilometer 35 von seinem Begleiter Frank Schauer und überholte am Ende sogar noch Marcin Blazinski, der fast das ganze Rennen über an der Position des zweitbesten Deutschen lief. Koller im Glück: „Jetzt bin ich Vizemeister, da bin ich schon stolz.“





Mit seiner Leistung hat Koller auch die Norm von 2:17:00 für die EM in Berlin 2018 unterboten. Genauso wie Frank Schauer, der mit persönlicher Bestzeit von 2:16:30 Dritter der Deutschen Meisterschaften wurde. „Klar waren Jonas Koller und ich Konkurrenten, aber wir haben uns gegenseitig lange bei dem schweren Wind geholfen“, so Schauer. „Ich wollte die EM-Norm für die Mannschaft von 2:17 Stunden laufen, das war das Wichtigste und es hat geklappt.“ Marcin Blazinski blieb mit 2:17:35 Stunden am Ende etwas über dieser Marke. Zur guten Gesamtleistung der deutschen Läufer hat er ebenso beigetragen wie Timo Göhler, der in 2:19:18 Stunden bei seiner Marathonpremiere unter der 2:20-Stunden-Marke blieb.

Zwei Debütantinnen, zwei EM-Normen und zweimal Dramatik pur: Laura Hottenrott und Franzi Reng blieben ganz knapp unter der der Mannschaftsnorm von 2:35:00 für Berlin 2018. „Ich wollte Erfahrungen sammeln. Ich bin defensiv angegangen und dann progressiv gelaufen. Der Halbmarathon war in 1:17 Stunden genau im Plan“, so die 25-jährige Laura Hottenrott. Mit viel Energie bis zum Jubel-Finale in der Festhalle erreichte sie in 2:34:43 Stunden den dritten Rang bei den Deutschen Meisterschaften und Platz zwölf in der Gesamtwertung. „Mein Ziel war die EM-Norm. Es waren viele erfahrenere Läuferinnen am Start, daher bin ich sehr zufrieden“, sagte sie.

Erst kurz vor dem Ziel überholte Hottenrott die 21-jährige Franziska Reng, die bis Kilometer 20 sogar an der Seite von Katharina Heinig gelaufen war. Am Ende hatte sie aber ihre Kräfte so gut wie aufgebraucht. Schlanke drei Sekunden schaffte sie es unter der EM-Norm ins Ziel. Auf ihre Zeit von 2:34:57 Stunden beim Debüt kann Reng vor allem angesichts der Umstände aufbauen. „Ich bin bei Kilometer 10 gestürzt, danach hat meine komplette rechte Seite geschmerzt“, schilderte die Bayerin. „Durch die Probleme rechts habe ich mein linkes Knie falsch belastet und dann ab Kilometer 25 nicht mehr gespürt. Da wollte ich dann rausgehen. Aber mein Ziel war das Ziel.“


mainova
FRANKFURT
MARATHON


F3028
F1444
F3642
7165




mainova
12061
asics

Das einmalige Marathon-Erlebnis für Jedermann

Der Generali Staffelmarathon hat knapp 8000 Läufer mobilisiert

Es gibt nur eine Konstellation, in der ein Marathon zum Teamwork wird: in der Staffel. Wenn sich in Frankfurt vier Läufer die 42,195 Kilometer aufteilen, dann sind viel Spaß und die helle Freude am Laufsport garantiert. Der Generali Staffelmarathon hat in diesem Jahr wieder knapp 8000 Läufer mobilisiert. „Aus Versicherung wird Verbesserung, das ist unser Credo und das stellen wir auch konsequent mit unserem Engagement im Laufsport unter Beweis. Denn wir führen mit unserer Initiative ‚Generali bewegt Deutschland' noch mehr gesundheitsbewusste Menschen an den Laufsport heran. Gerade als Titelsponsor des Staffelmarathons mit seinen vier Kurzdistanzen eröffnen wir auch weniger versierten Läufern die Teilnahme an dem einmaligen Erlebnis eines Marathons", sagt Stefan Göbel, Leiter Externe Kommunikation und Corporate Identity, Generali Deutschland.

GENERALI
STAFFEL MARATHON





Video Feuerwehrstaffel



Feuerwehrstaffel beim Generali Staffelmarathon

Bei der Generali-Versicherung war man so begeistert von der Geschichte Frank Stuhlmanns und seiner Bewerbung um einen Staffelstartplatz beim Mainova Frankfurt-Marathon, dass man prompt ein professionelles Filmteam engagierte, um das Marathon-Wochenende der Feuerwehrstaffel festzuhalten. Der beeindruckende Film zeigt, wie sehr sich Frank Stuhlmann anstrengen musste, um in voller Feuerwehrmontur inklusive Atemschutz mit Sauerstoffflasche seine 6,2 Kilometer zurückzulegen.

Mainova bringt 250 Läufer auf die Marathonstrecke

Die blaue Mainova-Laufbekleidung war am Marathontag im Teilnehmerfeld nicht zu übersehen. Insgesamt 250 Läufer hat unser Titelsponsor mobilisiert und als Einzelkämpfer oder in Staffeln ins große Rennen geschickt. Prominente Staffel-Kapitäne sorgten für ein ganz besonderes Lauferlebnis bei den Teilnehmern. So konnte Mainova beispielsweise den frischgebackenen Champion des Ironman Hawaii Patrick Lange als Teamkapitän einer Staffel gewinnen. Der Darmstädter war das gesamte Wochenende über ein äußerst beliebter Interviewpartner sowie ein begehrtes Selfie-Motiv. Auch die Marathon-Olympiateilnehmer Julian Flügel, Ex-Eintracht-Profi Thomas Zampach, die Triathletin Daniela Sämmler und Normann Stadler, zweimaliger Sieger des Ironman Hawaii, führten eine Mainova-Staffel an. Eine Woche vor dem Rennen hatten sich die Teilnehmer mit ihren prominenten Mitläufern zum „Meet and Greet" getroffen und die letzten Tipps ausgetauscht. Schließlich funktioniert eine Staffel besser, wenn sich die Mitglieder vorher kennen. „Fußballgott" Thomas Zampach verband seinen Lauf mit dem Thema Organspende. Der einstige Fußballprofi, der im vergangenen Winter seinem Bruder eine Niere gespendet hat, wollte anderen Mut machen, sich als Spender zur Verfügung zu stellen. Mainova hatte dazu bereits vor dem Marathon auf Facebook die Aktion „50.000 Schritte für Organspende" initiiert. Dabei kamen 4.000 Euro als Mainova-Spende für die Kinderhilfe Organtransplantation (KiO) zusammen.







Des Marathons reine Seele

Im Bauch der Festhalle schuften die Helfer des SC Steinberg, die stillen Helden der Veranstaltung

Die Luft ist dick, es riecht nach heißen Würsten und Kartoffelsuppe. Es wäre an der Zeit, mal ein Fenster zu öffnen um durchzulüften. Doch hier unten gibt es keine Fenster, hier unten gibt es kein Tageslicht. Willkommen im Bauch der Festhalle, einem geheimnisvollen Bereich mit vielen Räumen und langen, weiß getünchten Gängen, bei denen man nie so genau weiß, wohin sie führen und für was sie gut sind.

Während oben in der Halle die Marathonparty brodelt, herrscht eine Etage tiefer fast andächtige Stille. Aber in einem Raum ist Leben, denn hier gibt es Essen und Trinken in enormen Mengen – hier ist am Marathonwochenende so etwas wie die Betriebskantine für die rund 2000 Helfer der Veranstaltung. Hierher kommen sie zur Stärkung, egal, ob sie Startnummern ausgeben, Wege zeigen, Fahrzeuge steuern oder Streckenposten sind.

Dass jeder genug bekommt, dafür sorgt seit sieben Jahren schon der SC Steinberg – und dabei hat sich der Verein aus Dietzenbach nicht weniger als Legendenstatus erarbeitet. Ingrid Keim ist daran nicht ganz unschuldig, denn die vitale 70-Jährige leitet die Gruppe aus 43 Helfern. Dabei sind vier Abteilungen des Vereins, Volleyballer, Turner, Wanderer – und Läufer.

Von Freitag bis Sonntag bestreitet das Kantinenteam seinen ganz eigenen Marathon. Das Brötchenschmieren, Salat schnippeln und Suppe ausgeben läuft dabei im Schichtbetrieb. Am Rennsonntag geht es bereits um 5 Uhr in der Früh los, dann kommen schon die ersten hungrigen Helfer – 600 werden es dann am Ende des Tages sein. Und damit nicht schon früh die Lager leer sind, ordnet Ingrid Keim am späten Vormittag erst einmal an, dass der Streuselkuchen zurückgehalten und erst zur Kaffeezeit am Nachmittag ausgegeben werden soll.

Allein 1200 Brötchen und 1000 Würstchen stellen die Helfern für die Helfer bereits, dazu Nudeln mit Tomatensauce, Kuchen, Obst und selbstverständlich Getränke. Die Anlieferung organisiert Julia Leske vom Marathonveranstalter Motion Events, die Steinberger müssen nur warmmachen und ausgeben. Aber das ist Arbeit genug.

Die Veranstalter schätzen die vorzügliche Arbeit der Gruppe von Ingrid Keim ungemein. Auf die Steinberger ist eben Verlass. Und das in jeder Hinsicht. Denn Ingrid Keim ist samstags zusätzlich noch bei der Startnummernausgabe aktiv, genießt hier die Internationalität dieser Großveranstaltung und hat darüber hinaus noch ein paar Tipps für nervöse Läufer parat, denen sie ansieht, ob sie zum ersten Mal auf die große Schleife durch Frankfurt gehen. Guten Rat kann sie auf jeden Fall geben, sie blickt zurück auf 333 bestrittene Lauf-Wettkämpfe – sieben Marathons waren darunter.

Ingrids Mann Bernd wiederum steuert sonntags das HR-1-Führungsfahrzeug beim Rennen, wiewohl insgesamt zehn Fahrer vom SC Steinberg auf der Strecke ihren Dienst verrichten. Der kleine Verein sorgt mit viel Herz beim großen Mainova Frankfurt Marathon für Bewegung – und dafür, dass kein Helfer hungern muss.



Krombacher 0,0%-Botschafter Joey Kelly

war in besonderer Mission am Start



Insgesamt 30 Krombacher 0,0% Freistartgewinner, darunter auch eine Staffel, gingen am 29. Oktober an den Start. Schon vor dem Startschuss gab es für die Teilnehmer noch ein besonderes Highlight: ein Meet & Greet mit Krombacher 0,0% Markenbotschafter Joey Kelly, der die Läufer auf die bevorstehenden 42,195 km einschwor und noch ein paar letzte Tipps parat hatte. Er selbst ging ebenfalls an den Start und zwar mit einer ganz besonderen Mission: Nämlich Bettina Graul-Geissler über die Ziellinie zu pushen. Sie hatte beim Krombacher 0,0% Facebook Gewinnspiel mitgemacht und Joey als Ihren persönlichen Marathon-Motivator gewonnen. Mit ihrem großen Kampfgeist hat sie selbst den Extremsportler beeindruckt. Trotz starker Schmerzen von Kilometer 30 an ist Bettina weitergelaufen und hat auch durch Joeys Unterstützung bis zum Schluss gekämpft. Gemeinsam haben sie nach 4:13:20 Stunden in Bettinas persönlicher Bestzeit die Festhalle erreicht. Im Ziel hatte sich Bettina einer der sportlich-isotonischen Erfrischungen von Krombacher 0,0% redlich verdient.

Seine letzte Marathon-Predigt

Pfarrer „Toni“ Jung-Hankel hat zum letzten Mal eine Brücke zwischen Sport und Glauben gebaut – und viele Läufer sind gekommen



Selbstverständlich ist viel Wehmut dabei, denn es geht um einen Abschied. Am Vorabend des 36. Mainova Frankfurt Marathons hat der evangelische Pfarrer Lothar „Toni“ Jung-Hankel zum letzten Mal den ökumenischen Gottesdienst im Rahmen des Laufklassikers am Main geleitet. Zum letzten Mal stand er im „Blauen Saal“ der Festhalle und baute eine Brücke zwischen Glauben und Sport. Nun ist er 58 Jahre alt, und die Kraft lässt bei ihm nach. Das Herz von Jung-Hankel verlangt nach Ruhe, „es schlägt nur noch mit halber Kraft“, wie er sagt.
Im Alter von 38 Jahren hat er eine künstliche Herzklappe eingesetzt bekommen und fühlte sich von da an wie neugeboren. Denn der leidenschaftliche Sportler war vor dem Eingriff kaum noch in der Lage, seinen Körper übermäßig zu belasten. Aber mit der neuen Herzklappe wurde alles anders. Er konnte wieder Fußball spielen – und er konnte endlich wieder laufen. „Mit dem Laufen war es ein neues Leben für mich“, erzählt der Pfarrer.
Lothar Jung-Hankel bezeichnet sich als Genussläufer, es geht ihm weniger um Bestzeiten, trotzdem hat er einen Marathon mal in beachtlichen 3:45 Stunden geschafft. Viel lieber mag er Wettkämpfe in der Natur, wie etwa den Jungfrau-Marathon in der Schweiz, bei dem 1829 Höhenmeter zu bewältigen sind.
Am Vorabend des Mainova Frankfurt Marathon nimmt Jung-Hankel in seiner Predigt Bezug auf den Apostel Paulus, der auch eine Art Dauerläufer war und auf seiner missionarischen Wanderschaft durch den östlichen Mittelmeerraum mehr als 4000 Kilometer zurückgelegt haben soll. Und Jung-Hankel erzählt von seiner Arbeit als Krankenhaus-Seelsorger und vom Darmstädter Fußballfan Jonathan Heimes. Dem jungen Mann, der trotz seiner schweren Krebserkrankung nie die Kraft und Zuversicht verlor und versuchte, andere Menschen mit seiner Lebenslust anzustecken. Heimes ist 2016 gestorben – in Darmstadt, speziell beim Fußballklub SV Darmstadt 98, ist das Gedenken an ihn noch sehr lebendig. Der „Blaue Saal“ ist außerordentlich gut gefüllt, die wenigen freien Plätze sind an zwei Händen abzuzählen. Gut 200 Gläubige sind gekommen, das ist in jedem Marathonjahr so. Es wirkt, als ob viele Läuferinnen und Läufer inmitten des Trubels der Großveranstaltung durchschnaufen wollen und Ruhe suchen vor den Anstrengungen des nächsten Tages. Das Publikum kommt aus ganz Deutschland, es sind Österreicher und Schweizer dabei, viele Marathonnovizen – und einer, der bereits 155 Rennen geschafft hat. Es wird viel gesungen, dazu musiziert der Posaunenchor der Kirchengemeinde Eschborn. Für die Katholiken hält die Frankfurter Gemeindereferentin Gabriele Braun die Liturgie. Es ist ein vergnüglicher Gottesdienst, man lacht und klatscht beim Singen mit – für diese Entspanntheit sorgt Jung-Hankel mit seiner lockeren Art, Glauben und Sport zu verbinden. Wenn er hünenhaft vor der Gemeinde steht, dann hat das in der Tat etwas Kraft gebendes.
Wie es künftig weiter gehen soll ohne ihn, weiß Jung-Hankel noch nicht. Ein Nachfolger ist noch nicht gefunden. Es geht ja nicht nur um den Gottesdienst am Samstag, sondern auch um die interreligiösen Staffeln, die der Frankfurter Pfarrer bisher ebenfalls organisiert hat. Lothar „Toni“ Jung-Hankel zieht sich einstweilen zurück. Gewiss, er bleibt in seinem Hauptberuf aktiv, aber derjenige, der jahrelang anderen Kraft gab, braucht sie nun selbst sehr dringend.

Marathon laufen und im Leben wieder Fuß fassen

Die AOK-Heldenstaffeln haben Läufer mit ganz besonderen Lebensgeschichten zusammengebracht

Frankfurt hat es möglich gemacht. Erstmals ging die AOK-Heldenstaffel bei einem Marathon an den Start. Seit einem Jahr sind die Heldenstaffeln schon bei verschiedenen Läufen hierzulande dabei gewesen, aber noch nie über 42,195 Kilometer. „Schon gleich nach unserem Aufruf, sich für die Heldenstaffel im Rahmen des Mainova FrankfurtMarathon zu bewerben, haben wir gemerkt, wie groß das Interesse ist“, erzählt Peter Könnicke von „gotorun“, Mitintiator der AOK-Heldenstaffel.

Für diese werden Menschen gesucht, die sich im Leben besonderen Herausforderungen stellen, gegen eine Krankheit kämpfen, ungesunde Lebensgewohnheiten ändern oder eine Sucht bekämpfen. Sport sollen sie dabei als wichtigen Begleiter und Partnen kennenlernen. „Und gerade ein Marathon, zu dem sich mit seinen Auf und Abs, seiner Anstrengung und seinem emotionalem Finale immer wieder Parallelen zum Leben ziehen lassen, hatte für unsere Heldenläufer einen besonderen Reiz“ sagt Könnicke.

So brachte der Laufklassiker am Main in diesem Jahr zwei Staffeln an den Start, deren Mitglieder an diesem Tag einen gemeinsamen Weg und ein gemeinsames Ziel hatten; und die im Leben die Aufgabe eint, wieder Fuß zu fassen und Herausforderungen zu meistern: Sei es Steffen Häntzschel, der einst zu Deutschlands hoffnungsvollen Marathonläufern zählte und nach Verletzungen und Depressionen nicht nur den Spaß am Laufen verloren hatte. Oder Andrea Weißhaupt, die sich mit dem Suizid eines Familienangehörigen auseinandersetzen musste, von Selbstzweifeln, Vorwürfen und Fragen geplagt war - und durchs Laufen Antworten und zu sich selbst fand. Oder Astrid Maas, zierlich vom Format, aber resolut in ihrem Job als Busfahrerin, in dem sie unter anderem die Fan-Ultras des SV Werder Bremen auf deren Auswärtsfahrten zur Räson bringt.

„Es war eine tolle Erfahrung, mit der Heldenstaffel das erste Mal bei einem Marathon zu starten“, sagt Michael Klotzbier, das Gesicht der Heldenstaffeln und AOK-Gesundheitsbotschafter. Der 37-Jährige hat es selbst vom 160-Kilo-Mann zum Marathonläufer geschafft. „Die Helden mit ihren bewegenden Geschichten, die mich begleitet haben, kamen dieses Mal aus ganz Deutschland“, freute er sich. „Gemeinsam nach der Marathonstaffel bei grandioser Stimmung in die Festhalle einzulaufen, motiviert, nächstes Jahr wieder in Frankfurt zu starten.“





Unsere #marathongirls

Erstmals in der Geschichte des Laufklassikers am Main waren mehr als ein Viertel der Finisher weiblich. Wir haben über das Jahr einige Frauen mit Blick auf ihren Marathonstart am 29. Oktober begleitet: Hier sind ihre emotional hochtourigen Geschichten.

Christina Röhrenbeck: Die Rennschnecke



Zwei Mal kullerten bei Christina Röhrenbeck während ihrer 6:18 Stunden langen Frankfurter Laufreise die Tränen. Erstmals bei Kilometer 41. „Da wusste ich: das schaffe ich! Und dann fingen die Tränen an zu laufen“, erzählt Christina. Genau ein Jahr zuvor hatte sie sich angemeldet für den Mainova Frankfurt Marathon – via Handy in der Festhalle, kurz vor dem Zieleinlauf ihres Freundes, überwältigt von der Atmosphäre am und auf dem roten Teppich. Sie habe es weniger aus der spontanen Emotion, sondern aus „totaler Überzeugung“ getan, wie die Pfälzerin aus Rheinzabern sagt. Die 35-Jährige hatte damals schon einige Halbmarathons bewältigt und fühlte sich bereit. „Ich bin nicht die Schnellste und entspreche nicht der gängigen Vorstellung, dass Marathonläufer hager und drahtig sein müssen – aber nur weil man nicht den Erwartungen entspricht, heißt das nicht, dass man nicht dazu in der Lage wäre Großartiges zu leisten. Und das möchte ich in Frankfurt gerne versuchen.“ Mit dieser inspirierenden Haltung nahm sie das 42,195-Kilometer-Projekt in Angriff. Seit sie vor drei Jahren mit dem Laufen und später dann auch mit Triathlon begonnen hat, sind viele Kilos gepurzelt. Christina, von Beruf Archivarin, will beim ältesten deutschen Stadtmarathon natürlich die Ziellinie erreichen, auch wenn es lange dauern sollte. „Ich liebe am Laufen, dass es ehrlich ist, harte Arbeit und dass Disziplin belohnt wird“, sagt Christina, die ihren Trainingsplan selbst kreiert hat, „weil es mir Spaß macht, mich auch mit Trainingstheorie und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen auseinander zu setzen“. Auf ihrem Blog „Die Rennschnecke“ dokumentiert sie liebevoll ihren Weg bis ans Ziel des Mainova Frankfurt Marathon – und ihrer Träume. Der böige Wind machte ihr zunächst zu schaffen, schon vor der Halbmarathonmarke erlebte sie ein mentales Tief. „Power-Walken“, erzählt sie, war in den sehr windigen Passagen angesagt. „Ich hatte echt Bedenken, was mich bei den Kilometern jenseits der 30 erwarten würde.“ Dann habe sie einfach die Kilometer heruntergezählt – bis an die Pforte der Festhalle. „Da brachen die Dämme dann völlig. Medaille abgeholt, wieder ein paar Tränchen vergossen“, sagt Christina. „Und gleich danach gedacht: Festhalle - ich komme wieder.“

Saskia Rutz: Die Marathonreisende



Der Laufklassiker am Main war schon ihr siebter Marathon. Aber die große Achterbahnfahrt der Gefühle erlebt Saskia Rutz immer wieder, wenn sie irgendwo auf der Welt 42,195 Kilometer angeht. So nach unter anderm Dublin, New York, Paris und Berlin auch in Frankfurt. Ein Beispiel: “Bei Kilometer 37 war ich überladen mit Emotionen: Freude darüber, meine Familie zu sehen; Frust, weil man gerade an der Festhalle vorbei gerannt ist, aber noch eine lange Schleife rennen muss; Erleichterung, weil ich bis dahin die Pace durchziehen konnte und eine Zeit knapp unter vier Stunden immer noch in Sicht war; Ärger weil der Wind wie verrückt blies; Faszination vom ganzen Erlebnis und den vielen Zuschauern“, erzählt Saskia. Die 39-Jährige ist in Belgien geboren, lebt in der Ostschweiz, betreibt mit ihrem Mann eine Käserei, hat zwei Kinder im Alter von 7 und 9 Jahren und gibt nebenher noch Kinderturnen-Kurse. Mit dem Laufen schafft sie sich kleine Inseln im Alltag. Wenn die Kinder in den Schulbus eingestiegen sind, schnürt sie schon die Laufschuhe. Für die langen Läufe am Wochenende klingelt der Wecker schon zwischen 5 und 6 Uhr – damit Saskia zum Frühstück mit der Familie wieder daheim ist. “Die Zeit für mich zu haben, draußen in der Natur zu sein. Ich liebe es, die Schritte zu hören, den Puls und die Atmung so intensiv zu spüren. Ich liebe das Gefühl während und nach dem Lauf”, sagt Saskia, die sich in Frankfurt gemeinsam mit ihren Kindern beim Brezellauf powered by interAir für den großen Tag einstimmte. Zumal sie sich schon mal an die Windböen gewöhnen und die Kids schon mal Marathonluft schnuppern konnten. Die ersten 10 Kilometer empfand die Powerfrau noch wie eine Sightseeing-Tour durch die Bankenstadt. Immer wieder tauchte ihre Familie zum Anfeuern am Straßenrand auf. Doch als bei Kilometer 38 sie der Zugläufer mit dem 3:59-Ballon überholte, setzte Saskia alles auf eine Karte: Dranbleiben, um wieder einen Marathon unter vier Stunden zu finishen. Was von diesem Moment an bis zum Zieleinlauf passierte, kann sie am besten selbst schildern: “Der Kopf steuerte die Beine und ich rannte in der Gruppe mit...und in die Wand. ‚The Wall‘ - da war sie. Ich konnte kaum noch atmen und hatte Angst mich in die Hyperventilation hineinzusteigern. Ich nahm eine Gehpause und mir wurde kalt und schwindelig. Da war’s, aus der Traum wieder unter 4 Stunden zu laufen. Aber diese Medaille, diesen roten Teppich, diese Festhalle. Ich würde sie mir nicht nehmen lassen! Also bedeckte ich meine Uhr mit meinem T-shirt und versprach mir, es laufend ins Ziel zu schaffen. Als die Strecke links abbog in Richtung Ziel, schossen mir die Tränen ins Gesicht. Selten war ich so von Emotionen übermannt wie da. Atmen. Atmen. Und dann war sie da: die Festhalle! Was für ein Ziel. Spektakulär! Am Abend kamen dann die Nachrichten der anderen Marathongirls, alle hatten es ins Ziel geschafft. Freude pur! Wir schicken uns noch Fotos unserer Medaillen.“ Dass Saskia 4:04:12 Stunden gebraucht hatte, war an einem Tag wie diesem schon längst nicht mehr wichtig.

Vera Klauer: Die mit dem Flow



„Oh Frankfurt, was warst Du dieses Jahr brutal zu uns. Dein Wind peitschte und war trotz unzähliger Richtungswechsel gefühlt nie in unserem Rücken." Vera Klauer hat sich wieder mal durchgekämpft, hat den Mainova Frankfurt Marathon buchstäblich im Sturm erobert. So wie im vergangenen Jahr, als ihr im Rennen noch Sätze in den Ohren nachhallten wie: Vera, Du bist doch verrückt, Vera, das schaffst Du nie. Das war im Spätsommer 2016. Vera Klauer hatte sich gerade aus einer tiefen Lebenskrise befreit, sich aufgerappelt und einen Halbmarathon gefinished. Gleich am nächsten Morgen meldete sie sich im Hochgefühl der bewältigten Halbdistanz für den Mainova Frankfurt Marathon an, obwohl ihr nur noch sechs Wochen Vorbereitungszeit blieben. „Der Tag der Tage kam und es war einer der schönsten Tage meines Lebens. Ich lief mit einem Lächeln im Gesicht durch unser wunderschönes Frankfurt und nicht eine Sekunde zweifelte ich an mir", erzählt Vera. Der Einlauf in die Festhalle nach knapp über viereinhalb Stunden werde für sie unvergesslich bleiben. „Dieser Moment hat mir gezeigt, dass ich mich auf mich verlassen kann und alles erreichen kann, wenn ich es möchte." Das Laufen an sich und das Erlebnis des Laufklassikers am Main in 4:31:18 Stunden hat Vera jedenfalls nicht nur als Athletin neuen Mut schöpfen und neuen Glauben an sich selbst gewinnen lassen. Auch beruflich, sagt sie, die in einer Männerdomäne tätig ist, habe sie viel Selbstbewusstsein getankt. Im Jahr 2017 hat die Frankfurterin buchstäblich den Flow. Nach Düsseldorf und Mannheim im Frühjahr hat sie vor dem Heimspiel am Main noch in Köln 42,195 Kilometer bewältigt. War das des Guten zu viel? „Nach einer guten ersten Rennhälfte neigten sich meine Akkus alle plötzlich gen Null", erzählt Vera, die ihre Wahl des Laufoutfits immer regelrecht zelebriert. „Dort wo die Reserven aufhören, fängt der Marathon doch erst an. Nun zählte für mich nur noch eins: niemals den Fokus verlieren", erzählt Vera wie sich unterwegs einredete: „Ich stelle mich nicht an den Start, um nicht in die Festhalle zu kommen und ich höre nie auf an mich zu glauben." Und tatsächlich, fünf Minuten schneller als bei ihrer Premiere im Vorjahr rennt sie nach 4:26:26 Stunden über den Zielstrich. „Mit einer Überdosis Endorphinen im Gepäck", sagt sie. „Frankfurt, es war mir auch in diesem Jahr eine Ehre."

Steffi Baier: Die es endlich wissen wollte



Jedes Mal, wenn sie an den 29. Oktober auf Frankfurts Straßen zurückdenkt, muss sie „breit grinsen". Bei Steffi Baier stimmten Ergebnis und Erlebnis, sie legte ein Marathondebüt wie aus dem Bilderbuch hin. „Es war einfach nur genial. Von Anfang bis Ende", erzählt die 33-Jährige. „In Emotionen dargestellt: Vorfreude und Aufregung, dann Euphorie und Faszination gefolgt von Schmerz und dann wieder Euphorie und unglaubliche Freude." Nur gut, dass sich Steffi endlich auf die Marathonstrecke getraut hat. Der Weg war recht weit: Wenn die Alten von früher erzählen, kommen die Jungen auf die besten Ideen. So war es jedenfalls bei Steffi. Im vergangenen Winter sprach sie mit einem 76 Jahre alten Bekannten und erfuhr, dass dieser noch über 50-jährig den New York Marathon in unter drei Stunden bewältigt hat. „Bis dato wusste ich gar nicht, dass er überhaupt jemals gelaufen ist. Mit leuchtenden Augen berichtete er mir von den Emotionen, seinen Erlebnissen und natürlich den Strapazen", erzählt Steffi über die Begegnung, die sie selbst zur angehenden Marathonläuferin in Frankfurt werden ließ. Schon seit zwei Jahren trug sich die in Staufenberg bei Gießen wohnende Hessin mit dem Gedanken. Doch Bedenken wie „Schaff ich das? Kann ich das? Bin ich fit genug?" ließen sie, obwohl sehr trainingsfleißig, immer wieder zögern. „Irgendwie habe ich mich nie getraut", sagt Steffi. Doch die einschneidende Begegnung hat ihr die Augen geöffnet und Mut gemacht. „Ich bin 33 Jahre alt, gesund und fit. Vier bis sechs Mal je Woche gehe ich laufen. Also was genau hält mich davon ab?", fragte sie sich. „Weil ich ein Mädchen bin? So ein Quatsch, wir Frauen haben doch nun in fast allen Bereichen den Männern gezeigt, dass wir es auch können. Frauen sollten mindestens einmal im Leben die Marathonziellinie überqueren um im Rausch der Emotionen respektvolle Blicke der Männer zu ernten." In der Männerwelt hat sie sich anderweitig schon längst Respekt erarbeitet. Steffi ist Ärztin in Diensten der Bundeswehr. Dort ist sie in den vergangenen Monaten auf eine ernste Auslandsmission vorbereitet worden. Nur wenige Wochen nach dem Finish in der Festhalle geht es für sie nach Mali. Doch das war auf Frankfurts Straßen noch weit weg. „Ich war wahnsinnig aufgeregt und hatte Angst, viel zu schnell los zu laufen. Also hab ich mich auf meinen Puls konzentriert und bin, getragen von dem unglaublichen Publikum, über 30 Kilometer problemlos, ja schon euphorisch gelaufen. Ab Kilometer 37 hat es dann wehgetan. Und ja, beim Einlaufen in die Festhalle hatte ich Tränen in den Augen." Bei guten 4:20:39 blieb die Uhr für Steffi stehen. „Es war", sagt sie, „ein gigantisches Erlebnis, das süchtig macht."

Kristina Myny: Die Überall-Läuferin



Einlauf in die Festhalle bekam ich wie in Trance nur noch wie durch einen Schleier mit", erzählt Kristina. 4:26:56 Stunden– genau das, was sie sich vorher erhofft und zugetraut hatte. Stolz pur machte sich breit.

4:26:56 Stunden – diese Zeit auf Frankfurts Straßen am 29. Oktober gehören für Kristina Myny fortan zu „einem der schönsten Tage meines Lebens. Es war ein Wahnsinns-Erlebnis." Ein bisschen Leiden und eine Prise Zweifel gehören zu einer Marathon-Premiere unbedingt dazu. Und diese verstärkten bei Kristina noch den Gefühlsmix bis zum Ziel. „Mein persönliches Tief war bei Kilometer 28, als ich erst Hunger und dann Angst bekam, dass die Kräfte nachlassen könnten. Aber zum Glück lagen im rechten Moment Bananen aus", erzählt die Hessin. „Dann ab Kilometer 33 war ich total euphorisch, weil ich dachte: Ja, das schaffst Du noch locker. Und ab Kilometer 40 liefen die ersten Freudentränen." Wenn es ums Laufen geht, ist Kristina mehr spontane Macherin als langfristige Planerin. Sie läuft immer dann, wenn es sich reinquetschen lässt zwischen Alltag mit kleiner Tochter und Job als Flugbegleiterin. Doch die Sucht – „ich glaube, ich habe dieses Stadium schon erreicht", sagt sie schmunzelnd – bahnt ihr immer wieder den Weg in die Laufschuhe. „Zwei Tage ohne Laufen geht eigentlich gar nicht mehr", sagt die 40-Jährige. Der Sport ist für sie eine Endorphin- und Energiequelle mit meditativer Wirkung geworden. Privat in Gießen und beruflich rund um die Welt. Kristina fliegt für die Lufthanse Langstrecke, was zehrende Nachtarbeit über zehn und mehr Stunden über den Wolken bedeutet. Seit den zwei Jahren, in denen die Hessin nun regelmäßig und ambitioniert läuft, stecke sie die Belastungen des Jobs weit besser weg, sagt sie. „Man sieht die Dinge einfach positiver." Zumal ihre Laufschuhe auch auf Dienstreise stets im Gepäck sind. So hat Kristina schon einige Male laufend den Blick von der Brooklyn Bridge auf die New Yorker Skyline genossen. Besonders angetan hat ihr aber die Strecke entlang der Strände in Rio de Janeiro. Dort soll nun ihr zweiter Marathon stattfinden: 42,195 Kilometer am Meer entlang. „Ich kann Frauen nur empfehlen, einen Marathon im Leben zu laufen", sagt Kristina.

„Es macht stark, selbstbewusst, ist gut für Körper und Seele – und Probleme erscheinen nach einem Lauf auf einmal nicht mehr so prominent." Oder im Ziel auf dem roten Teppich wie gar nicht mehr existent. „Den





Unsere Ballonträger: Freund und Helfer aller Läufer





Sie sind die persönlichen Begleiter für Bestzeitjäger und Genussläufer. Sie sind die Mutmacher in schweren Rennmomenten. Sie sind die vernunftgesteuerten Bremser für Zuschnellangeher. Sie sind der Fixpunkt auf der Straße für alte Laufhasen und unerfahrene Erststarter zugleich. Nach unseren Zugläufern konnte man auch in diesem Jahr wieder die Uhr stellen. 24 von ihnen waren am 29. Oktober im Einsatz – auf ihren Ballons standen Zielzeiten von 2:59 bis 5:59 Stunden. Sie sind ganz unterschiedliche Läufertypen, aber es eint sie die Lust am 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. Und der stürmische Dank vieler Läufer im Ziel in der Festhalle ist der Lohn für unsere formidablen Ballonträger.



Der unverwüstliche Rekordläufer

Klemens Wittig begeistert mit einer neuen europäischen Bestleistung in der Altersklasse M80.

Kurz vor dem Einbiegen in die Festhalle reicht ihm seine Tochter eine Flagge, welche die deutschen Farben und die europäischen Sterne vereint. Klemens Wittig ist da sein großes Ziel, eine neue europäische Bestleistung über 42,195 Kilometer aufzustellen, nicht mehr zu nehmen. Lautstarker Jubel brandet auf in der Festhalle, als der unverwüstliche Rekordläufer den roten Teppich erreicht. Was in diesem Moment keiner ahnt: Klemens kann die Flagge nur unter Schmerzen über Kopfhöhe halten. Denn die letzten acht Kilometer rannte der Athlet vom LC Rapid Dortmund 2000 mit gebrochenem Schlüsselbein. Renndirektor Jo Schindler war der erste Gratulant hinter dem Zielstrich, den der 80-Jährige in exzellenten 3:39:54 Stunden erreichte. „Am Abend vorher wusste ich nicht, ob ich laufen kann, weil mich die Hexe geschossen hat. Dann habe ich in der Nacht die Hexe aus meinem Bett gejagt“, sagte Klemens noch in der Festhalle in eine Kamera des Hessischen Rundfunks. Der Sender hatte den ganzen Rekordlauf mit vielen Einblendungen während der Livesendung verfolgt. Und Klemens bewies vom Startschuss bis zum Zieleinlauf, zu welch einer famosen Leistung er imstande ist. Neben der europäischen Bestmarke landete er freilich auch einen neuen deutschen Rekord in der M80. Das wird in diesem Jahr schon fast zur Gewohnheit für den zweifachen Vater und vierfachen Großvater, der auch schon einen Urenkel hat. Allein 2017 hat Klemens auf verschiedenen Strecken zehn deutsche Bestleistungen aufgestellt. Die Liste seiner Erfolge könnte mittlerweile ein Buch füllen. In Kurzform: Klemens ist 40-maliger deutscher Meister, 24-maliger Weltmeister und 22-facher Europameister. Vom 800-Meter-Lauf, über Hindernis- und Bergläufe bis hin zum Marathon reichen die Strecken, auf denen Klemens in seiner Altersklasse alle hinter sich lässt. „Ich habe den Willen und den Ehrgeiz, alle 14 möglichen deutschen Bestleistungen in der M80 zu erringen“, sagt der ehemalige Technische Leiter eines großen Walzwerks in Dortmund. Überhaupt ist Klemens ein Spätstarter in Laufschuhen. Mit 40 gab er das Rauchen auf, mit 48 bewältigte er seinen ersten Marathon. Seine Bestzeit stammt vom Hannover Marathon 1993 (2:50 Stunden). Noch immer läuft der Athlet rund 70 Kilometer in der Woche und will damit als gutes Beispiel für die Kraft des (Lauf-)Sports im Alter vorangehen. Was Klemens neben der Vergrößerung seiner Rekordsammlung noch erreichen will: „Mit 100 Jahren einen Marathon gemeinsam mit meinen Enkeln laufen“, sagt er. In Frankfurt bist Du bis dahin stets willkommen, Klemens!

Alter schützt vor Topleistungen nicht

Unsere „Oldies“ Klemens Wittig (80), Arne Haase (85) und Jutta Mader (79) sind wahre Laufhelden – und die pure Inspiration für jeden Marathonläufer.



Der Marathon-Methusalem ist noch längst nicht müde

Arne Haase hat es in Frankfurt wieder geschafft: Mit 85 Jahren ist er Deutschlands ältester Marathonläufer

Arne Haase ist schon wieder im Training. Für den Mainova Frankfurt Marathon 2018. Er wird dann 86 Jahre alt sein. Deutschlands ältester Marathonläufer war der laufende Senior schon in diesem Jahr, als er die 42,195 Kilometer durch Frankfurt in 5:55:03 Stunden bewältigte. So ganz zufrieden wirkte er nach einer weiteren beeindruckenden Leistung am Main nicht. „Als der Zugläufer mit dem 5:29er-Ballon am mir vorbeizog, wollte ich hinterher, aber ich konnte nicht“, erzählt Arne. „Dabei war ich nie außer Atem, ich hatte auch nach dem Lauf überhaupt keine Beschwerden.“ Arne Haase ist ein laufendes Phänomen. Das speist sich allein schon aus der Tatsache, dass der Mann Ende August 85 Jahre alt geworden ist – und am 29. Oktober zum dritten Mal in Folge den Mainova Frankfurt Marathon gefinished hat. Aber auch im Umgang mit seiner Rolle als Alterspräsident des Teilnehmerfeldes. „Meine Vision und Motivation ist, allen Läufern – die ja auch mal älter werden – zu beweisen, dass man auch bis ins hohe Alter noch Marathon laufen kann“, sagt Arne, Jahrgang 1932. Der Methusalem des Teilnehmerfeldes nimmt die Vorbildrolle an, ohne dass er besonders im Mittelpunkt stehen will. Aber natürlich genießt er in Frankfurt immer die Aufmunterungen und Zurufe der anderen Läufer und der Zuschauer. „Es gibt ja auch selten eine so gute Gelegenheit, von so vielen hübschen Läuferinnen überholt zu werden“, sagte er schmunzelnd. Der Athlet des TV Buehlertal macht sich viele Gedanken um seine Sonderstellung in der Marathon-Szene. Was die Gründe dafür sein könnten, dass Alte wie er nicht mehr auf der Langstrecke unterwegs sind? Arne gerät ins Spekulieren und hat dabei stets den Schalk im Nacken: „Vielleicht besitzen sie so wunderbar gemütliche Sessel, aus denen das Aufstehen schwerfällt. Es könnten auch Laufverbote des Ehepartners, des Altenheims oder des inneren Schweinehundes eine Rolle spielen.“ Auf den Deutschen Leichtathletik-Verband ist Arne gar nicht gut zu sprechen. In der Tat ist es unverständlich, dass es in der Altersklasse M85 eine Zielschlusszeit von 5:15 Stunden gibt, die verhindert, dass Vorbilder wie Arne für ihre Leistungen mit dem Deutschen Meistertitel belohnt werden. „Die Menschen vom DLV“, sagt Arne, „sind ein bisschen weltfremd, genau wie ihre Regularien. Mein Namensvetter und deutscher Meister Arne Gabius will mit dem DLV nichts mehr zu tun haben. Dem schließe ich mich an.“ Mit dem Marathonlaufen ist Arne, der im hohen Norden geboren, während seiner Berufszeit für die Kreditanstalt für Wiederaufbau in Frankfurt und Berlin daheim war und nun in Baden-Baden lebt, aber längst nicht fertig. Trotz der Anstrengungen, welche die 42,195 Kilometer für ihn bedeuten. „Ich bin Gott sehr dankbar, dass ich mit meinen 85 Jahren noch laufen kann“, sagt Arne. „Marathonlaufen ist trotz des schöner Landschaften und Stadtbilder, bester Organisation, viel Applaus und ermunternder Zurufe attraktiver Läuferinnen harte Arbeit bis zur Erschöpfung.“ Wir sagen: Wir freuen uns auf das kommende Jahr mit Dir an der Startlinie, Arne!



Dauerläuferin aus Leidenschaft

Die 79 Jahre alte Jutta Mader hat die 42,195 Kilometer durch Frankfurt mal wieder locker bewältigt – und hat noch große Ziele.

Jutta Mader hat sich intensiv vorbereitet auf den Mainova Frankfurt Marathon. Sechs Läufe über 30 Kilometer hat sie eingestreut in ihr Programm. Aber eigentlich ist Jutta immer im Training, immer steht ein großer Wettkampf an. Die 79-Jährige braucht diesen Reiz, diese Aussicht auf den nächsten großen Tag, an dem sie etwas Besonderes leisten kann. Sie kann das Laufen nicht lassen – warum auch? Sie beweist ja in einer Tour, dass Frauen bis ins hohe Alter hinein noch Topleistungen vollbringen können. Jutta war in diesem Jahr die älteste Teilnehmerin im Frankfurter Teilnehmerfeld. „Total happy“, sei sie im Ziel in der Festhalle gewesen, erzählt sie. „Eigentlich hatte ich mir eine Zeit von 5:30 Stunden vorgenommen, nun sind es 5:31:12 geworden, na gut. Leicht ging es wegen des Windes in diesem Jahr nie, vor allem die letzten Kilometer haben sich wie Kaugummi gezogen.“ Auf ein paar Sekunden mehr oder weniger kommt es der Athletin vom TV Okriftel nicht an. Schließlich nimmt sie regelmäßig auch weit längere Strecken als 42,195 Kilometer ins Visier. Weil sie oft im Taunus trainiert und auch wie in diesem Spätsommer ein Trainingslager in den Bergen in Oberstdorf und Davos absolviert hat, liegen ihr bergige Rennen. So hat Jutta schon harte Bewährungsproben wie den Eiger Ultra Trail oder den Swiss Iron Trail bewältigt. „Zum 80. Geburtstag im kommenden Jahr schenke ich mir meinen fünften Start bei den 100 Kilometern von Biel. Dafür werde ich hart trainieren“, erzählt sie gutgelaunt. Dabei ist ihr Zieleinlauf beim Mainova Frankfurt Marathon in diesem Moment erst eine Dusche und wenige Minuten mehr her. Doch Laufen auf langen Strecke bedeutet für die Hattersheimerin mehr Genuss als Last. Gerade in Frankfurt, dessen Skyline von Hattersheim aus zu sehen ist. „Wenn man so einen tollen Lauf vor der Haustür hat, muss man einfach dabei sein“ sagt Jutta, die erst mit 65 Jahren so richtig zum Laufsport gefunden hat. „Es hat mich einfach nicht mehr losgelassen“, sagt die 79-Jährige. Und das ist auch gut so, denn Athletinnen wie Jutta bedeuten auch für jüngere Teilnehmer eine große Inspiration. Bei den Rennen wird Jutta stets begleitet von ihrem Ehemann – „er ist mein größter Kritiker“, sagt sie schmunzelnd. Ihr Erfolgsgeheimnis für tolle Leistungen im Alter? „Es ist Kopfsache. Man darf sich nicht zur Ruhe setzen, sondern sollte immer Ziele vor Augen haben.“ Das einzige kleine Problem, das sie wie in Frankfurt mittlerweile bei quasi allen Wettkämpfen hat, an denen sie teilnimmt: Altersgenossinnen, die mit Jutta Schritt halten können, gibt es kaum noch.

Der Allesfalschmacher

Der ehemalige Fußballprofi Winfried Budde rennt mit Begeisterung Marathon, obwohl er einige goldene Regeln komplett missachtet. Und das gilt nicht nur für die Vorbereitung.

Will jemand einen Marathon laufen, gilt es viel zu beachten. Ausreichend Training ist eine Grundvoraussetzung, einige lange Läufe über zwei Stunden und mehr sind Standard. Und dann die vielen Kleinigkeiten: Niemals in neuen Schuhen antreten, ist eine uralte Regel. Gleiches gilt für die Socken: Erst einlaufen, dann der Wettkampf. In beiden Fällen drohen sonst schlimmste Blasen an den Füßen.
Als Winfried Budde am Tag vor dem Mainova Frankfurt Marathon sich auf der Marathonmall ein paar neue Laufschuhe ausgesucht und dem Verkäufer zu verstehen gegeben hat, was deren Zweck am Renntag sein soll, musste der Fachmann zweimal nachfragen. Anfangs versuchte der Verkäufer noch vorsichtig die üblichen Argumente gegen nagelneue Schuhe im Wettkampf vorzubringen, doch als er merkte, dass diese bei Winfried nicht verfingen, „hat er sich erst gewundert, dann wurde er still". Und als dieser komische Typ auch noch neue Socken verlangte, war eh alles egal.



So viel zur Ausrüstung. Nun noch ein Exkurs über die Trainingsleistung: Immerhin, Winfried läuft regelmäßig, immer so 10 Kilometer durch die Wälder des Emslandes. Und zwei Wochen vor dem Rennen hat er sogar ordentlich zugelangt – dreimal 20 und einmal sogar 30 Kilometer. Trotzdem: Vom Zustand des Übertrainings war Winfried weit entfernt. Aber warum dann einen Marathon laufen? Weil es Spaß macht. Und weil es Frankfurt ist. Hierhin sind Winfried und seine Frau Doris Laake-Budde in den neunziger Jahren aus dem Emsland gezogen, um Pädagogik zu studieren. Hier hat Winfried semi-professionell Fußball gespielt in der Oberliga Hessen, als diese noch die drittthöchste deutsche Spielklasse war. Erst beim FSV Frankfurt, später beim VfB Marburg.
Daher weckt ein Lauf durch Frankfurt bei Winfried immer noch schöne Erinnerungen an diese Zeit damals, an den Uni-Campus in Bockenheim, die Cafés, den alten Kiez. Und in diesem Jahr war das Rennen sein Geschenk an sich selbst, denn am 30. Oktober wurde Winfried 50 Jahre alt. Heute ist er Förderschullehrer in Freeren, nach Feierabend als Sportlicher Leiter zuständig für die Altersklassen U12 bis U17 im Nachwuchsleistungszentrum des Drittligaklubs SV Meppen. Vielleicht sind Fußballspieler anders gestrickt, härter im Nehmen. Man erinnert sich ja nur an Dirk Schuster, dem ehemaligen Trainer des SV Darmstadt 98, der sich 2014 über die Frankfurter Strecke quälte, nach 3:55 Stunden ankam und im Ziel „am Arsch", aber glücklich war.
Das Gefühl, „am Arsch" zu sein, kennt auch Winfried aus dem Jahr 2016. Deutlich besser vorbereitet war er damals nach 3:50 in die Festhalle eingelaufen, blöderweise musste es danach zügig heimgehen ins Emsland, denn das Lehrer-Ehepaar hatte am Montag Unterricht zu halten. Doch zügig ging damals erst einmal nichts, denn die Beine meldeten maximale Reizüberflutung. Also: ausruhen vor der langen Autofahrt. Doch wo? Es wurde eine Parkbank gegenüber der Festhalle. Eine gute halbe Stunde lang Pause machen, besser als nichts, und wenn schon unkonventionell, dann in jeder Hinsicht.
Immerhin: Dank Feier- und Ferientagen in Niedersachsen blieben die Buddes 2017 von Heimreisehektik verschont. Ein Zusatztag Frankfurt nach dem Marathon machte alles entspannter. Entspannt sollte auch der Lauf angegangen werden, in den drei Rennen zuvor überzog Winfried Budde noch sein Anfangstempo, diesmal legte er sachte los, „und es war das erste Mal, dass ich nicht unterwegs gehen musste". Vielleicht lag es aber auch an Jenny-Ann Ehrling. Bei Kilometer 14 etwa fanden die Schwedin aus Örebro und Winfried zusammen und bildeten von nun an eine laufende Schicksalsgemeinschaft. Hier der lausig vorbereitete Emsländer, dort eine Schwedin, die noch nie zuvor weiter als 30 Kilometer gelaufen ist Aber es ging, beziehungsweise es lief. Der eine zog die andere, und umgekehrt. Seite an Seite erreichte das Team das Ziel nach 4:19:04 Stunden, ein kurzes Dankeschön – und dann war es auch schon vorbei mit der Schicksalsgemeinschaft. Als Winfried die Treppe hinter dem Ziel in der Festhalle heruntergewackelt kam, war er nicht gerade in der Form für ein Fußballspiel, doch neben ihm mühten sich ganz anders Lädierte die Stufen hinab. Und die neuen Schuhe, respektive Socken? „Keine Probleme, keine Blasen", sagt Winfried. Die Ausrüstung einen Tag vor dem Rennen kaufen, das hat er immer schon so gemacht, und so wird er es weiter halten. Vielleicht 2018, bei seinem dann fünften Start in Frankfurt. Eventuell wird dann aber die Vorbereitung den Umständen angepasst. Sicher ist das aber nicht.

Treu, Treuer, Marathon-Club!

Unsere Dauerstarter haben auch bei der 36. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon wieder mächtig Eindruck gemacht

Sie sind sozusagen das Tafelsilber des Mainova Frankfurt Marathon: unsere treuen Dauerstarter. Am letzten Oktobersonntag haben sie seit Jahr und Tage eine feste Verabredung mit dem Laufklassiker am Main, um 42,195 Kilometer durch Frankfurt zu laufen. Und das ist auch gut so!
Aktuell haben wir drei Marathon Club Mitglieder, die das Ranking anführen. Die höchstaktiven Herren Kalli Flach (6:21:47 Stunden), Peter Schmit (4:51:35) und Wolfgang Vogel (4:57:02) haben nunmehr 35 der 36 Frankfurt Marathons seit 1981 erfolgreich bewältigt. Was für eine Leistung! Bei 33 Finishs steht der 81jährige Horst Jendrasch. Der Kelkheimer hat bei allen 36 Ausgaben des ältesten deutschen Stadtmarathons an der Startlinie gestanden – läuft aber seit 2016 nur noch einen Teil der Marathondistanz und steigt bewusst vorher aus. Viel Unterstützung und Zuspruch ist Horst auf der Strecke immer sicher. Mit 33 und 31 Teilnahmen folgen Klaus Vogelmann (5:14:53) und Klaus Westphal (6:05:05) auf den folgenden Plätzen. Bei den Frauen ist die Rodgauerin Ruth Jäger (4:59:56) mit nunmehr 25 erfolgreichen Teilnahmen im Marathon Club Ranking näher an die Führende Sissi Antoni (26) herangerückt. Die schnellsten „Clubberer" sind in diesem Jahr Marco Diehl (DVAG-Marathon-Team/ 2:43:57), Daniel Ghebreselasie (PSV Grün-Weiß Kassel/ 2:46:12) und Frank Zimmer (Skills 04 Frankfurt/ 2:48:30) gewesen. Andrea Dullnig war in 3:30:02 Stunden die schnellste Frau. Club-Mitglied Dieter Petry absolvierte seinen 50. Marathon-Lauf. Ihm war es wichtig, sein Jubiläumsrennen in Frankfurt zu bestreiten, da er am Main einst seinen ersten Marathon bewältigt hat. Vater Wolfgang Ruppert und sein Sohn Florian sind auch in diesem Jahr wieder Finisher und absolvierten ihren 21. bzw. 14. Marathon in Frankfurt.
In diesem Jahr ist die stolze Zahl von 80 Neumitgliedern hinzugekommen, so dass der Club von 850 auf über 930 Läufer angewachsen ist.

Mitglied im Marathonclub können alle werden, die mindestens zehn Mal gefinisht haben. Für den Treuenachweis – Einsendung der Urkunden, Kopien reichen aus – erhaltet Ihr ein hochwertiges Polo-Shirt mit eingestickter persönlicher ewiger Startnummer. Und am Marathonwochenende gibt es am Stand des Clubs (Messehalle 1, Ebene 2) zwei Wertgutscheine für Kuchen und Kaffee sowie die Startunterlagen inklusive Starterbeutel. Die Mitgliedschaft ist kostenfrei und verpflichtet zu nichts.

Der Frankfurt Marathon Club wurde 2006 initiiert, um den langjährigen Läuferinnen und Läufern für ihre Treue zu danken. Mittlerweile hat der Club über 930 Mitglieder. Allen Finishern mit 20 (Bronze), 25 (Silber) und 30 (Gold) Teilnahmen winkt zudem ein neues Poloshirt mit farbigem Stick.


Kalli Flach

Frankfurt Marathon CLUB [2017]

Interessenten wenden sich bitte an:
Mainova Frankfurt Marathon
Sonnemannstraße 5
60314 Frankfurt am Main
Telefon: 069-3700 468-26

Ansprechpartner: Manuel Friedrich
mf@frankfurt-marathon.com
https://www.frankfurt-marathon.com/dein-lauf/marathon/sonderwertungen/

Die Dauerbrenner mit mindestens 30 erfolgreichen Teilnahmen:		
Wolfgang Vogel	1981 - 1985, 1987 - 1992,1994-2017	35
Kalli Flach	1981 - 2010, 2012 - 2017	35
Peter Schmit	1981 - 2008, 2010 - 2017	35
Horst Jendrasch	1981 - 2014	33
Bernhard Schacke	1981 - 2013	32
Klaus Vogelmann	1981, 1983-85, 1987 - 2005, 2007-11, 2013-16	32

Die Dauerbrenner mit mindestens 30 erfolgreichen Teilnahmen:		
Eugen Föt	1981 - 2012	31
Helmut Lösche	1981 - 2006, 2008 - 2012, 2015	31
Klaus Westphal	1984, 1987 - 1988, 1990 - 2017	31
Ralf Klink	1987 - 2013, 2015 - 2017	30
Rainer Zickler	1981 - 1992, 1994 - 2001, 2003 - 2013	30

Anmerkung: 1986 fiel die Veranstaltung aus.

EINE MADONNA
IST ALLES ANDERE
ALS HEILIG.

hr-werbung.de



Genau meins hr1

Rock'n Roll im Windschatten der Hochhäuser

Fast wie ein Hoffest, nur ohne Getränke: Das kalifornische Musikerpaar Q2 verströmt auf dem Kaiserplatz seit Jahren ein besonderes Flair.

Der Kenner wird irgendwann stutzig: Diese Version von „Proud Mary“ dauert ganz schön lange, offenbar funktioniert das Prinzip der Maxisingle auch als Liveversion. „Big wheel keep on turnin‘/
Proud Mary keep on burnin‘/Rollin‘, rollin‘, rollin‘ on the river”. Den Refrain hören wir jetzt zum vielleicht zehnten Mal, Creedence Clearwater Revival kommen im Original gerade mal auf die Hälfte.
Aber ist ja auch egal. Immer mehr Menschen bevölkern den kleinen Kaiserplatz direkt vor dem Luxushotel Frankfurter Hof und dem Eingang der Commerzbank-Zentrale. Die Stimmung wird immer besser, alles wippt mit den Füßen und wackelt mit den Köpfen im Takt der Musik, „Rollin‘, rollin‘, rollin‘ on the river“.
Für die Stimmung sorgen Jim und Ally Quinn – zusammen sind sie Q2, ein Musikerpaar, das seit 26 Jahren miteinander verheiratet ist, aus Kalifornien stammt und jetzt in Wiesbaden lebt. Kennengelernt haben sich beide bei einer Musiktour bei der US-amerikanischen Luftwaffe. Beim Mainova Frankfurt Marathon gehören sie zum Inventar der Streckenfeste, spielen seit 2007 am Streckenrand – mit hohem Wiedererkennungswert für die Läufer. Auch bei der 36. Ausgabe des Laufklassikers am Main sorgten insgesamt knapp 1000 Beteiligte an rund 90 Aktionspunkten für Frankfurts größtes Straßenfest.
Als sie Q2 am Marathon-Sonntagmorgen anfangen zu spielen, tun sie das vor vier Hände voll Zuhörern, doch mit jedem Lied, das die beiden anschlagen, ziehen sie mehr und mehr Menschen herbei. Und als dann „Walking on Sunshine“ intoniert wird, wird der Platz tatsächlich in warmes Herbstsonnenlicht getaucht.
Es gibt beim Mainova Frankfurt Marathon pompösere Streckenfeste, doch der eher kleine Kaiserplatz ist etwas für Kenner. Mag es an diesem Tag fast überall auf und neben der Strecke stürmen – hier, im Schatten der Hoch- und Geschäftshäuser, ist es windstill. Es wirkt, als befinde man sich auf einem Hoffest – fehlt nur noch ein Getränkestand.
Der Marathon ist längst gestartet, es dauert nur noch wenige Minuten, bis die Spitze des Feldes eintrifft, der Kaiserplatz markiert etwa Kilometer 6. Das Areal ist jetzt gut gefüllt und Q2 sind voller Energie. Jim spielt Gitarre, Ally singt – und die Frankfurter zucken im Takt. Am lustigsten sind zwei junge Frauen, verkleidet in Einhornkostümen und mit Schildern in den Händen, auf einem steht: „Für Chrisi trage ich heute den ganzen Tag dieses doofe Schild herum.“ Auf dem zweiten Einhorn-Schild steht: „Hier könnte dein Name stehen“. Wie sich die Läufer Chris und Roland bisher schlagen, und wo auf der Strecke die beiden Einhornkostümfrauen noch auftauchen, um beide zu unterstützen, ist nicht zu ermitteln. Zumal jetzt, kurz nach 10:30 Uhr die Spitze des Feldes um die Kurve schießt. Q2 beweisen gutes Timing, denn Tina Turners Gassenhauer „Simply the best“, ist in diesem Moment perfekt.
Fix sind die Ersten durch die Zickzackkurve über den Platz gestürmt, weiter Richtung Hauptwache, nach ihnen schiebt sich der Lindwurm aus Tausenden Läufern heran. Das Tempo wird langsamer, dafür steigt die Stimmung. Winken, Rufen, Mitklatschen. Ja, bei Kilometer 6 ist ein Marathon noch wie eine Party. Erst recht, wenn Q2 zu „Jumpin‘ Jack Flash“ übergehen, das ja nun auch jeder kennt.





„I was born in a cross-fire hurricane/And I howled at the morning driving rain/But it‘s all right now, in fact, it‘s a gas/But it‘s all right. I‘m Jumpin‘ Jack Flash/It‘s a gas, gas, gas”. Sturm und Regen – auch das passt wunderbar.
Bis das Feld komplett vorübergezogen ist, wird eine Weile vergehen, manchen kann man jetzt schon ansehen, dass sie vor einem sehr langen Tag stehen. Den haben auch Q2. Sie spielen von 10 bis 16 Uhr, sechs Stunden lang. Davon die letzten zwei in Kälte und Regen. Ein Marathon ist eben nicht nur hart für die Läufer.

MAINOVA FRANKFURT MARATHON



main Bio läuft
www.biorunner.de

Wir bedanken uns recht herzlich bei:

- allen Unterstützern und Partnern
- unseren Biorunnern
- allen Sportbegeisterten an der Strecke
- den Organisatoren von motion events

für einen hervorragenden Marathon 2017!

Ein Projekt von:
Querbeet organic

TOSHIBA
Leading Innovation



e-STUDIO2050c/2550c

büro TEC

büroTEC maintal GmbH
Robert-Bosch-Straße 9
63477 Maintal

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

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.

KOPIERER - DRUCKER - FAX MIETEN - KAUFEN - LEASEN

interAir Sport- und Incentive-Reisen

Laufend die Welt erleben!®



interAir LAUFSEMINARE 2018

Laufseminar mit Irina Mikitenko & Claudia Dreher
LADIES.RUNNING.CAMP Aldiana Salzkammergut im Mai 2018

Laufseminare mit Carsten Eich
LAUFEN.DE Camp Portugal im Februar/März 2018
LAUFEN.DE Camp Mallorca im März 2018

Laufseminare mit RUNNER'S WORLD
RUNNER'S WOLRD Camp Fuerteventura im Februar/März 2018
RUNNER'S WOLRD Camp Andalusien im März 2018

Laufseminare mit Herbert Steffny
Kenia Laufreise im Februar 2018
Marathoncamp in Gießen im Juli 2018

Laufseminar mit dem SMS Medical Institute und Uta Pippig
SMS Laufcamp an der Costa de la Luz im Februar/März 2018

interAir GmbH Sport- und Incentive-Reisen · Gehrenweg 2 · 35415 Pohlheim
Telefon: +49 (0)6403 - 60 99 63 - 0 · E-Mail: info@interAir.de

interAir REISEN IM JAHRESVERLAUF

			Ultra	42km	21km	10km
Dezember /Januar	Jamaika	02.12.17		x	x	x
	Honolulu	10.12.17		x		x
Februar	Tokyo	25.02.18		x		
März	Barcelona	11.03.18		x		
	Antarktis	16.03.18		x	x	
	New York Half	18.03.18			x	
	Two Oceans	31.03.18	x		x	
April	Berlin Halbm.	08.04.18			x	
	Rom	08.04.18		x		
	Paris	08.04.18		x		
	Boston	16.04.18		x		
	Wien	22.04.18		x	x	
	London	22.04.18		x		
	Madrid	28.04.18		x	x	x
	Big Sur	29.04.18		x	x	x
Mai	Kopenhagen	13.05.18		x		
	Great Wall	19.05.18		x	x	8,5
	Bhutan	27.05.18		x	x	
Juni	Stockholm	02.06.18		x		
	Rio	03.06.18		x	x	
	Mont Blanc	29.06./01.07.*	x	x	x	x
Juli	Austr. Outback	28.07.18		x	x	x
September	Médoc	08.09.18*		x		
	Berlin	16.09.18		x		
Oktober	Chicago	07.10.18		x		
	London Half	07.10.18*			x	
	Washington	21.10.18*		x		
	Dublin	28.10.18*		x		
November	New York	04.11.18		x		
Dezember	Honolulu	09.12.18*		x		

* voraussichtlicher Termin

www.interAir.de

Laufend Gutes tun...

Der Wünschewagen
Letzte Wünsche wagen

...von dieser Möglichkeit haben während des Mainova Frankfurt Marathon wieder viele Athleten Gebraucht gemacht, indem sie das Spendentor an der Hauptwache durchquert haben.



Das Spendentor, das bei Kilometer 7 und 39 unübersehbar auf der Strecke steht, gehört nunmehr seit elf Jahren fest zum Laufklassiker am Main. In diesem Jahr haben sich wieder mehr als 10.000 Läufer mit ihrem Durchlauf bereit erklärt, vier Euro zu spenden. Der Erlös geht erstmalig an den neuen Charitypartner des Mainova Frankfurt Marathon, den Arbeiter-Samariter-Bund. Der ASB-Landesverband Hessen verwendet das Geld für das Projekt „Wünschewagen".
Wenn das Leben sich dem Ende zuneigt, treten oftmals unerfüllte Wünsche in den Vordergrund. Doch gerade schwerstkranke Menschen sind häufig nicht mehr in der Lage, sich auf den Weg zu machen, um Versäumtes nachzuholen, noch einmal wichtige Menschen wiederzusehen und das Leben in Ruhe hinter sich zu lassen. Genau hier setzt der ASB mit seinem Engagement an und reist mit den Patienten zu ihren letzten Sehnsuchtsorten. Der für die Patienten kostenlose „Wünschewagen" lebt von der ehrenamtlichen Mitarbeit und wird ausschließlich durch Spenden finanziert.
Der ASB war an den drei Tagen rund um den 36. Mainova Frankfurt Marathon mit 119 Helferinnerinnen und Helfern aus ganz Hessen im Einsatz. Insgesamt wurden so mit großer Begeisterung über 1250 ehrenamtliche Stunden für den guten Zweck und den Sport geleistet. „Es war toll zu erleben, wie alle Kolleginnen und Kollegen zusammenkamen und gemeinsam für die gute Sache gearbeitet haben. Die meisten haben angekündigt wieder dabei sein zu wollen", sagte Martina Roth vom Landesvorstand. „Nach dem Lauf ist vor dem Lauf."
Renndirektor Jo Schindler sagt: „Der Mainova Frankfurt Marathon ist für Tausende Teilnehmer und Zuschauer ein Tag voller Freude und großen Emotionen. Wir freuen uns sehr, dass wir an einem solchen Tag ebenfalls viel Gutes für schwerstkranke Menschen und deren Angehörige tun können."

Weitere Informationen zum Projekt „Wünschewagen" des ASB sowie das Spendenkonto unter: www.wuenschewagen.de

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

TENTS FOR EVENTS
- Schnellaufgebaute Vielfalt

MASTERTENT-Zelte entfalten in Sekundenschnelle eine erstaunliche Palette an Vielfalt: 12 verschiedene Größen (von 1,5 x 1,5 bis 8.0 x 4.0 m), 210 unterschiedliche Farben für Gestell und Dach sowie nicht zuletzt die Möglichkeit, Dächer, Rück- und Seitenwände als individuell bedruckte Werbefläche nutzen zu können, macht aus jedem der hochwertig verarbeiteten MASTERTENT-Modelle genau IHR Zelt.

www.mastertent.de



Mit dem Marathonprojekt ans Ziel der Läuferträume



Leistungen

Im 375 Euro teuren Leistungspaket enthalten sind unter anderem:

- drei Seminartage über jeweils ca. vier Stunden mit Leistungsdiagnostiken, Eingangs-Fitness-Check und End-Fitness-Check mit Bildanalyse, Videolaufanalyse Barfuß und mit Laufschuhen und was beim Laufschuhkauf beachtet werden muss, Videoanalyse der persönlichen Lauftechnik, Übungen mit Geräten für laufspezifische Muskelgruppen, Vorträge zur Lauftechnik, Ernährung, mentale Strategien u. v. m.
- an vier Tagen in der Woche (montags bis donnerstags) kann über jeweils 2 Stunden unter Anleitung in der Gruppe trainiert werden
- dreimalige Leistungsdiagnostik inklusive Auswertung und persönlicher Trainingsvorgaben
- Trainingskonzeption und Trainingsplanung inklusive Trainingsdatenbank
- gemeinsamer 2,5-Stunden-Lauf und 3-Stunden-Lauf in geführter Gruppe mit unterschiedlichem Tempo, die Aufnahme von Essen und Trinken wird dabei geübt
- Betreuter, gemeinsamer 10-Kilometer und Halbmarathon-Wettkampf
- Marathonprojekt Teilnehmer T-Shirt

Wir machen Dich fit für den Mainova Frankfurt Marathon!
Werde Teil des Marathonprojekts 2018! Mehr Informationen
und Anmeldung unter *www.frankfurt-marathon.com/vorbereitung/training/*

iQ athletik
INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG
Frankfurter LaufShop

Wie die Teilnehmer Marlene Budzynski und Kent Altunay dank professioneller Vorbereitung Wind und 42,195 Kilometern getrotzt haben

Wenn schon Marathon, dann aber richtig! Im Team mit Gleichgesinnten. Unter professioneller Anleitung. Fit werden in Theorie und Praxis bis zum großen Tag. Das haben sich auch Marlene Budzynski und Kent Altunay zu Saisonbeginn gedacht. Jahr für Jahr werden die Teilnehmer des Marathonprojekts in Frankfurt und Darmstadt über sechs Monate bestens präpariert für den Mainova Frankfurt Marathon. Marlene und Kent gehörten zu jenen 61 Marathonprojekt-Startern, die am 29. Oktober auf die volle 42,195-Kilometer-Distanz gegangen sind. Für Marlene war es der erste Marathon, für Kent der zweite. Der 46-Jährige war bereits im Vorjahr beim Laufklassiker am Main gestartet. Doch musste er, der zuvor mit dem Rauchen aufgehört und darüber ein paar Kilo zu viel aufgelegt hatte, immer wieder Gehpausen eingehen und hatte nach 5:15 Stunden im Ziel das Gefühl, dass dies noch nicht alles gewesen sein könne. „Ich war einfach noch nicht so weit und habe es mit der Brechstange gemacht. Ich wollte es nochmal richtig angehen“, erzählt der gebürtige Frankfurter. So hat er den Weg zum Marathonprojekt gefunden, um den Mainova Frankfurt Marathon gewissenhafter anzugehen. „Von Stabilisationsübungen und Gymnastik hatte ich vorher nur gehört, dass es wichtig sein könnte“, erzählt Kent schmunzelnd.

Vor gut einem Jahr hatte Marlene der Marathon-Ehrgeiz noch längst nicht gepackt. Da war sie, die am Niederrhein geboren und in Frankfurt heimisch geworden ist, zufrieden mit ihrer sechs Kilometer langen Runde durch den Park. Doch so wie ihr das Laufen zunehmend mehr bedeutete, wollte sie auch zu mehr imstande sein. Sie schaffte 10 Kilometer, sie bewältigte einen Halbmarathon, aber den großen Brocken, die Königsdisziplin, „den wollte ich vernünftig angehen und nicht nur so vor mich hinwursteln“, sagt Marlene. Die beim IT-Unternehmen IBM angestellte Account-Managerin fand das Marathonprojekt auf der Homepage des ältesten deutschen Stadtmarathons. Besonders die terminliche Flexibilität gefielen ihr und auch Kent, der als Luftverkehrs-Kaufmann am Frankfurter Flughaften arbeitet. Denn an vier Abenden je Woche werden Trainingseinheiten von Kennern ihres Fachs angeboten. Wenn man montagsabends hingeht, wissen die Teilnehmer, „dass es richtig fordernd wird“, sagt Marlene. Denn diese Einheit leitet Petra Wassiluk, die Leiterin des Marathonprojekts, die 2000 und 2004 für Deutschland den olympischen 5000/10000-Meter-Lauf bestritt. Von Ende April an wird in den Einheiten Wissenswertes zu Lauftechnik, Köperstabilisation, Ernährung, Ausrüstung und vieles mehr vermittelt. Alle Pläne, Programme, Tempoläufe, lange Läufe und so weiter sind ausgerichtet auf den Mainova Frankfurt Marathon am letzten Oktobersonntag. „Das Laufen fällt mir mittlerweile leichter, weil mein Laufstil sich zum Positiven verändert hat. Ich laufe einfach runder“, sagt Kent. „Man merkt, wie sich Erfolge einstellen“, fügt Marlene hinzu. Kent nahm sich für den 29. Oktober eine Zeit von 4:45 Stunden vor, und zwar ohne Beschwerden und Gehpausen. Am Ende erreichte er die Festhalle in 4:54:05 Stunden. Marlene hatte während ihres Marathon-Erstlings viele euphorische Momente. „Was für ein Erlebnis“, schwärmte die 33-Jährige im Ziel. Zwar hatte sie nach der Halbmarathonmarke Probleme mit dem Fuß, doch „Aufgeben galt nicht, also weiter machen und beißen! Die Zuschauer haben einen unheimlichen motiviert und die letzten Kilometer sind nur so vorbeigeflogen. Glücklich im Ziel angekommen war mein erster Gedanke: War gar nicht so schlimm, mache ich jetzt öfters.“ 4:35:42 Stunden hat sie benötigt – ein feiner Start in die Marathon-Laufbahn. Die möchte sie auf jeden Fall fortsetzen. Auch im neuen Jahr mit der Unterstützung des Marathonprojekts, das Läufer aller Leistungs- und Altersklassen gleichermaßen anspricht. Der Muskelkater nach ihrem Marathon-Erstling war noch nicht ganz verklungen, da ist Marlene schon zum nächsten Abenteuer aufgebrochen. Im November startete sie eine zweiwöchige Wanderung im Himalaya mit dem Base Camp des Mount Everest als Ziel. Höher hinaus als Marlene kann man in einem Jahr kaum kommen – daran hat auch das Marathonprojekt einen erheblichen Anteil.



AVIS 360° RUNDUM-SORGLOS-TARIF

Im Urlaub sollte man sich nicht sorgen müssen. Selbst dann nicht, wenn doch mal etwas Unvorhergesehenes passiert.

Mit dem Avis **360° Rundum-Sorglos-Tarif** möchten wir unseren Beitrag leisten, zu Ihrem rundum stressfreien Urlaub:

> 0,00 Euro Selbstbeteiligung im Schadensfall oder bei Diebstahl
> Alle Kilometer inklusive
> Keine Vorleistungspflicht
> Keine Storno- und Umbuchungsgebühren
> Verfügbar für über 30 der beliebtesten Urlaubsziele*

*Änderungen vorbehalten

Buchen Sie Ihren Mietwagen auf www.avis.de.

AVIS



Warum die Marathonmall auch eine Erdkundeveranstaltung ist und Jan Frodeno schon nach drei Bier betrunken ist

» Überall kundige Läufer

Normalerweise werden Sportler angehimmelt, weil sie etwas Großes gewonnen haben. Aber dass einem gerade dann die größte Verehrung entgegenschlägt, wenn man etwas Großes verloren hat, „ist ein Prozess, den ich erst verstehen musste“. Jan Frodeno hat verloren, und Millionen Menschen nachts vor dem Fernseher haben dabei zugesehen. Und einige Menschen in der Hitze von Kailua Kona litten direkt mit ihm, wollten helfen oder wenigstens motivieren.

Genau bei Kilometer 3,49 auf der Laufstrecke des Ironman Hawaii war Frodenos Rücken nicht mehr belastbar, er weiß das so genau, weil seine GPS-Uhr den Punkt anzeigte, an dem der Schmerz in die Muskulatur schoss. Und ab dann war das Rennen für ihn gelaufen. Adieu zweite Titelverteidigung, adieu Hawaii-Hattrick.

Man sah Frodeno, wie er sich immer wieder am Straßenrand oder auf dem Boden liegend dehnte in der Hoffnung, dass der Rücken noch locker wurde. Vergebens. Der Schmerz ließ nicht nach. Aber Triathleten sagen gerne, dass Aufgeben keine Option ist, also wackelte der Titelverteidiger über den heißen Asphalt des Queen Kaahumanu Highways durch die Trostlosigkeit der Lavawüste bis ins Ziel nach 9:15:44 Stunden – gut 1:15 Stunden über Plan. Leiden, unterwegs noch andere Athleten anfeuern und dann noch das Rennen beenden – mit so einer Energieleistung erarbeitet man sich Heldenstatus. Als Frodeno pünktlich auf die Bühne seines Ausrüsters Ascis stieg, war er die große Attraktion der Marathonmall. Und dann berichtete er eine halbe Stunde lang von seinem Leidenstag: wie er wegen seiner Kurzsichtigkeit gar nicht merkte, dass er nach dem 3,8 Kilometer langen Schwimmen schon auf Platz zwei lag, wie er dann in der zweiten Wechselzone auf Platz drei dachte, dass er die beiden vor ihm liegenden Lionel Sanders (später Zweiter) und Sebastian Kienle (später Vierter) noch locker einholen werde, doch ein im Rennanzug eingenähter Transponder beim 180 Kilometer Radfahren auf das Kreuz-Darmbein-Gelenk so lange gedrückt hatte, bis die Muskulatur an dieser Stelle betonhart wurde. Und wie dann berühmte Kilometer 3,49 kam, der Punkt, der alles veränderte – und die folgenden 38 Kilometer zur Qual werden ließ.

Die Leute auf der Marathonmesse litten noch einmal mit Frodeno mit, sie lachen aber auch mit ihm, als er erzählt, wie er mit Kienle nach dem Rennen ein „Frustfressen“ veranstaltete, mit je einem Hamburger und einer Salami-Pizza und drei Flaschen Bier. „Und danach war mir drei Tage lang schlecht.“ Kein Wunder, hatte er sich doch zuvor sechs Monate lang vegetarisch ernährt.

Zwei Wochen nach Hawaii, am Morgen vor seinem Auftritt auf der Marathonmesse, ist Frodeno erstmals wieder gelaufen, „es geht wieder“, war seine Erkenntnis. Zuvor war er in Australien, Surfen, mit dem Mountainbike fahren, „pennen und futtern, was man halt so gerne macht“.

Frodeno hat dann noch gesagt, dass die wenigsten Triathleten und Marathonläufer im Ziel sagen, dass heute alles toll gewesen ist. Vielmehr überwiege das Leiden, das sich Überwinden, und vielleicht war das die wichtigste Botschaft für das Publikum: Ja, es tut weh, aber davor ist der Hobbyathlet genauso wenig gefeit wie der Weltklasseprofi. Da müssen alle durch.

Schöne Sätze waren das inmitten dieses Messegewusels auf 2.600 Quadratmetern, wo sich der kundige Läufer traditionell eindeckt mit günstiger Sportausrüstung, sich massieren lässt, eine neue Faszien-Rolle ausprobiert oder am Stand des Marathonpartners Generali einen Fitnessparcours absolviert.

Die Marathonmall ist darüber hinaus auch eine Erdkundeveranstaltung. Schließlich präsentieren sich hier auch jede Menge andere Marathonveranstalter aus ganz Europa, wie etwa aus Brasov (Rumänien), Salzburg – oder aus der Fränkischen Toskana, wo es im September 2019 den 1. Brauereimarathon gibt. „Sport, Genuss, Kultur“, heißt das Motto.

Für so etwas dürfte der Gelegenheitsbiertrinker Jan Frodeno noch nicht die rechte Motivation haben, es geht bei ihm erst einmal darum, mit nunmehr 36 Jahren noch einmal zu versuchen, „zurück in die Charts zu kommen“, wie er es nennt. Ein paar Tage nach dem Rennen hatte er auf Facebook einen Eintrag gelesen, wonach mit dem Sieg des Darmstädters Patrick Lange die Wachablösung auf der Triathlon-Langstrecke eingeläutet worden sei. Und da hatte es Frodeno regelrecht geschüttelt. Er weiß: Ein großer Sportler tritt nicht nach einer großen Niederlage ab – sondern nach einem großen Sieg.

Unsere Einkaufsliste…



Print

45.000 → Ausschreibungen Läufer
10.000 → Ausschr. Mini-Marathon
10.000 → Staffelausschreibung
1.000 → Plakate

Manpower

2.500 → freiwillige Helfer
60 → Masseure
250 → Ärzte und Sanitäter

Sonstiges

31.000 → Startnummern
100.000 → Sicherheitsnadeln
15.000 → Schwämme
450.000 → Trinkbecher
102 → Duschen
23.000 → Wärmeponchos und -folien
22.500 → Medaillen

Verkehr

450 → Verkehrsschilder
550 → Straßen- u. Hinweisschilder
230 → Streckenschilder

Food

6.000 → kg Bananen
1.200 → kg Äpfel
2.000 → kg Nudeln
1.900 → Liter Sauce
5.000 → Liter Tee
140.000 → Liter Getränke

und…

140 → Promotion-Aktionen bei nationalen und internationalen Laufveranstaltungen

Unsere ASICS Eventline Kollektion

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*.



Eventline-Shirt kurzarm Herren



Eventline-Shirt kurzarm Damen



Eventline-Shirt kurzarm Damen/Herren



Eventline-Shirt langarm Damen



Eventline-Shirt langarm Herren

Das sagen unsere Teilnehmer zum Mainova Frankfurt Marathon

Massimiliano Doria ▸ Frankfurt Marathon
5 Sterne
1. November um 14:55

Great course, perfect organization and lot of spectators along the course! Strongly suggested

Dietmar Kippes ▸ Frankfurt Marathon
Dietmar Kippes hat Frankfurt Marathon bewertet –
5 Sterne
30. Oktober um 09:19

Wahnsinns-Event! Bin immer noch total begeistert. Super Organisation - vom Shuttle-Service über die Verpflegungsstationen bis hin zum begeisterten Publikum. Ganz dickes Dankeschön - es war ein Traum!

Thomas Vidø ▸ Frankfurt Marathon
5 Sterne
30. Oktober um 10:42

Great course, fast peloton and very well organized. If you're going for a PR, this is the perfect race! I'll be back!

Thomas H. Adick ▸ Frankfurt Marathon
5 Sterne
31. Oktober um 13:45

Der Zieleinlauf in die Festhalle ist einfach phänomenal... Möglichst früh anmelden, denn die Startgebühr steigt schon recht hoch.

Corinne Wissing Daepp ▸ Frankfurt Marathon
4 Sterne
6. November um 21:15

Toller Marathon, gute Organisation und genialer Zieleinlauf! Merci den Organisatoren, Helfern und Sponsoren.

Sally Oimbo ▸ Frankfurt Marathon
4 Sterne
29. Oktober um 12:30

Excellent race.Well organized.Congratulations to Vivian Cheruiyot for lifting the Kenyan flag high!

Andreas Herschler ▸ Frankfurt Marathon
5 Sterne
30. Oktober um 08:42

Ein tolles Erlebnis, super organisiert!

Cornelia Hilka ▸ Frankfurt Marathon
5 Sterne
21. Oktober um 17:39

Eine wirklich coole Veranstaltung - tolle Organisation - super Strecke - ein hammerhartes Musikprogramm - und viel Unterstützung an der Strecke ..... Frankfurt plane ich stets in meine Wettkämpfe mit ein. RUN ON ....





Die Fattoria La Vialla

Die Fattoria La Vialla ist ein landwirtschaftlicher Familienbetrieb, einer der weitläufigsten im Chianti-Gebiet. Seit 1978 werden von der Familie Lo Franco nach rein biologischen und biodynamischen Methoden Weinberge, Olivenhaine, Weiden, Gemüsegärten und Äcker bewirtschaftet. Wie auf Bauernhöfen vergangener Zeiten werden in der Fattoria viele verschiedene Erzeugnisse wie Wein, Vin Santo, Olivenöl Extravergine, Essig, Schafskäse, Pasta, Saucen und Gebäck nach alter Tradition hergestellt.
Die Fattoria ist ein ökologisch-nachhaltiger und unabhängiger Landwirtschaftsbetrieb: Vom Anbau über die Ernte, von der Verarbeitung und Verpackung bis hin zum Versand der handwerklich hergestellten Erzeugnisse – La Vialla macht alles selbst. Ressourcen werden dabei sparsam eingesetzt, Abfälle weiterverwendet und auch die eingesetzte Energie ist erneuerbar; die eigene Photovoltaikanlage versorgt Bauernhof und Weingut komplett mit Strom, eine Pflanzenkläranlage bereitet das Wasser wieder auf. In ihrer Gesamtheit nimmt die Fattoria mehr Kohlendioxid auf, als sie abgibt. Aus der letzten durchgeführten Studie geht hervor, dass sie allein in den vergangenen drei Jahren 9.996,34 Tonnen CO2 absorbiert hat.

Die Erzeugnisse der Fattoria gibt es ausschließlich im eigenen Hofladen in der Toskana oder direkt nach Hause geliefert, über den Prospekt der Fattoria oder auf ***www.lavialla.it***

Von April bis Oktober, Mo.-Fr., kann man Weinkeller, Olivenmühle, Bäckerei & Soßenküche der Fattoria in der Toskana besuchen.
Fattoria La Vialla di Gianni, Antonio e Bandino Lo Franco
Via di Meliciano 26, 52029 Castiglion Fibocchi, Toscana, fattoria@lavialla.it tel: +39.0575.477720







Jedes Jahr ein bisschen grüner

Der Mainova Frankfurt Marathon ist mit vielen umwelt- und klimafreundlichen Maßnahmen Vorreiter: „Wir werden den Weg zum Green Marathon weitergehen."

Der Mainova Frankfurt Marathon ist dank einer Vielzahl von umwelt- und klimafreundlichen Maßnahmen Deutschlands grünster Marathon. Über 220.000 Euro hat der Veranstalter in den vergangenen Jahren für ökologische Maßnahmen in den Bereichen Catering, Verkehr, Abfall/Entsorgung, Merchandising, Energie/Wasser und Mobilität investiert.
Der Laufklassiker am Main ist mit seinen Maßnahmen im Vergleich zu anderen Sport-Großveranstaltungen führend. Zur 36. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon spendet der Veranstalter zusätzlich 1 Euro je Marathonteilnehmer an die Fattoria La Vialla. Der langjährige Partner der Pasta Party nutzt dieses Geld, um hierfür Olivenbäume in einem seiner Anbaugebiete in der Toskana anzupflanzen. Es wird mit über 4.500 neuen Olivenbäumen kalkuliert. Diese Maßnahme wird damit eine Co2-Einsparung von 240 Tonnen pro Jahr darstellen.
„Wir werden den Weg zum Green Marathon weitergehen und freuen uns sehr, dass die Stadt Frankfurt, unsere Sponsoren und die Läuferinnen und Läufer uns hierbei unterstützen", sagt Renndirektor Jo Schindler. „Unser Mainova Frankfurt Marathon soll nicht nur in sportlicher Hinsicht ein Highlight sein. Wir verstehen uns auch als guter Bürger unserer Stadt, der auf Nachhaltigkeit achtet."
Schon im Jahr 2014 wurde der Mainova Frankfurt Marathon mit dem „Green Award" für den weltweit umweltfreundlichsten Marathon durch den Verband der internationalen Straßenlaufveranstalter ausgezeichnet.
Für seine Bemühungen bekommen die Organisatoren viel Lob von der Stadt Frankfurt. Umweltdezernentin Rosemarie Heilig (Grüne) sagt: „Als Umweltdezernentin blicke ich manchmal mit gemischten Gefühlen auf sportliche Großereignisse, denn wenn zehntausende Menschen in der Stadt zusammenkommen, ist das mit viel Verkehr, Müll und Schadstoffen verbunden. Auf den Mainova Frankfurt Marathon kann ich mich jedoch richtig freuen, weil die Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Umweltforum Rhein-Main jedes Jahr noch etwas grüner wird."
Sportdezernent Markus Frank (CDU) sagt: „Die Bedeutung des Mainova Frankfurt Marathon ist riesig für die Sportstadt Frankfurt. Die Veranstaltung schafft es neben ihrem sportlichen Charakter mit ihren grünen Ideen, Energie und Ressourcen einzusparen und damit das Event qualitativ zu verbessern und wertvoller zu machen."
Beispielsweise investieren die Frankfurter Marathon-Organisatoren in jedem Jahr 14.000 Euro, damit alle Teilnehmer und Helfer am Renntag kostenlos im Gebiet des Rhein-Main-Verkehrsbundes (RMV) öffentliche Verkehrsmittel nutzen können. Zumal die Veranstaltung mit der Messe Frankfurt als Zentrum hervorragend angebunden ist und durch die Nähe von Start- und Zielgelände, Pastaparty, Duschen, Kleiderbeutelabgabe und Startnummernausgabe ein Marathon der kurzen Wege ist. Alle Zeit- und Führungsfahrzeuge von BMW sind emissionsfreie i3-Modelle (Elektroantrieb).
In der Messe sind die Dieselaggregate zur Erwärmung des Duschwassers durch Installationen ersetzt worden, welche die Duschen an den Warmwasserkreislauf der Messe anschließen.
In Kooperation mit dem Energiedienstleister und Titelsponsor Mainova streben die Organisatoren an, CO2-neutrale Energie in dem Maße zu erzeugen, wie sie bei der Veranstaltung verbraucht wird. Dafür wurden elf Photovoltaik-Module auf Dächern Frankfurter Institutionen erworben.
Durch ein spezielles Abfallkonzept wird der am Rennwochenende anfallende Müll zu 100 Prozent stofflich verwertet und recycelt. Verbrannt wird nur Restmüll. Die ASICS-Shirts für Helfer und Teilnehmer werden aus 100 Prozent recyceltem Polyester hergestellt. Es erfordert etwa 10 bis 14 Kunststoff-Flaschen, um das Material für die Herstellung von einem Laufshirt bereitzustellen.
Bei der Verpflegung der Läufer wird Wert auf Bio-Qualität gelegt. Den Teilnehmern stehen 6,7 Tonnen Obst in Bio-Qualität aus der Region zur Verfügung. Mit Bio-Obst konnte der CO2-Fußabdruck um das Fünffache gesenkt werden. Die Bio-Verpflegung – auch für die Zuschauer am Opernplatz - wird vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) als „Best Practice" gelobt.
Im Rahmen der Nudelparty erhalten die Teilnehmer 2 Tonnen Bio-Nudeln und 1.900 Liter vegetarische Bio-Sauce der Fattoria La Vialla. Jede Portion Nudeln mit Soße verbraucht 430 Gramm weniger CO2 als das vergleichbare Produkt eines konventionellen Herstellers. Zudem wird bei der Pasta Party ausschließlich recycelbares Geschirr verwendet.

MÖVENPICK
HOTEL FRANKFURT CITY

Gastgeber 2018
Ihr Marathonhotel

Als offizielles Marathonhotel freuen wir uns auch im nächsten Jahr wieder auf Ihren Besuch. In unmittelbarer Nähe zur Start- und Ziellinie sowie mit unseren komfortablen Zimmern bieten wir Ihnen ideale Voraussetzungen für Ihr Marathonwochenende. Darüber hinaus versorgen wir Ihren Körper an unserem Sportlerbuffet mit ausreichend Kraft und Energie. Besuchen Sie auch unsere Bar, um sich mit erfrischenden und fantasievollen Drinks zu stärken.

Buchen Sie schon jetzt Ihr Zimmer für das Marathonwochenende 2018 unter +49 69 788 075 828 oder hotel.frankfurtcity.reservierung@movenpick.com. Bis zum nächsten Jahr bei uns im Europaviertel.

Mövenpick Hotel Frankfurt City
Den Haager Straße 5 | 60327 Frankfurt am Main
Tel +49 69 788075 0 | hotel.frankfurt.city@movenpick.com

movenpick.com

Im Massagebereich in der Messehalle werden die Körper der Marathonis gepflegt – und immer auch die Läuferseele



15 Minuten Glück

Es gibt ja bei Läufern den geflügelten Satz, im dem es heißt, dass das Beste bei einem Marathon die Massage danach ist. Andreas Krüger mag da nicht widersprechen. „Genauso ist es“, bestätigt er, nachdem er gerade von der Massagebank geklettert ist und sich wieder ankleidet. Fünfzehn Minuten Entspannung und Pflege liegen hinter ihm, wobei Pflege hier ein weites Feld ist. Sicher, die Masseurin hat Andreas‘ verhärte Wadenmuskulatur so gut behandelt, dass die Krämpfe, die er während und nach dem Rennen erlitt, spurlos verschwunden sind.

Aber im Massagebereich in der Messehalle geht es um mehr – nämlich auch um die Pflege der Seele. „Ich konnte total entspannen“, beschreibt Andreas seine Viertelstunde unter professioneller Handarbeit. Manche der Läufer auf den 39 parallel aufgereihten Liegen wollen gerne reden und ihre Erlebnisse des Renntags loswerden, Andreas dagegen wollte einfach nur Ruhe und abschalten und schweigen. Nach 3:11:11 Stunden erreichte Andreas das Ziel in der Festhalle, optimal war das nicht gemessen an seinen Ansprüchen. Vorsichtig ausgedrückt könnte man Andreas eine Marathonsucht unterstellen, schließlich war der Laufklassiker am Main in diesem Jahr sein zehntes Rennen über die klassische Distanz. Zwei Wochen vor dem Lauf durch die Mainmetropole stand der Lauf in Posen auf dem Programm, dem größten Marathon in Polen. Auch dort wird den Läuferinnen und Läufern im Ziel eine Massage angeboten – wenngleich unter etwas anderen Umständen. Dürfen die Läufer in Frankfurt erst nach einer Dusche auf die Massagebank, sprangen sie in Posen vor der Behandlung in eine Art Planschbecken. Jeder nacheinander, alle ins selbe Wasser. Quasi wie beim wöchentlichen Familienbadetag im vorigen Jahrhundert.

Dass in Frankfurt nicht nur die Hygiene, sondern auch die Behandlung auf hohem Niveau ist, hat Petra Bergmann im Blick. Sie ist die Bereichsleiterin Massage beim Mainova Frankfurt Marathon. Die selbstständige Physiotherapeutin aus Darmstadt ist dabei wie eine große Meisterin für die vielen Helferinnen und Helfer, die in diversen Physiotherapieschulen ihre Ausbildung absolvieren.

Der Einsatz beim Marathon dient den jungen Leuten als Intensivkurs für Körperkunde und Massagetechnik. Schließlich müssen in dichter Abfolge zig verschiedene Körper behandelt werden, Männer, Frauen, Junge, Alte. Hier sind es betonharte Oberschenkel, dort steife Rücken oder schmerzende Füße. Ein Läufer aus Jerusalem war beispielsweise derart bewegungsunfähig, dass Petra Bergmann schon ein paar spezielle physiotherapeutische Handgriffe anwenden musste, damit der Mann wieder gehen konnte. „Grundsätzlich stehen aber die Aspekte Lockerung, Entstauung und Lymphdrainage im Vordergrund“, sagt Petra Bergmann. Nach 42,195 Kilometern brauchen Beine sanfte Hände, eine intensive, zupackende Massage würde alles nur noch schlimmer machen. Es wird allerdings nicht nur einfach ein Standardprogramm abgespult, sondern die Helfer müssen den jeweiligen „Patienten“ auch im Auge behalten, mahnt Petra Bergmann. Schließlich kühlen viele schnell aus, es drohen Kreislaufprobleme, weil der Körper nach so einem harten Lauftag in einen Ruhemodus versetzt wird.

Anna Sicklinger hat das alles im Blick, schließlich stand sie bereits im Jahr zuvor an einer der Frankfurter Marathon-Massagebänke – von 11 bis 17 Uhr wurde durchmassiert, nur unterbrochen von fünf Minuten Pause. Mittlerweile ist die 19-Jährige im dritten Jahr ihrer physiotherapeutischen Ausbildung, und der Einsatz beim Marathon ist für sie immer noch ein Gewinn. Gewiss, ist sie abends rechtschaffen erschöpft, aber sie fährt auch mit einem guten Gefühl nach Hause, „denn die Leute freuen sich über meine Arbeit“. Und diese Freude ist eine Bestätigung nicht nur der Arbeit von Anna Sicklinger – es wird allen ihren Kollegen so gehen. Nach einem anstrengenden Lauf über den harten Frankfurter Asphalt verschenken sie einer Halle der Frankfurter Messe 15 Minuten Glück.







WERUNFRANKFURT!

Video werunfrankfurt





Von Null auf 151 Teilnehmer: Die Frankfurter Lauf-Initiative begeistert auch mit ihrer eigens eingerichteten Support-Area bei Kilometer 35,8.

Manche waren schnell, manche waren langsam unterwegs, aber das Wichtigste ist: Sie waren viele. 28 Staffeln und 39 Marathonläufer hat die Crew von WERUNFRANKFURT an den Start des Mainova Frankfurt Marathon gebracht. Also insgesamt 151 Athleten und damit waren sie die teilnehmerstärkste Equipe überhaupt. Eine starke Leistung der Initiative, die vor etwas mehr als einem Jahr als kleiner Lauftreff am Main begann und zu einer Erfolgsgeschichte sondergleichen geworden ist. Carina und Flo, auch bekannt als Carini.Bikini und Flooorrriii, sind so etwas wie die Zugpferde dieser aktiven Lauf-Community. WERUNFRANKFURT schafft es, Läufer der unterschiedlichsten Alters- und Leistungsklassen für sich zu gewinnen. Es ist immer wieder toll zu beobachten, wie sich unsere Läuferinnen und Läufer über die Zeit entwickelt haben“, sagen Carina und Flo. „Menschen, die wir vor einem Jahr kennengelernt haben und für die ein Marathon noch unvorstellbar weit in der Zukunft lag, sind in Frankfurt ihre ersten 42,195 Kilometer gelaufen. Darauf sind wir genauso stolz, wie auf die Menschen, die zu Beginn keine 5 Kilometer laufen und jetzt deutlich mehr laufen können.“ Am 29. Oktober stand für die Macher aber nicht nur das Laufen im Vordergrund, sondern als Aktive wissen sie auch, wie wertvoll eine stimmungsvolle Anfeuerungskulisse auf den letzten Kilometern sein kann. Deshalb haben sie in Zusammenarbeit mit dem Veranstalter bei Kilometer 35,8 im Europaviertel eine eigene Support-Area aufgebaut. „Wir mussten zunächst aufpassen, dass unser Zelt samt Inhalt nicht wegflog“, erzählen Carina und Flo. „Als dann die ersten Läufer endlich kamen, wurde bis zum Ende, ordentlich Gas gegeben. Jeder Läufer und jede Läuferin wurde angefeuert und durch die Support Area getragen. Zuschauer, die in der Nähe standen wurden ebenfalls mobilisiert und aufgefordert die Läufer anzufeuern. Wir als Gruppe hatten jede Menge Spaß und hoffen, den Läufern auf der Strecke etwas Kraft, Energie und Spaß mit auf den letzten Metern mitgegeben zu haben.“

Die werunfrankfurt-Crew trifft sich immer mittwochs um 19.20 Uhr und sonntags um 10.00 Uhr am Osthafenpark.









Der schnelle Finne mit dem Frankfurt-Faible

Ob als Spitzenpolitiker oder als Banker: Alexander Stubb jagt in Frankfurt mal wieder seinem Läufer-Traum nach

Er lief den Mainova Frankfurt Marathon schon als Außenminister Finnlands, dann als Finanzminister und nun als Banker. Alexander Stubb ist einer jener Persönlichkeiten, deren Tag mehr als 24 Stunden zu haben scheinen. Und so passt auch immer wieder der Laufklassiker am Main in den Terminkalender des 49-Jährigen. In diesem Jahr kam er nach Frankfurt als ein Athlet, welcher der Politik nach acht Jahren Regierungsverantwortung gerade Lebewohl gesagt hat, das „großartig“ findet, wie er sagt, und als Vice President der European Investment Bank mit Sitz in Luxemburg erstmals nicht mal mit dem Flugzeug anreisen musste. Als Banker, erzählt Stubb lachend, bringe er es auf 70 Wochenkilometer in Laufschuhen. Als Finanzminister waren es nur 50 und in seiner Zeit als finnischer Ministerpräsident nur 40 Kilometer. Der Familienvater schrieb 2014 Schlagzeilen, als er den Berlin Marathon lief und am selben Abend mit Bundeskanzlerin Angela Merkel zu ein paar Gläsern Rotwein zusammentraf. „Als die Kanzlerin und ich am nächsten Tag die militärische Formation abschritten, musste Frau Merkel mich schon bei kleinsten Stufen stützen.“, erinnert sich Stubb lachend. Er ist ein leidenschaftlicher Athlet mit einem besonderen Faible für Frankfurt – der „tollen Organisation wegen“, wie er sagt. Zwei Mal bewältigte er am Main den Ironman, nun zum vierten Mal den Marathon. Auch in diesem Jahr kam er – „ein großgewachsener Typ wie ich braucht eine flache Strecke“ – ins Marathonhotel Mövenpick mit dem immergleichen Traum im Gepäck: Einmal einen Marathon in unter drei Stunden zu bewältigen. Als Finanzminister hat er mal eine 3:08 geschafft. Auch in diesem Jahr ging der sympathische Macher mit der Vorgabe ins Rennen, die Pace von 4:15 Minuten je Kilometer zu halten und den Zugläufer mit dem 2:59-Ballon nicht aus den Augen zu verlieren. Doch der Wind machte Stubb in der zweiten Rennhälfte zu schaffen und am Ende erreichte er die Festhalle in 3:19:31 Stunden. Nicht dass er darüber traurig gewesen wäre, sein Lachen blieb auch dann noch ansteckend. Stubb war voller Vorfreude auf die Zigarre, die er sich traditionell nach jedem Ausdauerwettkampf genehmigt. Möglichst in Ruhe mit hochgelegten Beinen. Bei seinem vorherigen Frankfurter Rennen allerdings zwang der Terminkalender des Politikers ihn zu einer schnellen Abreise nach dem Zieleinlauf. So musste er die Zigarre notgedrungen in einer dieser gläsernen Raucherräume im Flughaften paffen. „Das war wirklich schlimm“, erzählt er schmunzelnd.

Einst rannte er seinen Leibwächtern davon

Nun rennt er schnelle Marathons: Der niederländische Prinz Pieter-Christiaan van Oranje mit starkem Auftritt in Frankfurt

Diese These ist nicht sehr gewagt: Pieter-Christiaan ist einer der schnellsten Prinzen auf der Marathonstrecke. Der Spross der niederländischen Königsfamilie hat den Mainova Frankfurt Marathon in flotten 3:17:45 Stunden bewältigt. Pieter-Christiaan van Oranje haderte zwar nach dem Zieleinlauf ein wenig mit Wind und Muskulatur, weil er ursprünglich eine Zeit von 3:09 Stunden angreifen wollte. Aber das Erlebnis Marathon in Frankfurt zauberte ihm flott wieder ein Lächeln auf die Lippen. Um unter 3:15 Stunden zu bleiben und seine im Vorjahr in Berlin aufgestellte Bestzeit zu verbessern, kann er ja 2018 wieder beim ältesten deutschen Citymarathon an den Start gehen. Auf der Suche nach einem Herbstmarathon, der schnell ist und keine allzu lange Reise verursachte, fiel die Wahl des 45-Jährigen in diesem Jahr schnell auf Frankfurt. Der topfitte Prinz war von Kindesbeinen an schon schnell auf den Beinen. So schnell, dass die Leibwächter irgendwann auf Fahrräder umstiegen, um ihm und seinem Bruder noch folgen zu können. Wegen Rückenproblemen musste er in der Jugend auf Schwimmen umsteigen, ehe er sich wieder auf den Laufsport stürzte. „Ich war immer Autodidakt, hatte nie einen Lauftrainer“, erzählt Pieter-Christiaan. Während der Zeit beim niederländischen Militär standen eher Distanzen von fünf bis zehn Kilometer auf seinem Programm. Im Studium dann, sagt er lachend, habe er sich mehr „auf Bier und Spaß“ konzentriert. Doch dann begab er sich unter die Fittiche eines Trainers, der ihm lauftechnisch auf die Sprünge half und ehrgeizige Ambitionen weckte. Und so waren die 42,195 Kilometer durch Frankfurt schon sein zwanzigster Marathon. Gerade in den vergangenen zwei Jahren hat Pieter-Christiaan sich stark verbessert. Der Prinz, der sich laufend für die Laureus-Stiftung engagiert, hat das Laufen zu einem fundamentalen Bestandteil seines Alltags gemacht. „Ich laufe“, sagt Pieter-Christiaan, „weil ich es liebe.“



Deutschland-Klassiker



Deutschland
KLASSIKER

4 Sportarten – 1 Herausforderung

*Der Deutschland Klassiker ist eine Ausdauersport-Serie, welche die 4 Sportarten **Skilanglauf, Radfahren, Schwimmen und Laufen** miteinander verbindet. Es geht darum, die 4 Disziplinen innerhalb von 12 Monaten zu absolvieren – der Einstieg in die Serie ist also auch jetzt beim Mainova Frankfurt Marathon möglich.*
Die weiteren drei Wettkämpfe sind der König Ludwig Lauf in Oberammergau, das Unterbacher-See-Schwimmen in Düsseldorf und die Mecklenburger Seen Runde.

Alle Infos im Internet unter
www.deutschlandklassiker.de

Die ersten beiden Bezwinger der faszinierenden neuen Ausdauersport-Serie stehen fest

Seit etwas mehr als einem Jahr besteht die hierzulande einzigartige Ausdauersportserie, die Skilanglauf, Radfahren, Schwimmen und Laufen vereint. Wer den König Ludwig Lauf in Oberammergau, das Unterbacher-See-Schwimmen in Düsseldorf, die Mecklenburger Seen Runde und den Mainova Frankfurt Marathon erfolgreich absolviert, hat das „Klassikerdiplom", die „Klassikermedaille" sowie einen Eintrag in die Hall of Fame sicher.
Beim ältesten deutschen Stadtmarathon standen nun die ersten beiden Bezwinger der „härtesten Ausdauersportserie Deutschlands" fest. Beide haben sich innerhalb der vergangenen 12 Monate durch die vier verschiedenen Disziplinen gekämpft.
Es sind der einstige Judoka Arthur Hass und der Initiator des Deutschland-Klassikers, Prof. Dr. Jens Böcker von der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg. Jens hat mit seinen Studenten den Deutschland-Klassiker ins Leben gerufen. Und weil der sportbegeisterte Wirtschaftswissenschaftler einst schon den in Schweden sehr populären „En Svensk Klassiker", der als Vorbild für sein neues deutsches Pendant dient, bewältigt hat, ist er nun stolzer Besitzer beider Diplome. Für die finale Prüfung in Frankfurt benötigte Jens 4:02:49 Stunden. „Ein tolles Erlebnis", schwärmte der Dozent. Arthur erreichte die Festhalle nach 5:08:11 Stunden überglücklich. „Es war die härteste sportliche Herausforderung in meinem Leben. Speziell die letzte Disziplin Mainova Frankfurt Marathon hat mich meine Grenzen überschreiten lassen", erzählte er. Als ein Athlet, der nicht direkt aus dem Ausdauersport kommt, hat er bewiesen, dass diese anspruchsvolle Serie zu schaffen ist. Athleten können jederzeit in den Deutschland-Klassiker einsteigen. Wer nun im neuen Jahr beginnt mit dem Skilanglauf-Rennen in Oberammergau, kann am 28. Oktober 2018 beim Mainvoa Frankfurt Marathon den besonderen Vierkampf abschließen und den verdienten Lohn im Ziel in der Festhalle erhalten.
Alle Infos unter: ***www.deutschlandklassiker.de***

„Ein grandioses Gefühl"



Wer es nicht glaubt, muss das hier lesen: Hassan Kurt ist im Oktober fünf Marathons gelaufen – rückwärts.

Wenn Hassan Kurt Marathon läuft, dann sorgt er für Aufsehen im Teilnehmerfeld. Der 47-jährige Kurde ist passionierter Rückwärtsläufer. Hassan lebt sein Motto „Du kannst mehr als Du denkst" in vollen Zügen. Als Retro-Runner begeistert er die Leute, was ihm wiederum Kraft gab– für einen herbstlichen Kraftakt sondergleichen. Der Eschborner Taxiunternehmer hat sich vorgenommen, an allen fünf Oktober-Sonntagen einen Marathon rückwärts zu rennen – mit seinem „Heimspiel" beim Mainova Frankfurt Marathon als krönendem Abschluss. Wir haben Hassan gebeten, über seinen erfolgreichen Rückwärts-Ritt durch fünf Städte zu berichten:

Der Mainova Frankfurt Marathon 2017 war für mich ein ganz besonderer Höhepunkt als Extremsportler und Rückwärtsläufer: Er war mein letzter Lauf und das Finale meines hochgesteckten Ziels, fünf Marathons in 29 Tagen rückwärts zu bewältigen.
1. Oktober, Köln: Der erste Lauf und Beginn der Serie strapazierte meine Nerven und ich benötigte anstrengende 5:22 Stunden. Aber die Rheinländer mit ihrer sympathischen, offenen Art und ihrer Begeisterung haben mir sehr geholfen.
8. Oktober, München: Diesen Lauf absolvierte ich problemlos in 5:24 Stunden. Die Organisation war gut und die Atmosphäre in der bayrischen Hauptstadt sehr sympathisch bei frischer Luft und kühlen Temperaturen.
15. Oktober, Amsterdam: Die schwerste Hürde war, mich mit 50.000 Läufern bei erstaunlich warmen Wetter durch die engen Gassen zu quetschen. Von Kilometer 21 an wurde es mental schwierig, durchzuhalten. Ich benötigte mit 6:02 Stunden deutlich länger als gewohnt.
22. Oktober, Dresden: Die Organisation und der Ablauf waren ohne Schnörkel, aber meine Knochen waren schon müde. Mit Blick auf Frankfurt schaffte ich den Lauf in 5:39 Stunden.
29. Oktober, Frankfurt: Das grandiose Finale meiner Rückwärtslauf-Reise. Nach all den vorherigen Strapazen waren die letzten 42,195 Kilometer kein Selbstläufer. Aber die Begeisterung der Zuschauer, unter ihnen auch viele meiner Freunde und Familie, die trotz des saukalten Wetters an der Strecke waren und die den vielen tausend Läufern, aber auch mir als einzigem Rückwärtsläufer im Besonderen zujubelten, war fantastisch und hat mich die letzten Kilometer getragen.
Auf dem roten Teppich in die Festhalle einzulaufen, war ein außerordentlich bewegendes und großartiges Finale und erfüllte mich mit unbändiger Freude.
Die Atmosphäre in der Halle war auch bei meinem Zieleinlauf nach 5:36 Stunden noch ganz hervorragend und zeigt auch die große Wertschätzung, die uns Läufern entgegengebracht wurde. Ich betrachte es als große Ehre und Anerkennung, wenn man bedenkt, welche überragenden Athleten hier in der Festhalle schon Sportgeschichte geschrieben haben – Muhammad Ali war einer von ihnen, er ist mein großes Vorbild. Und nun laufe auch ich in Frankfurts „Gudd Stubb" ein: rückwärts. Ich bin noch immer überwältigt von allen Eindrücken am Rande der Strecke und in der Halle. Vor allem bin ich überglücklich, fünf Marathons in 29 Tagen geschafft zu haben. Sieht man vom unangenehmen Wetter ab, war die ganze Organisation großartig. Ich bin in den letzten acht Jahren in Frankfurt in jedem Jahr Marathon gelaufen: Fünf vorwärts und die letzten drei rückwärts. In diesem Jahr war der Lauf unübertrefflich. Ein grandioses Gefühl.

MAINOVA FRANKFURT MARATHON

Das offizielle

Buch 2017

Mainova Frankfurt Marathon



Ein Lauf in Bildern

Internationaler Spitzensport, Breitensport, Schneider Electric Mini-Marathon, Struwwelpeter-Lauf powered by Schneider Electric, Brezellauf powered by interAir, Generali Staffelma-rathon, 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 € (zzgl. Versand) mit Angabe der Lieferanschrift an: mail@frankfurt-marathon.com möglich.
Der Versand erfolgt ab Januar 2018.



„Closing Party“: Erster trifft Letzten

Am späten Sonntagnachmittag prallen die Marathon-Welten aufeinander. Und Shure Kitata Tola, der äthiopische Champion des Mainova Frankfurt Marathon 2017 in 2:05:50 Stunden, realisierte, dass es Läufer gibt, die mehr als viereinhalb Stunden länger unterwegs sind auf Frankfurts Straßen als er. Alfons Bernert heißt der wackere Mann, 74 Jahre alt und passionierter Läufer. Der Andernacher war in diesem Jahr nach 6:40:27 Stunden (Bruttozeit) der letzte Läufer im Ziel in der Festhalle, ehe das Rolltor schloss und der Mainova Frankfurt Marathon zu Ende ging. Das Schöne am Marathon ist doch, dass Läufer wie Shure Kitata Tola und Alfons Bernert tatsächlich in ein und demselben Rennen gemeinsam starten. Auch die Siegerin und 5000-Meter-Olympiasiegerin Vivian Cheruiyot erwies Bernert auf dem Zielstrich die Ehre. Renndirektor Jo Schindler empfängt traditionell die Letzten des Mainova Frankfurt Marathon auf dem roten Teppich persönlich. Und auch einige Läufer, die selbst schon lange im Ziel sind, kommen dann zur kleinen „Closing Party“ nochmal in die Festhalle, um der Seele eines großen Marathonrennens nachzuspüren. Für Bernert, Mitglied des Marathon Club und Inhaber der ewigen Startnummer 290, war es das 17. Finish in Frankfurt – und eines mit großem Erinnerungswert. Denn unser Partner Avis hat in diesem Jahr erstmals als Anerkennung für die Leistung einen Preis für den Letzten im Ziel bereitgestellt: einen 250-Euro-Gutschein für eine Tour mit einem Mietfahrzeug der Wahl. Weil die Teilnehmer Klaus Spreitzer und Peter Simon nur Sekunden vor Bernert die Festhalle erreichten, legte Avis spontan noch Gutscheine obendrauf. So kommen in diesem Jahr auch der Vorletzte und Drittletzte in den Genuss eines Avis-Gutscheins im Wert von 100 Euro.



MAINOVA FRANKFURT MARATHON



» Lauter gute Gründe!

Sei wieder dabei am 28. Oktober: Mainova Frankfurt Marathon 2018

Der Mainova Frankfurt Marathon wird bei seiner 37. Ausgabe am 28. Oktober wieder ein Lauferlebnis der besonderen Art. Die flache Strecke sorgt in jedem Jahr für Bestzeiten bei Eliteathleten und Breitensportlern, bei Dreistunden- und Sechsstundenläufer gleichermaßen. Es läuft sich prächtig über den Opernplatz und durch die Hochhausschluchten - die imposante Frankfurter Skyline sehen die Teilnehmer während des Rennens aus verschiedenen Perspektiven. Bands und Bühnen, Moderatoren und Musik sorgen für eine dichte Atmosphäre. Über 25.000 Athleten am Rennwochenende – davon mehr als 15.000 auf der Strecke – und mehr als 400.000 Zuschauer sorgen für Frankfurts größtes Straßenfest. Dazu kommen das tolle Preis-Leistungs-Verhältnis für die Läufer sowie die kurzen Wege zwischen Start, Ziel und Marathonmall. Für viele ist der Mainova Frankfurt Marathon am letzten Oktobersonntag ihr großer Saisonabschluss. Der älteste deutsche City-Marathon wird die erfolgreichen Teilnehmer wieder über den roten Teppich in der Festhalle ins Ziel und ans Ende ihrer Läuferträume führen. Frankfurts „Gudd Stubb“ beherbergt den wahrscheinlich stimmungsvollsten Zieleinlauf der Welt. Die Stimmung dort brodelt, schäumt, kocht über, wenn die Schnellsten des Mainova Frankfurt Marathon ins Ziel spurten. Das hat schon Tradition.
Zum sechsten Mal in Folge ist der in der Szene für seine tolle Organisation bekannte Laufklassiker in der Börsenmetropole mit dem Label „Gold Road Race“ des Internationalen Leichtathletik-Verbandes (IAAF) ausgezeichnet worden. Beste Voraussetzungen also, um die Erfolgsgeschichte der vergangenen Jahre fortzuschreiben. Auf einer Ebene mit Frankfurt befindet sich in Deutschland nämlich nur der BMW Berlin Marathon, weltweit sind 2017 insgesamt nur 30 Marathonrennen mit der höchsten IAAF-Auszeichnung versehen worden. Die bewährte Philosophie des Frankfurter Renndirektors Jo Schindler, Spitzen- und Breitensportlern gleichermaßen eine Bühne zu geben, macht es möglich. „Wir sind eine Marke mit weltweiter Strahlkraft, bundesweiten und regionalen Akzenten“, sagt Schindler. In Frankfurt ist längst eine Symbiose gefunden worden, die nachhaltig trägt. Bereits von Freitag an lockt die Marathonmall in der Messehalle. Die Informations- und Verkaufsveranstaltung mit dem Schwerpunkt Laufsport ist bis einschließlich Sonntag geöffnet – ein Dorado für Aktive. Beste Stimmung herrscht auch während der Fattoria La Vialla Pasta Party am Samstag. Rund um Messe und Festhalle dominieren ein Wochenende im Jahr Menschen in Laufschuhen das Bild.
In Frankfurt grünt übrigens der grünste Marathon Deutschlands. Dieses Prädikat haben sich die Organisatoren in den vergangenen Jahren mit zahlreichen innovativen Aktivitäten redlich verdient. Die Schonung der Umwelt steht beim Abfallkonzept sowie beim Energie- und CO_2 -Verbrauch des Events im Vordergrund.
Wer sich einen Lauf über die volle Distanz von 42,195 Kilometern (noch) nicht zutraut, geht als vierköpfiges Team beim Generali Staffelmarathon an den Start. Wer am Tag zuvor einen entspannten 5-Kilometer-Lauf mit einigen prominenten und vielen gut gelaunten Menschen über abgesperrte Straßen machen möchte, erscheint einfach pünktlich am Start des Brezellaufs powered by interAir.
Der Schneider Electric Mini-Marathon und der Struwwelpeterlauf powered by Schneider Electric richten sich an laufbegeisterte Kinder von 5 bis 17 Jahren. Auch die Kleinen laufen natürlich in die prächtig ausgeleuchtete Festhalle ein. Da entstehen in jedem Jahr unzählige Bilder fürs Familienalbum. Auch der 37. Mainova Frankfurt Marathon verspricht ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Läuferfamilie zu werden.

Kurs: schnell.

Stimmung: fantastisch.

Ziel: überwältigend.

www.frankfurt-marathon.com

Jetzt anmelden!

STADT FRANKFURT AM MAIN

SPORTSTADT
FRANKFURT AM MAIN



1.5.2018
Eschborn-Frankfurt/
Radklassiker

9.5. bis 13.5.2018
Frankfurter
Ruderfest

7.6.2018
J.P. Morgan
Corporate Challenge

8.7.2018
Mainova
IRONMAN European
Championship
Frankfurt

5.8.2018
Frankfurt
City Triathlon

28.10.2018
Mainova Frankfurt
Marathon

24.11.2018
Frankfurter
Sportgala

13. bis 16.12.2018
Internationales
Festhallen
Reitturnier

Foto: Mainova Frankfurt Marathon

www.sportamt.frankfurt.de

2018

#FUCK
THE
ROUTINE

WIR AUTOMATISIEREN DEINE IT. DU FOKUSSIERST
DICH AUF DAS AUSSERGEWÖHNLICHE. #READYTORUN



VERTICAL
Offizieller IT-Partner

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, Steffen Gerth, Jörg Wenig, Andreas Maier, Artur Schmidt

Fotografen: Andreas Arnold, Frank Depping, Erich François, Alexander Heimann, Isaak Papadopoulos, Mainova AG, werunfrankfurt, Michael Rauschendorfer, Victah Sailer, Norbert Wilhelmi

Layout: Grafik.Büro Gegensatz
Ausgabe erscheint online auf www.frankfurt-marathon.com

Schnelle Anwendung
für Training und Wettkampf





Die Macher
des Mainova Frankfurt Marathon 2017

Veranstalter:	motion events GmbH
Organisationskomitee:	Markus Oerter, Sonja Höferlin, Jo Schindler, Petra Wassiluk, Aline Fink, Manuel Friedrich, Julia Leske, Hannah Müller, Philipp Meurer, Veronika Franz, Malin Krohn, Marc Schulte
Race director:	Jo Schindler
Streckenleitung:	Dieter Bremer, Petra Wassiluk, Henning Müller
Technische Leitung:	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG
Kommunikation, PR:	Alex Westhoff, Jörg Wenig, Andy Edwards, Andreas Meier, Ludmilla Möller-Motorja, Martina Schlumberger, Wolfram Marx Fototeam: Andreas Arnold, Frank Depping, Erich François, Alexander Heimann, Isaak Papadopoulos, Michael Rauschendorfer, Victah Sailer, Norbert Wilhelmi, Günter Karl Videoteam: Isaak Papadopoulos, Marten Taute, Richard Indervildi, Sebastian Baumgartner Social Media: Kai Menze Buchteam: Alex Westhoff, Steffen Gerth, Isaak Papadopoulos, Christine Kammhuber Mediasupport: Pascal Ramali, Etienne Ramali, Sarah Assmann, Bastian Beißwenger, Martin Heil Motorrad (Kamera): Toshi Fukushima Website, Bildbearbeitung: Hans Mengler, Hannah Pietryka
Top-Athleten:	Christoph Kopp, International Sport Service
Sponsoring:	Jo Schindler
Organisations-Büro:	Julia Leske, Lena Schindler
Moderation:	Frank Piontek, Chantal Buschung, Artur Schmidt, Kai Völker, Hans-Gustav Eckert, Martin Westermann, Jürgen Sauerwein
Start:	Marc Wilhelm
Ziel:	Michael Feind
Marathonmall:	Hannah Müller
Streckenversorgung:	Lauftreff Bruchköbel, Ginnheimer Lauftreff, PSV Blau Gelb Frankfurt, Betriebssportverband Hessen, TG Schwanheim, SG Sossenheim, SG Frankfurt-Nied, Eintracht Frankfurt-Triathlon, FTG Frankfurt
Streckensicherung:	Dammann Absperrung GmbH

Streckenfeste:	Manuel Friedrich
Bühnentechnik:	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG
Technik Messe Frankfurt:	Sonja Höferlin, Mirco Kadach, Wibke Bräuer
Technik Strecke:	Tobias Rohatsch, young dimension
Security:	Protect Veranstaltungsdienste GmbH
Ergebnisdienst:	mika timing GmbH
Startunterlagen:	Cora Hucke
Helferverpflegung:	SC Steinberg
Medizinische Betreuung:	DRK, Kreisverband Frankfurt
Ordnungsamt, Service-Center Veranstaltung:	Silas Mack
Beschilderung:	Martin Keller, Ralf Lehmann, Edel Messereklame GmbH
Streckenvermessung:	Udo Brandt
Blaue Linie:	Harry Eisenkopf
Bauten und Transporte:	Tobias Rohatsch, Uwe Hermann, Matthias Arnold, Mohamed Jaadari, Dewey Stewart, Klaus Gernandt, Andreas Kattenberg
Fahrdienst:	Frank Tschugg, SC Steinberg, Wolfgang Köhler, Rainer Roth
Massage:	Petra Bergmann
Kleideraufbewahrung:	Marc Schulte
Siegerehrungen:	Sabine Schindler
Nudelparty:	Petra Wassiluk, Philipp Meurer
Mini-Marathon:	Malin Krohn, Philipp Meurer
Struwwelpeter-Lauf:	Marc Schulte, Julia Leske
Staffelmarathon:	Veronika Franz, Philipp Meurer
Brezellauf:	Petra Wassiluk, Veronika Franz
VIP:	Anne-Kathrin Uhor, Petra Wassiluk
Helferbetreuung:	Inga Hildebrandt, Sebastian Klanert
Frankfurt Marathon Club:	Manuel Friedrich, Angela Witter
Dekoration:	Klaus Gernandt
Fuhrpark:	SC Steinberg, Team Roth und Köhler, Manuel Friedrich
Zielverpflegung:	Aline Fink, ASB Hessen

