

# Marathon Magazin

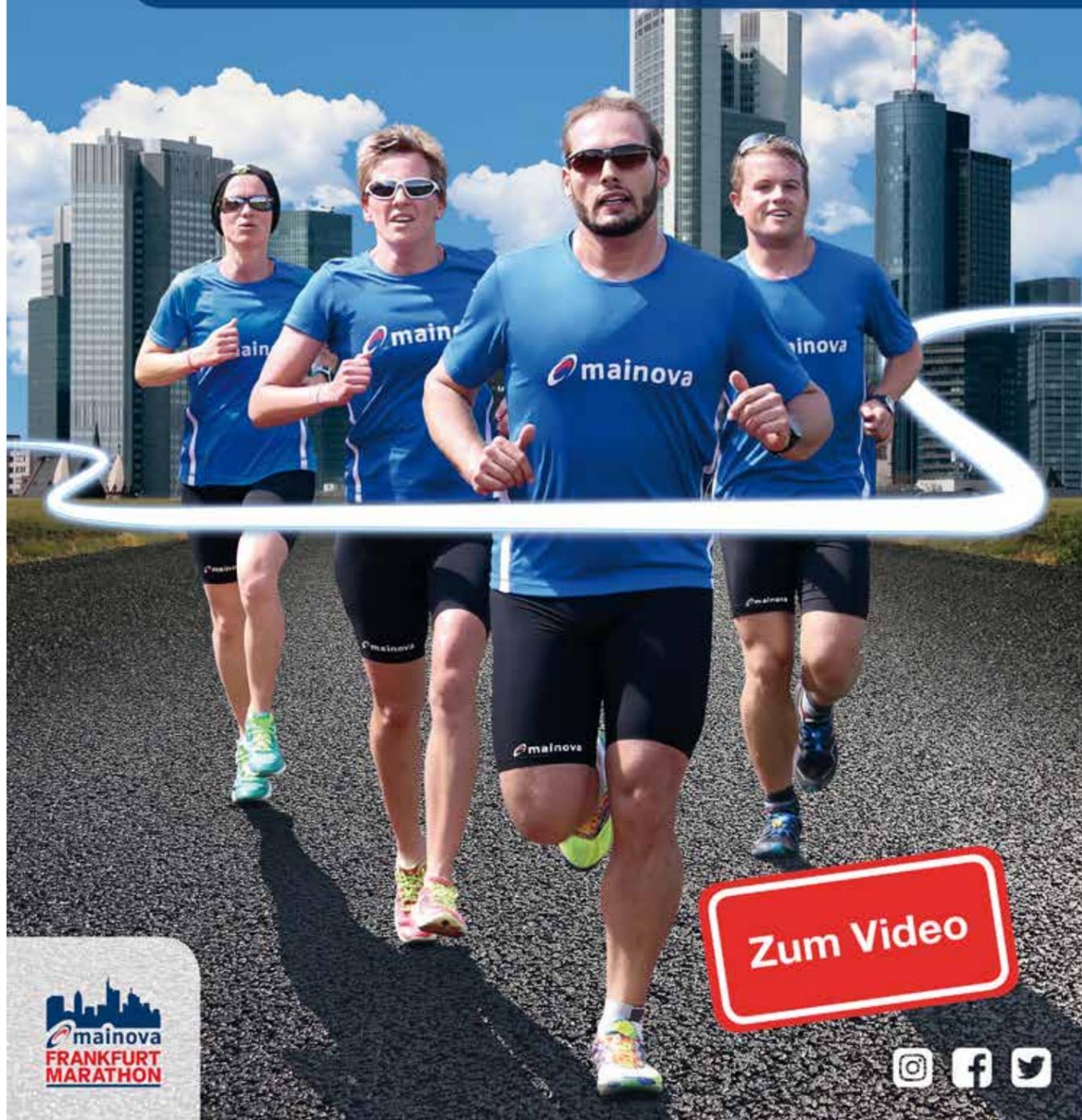
Die besten Fotos und Videos  
Spannende Reportagen  
Berichte und Ergebnisse

37. Mainova Frankfurt Marathon  
26.-28. Oktober 2018



## Wir halten die Region am Laufen!

26.500 Teilnehmer, rund 350.000 Zuschauer und 2.000 Helfer: Zum 37. Mal hat der Laufsport am letzten Oktober-Wochenende unsere Region bewegt. Herzlichen Dank an alle, die zum großen Erfolg des Mainova Frankfurt Marathon beigetragen haben! Wir freuen uns schon heute auf ein energiegeladenes Wiedersehen in 2019.



Zum Video



### Liebe Marathon-Freunde,

ich bedanke mich sehr herzlich für Eure Teilnahme am 37. Mainova Frankfurt Marathon. Ihr habt am 28. Oktober Wind und Kälte getrotzt und wart Hauptdarsteller einer weiteren tollen Ausgabe des Laufklassikers am Main. Unter unserem neuen Motto „RUN THE SKYLINE“ haben wir Weltklasseleistungen der Spitzenathleten und großartige Leistungen der vielen Breitensportler gesehen.

Die vielen neuen Bestzeiten, im Spitzensport – nicht zuletzt durch einen neuen Frauen-Streckenrekord – und bei den Freizeitläufern aufgestellt werden konnten, sind 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 bei Frankfurts größtem Straßenfest erleben wolltet.

Besonders stolz sind wir auf die Zahl 26.890. So viele Menschen hat der Mainova Frankfurt Marathon in allen Wettbewerben des Rennwochenendes bewegt, davon 13.934 Marathonläuferinnen und Marathonläufer. Damit haben wir unseren zweiten Rang in der deutschen Marathon-

### Dear Friends of the Marathon,

I would like to say a big Thank You for the part you played in the 37th edition of the Mainova Frankfurt Marathon. On October 28 you braved the wind and cold to play a leading role in another great edition of the classic distance race beside the River Main. True to our new motto “RUN THE SKYLINE”, we saw world class performances by the elite athletes and magnificent runs by the many mass runners. The many personal bests in the elite division – not least a women’s course record – and those set by mass runners were the best possible proof that Frankfurt is the ideal spot for a fast race at the end of the season. I hope that you achieved your personal goal, regardless whether it was a personal best or simply to experience a great day in Frankfurt’s biggest street festival. We are especially proud of the figure of 26,890. This was a record for total participants in all the related events of the

landschaft zementiert. Wer geglaubt hat, dass große Marathonveranstaltungen nicht mehr so ziehen, ist in Frankfurt wieder eines Besseren belehrt worden. Ihr alle habt als Teilnehmer ein kraftvolles Zeichen dafür gesetzt, dass die Faszination und der Mythos Marathon unverwüstlich sind. Große Freude bereitet uns die Tatsache, dass immer mehr Frauen sich auf die 42,195 Kilometer lange Laufreise durch unsere Stadt machen. In diesem Jahr betrug der Anteil 22 Prozent. Toll auch, dass 2406 Läuferinnen und Läufer den ältesten deutschen Stadtmarathon für ihr Debüt auf der Langstrecke genutzt haben. Ich hoffe, Ihr seid alle gut und glücklich in unserer stimmungsvollen Festhalle angekommen. Wir machen Marathon mit Herzblut. Das ganze Jahr über bereiten wir mit einem kleinen Team dieses große Lauevent vor, am Renntag selbst bekommen wir die Unterstützung von über 2000 ehrenamtlichen Helfern. Mein Dank gilt all diesen fleißigen Händen und Köpfen, gilt der Stadt Frankfurt und dem Land Hessen – und natürlich unseren treuen Sponsoren, welche die finanzielle Basis dafür legen, dass solch ein begeisterndes Marathon-Wochenende möglich wird. Das große Miteinander macht unseren Erfolg aus.

Mainova Frankfurt Marathon over race weekend, including 13,934 taking part in the marathon. This has strengthened our position as the second biggest event in Germany’s marathon landscape. If anyone thinks that big marathons have lost their attraction, they should come to Frankfurt and discover a very different story. All of you participants have delivered a powerful message that the fascination and legend of the marathon will never fade away. We celebrate in particular that the number of women running the marathon distance in our city is rising consistently and this year reached 22% of participants. It is also very good news that 2,406 runners chose Germany’s oldest city marathon for their debut at the distance. I hope you all finished in good condition, happy with your performance and enjoyed the experience of finishing in the dramatic surroundings of the Festhalle.



Nun wünsche ich Euch viel Vergnügen bei der Lektüre unseres Marathon-Magazins. Die Texte, Bilder und Videos werden gewiss nochmal einige Emotionen in Euch hochkommen lassen. Ich freue mich auf ein Wiedersehen bei der 38. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon am 27. Oktober 2019!

Herzliche Grüße und keep on running!

*Jo Schindler*

Jo Schindler  
Race Director

We put our heart and soul into the marathon. Our small team spends the entire year in preparation for this great running event and on race day we have support from more than 2,000 volunteers. I want to thank all of these hard-working people who give their all, as well as the city of Frankfurt and the Hessen region – and, of course, our loyal sponsors who provided the financial basis for such an exciting marathon weekend. Everyone pulls together to make the event such a success. I hope you have a lot of fun reading our marathon magazine. The text, photos and videos are very likely going to revive vivid emotions for you. I look forward to seeing you again for the 38th edition of the Mainova Frankfurt Marathon on October 27, 2019!

Best wishes and keep on running!  
Jo Schindler  
Race director

## Grußwort



Liebe Läuferinnen und Läufer,  
liebe Marathon-Freunde,

einmal mehr bot das Marathon-Wochenende grandiose Leistungen und eine begeisternde Atmosphäre. Wieder hat das Rennen alle Beteiligten elektrifiziert. Deshalb gilt mein ganz besonderer Dank allen Teilnehmern des Mainova Frankfurt Marathons. Gemeinsam haben wir die Region am Laufen gehalten. In der Rhein-Main-Region ist der Langstrecken-Klassiker die populärste Breitensport-Veranstaltung. Er produzierte tolle Geschichten und lieferte eindrucksvolle Bilder von und an der Strecke – mit Ihnen in der Hauptrolle.

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. Besonders freuen wir uns über den neuen Teilnehmerrekord: rund 27.000 Sportler hat der Laufklassiker in unsere Heimatstadt gelockt. Mit rund 14.000 Marathon-Startern aus 103 Nationen rechtfertigt das Rennen seine Zugehörigkeit zu den IAAF Gold-Label-Rennen.

Highlight war das exzellent besetzte Frauenrennen. Die internationalen Top-Athletinnen und die einheimischen Spitzenläuferinnen

haben außergewöhnliche Leistungen erbracht und für hochklassige Resultate gesorgt. Trotz Kühle und Wind.

In den vergangenen Jahren finden sich vermehrt weibliche Sportlerinnen im Feld. Wir freuen uns, dass sich Frauen zunehmend für den Breitensport Laufen begeistern und an Wettkämpfen teilnehmen. Dies wollen wir weiter fördern.

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 38. 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,

The marathon weekend once again produced great performances and thrilling atmosphere. The race once more created electrifying experiences for every participant. That's why I want to thank in particular every participant in the Mainova Frankfurt Marathon. Together we kept the entire region running.

The long distance classic is the most popular mass participation event in the Rhein Main region. It produces great stories and striking photos from and on the course – and you play the leading roles. In addition, hundreds of thousands of spectators along the course created a thrilling atmosphere. Frankfurt once again showed itself to be a stronghold for endurance sport. This year Germany's oldest city marathon again attracted the national and international running elite as well as many ambitious mass runners to its fast

course beside the River Main. We are especially delighted at the record numbers of participants: around 27,000 came to the running classic in our home city. Among some 14,000 on the start line for the marathon were runners from 103 nations, confirming the race's status as an IAAF Gold Label event.

The highlight was the outstandingly strong women's race. The foreign elite runners and our own top competitors produced extraordinary performances and high quality results. All this despite chilly temperatures and headwind. This year the number of women competitors has increased. We are delighted more women are getting interested in mass running and taking part in events and we want to help this rise continue.

On race weekend you, the athletes, together

with the spectators and fans, experienced the special energy of the marathon community throughout the entire city, along the course and at the finish. At the same time you achieved sporting and personal performances of top level. You should feel proud of yourselves.

We would like to thank the city of Frankfurt and all the volunteers for their commitment. We wish every participant yet more energy, strength and stamina – and that you will also be on the start line for the 38th edition of the Mainova Frankfurt Marathon next year. We hope you enjoy this results book.

Yours sincerely

Dr. Constantin H. Alsheimer  
Chair of the Executive Board, Mainova AG

## Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Marathonfreunde,

auch im 37. Jahr seines Bestehens war der Mainova Frankfurt Marathon ein großer Erfolg. Mit rund 27.000 Starterinnen und Startern in allen Wettbewerben des Rennwochenendes konnte der älteste deutsche Stadtmarathon einen neuen Teilnehmerrekord verzeichnen. Davon hatten sich rund 14.000 Läuferinnen und Läufer auf die 42,195 km lange Marathon-Strecke gewagt. Den widrigen Wetterbedingungen mit kühlen Temperaturen um sieben Grad, starkem Wind und gelegentlichem Regen zum Trotz gab es einen neuen Streckenrekord bei den Läuferinnen: Die äthiopische Siegerin Meskerem Assefa unterbot die bestehende Bestzeit um 25 Sekunden und lief nach 2:20:36 über die Ziellinie. Erfreulich für die Organisatoren ist auch die Tatsache, dass gleich sieben Top-Athletinnen unter einer Zeit von 2:23 Stunden blieben, ein Novum in der Geschichte des Marathons in Deutschland. Das schnellste Frauenrennen aller Zeiten bei einem deutschen Marathon ist ein Ergebnis, das neue Maßstäbe setzt. Bei den Männern lieferten sich Kelkile Gezahegn Woldaregey aus Äthiopien und der Kenianer Martin Kosgey ein spannendes Kopf-an-Kopf-Rennen, das Woldaregey schließlich für sich entscheiden konnte: Nach 2:06:37 Stunden lief er vier Sekun-

den vor Kosgey in der Festhalle unter dem frenetischen Jubel der etwa 7.000 Zuschauerinnen und Zuschauer durch das Ziel. Auch die deutschen Läuferinnen und Läufer erzielten großartige Ergebnisse: Arne Gabius steigerte die deutsche Jahresbestzeit auf 2:11:45 Stunden und belegte den neunten Platz. Lokalmatadorin Katharina Heinig erkämpfte sich mit einem Schlussspurt eine Zielzeit von 2:29:55 Stunden und landete auf Platz 14 im Feld der Frauen. Die Frankfurterin erreichte ihr persönliches Ziel, unter 2:30 Stunden zu bleiben und war damit auch die schnellste Europäerin an diesem Rennsonntag.

Es gab also viel zu sehen und zu feiern für das Publikum an der Strecke und in der Festhalle. Etwa 500.000 Menschen feierten den letzten großen Stadtmarathon im Rennkalender an den vielen Stimmungsnestern entlang der Strecke. Der Marathon ist eine der wichtigsten Großveranstaltungen in der Sportstadt Frankfurt. Dabei gelang den Organisatoren erneut, allen Teilnehmenden, ganz gleich ob im Spitzen- oder im Breitensport, einen großartigen Tag zu bereiten.

Ich danke all denen, die von Jahr zu Jahr zur erfolgreichen Organisation des Events beitragen. Auch an alle Sponsoren und



ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, die diese Veranstaltung durch ihren Einsatz möglich machen, geht ein großer Dank. Last but not least möchte ich allen danken, die mit ihrem Einsatz dafür gesorgt haben, dass die Wahllokale zur Landtagswahl gut erreichbar geblieben sind. Ich würde mich sehr freuen, wenn alle, die Anteil am Gelingen des Mainova Frankfurt Marathon haben, diesen einzigartigen Event im Laufkalender auch im nächsten Jahr wieder mit Enthusiasmus mittragen.

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

### Ladies and Gentlemen, Dear Friends of the Marathon,

The Mainova Frankfurt Marathon in the 37th year of its existence once again proved a great success. The oldest German city marathon recorded a record entry with around 27,000 entrants in all the competitions held over the running weekend with approximately 14,000 testing themselves in the marathon.

Despite unhelpful conditions with low temperatures around seven degrees, strong wind and rain from time to time, we had a women's course record when the Ethiopian Meskerem Assefa broke the old record by 25 seconds when she crossed the finish line in 2:20:36. Another reason for the organisers to celebrate was the fact that the seven top women finished under 2:23, an unprecedented achievement in the history of marathon running in Germany. Frankfurt now has the fastest women's race of all time in terms of women's marathon running, an addition to its honours' list. In the men's race Kelkile Gezahegn Woldaregey of

Ethiopia and the Kenyan Martin Kosgey produced a thrilling duel, won by the Ethiopian in 2:06:37, just four seconds ahead of Kosgey, finishing in the Festhalle to the acclaim of more than 7,000 spectators. There were also outstanding performances by German runners: Arne Gabius set a national best for the year with 2:11:45 to finish ninth and the local favourite Katharina Heinig put on a spurt at the end to finish in 2:29:55 and 14th in the women's race. She achieved her personal goal of finishing under 2:30 and was the fastest European woman.

The public along the course and at the finish line in the Festhalle had plenty to see and celebrate. Around 500,000 took part in celebrating the last big city marathon of the running calendar at the numerous entertainment spots. The marathon is one of the most important major events for the sports city of Frankfurt. The organisers succeeded once more in staging a fantastic day for every par-

ticipant alike, whether elite or mass runner. I would like to thank all those who, year in, year out, contribute to the successful organisation of the event. I would also like to thank all the sponsors and volunteers who make this event possible because of their commitment, big thanks to all of you. Last but not least I would like to thank all those who made sure by their efforts that the routes to the polling stations were easily accessible for the regional elections on that day. I would be delighted if all those who have contributed to the success of the Mainova Frankfurt Marathon were able to support this unique event of the running calendar with the same enthusiasm next year.

Markus Frank  
City Councillor  
Department Head for Finance, Sport, Security  
and Fire Service



Freude am Fahren



# WEITER SO.

 DIE BMW i3 MODELLE MIT  
VERBESSERTER REICHWEITE.

Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

# Lauf wieder- sehen!

Es ist großartig, wenn man nicht nur von Zielen träumt, sondern Träume ins Ziel bringt. Deshalb sind wir besonders stolz, dass wir beim Frankfurt Marathon dieses Ziel sein dürfen, und freuen uns schon darauf, auch 2019 wieder den roten Läufer für Sie auszurollen: in unserer Festhalle.

 messe frankfurt



# » Inhalt

Marathon in Zahlen .....	11	Marathon-Club: Ruth Jäger .....	51
Nationenstatistik .....	13	Brezellauf powered by interAir .....	52
Spitzensport .....	14	Best exit Frankfurt .....	54
Die Schnellsten .....	18	Japan fliegt auf Frankfurt .....	55
Mini-Marathon .....	20	Marathonprojekt: Simone Kostka .....	58
Struwelpeter-Lauf .....	23	Unsere Zugläufer .....	60
Lokalmathadorin Katharina Heinig .....	26	Marathon-Finisher: Sima Fern .....	61
Arne Gabius .....	27	Fattoria La Vialla – Toscana Pasta Party .....	62
Generali Staffelmarahton .....	31	BioRunner .....	63
Marathon-Finisher: Kerstin Bertsch .....	32	Marathonmall .....	64
Marathon-Finisher: Arne Haase .....	33	Einkaufsliste, Eventline, Marathonbuch .....	66
Unsere Helfer .....	32	Grüner Marathon .....	69
Deutsche Organspende-Staffel .....	36	Frankfurts größtes Straßenfest .....	70
Marathon-Finisher: Sebastian Gehrmann .....	37	Skyline-Runner .....	72
Unsere Marathongirls .....	38	Deutschland Klassiker .....	77
European Youth Marathon .....	44	Lauter gute Gründe .....	80
Marathon-Finisher: Arthur Schönbein .....	45	Wenn die Letzten das Ziel erreichen .....	84
Marathon-Gottesdienst .....	45	Der Besenwagen .....	85
Spendentor und Wünschewagen .....	50	Mainova Frankfurt Marathon: die Macher .....	86



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

Über 25 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!





## SPORTKALENDER 2019

**1.5. 2019**  
Radklassiker  
Eschborn-Frankfurt

**4.8. 2019**  
Frankfurt City Triathlon

**12.6. 2019**  
J.P. Morgan  
Corporate Challenge

**30.6. 2019**  
Mainova IRONMAN  
European Championship  
Frankfurt

**23. – 30.9. 2019**  
Europäische  
Woche des Sports

**27.10. 2019**  
Mainova  
Frankfurt Marathon

**23.11. 2019**  
Frankfurter Sportgala

**19. – 22.12. 2019**  
Internationales  
Festhallen Reitturnier

[SPORTAMT.FRANKFURT.DE](http://SPORTAMT.FRANKFURT.DE)



# Marathon in Zahlen



gemeldet	gesamt	Männer	Frauen
Marathon	13.934	10.907	3.027
Staffel	7.332	3.910	3.422
Mini-Marathon	2.378	1.358	1.020
Struwelpeter-Lauf	1.234	636	598
Brezellauf	2.012	1.103	909
<b>Summe</b>	<b>26.890</b>	<b>17.914</b>	<b>8.976</b>

gestartet	gesamt	Männer	Frauen
Marathon	10.986	8.608	2.378
Staffel	6.872	3.666	3.206
Mini-Marathon	2.095	1.181	914
Struwelpeter-Lauf	1.234	636	598
Brezellauf	2.012	1.103	909
<b>Summe</b>	<b>23.199</b>	<b>15.194</b>	<b>8.005</b>

im Ziel	gesamt	Männer	Frauen
Marathon	10.616	8.313	2.303
Staffel	6.772	3.614	3.158
Mini-Marathon	2.089	1.176	913
Struwelpeter-Lauf	1.234	636	598
Brezellauf	2.012	1.103	909
<b>Summe</b>	<b>22.723</b>	<b>14.842</b>	<b>7.881</b>

# LAUFEN MACHT DURST.



*Krombacher 0,0%. Der natürliche Durstlöcher mit 0,0% Alkohol.*

## Nationenstatistik

Land	total	Land	total	Land	total
Afghanistan (AFG)	123	Irak (IRQ)	2	Peru (PER)	1
Ägypten (EGY)	5	Iran, Islamische Republik (IRI)	6	Philippinen (PHI)	4
Albanien (ALB)	1	Irland (IRL)	124	Polen (POL)	192
Andorra (AND)	2	Island (ISL)	16	Portugal (POR)	57
Angola (ANG)	1	Israel (ISR)	25	Rumänien (ROU)	18
Argentinien (ARG)	5	Italien (ITA)	218	Russische Föderation (RUS)	134
Armenien (ARM)	2	Japan (JPN)	126	Saint-Pierre und Miquelon (SPM)	1
Aruba (ARU)	1	Jordanien (JOR)	2	Schweden (SWE)	175
Aserbaidtschan (AZE)	2	Kamerun (CMR)	1	Schweiz (SUI)	195
Äthiopien (ETH)	22	Kanada (CAN)	16	Serbien (SRB)	12
Australien (AUS)	14	Kasachstan (KAZ)	7	Simbabwe (ZIM)	1
Bangladesch (BAN)	1	Kenia (KEN)	35	Singapur (SIN)	7
Belarus (Weißrussland) (BLR)	6	Kirgisistan (KGZ)	1	Slowakei (SVK)	20
Belgien (BEL)	172	Kolumbien (COL)	9	Slowenien (SLO)	7
Benin (BEN)	1	Korea, Republik (Südkorea) (KOR)	13	Somalia (SOM)	1
Bosnien und Herzegowina (BIH)	12	Kosovo (KOS)	2	Spanien (ESP)	105
Botswana (BOT)	2	Kroatien (CRO)	19	Sri Lanka (SRI)	2
Brasilien (BRA)	38	Lettland (LAT)	17	Staat Palästina (PLE)	1
Bulgarien (BUL)	8	Libanon (LIB)	1	Südafrika (RSA)	13
Burkina Faso (BUR)	1	Liechtenstein (LIE)	2	Syrien, Arabische Republik (SYR)	1
Chile (CHI)	2	Litauen (LTU)	27	Taiwan (TWN)	3
China, Volksrepublik (CHN)	40	Luxemburg (LUX)	77	Tansania, Vereinigte Republik (TAN)	1
Dänemark (DEN)	288	Malaysia (MAS)	8	Thailand (THA)	9
Deutschland (GER)	22.110	Marokko (MAR)	37	Tschechische Republik (CZE)	49
Ecuador (ECU)	2	Mauritius (MRI)	2	Tunesien (TUN)	7
Elfenbeinküste (CIV)	2	Mayotte (MYT)	1	Türkei (TUR)	14
Eritrea (ERI)	7	Mazedonien (MKD)	4	Ukraine (UKR)	74
Estland (EST)	15	Mexiko (MEX)	14	Ungarn (HUN)	40
Färöer (FRO)	4	Moldawien (Republik Moldau) (MDA)	5	Uruguay (URU)	2
Finnland (FIN)	173	Mongolei (MGL)	1	Usbekistan (UZB)	1
Frankreich (FRA)	543	Montenegro (MNE)	2	Venezuela (VEN)	5
Ghana (GHA)	1	Nepal (NEP)	1	Vereinigte Arabische Emirate (UAE)	3
Gambia (GAM)	3	Neuseeland (NZL)	12	Vereinigte Staaten von Amerika (USA)	141
Griechenland (GRE)	77	Nicaragua (NCA)	1	Vereinigtes Königreich Großbritannien und Nordirland (GBR)	459
Guatemala (GUA)	1	Niederlande (NED)	129	Vietnam (VIE)	1
Hongkong (HKG)	7	Norwegen (NOR)	220	Zypern (CYP)	5
Indien (IND)	20	Österreich (AUT)	229		
Indonesien (INA)	2	Pakistan (PAK)	1		

Land | total  
**112 Nationen** | **26.890**

Männern haben wir einen spannenden Zweikampf erlebt, der das Publikum begeistert hat.“

Dr. Constantin Alsheimer, Vorstandsvorsitzender von Titelsponsor Mainova, gab eine positive Nachricht für die Partnerschaft mit dem ältesten deutschen Stadtmarathon bekannt. „Wir freuen uns, dass wir als Titelsponsor ein Jahr verlängern und auch beim Mainova Frankfurt Marathon 2019 dabei sein werden“, sagte er. Den Frankfurter Marathontag erlebte er mit großer Begeisterung: „Wir hatten tolle sportliche Ergebnisse. Es war emotionsgeladen von Anfang bis zum Ende. Ein wunderbarer sportlicher Tag für Frankfurt, für alle Teilnehmer und uns als Unternehmen.“

Im Männerrennen legte eine große Gruppe von zwölf Athleten die erste Rennhälfte in flotten 62:27 Minuten zurück. Der Wind aus Richtung Nordosten begünstigte einen schnelleren Beginn, sodass zwischenzeitlich eine Zeit von 2:05 Stunden oder sogar knapp darunter möglich schien. Erwartungsgemäß wurde es mit Gegenwind ab Kilometer 27 schwieriger, das hohe Tempo zu halten. Kelkile Gezahegn aus Äthiopien und der Kenianer Martin Kosgey, die jeweils Zweitplatzierten der Jahre 2017 und 2016, lancierten bei Kilometer 34 den vorentscheidenden Angriff und setzten sich rasch vom Spitzenfeld ab. Debütant Alex Kibet schaffte bei Kilometer 36 noch den Anschluss an das Spitzenduo. Als Martin Kosgey drei Kilometer vor dem Ziel die Initiative übernahm, fiel Kibet aber wieder zurück. Gezahegn blieb Kosgey in einem teilweise taktisch geführten Finish dicht



# Weltklasse-Laufsport und der ersehnte Streckenrekord der Frauen

**Äthiopischer Sieg in toller Zeit bei den Männern. In superschnellem Frauenrennen bleiben zwei Athletinnen unter der alten Frankfurt-Bestmarke**

-  **Video Rückblick**
-  **Video Sieger**
-  **Video Siegerin**

Im vergangenen Jahr geschlagener Zweiter, nun der große Sieger: Der Äthiopier Kelkile Gezahegn hat den 37. Mainova Frankfurt Marathon bei kühlen und teilweise sehr windigen Wetterbedingungen in 2:06:37 Stunden gewonnen. Nach einem spannenden Kopf-an-Kopf-Duell setzte sich der 22-Jährige kurz vor dem Ziel vom Kenianer Martin Kosgey ab und erreichte in 2:06:41 Stunden das Ziel in der brodelnden, mit 10.000 Zuschauern vollbesetzten Festhalle. Rang drei belegte der starke Debütant Alex Kibet (Kenia) mit 2:07:09 Stunden.

Einen Master-Weltrekord lief der sechstplatzierte Mark Kiptoo, der Frankfurt-Sieger von 2014. Der 42-jährige Kenianer war nach 2:07:50 im Ziel und verbesserte damit den Weltrekord der über 40-Jährigen um 48 Sekunden. Einen sehr starken neunten Platz belegte in dem hochklassig besetzten

Rennen Arne Gabius (Therapie Reha Bottwartal). Der 37-Jährige stellte mit 2:11:45 eine deutsche Jahresbestzeit auf.

Für das hochklassigste Resultat des Tages sorgte die Siegerin: Die 33-jährige Äthiopierin Meskerem Assefa gewann das Rennen mit einem Streckenrekord von 2:20:36. Damit war sie um 25 Sekunden schneller als die bisherige Rekordlerin Meselech Melkamu (Äthiopien), die 2012 mit 2:21:01 gewonnen hatte. In einem hochklassigen Frauen-Rennen blieb die zweitplatzierte Haftamnesh Tesfay (Äthiopien) mit 2:20:47 noch unter dem alten Streckenrekord. Auch die Drittplatzierte kam aus Äthiopien: Bedatu Hirpa war nach 2:21:32 im Ziel in der Festhalle. Katharina Heinig (Eintracht Frankfurt) lief ein überzeugendes Rennen und blieb auf Platz 14 knapp unter 2:30 Stunden. Bei den schwierigen Bedingungen erzielte die

29-Jährige mit 2:29:55 Stunden das zweitschnellste Ergebnis einer deutschen Läuferin in diesem Jahr.

Der Mainova Frankfurt Marathon ist ein IAAF Gold Label-Rennen und gehört damit zur höchsten Kategorie im internationalen Straßenlauf. „Wir sind mit dem sportlichen Ergebnis, der begeisternden Stimmung in der Stadt und mit den Teilnehmerzahlen sehr zufrieden“, resümierte Veranstalter Jo Schindler. Der Sportliche Leiter Christoph Kopp sagte über die Auftritte der Spitzenathleten: „Wir haben der Marathonwelt einmal mehr gezeigt, dass man in Frankfurt schnell laufen kann. Es freut mich sehr, dass endlich ein neuer Streckenrekord bei den Frauen gelungen ist. Das Zieltempo beim Halbmarathon haben wir bei den Frauen fast genau getroffen. Bei den

### Ergebnisse/results, Frauen/women:

- 1 Wondimagegn, Meskerem Assefa (ETH) 2:20:36
- 2 Haylu, Haftamnesh Tesfay (ETH) 2:20:47
- 3 Badane, Bedatu Hirpa (ETH) 2:21:32
- 4 Jemama, Belaynesh Oljira (ETH) 2:21:53
- 5 Yami, Dera Dida (ETH) 2:22:39
- 6 Hailemichael, Sintayehu Lewetegn (ETH) 2:22:45
- 7 Kiprop, Nancy Jepkosgei (KEN) 2:22:46
- 8 Saina, Betsy Chepkemboi (KEN) 2:24:35
- 9 Barsosio, Stellah Jepngetich (KEN) 2:25:00
- 10 Bekele, Abebech Afework (ETH) 2:25:17

### Ergebnisse/results, Männer/men:

- 1 Woldaregay, Kelkile Gezahegn (ETH) 2:06:37
- 2 Kosgey, Martin Kiprugut (KEN) 2:06:41
- 3 Kibet, Alex (KEN) 2:07:09
- 4 Mitei, Amos Kiplimo (KEN) 2:07:28
- 5 Keter, Kenneth (KEN) 2:07:34
- 6 Kiptoo, Mark (KEN) 2:07:50
- 7 Mengisa, Asefa Tefera (ETH) 2:08:34
- 8 Ayana, Tsedat Abeye (ETH) 2:09:39
- 9 Gabius, Arne (GER) 2:11:45
- 10 Yator, Vincent Kipsegchi (KEN) 2:12:03

auf den Fersen. Richtig dramatisch wurde es 500 Meter vor dem Ziel. Gezahegn attackierte kurz vor dem Einlauf in die Festhalle und feierte in 2:06:37 Stunden den Sieg mit fünf Sekunden Vorsprung auf Kosgey.

Der Äthiopier Gezahegn hatte auf eine schnellere Zeit gehofft, sich dann aber ganz auf den Sieg fokussiert: „Ich habe angekündigt, dass ich 2:04 laufen will. Zwischendurch habe ich gemerkt, dass es für alle schwierig wird. Da wir die ganz schnelle Zeit nicht mehr schaffen konnten, habe ich alles daran gesetzt zu gewinnen und habe am Ende alles gegeben.“ Martin Kosgey erreichte mit 2:06:41 eine persönliche Bestzeit und lief zum zweiten Mal nach 2016 in Frankfurt auf den zweiten Platz. „Ich war sehr zuversichtlich von Beginn an. Ich dachte, dass ich Kelkile schlagen kann. In jedem Fall lief ich stärker als letztes Jahr“, kommentierte er.

Spätestens als die große Frauen-Spitzengruppe mit einem Dutzend Läuferinnen die Halbmarathon-Marke nach 69:55 Minuten passiert hatte, war klar, dass sich hier außergewöhnliche Leistungen abzeichneten. Alle Zwölf liefen ein Tempo, das sogar auf eine Zeit von unter 2:20 Stunden hinführte. Lange Zeit blieb diese große Barriere im Frauen-Marathon in Reichweite. Nach 30 Kilometern waren immer noch zehn Athletinnen an der Spitze und auf Kurs für eine solche Zeit. Erst danach wurde das Tempo im Gegenwind etwas langsamer und eine Läuferin nach der anderen verlor den Kontakt zur Spitze.

Nach 35 Kilometern lagen immer noch fünf Läuferinnen gemeinsam an der Spitze: neben den Äthiopierinnen Haftamnesh Tesfay, Bedatu Hirpa, Meskerem Assefa und Dera Dida war auch noch Betsy Saina dabei. Die Paris-Marathon-Siegerin aus Kenia konnte aber bald darauf nicht mehr mithalten und wurde am Ende Achte. Vorne entwickelte sich ein Duell zwischen Tesfay und Assefa, das erst auf dem letzten Kilometer entschieden wurde. Mit Assefa konnte sich jene Athletin durchsetzen, die bereits über Frankfurt-Erfahrung verfügte. Die Äthiopierin war vor einem Jahr bereits Dritte am Main. „Ich habe den Wind eigentlich gar nicht gemerkt. Meine Vorbereitung auf Frankfurt hat fünf Monate gedauert. Ich wollte 2:22 laufen und auf jeden Fall gewinnen. Für den Sieg musste ich eben schneller laufen“, sagte Meskerem Assefa. Auch die zweitplatzierte Tesfay war mit 2:20:47 noch schneller als der bisherige Streckenrekord von 2:21:01. Wäre nicht der starke Wind gewesen, wäre die 2:20-Marke wohl gefallen.

Mit ihrer Siegerzeit, die auch eine neue persönliche Bestzeit ist, sortierte sich Meskerem Assefa in der Jahresweltbestenliste auf Rang 13 ein. Neben ihr liefen fünf weitere Athletinnen aus den Top 10 in Frankfurt persönliche Rekorde. Dass gleich sieben Läuferinnen Zeiten von unter 2:23 Stunden erzielten, ist einmalig für einen deutschen Marathon. Weltweit gab es ein Ergebnis dieser Breite in diesem Jahr lediglich beim Dubai-Marathon - auch dort rannten die besten sieben Läuferinnen unter 2:23 Stunden.

Mark Kiptoo hat gezeigt, dass auch im Alter von über 40 Jahren über die Marathondistanz noch absolute Toplei-



stungen möglich sind: Der Kenianer erzielte mit einer Zeit von 2:07:50 Stunden den Master-Weltrekord. Dabei handelt es sich um die Altersklasse ab 40 Jahren. Bemerkenswert war bei der Leistung von Kiptoo, dass der Kenianer zum einen bereits 42 Jahre alt ist, und dass er diesen Rekord trotz eines mitunter sehr starken Gegenwindes gelaufen ist. Für Mark Kiptoo könnte im nächsten Jahr vielleicht noch eine schnellere Zeit möglich sein. In der Geschichte des Mainova Frankfurt Marathon war es der erste Weltrekord. Und es war kein Zufall, dass Mark Kiptoo diese Zeit am Main aufstellte.

## Kelkile Gezahegn triumphs, Meskerem Assefa breaks women's Course Record in windy Frankfurt

Runner-up last year, this time the number one: the Ethiopian Kelkile Gezahegn won the 37th edition of the Mainova Frankfurt Marathon in cool and at times extremely windy conditions in 2:06:37. After a thrilling duel he broke away from Martin Kosgey of Kenya who finished in 2:06:41. Fellow Kenyan Alex Kibet finished third on his marathon debut in 2:07:09.

A World Record for Masters or Veteran Runners was broken when Mark Kiptoo finished sixth in 2:07:50, improving the men's Over-40 record by 48 seconds. Arne Gabius showed strong form to finish ninth in a high-quality field when the 37-year-old crossed the line in 2:11:45, the fastest time by a German this year.

The top result of the day was achieved by the women's winner as the 33-year-old Ethiopian Meskerem Assefa broke the course record with 2:20:36. That was 25 seconds faster than her compatriot Meselech Melkamu had run here in 2012.

In a women's field which produced high-quality performances in depth, Haftamnesh Tesfay of Ethiopia ran 2:20:47 for second place, also faster than Melkamu's former course record of 2:21:01. Ethiopia achieved a clean sweep of the women's podium when Bedatu Hirpa crossed the line for third in the Festhalle in 2:21:32. The leading German finisher among the women was Katharina Heinig who finished impressively in 14th place, just inside 2:30. Her time of 2:29:55 was the second fastest by a German woman this year. 13,934 runners from 102 countries took part in this year's Mainova Frankfurt Marathon and, taking into account participants in the various parallel events, 26,826 were running in total. The Mainova Frankfurt Marathon is an IAAF Gold Label race, the highest category in international road running.

### Men's Race

“We were delighted with the results, the fantastic atmosphere in the city and the number of participants,” said the race organiser Jo Schindler as he looked back on the day. The elite race director Christoph Kopp summed up the performances of the elite athletes: “We've shown the marathon world once again that you can run very fast here. I am delighted that the women's course record has been broken.”

A big group of 12 men went through halfway in a speedy 62:27. The wind from the north-east favoured a fast early pace so that thoughts were soon turning to a time of 2:05 or even faster. As expected, the headwind from 27 kilometres onwards slowed the pace. Ethiopia's Kelkile Gezahegn and the Kenyan Martin Kosgey, the runners-up in 2017 and 2016 respectively, launched an attack which broke up the leading group. Kenya's Alex Kibet, making his marathon debut, then regained contact with this duo at 36 kilometres. Three kilometres from the finish, Martin Kosgey went into the lead and Kibet dropped off the pace. Gezahegn remained and tracked

Kosgey in what became a tactical finish, culminating in a sprint 500 metres from the line. Gezahegn attacked just before the entrance of the Festhalle, celebrating victory in 2:06:37 by four seconds ahead of Kosgey. Alex Kibet made an impressive marathon debut for third place in 2:07:09.

The 22-year-old Gezahegn had been hoping for a faster time but adjusted his plans to concentrate on victory: “I had said beforehand that I wanted to run 2:04 but then I realised it was getting tough for everyone. We weren't going to run a super-fast time so I gave everything I had to win and it paid off. If I want to run in the Olympic Marathon, I still have a lot of work to do.” Martin Kosgey set a personal best with 2:06:41, finishing runner-up in Frankfurt for the second time after 2016. “I was very confident from the start. I thought I could beat Kelkile but this was still a better performance than two years ago.

After breaking the world record for Masters or Veterans, Kiptoo reflected on his success in Frankfurt and what he might be capable of in future: “For sure I want to keep pushing and believe I can still go faster. Today 2:05 – 2:06 was possible but the wind in the second part of the race made it hard. I was aware of the record but my goal was also to try to win the race. Once the leaders had got away I was still fighting for every position and it was nice that this assisted me to achieve the record.”

Given this positive outlook, Mark Kiptoo doesn't see the end of the road to his elite running career any time soon: “I want to continue to run as long as my body will allow. For now, I am still healthy and my training showed me I was in good shape. With the support of God, my family, my management team and my training partners, I know that anything is possible.”

### Women's Race

When a big leading group of twelve runners passed the half way point in 69:55 it was obvious that something special was possible. The group was on course for sub 2:20 and although weather conditions were far from ideal the women kept their pace until late in the race. At 30 k their 1:39:30 split time still pointed to just below 2:20. It was only after this point when the group slowed slightly and some lost contact running into a headwind for several kilometres.

At 35 k there were still five runners in the leading group: Ethiopians Haftamnesh Tesfay, Bedatu Hirpa, Meskerem Assefa and Dera Dida as well as Betsy Saina. The Paris marathon champion from Kenya then struggled and finally finished eighth. Hirpa and Dida also dropped back while Tesfay and Assefa were now battling for victory. It was in the final kilometre when Assefa, who finished third in Frankfurt a year ago and had the advantage of knowing the course, moved ahead and build a decisive lead. „I did not really feel the wind,” said Assefa after winning in 2:20:36. „I prepared for Frankfurt for five months because I wanted to run 2:22 and win the race. Now I had to run a little bit quicker for first place.“ Second placed Tesfay clocked 2:20:47 and also was inside the previous course record of 2:21:01. Without the wind the leading duo might well have broken 2:20 today.

With her winning time, which is also a personal best, Meskerem Assefa moved up to 13th in the world this year. Besides her four more athletes of the top ten ran personal records in Frankfurt. Seven runners finished inside 2:23 in Frankfurt's women's race, which is a record for a German marathon. This year only in Dubai there were seven women with sub 2:23 times.





# Die schnellsten Läuferinnen und Läufer



## GESAMTWERTUNG MÄNNER

1	Kelkile Gezahegn Woldaregay	Äthiopien	1996	ETH	02:06:37
2	Martin Kiprugut Kosgey	Kenia	1989	KEN	02:06:41
3	Alex Kibet	Kenia	1990	KEN	02:07:09

## KLASSENWERTUNG MÄNNER

Klasse	Platz	Einlaufplatz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Nettozeit	Klasse	Platz	Einlaufplatz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Nettozeit
MU20	1	1122	Sven Theis	VfL Münster	1999	GER	3:00:19	M50	1	174	Nico Altorf	Barendrecht	1967	NED	2:35:29
MU20	2	1319	Jaroslav Pietrasina	Żywiec	1999	POL	3:05:03	M50	2	252	Eric Bleuze	Paris	1968	FRA	2:40:00
MU20	3	2023	Yannick Noah Reitz	Idstein-oberrod	1999	GER	3:15:47	M50	3	322	Cristiano Consolati	FREEZONE	1965	ITA	2:43:28
MU23	1	1	Kelkile Gezahegn Woldaregay		1996	ETH	2:06:37	M55	1	512	Timo Toivari	Finnish Marathon Runners	1961	FIN	2:50:12
MU23	2	5	Kenneth Keter		1996	KEN	2:07:34	M55	2	580	Jörg Zimmermann	ESV Hameln/ZimboRunning	1961	GER	2:52:15
MU23	3	7	Asefa Tefera Mengisa		1997	ETH	2:08:34	M55	3	587	Martin Peck	West 4 Harriers	1963	GBR	2:52:35
M30	1	11	Werkuneh Seyoum Aboye		1984	ETH	2:12:55	M60	1	494	Jukka Kauppila	Kalajoen Junkkarit	1957	FIN	2:49:28
M30	2	16	Weldon Kirui		1988	KEN	2:14:42	M60	2	544	Vidar Ellefsen	Golder Associates	1958	NOR	2:51:22
M30	3	21	William Nyarondia Morwabe		1987	KEN	2:16:55	M60	3	667	John Foss	South London Harriers	1958	GBR	2:54:28
M35	1	9	Arne Gabius	TherapieReha Bottwartal	1981	GER	2:11:45	M65	1	983	Jo Schoonbroodt	ASICS FrontRunner	1950	NED	2:58:37
M35	2	35	Fabrizio Pradetto	GS La Piave 2000	1982	ITA	2:21:19	M65	2	1336	Lars Chr. Dörum	Skimilajoggen	1953	NOR	3:05:22
M35	3	43	Jochen Uhrig	TSG Weinheim	1983	GER	2:23:03	M65	3	1585	Rudolf Alt	LLG Wonnegau	1953	GER	3:09:57
M40	1	6	Mark Kiptoo		1976	KEN	2:07:50	M70	1	3781	Günter Gerke	LG Neckar-Enz	1948	GER	3:35:35
M40	2	60	Pasquale Roberto Rutigliano	OlimpiaEurCamp	1978	ITA	2:26:34	M70	2	3938	Jürgen Graeber	Kamen	1947	GER	3:37:06
M40	3	62	Darren Deed	Bedford&county A/C	1978	GBR	2:26:59	M70	3	5358	Walter Raiser	Ruderclub Nürtingen	1948	GER	3:50:22
M45	1	73	Jörg Heiner	SG Wenden	1973	GER	2:28:43	M75	1	5639	Siegfried Kalweit	TSV Viktoria Mülheim	1942	GER	3:53:00
M45	2	99	Alexander Heim	Lauf-Treff Buchs SG	1970	GER	2:29:59	M75	2	8928	Udo Rommerskirchen	Köln	1943	GER	4:33:58
M45	3	128	Claus Grønbech	SNIK Atletik / Runners United	1972	DEN	2:32:22	M75	3	9067	Armel Baltaian	Courbevoie Athletisme	1942	FRA	4:37:07
M45	1	62	Antonio Sousa	-	1970	PRT	2:28:01	M80	1	10454	Bodo Heil	Laufftreff Butzbach	1936	GER	5:37:04
M45	2	72	Richard Hope	*London	1970	GBR	2:29:38	M80	2	10583	Jürgen Von Rosen	SKG Gersfeld	1938	GER	6:04:39
M45	3	73	Leslie Olivier	Frederiksberg IF	1972	DNK	2:29:40	M85	1	10589	Arne Haase	Baden-baden	1932	GER	6:09:36
								M 85	1	11082	Arne Haase	TV Buehlertal	1932	DEU	5:55:03

## GESAMTWERTUNG FRAUEN

1	Meskerem Assefa Wondimagegn	Äthiopien	1985	ETH	02:20:36
2	Haftamnesch Tesfay Haylu	Äthiopien	1994	ETH	02:20:47
3	Bedatu Hirpa Badane	Äthiopien	1999	ETH	02:21:32

## KLASSENWERTUNG FRAUEN

Klasse	Platz	Einlaufplatz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Nettozeit	Klasse	Platz	Einlaufplatz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Nettozeit
WU20	1	36	Bedatu Hirpa Badane		1999	ETH	2:21:32	W50	1	1398	Krista Nielsen	Bragdid	1965	DEN	3:06:48
WU20	2	1106	Lena Becker	TGV Schotten	1999	GER	3:00:03	W50	2	1970	Lidia Bajorek	Tomaszowice	1967	POL	3:15:01
WU20	3	4067	Elisabeth Hering	Kelkheim	1999	GER	3:38:25	W50	3	2314	Angela Hochlener	Mannheim	1967	GER	3:19:34
WU23	1	40	Dera Dida Yami		1996	ETH	2:22:39	W55	1	1641	Kari Langerud	Hytteplan Sport	1959	NOR	3:10:51
WU23	2	41	Sintayehu Lewetegn Hailemichael		1996	ETH	2:22:45	W55	2	2389	Ilse Storch	Bad bayersoien	1961	GER	3:20:33
WU23	3	500	Katrin Reischmann	VFB LC Friedrichshafen	1996	GER	2:49:28	W55	3	2849	Ewa Szczepkowski	PSV Grün-Weiß Kassel	1963	GER	3:25:45
W30	1	30	Meskerem Assefa Wondimagegn		1985	ETH	2:20:36	W60	1	2528	Marisa Gomez-Ruhland	Spiridon Frankfurt	1958	GER	3:22:13
W30	2	52	Betsy Chepkemboi Saina		1988	KEN	2:24:35	W60	2	2609	Gabriele Célette	LC Rehlingen	1956	GER	3:23:02
W30	3	123	Danna Herrick		1986	USA	2:32:19	W60	3	2651	Almut Eichler	SSF Bonn	1958	GER	3:23:36
W35	1	42	Nancy Jepkosgei Kiprop		1979	KEN	2:22:46	W65	1	5761	Renata Tula	Mykmyk	1952	POL	3:54:00
W35	2	251	Amy Clements	Kent AC	1982	GBR	2:39:50	W65	2	6260	Ursula Visconti	Team vegan.at	1953	AUT	3:57:50
W35	3	265	Katie White	Garscube Harriers	1981	GBR	2:40:31	W65	3	6598	Irmgard Uhlig	Heddesheim	1952	GER	4:00:10
W40	1	298	Kelly Crickmore	Stockport Harriers	1977	GBR	2:42:34	W70	1	7645	Eva Seidlova	Ak Tlmace	1948	SVK	4:14:11
W40	2	412	Daniela Aeschbacher		1978	SUI	2:47:01	W70	2	8779	Ingrid Krügel	Team LEIPZIG MARATHON	1944	GER	4:31:19
W40	3	519	Deniz Dimaki	SEGAS	1977	GRE	2:50:39	W70	3	8887	Ulrike Pithan	TuS Deuz	1947	GER	4:33:20
W45	1	586	Dikla Drori	Ramat-gan	1970	ISR	2:52:47	W80	1	10555	Jutta Mader	TV Okriftel	1938	GER	5:50:09
W45	2	648	Michaela Sarman-Lein	Hamburg	1970	GER	2:53:44								
W45	3	855	Marianne Donnem	Sportsklubben Vidar	1973	NOR	2:57:25								
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								



# Großes Erlebnis, tolles Ergebnis

**Beim Schneider Electric Mini-Marathon bekommt der Nachwuchs die große Bühne in der Festhalle zuerst**

Lange vor dem Einlauf der Sieger des Eliterennens schwillt der Jubel in der Festhalle an. Die ersten Gewinner des Tages auf dem Zielstrich heißen nämlich nicht Kelkile Gezahegn bei den Männern und Meskerem Assefa bei den Frauen, sondern **Sven Wagner vom USC Mainz** und **Marie Tertsch** aus Darmstadt. Die beiden waren die Schnellsten beim Schneider Electric Mini-Marathon. Beide strahlten im Ziel über das besondere Ergebnis und Erlebnis bei einem großen Rennen. „Es war ein sehr schöner Lauf mit einer tollen Stimmung, besonders hier in der Festhalle“, freute sich Marie Tertsch. Auch Sven Wagner war beeindruckt von Strecke, Stimmung und Zuschauern, es war seine erste Teilnahme beim Schneider Electric Mini-Marathon. Beim Einbiegen in die Festhalle lieferte er sich noch einen Zielsprint mit Henry Graf, hatte aber dann klar die Nase vorne. Erster Start, erster Sieg!

Glückliche Gesichter auch allorts bei allen Finishern, die hinter den Gewinnern in der Festhalle eintrafen. Mit 2382 Teilnehmern hat der 4,2 Kilometer lange Lauf für Kinder und Jugendliche von acht bis 17 Jahren ein exzellentes Meldeergebnis vorzuweisen in diesem Jahr. Viele absolvierten ihr erstes Rennen mit dem spektakulären Drumherum, das sie wiederum dafür motiviert haben dürfte, das ganze Jahr über laufen zu gehen. Die Vereinsathleten, Schulmannschaften und laufbegeisterten Kinder und Jugendlichen werden so auf die Strecke geschickt, dass sie alleine und vor den Startern im 42,195-Kilometer-Rennen im Ziel gefeiert werden. Der Lauf für den Nachwuchs gehört nicht einfach nur zum Rahmenprogramm, wie es bei diversen Veranstaltungen üblich ist. In Frankfurt ist es ein Wettbewerb mit eigenen Flair, mit Tradition und faszinierenden



Gegebenheiten. Wo sonst bekommen laufende Kids solch eine große Bühne? Rund eine Stunde nach dem Start des Hauptrennens ist es so weit. Die Mini-Marathonis versammeln sich in der Startzone. Das Hin- und herwackeln und -hüpfen der Kinder ist nicht nur eine Folge der kühlen Temperaturen, sondern auch ein Zeichen von Nervosität. Ein großer Teil rennt zum ersten Mal über eine solch imposante Strecke durch die Frankfurter Innenstadt, die sonst dem brausenden Autoverkehr vorbehalten ist. Für viele ist es zudem eine Premiere, in solch einem großen Feld (los-)zu laufen. Im Ziel sind alle Emotionen zu sehen, von Luftsprüngen, Freudeschreien, aber auch Ärger und Enttäuschung über nicht erreichte Platzierungen. Aber für alle, ob Neuling oder Dauerstarter, ist der Schneider Electric Mini-Marathon ein Erlebnis mit Wirkung weit über den Lauftag hinaus.

Klasse	Einlauf-Platz	Platz	Name	Verein/Schule	Jahrgang	Nation	Zeit
<b>Jungen</b>							
JU14	1	7	Ben Brown	King Edward VI	2005	GBR	14:39
JU14	2	22	Noel Freder	Limesschule Altstadt	2005	GER	15:49
JU14	3	26	Finn Regina	Wetzlar	2006	GER	16:09
JU16	1	5	Christoph Schrick	Darmstadt	2003	GER	14:32
JU16	2	13	Attila Has	Rodenbach	2004	GER	15:21
JU16	3	14	Simon Trampusch	Elisabeth-Langgäser-Gymnasium	2003	GER	15:24
JU18	1	1	Sven Wagner	Mainz	2001	GER	13:49
JU18	2	2	Henry Graf	Königstein	2002	GER	13:54
JU18	3	3	Max Grabosch	Carl-von-Weinberg-Schule	2002	GER	14:01
KU10	1	110	Joakim Endlich	Hanau	2009	GER	17:48
KU10	2	161	Tom Nikel	Bad König	2009	GER	18:25
KU10	3	210	Finley Von Der Gönna	Erbach	2010	GER	18:52
KU12	1	59	Lukas Bugar	Goetheschule Dieburg	2007	GER	16:58
KU12	2	64	Moritz Götten	TV im ASV Landau	2007	GER	17:04
KU12	3	73	Lorenz Hundertmark	Goetheschule Einbeck	2008	GER	17:08

Klasse	Einlauf-Platz	Platz	Name	Verein/Schule	Jahrgang	Nation	Zeit
<b>Mädchen</b>							
JU14	1	40	Vanessa Mikitenko	Freigericht	2005	GER	16:34
JU14	2	113	Charlotte Uherek	Seligenstadt	2006	GER	17:50
JU14	3	120	Sarah Köcher	Michelstadt	2005	GER	17:55
JU16	1	62	Svea Regina	Wetzlar	2004	GER	17:02
JU16	2	68	Johanna Uherek	Seligenstadt	2004	GER	17:06
JU16	3	71	Sina Fuchs	Michelstadt	2004	GER	17:08
JU18	1	15	Marie Tertsch	Darmstadt	2002	GER	15:32
JU18	2	24	Anna Schösser	Königstein	2002	GER	15:55
JU18	3	32	Miriam Ruoff	PSI Gymnasium Idstein	2002	GER	16:18
KU10	1	232	Rüya Alatas	Erbach	2010	GER	19:05
KU10	2	282	Anna Fleckenstein	Freigericht	2009	GER	19:30
KU10	3	519	Nimora Habtmichael	Freigericht	2009	GER	21:12
KU12	1	107	Pauline Kleesiek	Friedrichsgymnasium Kassel	2007	GER	17:44
KU12	2	140	Marie Brand	Bad Mergentheim	2007	GER	18:10
KU12	3	194	Lara Grünwald	Hanau	2007	GER	18:41



- Die Geldpreise in der Team-Schulwertung haben gewonnen:**
1. Platz: 600€  
Elisabeth-Langgäser-Gymnasium
  2. Platz: 450€  
Altkönigschule Kronberg
  3. Platz: 300€  
Rabanus-Maurus-Schule Fulda
  4. Platz: 200€  
Limesschule Altstadt
  5. Platz: 100€  
Herderschule Gießen

# mini marathon

## Struwelpeter-Lauf

Wir machen **Energie** sicher, verlässlich, effizient und

# NACHHALTIG

Wir möchten unseren Planeten in einem besseren Zustand an unsere Kinder weitergeben, als wir ihn von unseren Eltern erhalten haben.

#WhatsYourBoldIdea

[schneider-electric.de](http://schneider-electric.de)

Life Is On | **Schneider Electric**

© 2018 Schneider Electric. All Rights Reserved. Life Is On, Schneider Electric is a trademark and the property of Schneider Electric SE, its subsidiaries and affiliated companies. All other trademarks are the property of their respective owners.

## Struwelpeter-Lauf

Powered by **Schneider Electric**



## Ein buntes Spektakel

### Der Struwelpeterlauf powered by Schneider Electric ist ein tolles Erlebnis

Diesen Bildern und der natürlichen Freude der Kinder am Laufen kann sich niemand entziehen. Der Struwelpeterlauf powered by Schneider Electric ist auch in diesem Jahr wieder ein buntes Spektakel gewesen. Kaum einer, der nicht die Handykamera zückt, wenn die Kleinsten, nach den Jahrgängen 2009 bis 2013 unterteilt, auf dem Messegelände losflitzen. Manche der Kids lassen es locker angehen, andere liefern sich richtige Duelle – und alle kommen strahlend ins Ziel in der Festhalle. Unter großem Jubel der Zuschauer, der auch bei den Letzten nicht abebbt. Immer samstags gehört den jüngsten Teilnehmern des Mainova Frankfurt Marathon die große Bühne. Die stolze Zahl von 1234 Kindern hat in diesem Jahr die quietschgrünen Laufshirts angezogen und sich auf die 420 Meter lange Strecke gemacht. Unter der bewährt guten Unterstützung von Schneider Electric als Partner für die Nachwuchswettbewerbe. Ein Erlebnis, von dem die Kids noch lange erzählen werden. Das Struwelpeter-Laufshirt und die Urkunde zum Selberausmalen werden vermutlich in vielen Kinderzimmern einen Ehrenplatz bekommen haben.



Video Marathonauftakt

GIB ALLES!  
AUCH DEINEM KÖRPER.



Das ROSBACHER Idealverhältnis von Calcium zu Magnesium – gibt dem Körper genau das zurück, was er braucht. Empfohlen vom Deutschen Institut für Sporternährung e. V. [www.rosbacher.de](http://www.rosbacher.de)

**Rosbacher**  
MEDIUM  
NATÜRLICHES MINERALWASSER MIT KOHLENSÄURE VERSETZT  
Aus der Rosbacher Itz-Quelle  
2:1 IDEAL  
Regelmäßige Qualitätskontrolle  
INSTITUT FRESENIUS  
Premiummineralwasser mit hoher Mineralisierung  
calcium- und magnesiumhaltig  
soziale & ökologische Nachhaltigkeit  
www.rosbacher.de/SGS



UNVERGESSLICHE  
STRECKEN GIBT ES NICHT  
NUR BEIM LAUFEN

Mit einem Mietwagen von Avis läuft die Anreise zum nächsten Marathon unkompliziert. Egal ob in Frankfurt, New York oder London - Avis ist weltweit für Sie da.

**AVIS.DE**

# Dem Jahr ein Krönchen aufgesetzt

Ziel erreicht: Lokalmatadorin Katharina Heinig genießt die Ovationen in der Festhalle



Video Katha Heinig



Ihre Stadt, ihr Rennen, ihr großartiger Empfang in der Festhalle. Mehr Lokalmatadorin als Katharina Heinig kann man nicht sein. Die 29-Jährige ist in Frankfurt geboren, lebt in Frankfurt, startet für die Frankfurter Eintracht und arbeitet als Kommissarin in einer Frankfurter Polizeiwache. Da lag es buchstäblich nahe, bei ihrem Heimrennen die 2017 vielversprechend begonnene Geschichte fortzuschreiben. Was wunderbar gelang. Im vorigen Jahr strahlende deutsche Meisterin in der Festhalle, in diesem Jahr strahlende Athletin, die ihr Ziel erreicht hat: eine Zeit unter 2:30 Stunden. Nach 2:29:55 Stunden erreichte Katha den Zielstrich und genoss die Ovationen ihres Heimpublikums. Keine drei Monate nach ihrem EM-Rennen in Berlin und mit einer nur kurzen Vorbereitung belegte sie als beste Europäerin einen starken 14. Platz in dem hochklassig besetzten Frauenfeld. Damit ist sie in Deutschland in diesem Jahr die Nummer zwei, und in Europa steht Katharina Heinig auf Platz 14. „Durch den starken Wind war es sehr hart. Aber wir hatten eine große Gruppe, und die Tempomacher waren sehr gut“, sagte Katharina Heinig, die die erste Hälfte in Frankfurt in 1:14:23

Stunden gelaufen war. „Ich bin sehr glücklich, wieder unter 2:30 Stunden gelaufen zu sein“, sagte die 29-Jährige, die zum dritten Mal in ihrer Karriere eine solche Zeit erreichte. „Die letzten eineinhalb Kilometer waren ein Kampf, aber ich hatte noch Körner. Bei Kilometer 40 habe ich erstmals gemerkt: Das wird knapp mit einer Zeit von unter 2:30. Als Lokalmatadorin motiviert es sehr, alle paar Meter seinen Namen zugerufen zu bekommen. Es war eine gute Entscheidung, hier zu starten. Damit habe ich in dieser Saison ein gutes Marathonresultat erreicht.“ Weil ihre Vorbereitung auf die EM in Berlin sehr gut gelaufen war, konnte sie auf hohem Niveau ins Training für Frankfurt einsteigen. Bei der EM hatte Heinig trotz großer Hitze, starkem Wind und einem weitgehend allein absolvierten Rennen in 2:35:00 Stunden Rang 16 erreicht. Das sollte es sportlich ursprünglich gewesen sein für 2018 – heiraten und die nötige Fuß-OP sollten noch folgen. Doch Kathas Mutter und Trainerin Katrin Dörre-Heinig, dreimalige Frankfurt-Siegerin 1995 bis 1997, wies auf die Chance hin, in der Heimat dem Jahr 2018 noch ein Krönchen aufzusetzen. Gesagt, getan, gewonnen.

# Arne Gabius und die wunderbare Liaison

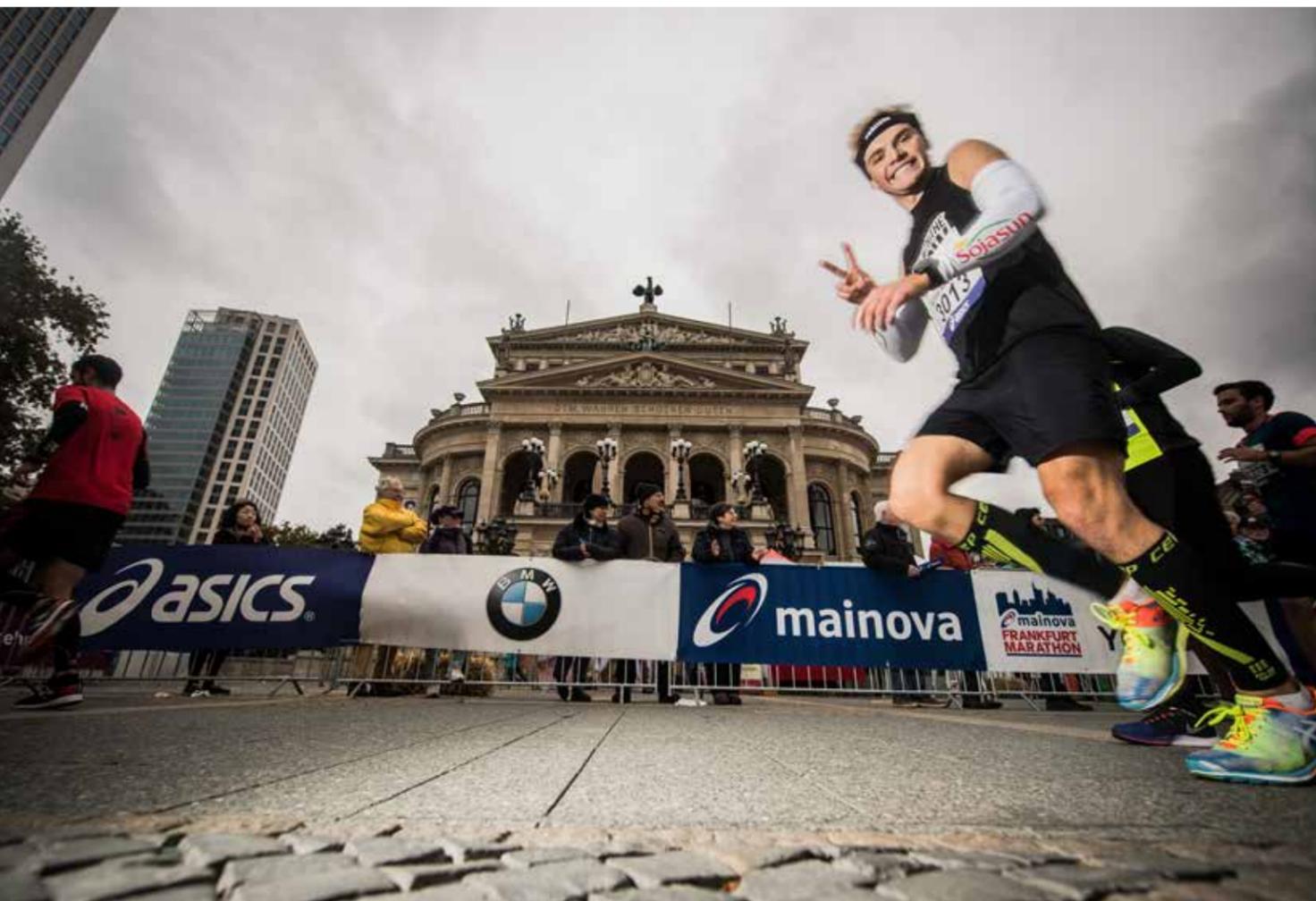
Arne Gabius ist zwar in Hamburg geboren und wohnt in Stuttgart, aber so langsam ist er ein Frankfurter Bub. Zum vierten Mal startete er beim Mainova Frankfurt Marathon und zum vierten Mal lief er nicht nur ein beherztes, sondern auch ein starkes Rennen. Arne und der Laufklassiker am Main: Es ist längst eine wunderbare Liaison. Bei den windigen und kühlen Bedingungen reichte es 2018 zwar erstmals nicht für eine Zeit unter der Schallmauer von 2:10 Stunden. Aber der 37-Jährige erkämpfte sich ein respektables Ergebnis von 2:11:45 Stunden. Die vor dem Rennen geäußerte Losung, dass „Frankfurt das beste Pflaster für mich ist“, vermochte Gabius zu bestätigen. Der Jubel in der proppenvollen Festhalle schwoll jedenfalls wieder auf Orkanstärke, als der sympathische Athlet einbog in Frankfurts „Gudd Stubb“. Hier erlebte er seine größten Momente, hier wurde er zum schnellsten deutschen Marathonläufer überhaupt. Im Oktober 2015 verbesserte Gabius den uralten deutschen Rekord auf 2:08:33 Stunden. Immerhin: Wie in den drei Teilnahmen beim Laufklassiker am Main zuvor sprang wieder eine Top-10-Platzierung heraus: Platz neun als bester Europäer. Eine neue deutsche Jahresbestleistung war es trotz nicht ganz idealer Vorbereitung obendrein. „Besonders schwer ist es mir auf den ersten fünf Kilometern gefallen, um ins Rennen reinzukommen“, schilderte Gabius sein Rennen. „Ab Kilometer 7 lief es richtig gut. Dieses Gefühl nach einem so schweren Jahr war einfach toll. Der Wind war heute unberechenbar und kostete natürlich Kraft. Die letzten Kilometer habe ich mich einfach auf die Festhalle gefreut. Ich bin zufrieden damit, wie das Rennen insgesamt gelaufen ist“, erzählte Gabius, der sich auch auf anderem Feld vermutlich um die Zukunft des deutschen Langstreckenlaufs verdient gemacht hat. Gabius brachte Richard Ringer mit nach Frankfurt – als persönlichen Tempomacher. Der Bahnläufer Ringer zeigte auf der Straße eine starke Vorstellung und begleitete Gabius weit länger als nur zur angestrebten Halbmarathonmarke. „Ich muss in den nächsten zwei Jahren mal richtig Gas geben und meinen Rekord hochschrauben“, sagte Gabius schmunzelnd. „Sonst gerät er durch Richard in Gefahr.“

Der deutsche Laufstar überzeugt in Frankfurt wieder mit einem beherzten Rennen



Video Arne Gabius





# DANKE

## FÜR DIE TOLLE LAUFSAISON 2018



#GENERALI BEWEGT DEUTSCHLAND

Generali Deutschland AG, Adenauerring 7, 81737 München



## 42,195 Kilometer als Gemeinschaftserlebnis

**STAFFEL MARATHON**

Der Generali Staffelmarahton bewegt 7300 Läufer

Es gibt eine Konstellation, in der ein Marathon zu Teamwork wird: in einer Staffel. Wenn sich in Frankfurt vier Läufer die 42,195 Kilometer aufteilen, dann ist die helle Freude am Laufsport garantiert. Das spürt man auf der Strecke und das sieht man in der Festhalle, wenn der Stolz auf das gemeinsam Erreichte groß ist. Der Generali Staffelmarahton hat wieder rund 7300 Läufer mobilisiert. Und wer weiß wie viele sich nach dem Erlebnis eines Teilstücks im Jahr 2019 an die volle Marathondistanz heranarbeiten werden.

Titelsponsor Mainova hat einigen Läufern wieder in ein besonderes Erlebnis verschafft: als Teilnehmer an einer der fünf Staffeln mit prominenten Sportstars als Kapitänen. Einer jener Anführer war der frischgebackene Champion des Ironman

Hawaii Patrick Lange. Auch Marathon-Olympiateilnehmer Julian Flügel, Ex-Eintracht-Profi Thomas Zampach, Triathletin Laura Philipp sowie Normann Stadler, zweimaliger Sieger des Ironman Hawaii, führten eine Mainova-Staffel an. Von vielen Zuschauern unterwegs erkannt wurden auch die Hahner-Zwillinge. Anna und Lisa bildeten mit Schwester Natalie und Cousine Paula ein Hahner-Quartett. „Den Einlauf in die Festhalle gemeinsam zu erleben, war ein echter Gänsehautmoment“, sagte Lisa Hahner.

In Mainova-Laufshirts steckten auch gleich sieben weitere einstige Profis von Eintracht Frankfurt: Ervin Skela, Mathias Dworschak, Uwe Bindewald, Uwe Müller, Oscar Corrochano, Frank Gerster und Alexander Schur.



# Mit dem Doppelkinderwagen zum Weltrekord

Etwas unverhofft zum Medienstar. Unter diese Überschrift könnte man das besondere Ergebnis und Erlebnis von Kerstin Bertsch beim Mainova Frankfurt Marathon stellen. Zeitungen, Radio, Fernsehen – alles berichtete vor und nach ihrem spektakulären Weltrekord über die taffe 29-Jährige mit dem herzlichen Lachen. Johanna und Emil waren jedenfalls sehr liebe Kinder auf ihrer 42,195 Kilometer langen Tour durch Frankfurt, in die Festhalle und geradewegs hinein ins Guinness Buch der Rekorde. Und das war Voraussetzung für die neue Bestmarke im Marathon mit Doppelkinderwagen. Kerstin pulverisierte den alten Rekord regelrecht, war in 3:14:20 Stunden knapp acht Minuten schneller als die Britin, welche die alte Bestmarke aufstellte. Im Training war Kerstin sogar meist mit einem Dreisitzer-Jogger unterwegs, denn die wohl schnellste Mutter der Welt hat drei Kinder. Solch ein Gefährt laufend zu schieben – da werden ganz andere Muskelgruppen beansprucht als bei normalen Läufern. Die Freude und der Jubel in der Festhalle waren riesig, als die Heusenstammerin und ihre Kinder Wind und Kälte erfolgreich getrotzt hatten. „Die Kinder haben einzigartig mitgemacht,

sie saßen einfach nur ruhig da und haben sich die Gegend angeschaut“, sagte Kerstin. Bücher, Hörspiele und Proviant waren reichlich im Gepäck. Im Frühjahr gelang ihr in Frankfurt schon der Eintrag ins Guinness-Buch der Rekorde für den schnellsten Halbmarathon mit Doppelbuggy. Dabei schob sie ihre beiden „Großen“ in 1:31:45 über die Strecke. Das kommt nicht von ungefähr, denn Kerstin ist in Rhein-Main seit Jahren als starke Athletin bekannt. Im Jahr 2002 war sie gar Vize-Europameisterin der Junioren im Berglauf und ihre Bestzeiten von fünf Kilometer bis Marathon können sich alle mehr als sehen lassen. „Das Training lief richtig gut, aber es gab trotzdem ein paar unbekannte Faktoren“, erzählt Kerstin. „Meine Kinder sind meine Trainer. Sie bestimmen, was möglich ist.“ Am liebsten legt Kerstin ihre Trainingsrunden in die Mittagsschlafzeit ihres Jüngsten. Mit Kinderwagen zu laufen ist sie, die zum Team der Asics Frontrunner gehört, schon längst gewohnt. Zur Geburt ihrer ersten Tochter bekam Kerstin ihren ersten Laufbuggy geschenkt. Und nun warten noch ein paar Rekorde im Dreier-Kinderwagen auf sie.

 Video Kerstin Bertsch



**Kerstin Bertsch hat beim diesjährigen Mainova Frankfurt Marathon eine besondere Geschichte geschrieben**



**Arne Haase ist 86 Jahre alt und hat den Marathon wieder bewältigt. Inspirierend seine Leistung, rührend sein Treffen mit dem anderen Arne: Arne Gabius**

## Unser Marathon-Methusalem

Großartig, inspirierend und für manche sicher auch rührend: Arne Haase ist ein laufendes Phänomen. Wer ihn auf seinem 42,195 Kilometer langen, stoisch wie zielstrebig absolvierten Lauf durch Frankfurt sah, ist ins Staunen, wenn nicht gar ins Schwärmen geraten. Arne ist 86 Jahre alt und damit wohl Deutschlands ältester Marathonläufer. Er genießt die Aufmunterungen und Zurufe der anderen Läufer und der Zuschauer und saugt die Stimmung am Streckenrand auf. Auch in diesem Jahr hat er es wieder geschafft und die Festhalle erreicht. Chapeau, Arne! Dazu muss man wissen: Unser Marathon-Methusalem ist am Renntagmorgen entspannt vom heimischen Baden-Baden aus mit der Bahn angereist, ist zu Fuß vom Hauptbahnhof zur Messe gegangen, hat seine Startunterlagen abgeholt, sich umgezogen und es gerade noch rechtzeitig zum Start geschafft. „Ich bin unterwegs fast weggefegt worden vom Wind“, erzählt er schmunzelnd, als er mit eiskalten Händen aber wohlbehalten die Festhalle erreicht. Als er später erfuhr, dass er in diesem Jahr 6:09:36 Stunden benötigt hat für die Strecke, war es mit Stolz und guter Laune bei ihm aber erstmal vorbei. „Ich finde, dass dies zu langsam ist. Auch für einen alten Knacker wie mich“, sagte Arne mit finsterner Miene. Seine Meinung zu seiner objektiv famosen Leistung änderte er nur langsam, als ihn viele Leute beglückwünschten und ihm Respekt zollten. Nicht zuletzt der andere Arne, der auch wieder prägenden Eindruck bei der diesjährigen Ausgabe des ältesten deutschen Stadtmarathons gemacht hat: Arne Gabius. Der Laufstar Gabius und der „Altstar“ Haase trafen sich in der Lobby des offiziellen Race-Hotels Mövenpick und fachsimpelten munter

drauflos. Besonders über den Umstand, dass Arne Haase fast auf die Minute genau vier Stunden länger unterwegs war als Arne Gabius. Eine berührende Szene war ihre Begegnung für viele Umstehenden, symbolisierte es doch irgendwie die Kraft des Marathonsports, dass zwei solche Athleten und Persönlichkeiten tatsächlich in ein und demselben Rennen gemeinsam starten. „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 Haase, mit Jahrgang 1932 der unumstrittene Alterspräsident des Laufklassikers am Main. Noch immer trainiert er drei Mal in der Woche. Doch drei Tage vor dem Rennen hatte er plötzlich Schmerzen in Rücken und Hüfte – Arne vermutete einen Hexenschuss. Von einem Start in Frankfurt ließ er sich dennoch nicht abbringen. Er versprach aber seiner Familie, dass er nicht die volle Marathondistanz laufen werde. Nur, unterwegs verschwanden die Schmerzen und Arne zog das Rennen durch. Für ihn scheint Marathon nicht nur Jungbrunnen, sondern auch ein Gesundheitssport zu sein. „Das war mein letztes Rennen“, sagte Arne\*. Ob er sich im Laufe des neuen Jahres da nicht nochmal umentscheidet? Es wäre sehr zu hoffen, dass er seine faszinierende Laufgeschichte fortschreibt. Am Abend wurde für ihn noch flugs ein Bild, das Arne&Arne zeigt, ausgedruckt und in einen Bilderrahmen gesteckt. Arne legte es stolz und gerührt in seine kleine Sporttasche, hob die Hand zum Abschiedsgruß – und machte sich zu Fuß auf den Weg zum Hauptbahnhof.

\*Mittlerweile hat sich Arne Haase für 2019 angemeldet!

„Na dann zeigen Sie mal her, ich muss da was kaputt machen“, sagt Bärbel schmunzelnd und reißt routiniert einen Coupon von der Startnummer. Im Gegenzug überreicht sie den gut gelaunten Marathon-Teilnehmern einen prall gefüllten Starterbeutel und wünscht jedem Einzelnen herzlich viel Erfolg. „Früher war ich ja selber sehr sportlich unterwegs“, meint sie, „mit meinen 61 Jahren stehe ich mittlerweile aber lieber auf der anderen Seite und lasse die anderen sich verausgaben.“ Wobei so ganz entspannt ist der Mainova Frankfurt Marathon für seine freiwilligen wie eifrigen Helfer nicht unbedingt: „Heute geht’s ganz schön rund“, gesteht Bernd. Nur kurz kann er sich eine Pause genehmigen, denn die Schlange an der Startnummernausgabe zieht sich schon durch die ganze Messehalle. Wie so oft am Samstagnachmittag. Da kommt man als Helfer durch das Arbeiten im Akkord schon mal ins Schwitzen.

Das gilt besonders für jene Ehrenamtler, die vor den dampfenden Töpfen bei der Fattoria La Vialla – Toscana Pasta Party stehen. „Die Marathonis bringen eben ganz schön viel Hunger mit“, berichtet Heike und füllt Schälchen für Schälchen mit Nudeln. Während sie in der Festhalle ein Helfershirt und Schürze trägt, erklärt Hanna draußen auf dem Vorplatz der Messe ihr ausgeklügeltes Zwiebelschicht-System: „Unterhemd, Langarmshirt, Pulli, Jacke – Hauptsache warm!“ Als Helferin beim samstäglichem Brezellauf powered by interAir ist sie der kühlen, windigen Witterung ausgesetzt, die ohne entsprechende Kleidung ungemütlich werden könnte. „Aber wir haben ja vorgesorgt“, meint Hannas Vater Dietmar. Zusammen mit seiner Tochter und Sohn Lennart überreicht er jedem einzelnen Teilnehmer eine der begehrten Brezeln. „Wenn jemand zwei haben will, weil er besonders hungrig ist, drücken wir vielleicht auch mal ein Auge zu“, sagt er schmunzelnd.

Generell vereint alle fleißigen Marathon-Helfer diese fürsorgliche Herzlichkeit. Schließlich kümmern sie sich um das Wohl Tausender Athleten, die lange auf den Mainova Frankfurt Marathon hingefiebert und eifrig trainiert haben. Da gilt es, auch auf Helferseite alle Kräfte zu mobilisieren: „Wir haben uns gut vorbereitet, von Wasser über Iso-Drinks und warme Getränke ist alles da“, meint Ellen zufrieden. Als Mitglied des Lauftreffs Bruchköbel weiß sie aus eigener Erfahrung, auf was es bei langen Läufen ankommt – erst recht bei diesen teils ungemütlichen Bedingungen. Ellen ist davon überzeugt, dass sich dabei vor allem Teamstärke auszahlt. „Wir sind mit 99 Leuten für einen einzigen Versorgungsstand im Einsatz“, meint sie stolz, „und das lohnt sich, denn selbstverständlich feuern wir auch an wie die Verrückten, wenn die Läufer vorbeikommen. Wir sind da richtige Profis, die meisten von uns machen das schon jahrelang.“

# Ohne unsere Helfer wäre alles nichts



Sie spricht für viele Ehrenamtler, die Wiederholungstätter und deshalb in ihrem Einsatzbereich routiniert sind sowie darüber hinaus auch immer wieder neue Freunde, Kollegen oder Familienmitglieder mitbringen. Alex ist seit vier Jahren ein Teil des Helferteams. Jedes Jahr reist er aus dem Allgäu an, um seinen Vater Ulli an der Startnummernausgabe zu unterstützen. „Natürlich ist es eine gewisse Form von Stress, aber letztendlich macht es doch jedes Mal wieder unheimlich Spaß“, meint Alex, „gerade wenn alle zusammen anpacken.“

Alle, das sind bei der 37. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon wieder rund 2000 Freiwillige, die ihren Beitrag leisten, dass das sportliche Großevent gelingt. Sie sind die stillen Helden, ja das Rückgrat der Veranstaltung. Wenn sich die Läufer am Sonntag an der Startlinie einfänden, haben unzählige helfende Hände schon ein Mammutprogramm absolviert und ihren Teil dazu beigesteuert, dass sich die Teilnehmer überhaupt auf die 42,195 Kilometer lange Reise machen können. Selbstverständlich ist das nicht.

An Verpflegungsstellen wie bei der von Ellen und dem Lauftreff Bruchköbel wird für alle Sportler eine große Auswahl an Getränken, Gels oder Bananen bereitgestellt und dafür gesorgt, dass alle Läufer – egal ob Elite-Athlet oder Hobbyjogger – mit einem Lächeln in die Festhalle einlaufen. Und sich auf dem Weg dorthin auch nicht verlaufen. Hierfür übernehmen unzählige Streckenposten die Verantwortung. Sie behalten aber längst nicht nur die Absperrungen im Blick, wenn etwa ein paar ungeduldige Radfahrer den Läuferstrom durchqueren wollen. Sie haben auch ein gutes Auge für die Sportler selbst. Geht es ihnen gut? Brauchen sie eine Spende an Motivation, vielleicht sogar tatkräftige Hilfe? Als einer der jüngsten Teilnehmer beim Schneider Electric Mini-Marathon weinend am Straßenrand stehenbleibt, kommt sofort ein Streckenposten herbeigeeilt. Der Kleine hat Seitenstechen. Weiterlaufen? Unmöglich! Als Erstes gibt es beruhigende Worte und einen Schluck Wasser zu trinken. Dann werden die Hände aufgewärmt und nochmal ganz tief durchgeatmet. „Wird’s besser?“ Der Junge nickt. „Na dann, weiter geht’s, du packst das“, feuert der Helfer an – und zeigt damit nicht nur couragierten Einsatz, sondern vor allem ein großes Herz. Und der Junge kommt kurz darauf stolz im Ziel in der Festhalle an.



# Mit roten Luftballons für ihr wichtiges Thema



## Die Deutsche Stiftung Organspende trat in ihren Staffeln unter anderem mit Sabrina Mockenhaupt auf

Sie trugen orangefarbene T-Shirts und hatten mit Helium gefüllte rote Luftballons an den Handgelenken befestigt. Optisch waren die sechs Staffeln der Deutschen Stiftung Organspende (DSO) gut zu erkennen. Und das sollte genau so sein: Die Zuschauer und Läufer für das heikle Thema Organspende sensibilisieren, das war das Ziel der DSO bei ihrem Auftritt beim Mainova Frankfurt Marathon. Leider musste der ehemalige Fußball-Profi Ivan Klasnic wegen einer Erkältung kurzfristig absagen, weswegen der prominenteste Botschafter ausfiel. Doch die DSO hatte auch ohne den einstigen Stürmerstar, der mit einer Spenderniere lebt, einen guten öffentlichen Auftritt. Allen voran die Prominenten-Staffel mit Elmar Sprink (der Mann, der mit Spenderherz ein wahres Ausdauerwunder geworden ist), sowie den bekannten Athleten Sabrina Mockenhaupt, Maya Rehberg sowie Jannik Arbogast. Dieses Quartett war gar das viertschnellste aller Staffeln und holte sich Platz eins in der Mixed-Wertung. Sprink und Mockenhaupt hatten im Ziel

noch einen schönen Auftritt während der Liveübertragung des hr-Fernsehens. Die deutsche Spitzenläuferin machte viel Werbung für das hierzulande noch kaum offen diskutierte Thema Organspende. Die sechs Staffeln, die die DSO ins Rennen schickte, gemischt aus Menschen mit Spenderorganen und ohne, waren keine zufällige Zahl, standen sie doch jeweils symbolisch für je ein Spenderorgan: Herz, Leber, Lunge, Niere, Bauchspeicheldrüse und Dünndarm. Das sind die Organe die transplantiert werden können. Im Team „Herz“ war unter anderem der Radsportler Christoph Biermann am Start, ein ehemaliger Handballspieler aus Mainfranken, der seit 2013 mit einem Spenderherz lebt und Aufsehen erregte, als er bei der Tour de France 2016 im Rahmen des sogenannten Skoda-Aktivtrainings vor dem Profi-Feld den sagenumwobenen Mont Ventoux bezwungen hat. Im Team „Bauchspeicheldrüse“ waren ausschließlich Mitarbeiter der DSO vertreten, so auch der kaufmännische Leiter der Stiftung, Thomas Biet.



## MARATHON-FINISHER

# Das erste und beste Rennen seines Lebens

## Sebastian Gehrman läuft in für sich ungekannte Dimensionen

Warum noch einmal aufs Tempo drücken, warum noch einmal quälen, wenn der Moment schon so wunderbar ist, wie er es sich niemals hätte träumen lassen? 3:31 Stunden sind für jemanden, der bei seiner Premiere über 42,195 Kilometer nur unter vier Stunden bleiben wollte, eine fantastische Leistung. Also wollte Sebastian Gehrman diesen Augenblick so lange wie möglich auskosten.

Mit Eintritt in die Festhalle stoppte er, hielt inne und spazierte die letzten Meter ins Ziel. Jede Sekunde waren Genuss, Freude – und ein bisschen Fassungslosigkeit über das, was im eigenen Körper steckt.

Laufen? „Das habe ich früher gehasst“, erzählt Sebastian. Ab zwanzig Minuten wurde es ihm langweilig, dann ging ihm die Puste aus. Zudem ist einer, der 1,95 Meter groß und 88 Kilogramm schwer ist, beim Basketball wohl besser aufgehoben als auf dem Asphalt. Aber irgendwas ist passiert im April diesen Jahres: Da begann ihm das Laufen Spaß zu machen, sein Körper fühlte sich dabei anders, ja besser an, „und in einem Anflug von Größenwahn habe ich mich dann Ende Mai beim Mainova Frankfurt Marathon angemeldet“. Und damit er aus der Nummer nicht mehr herauskommt, hat Sebastian die News dann im Freundeskreis herumposaunt, „denn ich brauchte den sozialen Druck“.

Aus dem früheren Anti-Läufer wurde ein Laufliebhaber mit dem Hang zu Spontanität. Flugs wurde im Internet der erste Trainingsplan heruntergeladen und ein Ziel definiert. „Nur ankommen war mir zu banal“, sagt Sebastian. Also: Unter 4 Stunden sollte es sein. Das schien realistisch für einen Familienvater mit zwei kleinen Kindern und einem Job in der Kommunikationsabteilung der Bundesbank. Das Lauftraining wurde dann dem Alltag angepasst, nicht umgekehrt. Kein Fanatismus bitte! Das ganze Projekt erinnert an eine Mischung aus Mutprobe und Abenteuer mit der Absicht, im Alter von 39 Jahren sich und seinen Körper neu herauszufordern.

Diese Mutprobe hätte kläglich scheitern können angesichts des Desasters beim langen Trainingslauf zwei Wochen vor dem Marathonstart. 35 Kilometer standen auf dem Plan, nach 33 Kilometer versagten die Beine ihren Dienst. Alles war Mist, die hohen Temperaturen, die Tagesform, alles, alles, alles. Aber dann

kam der Marthontag. Und da waren die vielen Zuschauer, die Musik, die Streckenfeste, die Beine liefen einfach immer weiter. Auch bei Kilometer 38: keine Müdigkeit. Und schließlich war die Festhalle in Sicht, da stand die Familie, und dann kam der rote Teppich, „auf den ich mich gefreut habe“. Alles gelang wunderbar. Mutprobe bestanden! Und jetzt? Hat er Blut geleckt für weitere Großtaten über 42,195 Kilometer? Nein, Sebastian will nie wieder einen Marathon laufen. Warum auch, wenn dieses Rennen das Beste seines Lebens war.



# Unsere #marathongirls



## Kerstin Bertsch

**„Wir haben uns jetzt ganz viel zu erzählen.“**

Kerstin gehört nicht zu den Eliteläuferinnen an der Spitze des Feldes. Dennoch galt ihr vor dem Marathon-Start die besondere Aufmerksamkeit der Presse. Der Grund: Die 29-Jährige wollte mit zweien ihrer drei Kinder im Babyjogger starten und damit die aktuelle Marathon-Weltbestzeit mit Doppelkinderwagen brechen. Die Vorzeichen dafür waren bestens – bereits im März stellte sie gemeinsam mit ihren Kindern Johanna und Emil einen neuen Rekord auf der Halbmarathondistanz auf. Die erfahrene Läuferin wusste genau, auf was sie sich einlässt. Schließlich hatte das fröhliche Trio sich monatelang auf den großen Tag vorbereitet. Das Training zahlte sich aus: Mit einer Zeit von 3:14:24 unterbot Kerstin die alte Doppeljogger-Bestmarke von 3:22:05 deutlich.

**Wie sicher warst Du, dass Du den Rekord holen kannst?**

Ich wusste, dass ich das Tempo in den Beinen habe. Es hat sich auch tatsächlich die ganze Zeit gut angefühlt. Aber



natürlich braucht man bei Marathon immer das nötige Quäntchen Glück. Davon abgesehen kommt es auch immer auf meine Kinder an. Wenn es einem der beiden schlecht gegangen wäre, hätte ich sofort abgebrochen.

**Wie haben Johanna und Emil die Strecke gemeistert?**

Für meine Kinder ist die flotte Fahrt im Babyjogger Alltag. Die kennen und lieben das. Klar, ein Stadtmarathon ist noch

einmal anders und es dauert auch länger. Aber wir waren gut ausgerüstet. In den Fußsäcken hatten wir Wärmflaschen und sie konnten unterwegs mit Kopfhörern ihre geliebten „Wissen“-CDs hören. Außerdem hatten wir Proviant dabei: Belegte Brötchen, Obst, Naschereien und Getränke. Vor allem Johanna war aber viel zu aufgeregt um etwas zu essen. Und dann gab es ja dauernd etwas zu sehen! Wir haben uns jetzt ganz viel zu erzählen.

**Hat Dir der Support an der Strecke geholfen?**

Das war wirklich unglaublich. So viele Zuschauer haben uns unterstützt! Es haben mich ja zuvor manche Menschen in den sozialen Medien dafür kritisiert, dass ich meine beiden Großen mitnehme. Das können nur Leute sein, die keine

## Verena Hesel

**„Es ist alles noch total unwirklich.“**

Verena ist begeisterte Triathletin – und eigentlich ist Laufen ihre schlechteste Disziplin. Doch die Idee, einmal einen Marathon zu schaffen, ließ sie nicht wieder los. Und das, obwohl sie an einer chronischen Erkrankung leidet: Ihr Lipödem verursacht Schmerzen in Armen und Beinen. Ausbremsen lassen wollte sich die 31-Jährige davon aber nicht. Sie trainierte, wagte den Start, kämpfte sich durch und trug einen beeindruckenden Sieg über ihre Krankheit und alle Zweifler davon.

**Wie fühlt es sich an, eine Marathonläuferin zu sein?**

Ich kann es noch gar nicht glauben! Ich schaue immer auf die Medaille als hätte ich sie in der Kirmesbude gewonnen. Dabei habe ich sie ja wirklich für meine Leistung bekommen! Ich bin mega stolz auf mich, aber es ist alles noch total unwirklich.

**Hast Du Dir den Marathon so vorgestellt?**

Ehrlich gesagt war es härter, als ich gedacht habe. Es war nicht unbedingt mein Tag, schon bei Kilometer 8 bekam ich Probleme mit der Wade, die ich nicht mehr losgeworden bin. Im Gegenteil, es wurde immer schlimmer. Ich kannte so was gar nicht, aber beim Marathon werden wohl die Karten ganz neu gemischt. So hat mir der Lauf wirklich alles abverlangt, ich musste alle Reserven rauskitzeln.

**Wie hast Du Dich motiviert, weiterzulaufen?**

Ich bin zweimal durch das aufgestellte Spendentor gelaufen. Dabei wurde mir bewusst, dass es so viele Menschen gibt,

Kinder kennen. Sonst wüssten sie, dass Kinder in diesem Alter so etwas nicht mitmachen, wenn sie es nicht gut finden. An der Strecke aber haben uns alle angefeuert. Das tat gut.

**Was planst Du als nächstes?**

Am Tag nach dem Marathon waren wir schon wieder im Zoo, ausruhen gibt's bei uns nicht. Wir werden aber noch eine Marathon-Torte backen, bei der jeder eine Schicht in seiner Lieblingsgeschmacksrichtung bekommt. Mein Mann natürlich auch, der ist ja auch bis Kilometer 40 unser Tempo mitgelaufen! Und was die sportlichen Pläne betrifft – vielleicht versuche ich 2019 mal eine neue Bestzeit ohne Kinderwagen. Ich glaube, meine Form ist gerade ganz gut ...



die keine Chance haben, Marathon zu laufen. Es ist einfach ein großes Geschenk. Außerdem dachte ich: Jetzt hast du so lange trainiert, das ziehst du jetzt auch durch. Bei Kilometer 30 tauchte plötzlich mein Freund auf, um mich anzufeuern. Ich dachte, ich treffe ihn erst in der Innenstadt. Das war toll. Die Zuschauer haben außerdem sehr geholfen, auch wenn es gegen Ende leerer wurde. Ich habe ja über fünfeinhalb Stunden gebraucht. An der Alten Oper lief ein Moderator ein paar Schritte mit mir mit. Ich dachte noch: „Wenn der das mit allen macht, läuft er heute auch einen Marathon!“ So etwas ist schön.

**Was ist Dein persönliches Fazit des Marathontags?**

Es ist eine großartige Erfahrung, so etwas geschafft zu haben. Wir sind einfach keineswegs das schwache Geschlecht! Ich werde das für alle meine Wettkämpfe mitnehmen – und nicht nur dafür. Ich habe über das Training außerdem so viele nette Menschen kennengelernt, auch das wirkt weit über den Tag hinaus.

# #marathongirls

## Valerie Reetz „Die Frankfurter boten uns Mettbrötchen an!“

Die 27-jährige Valerie hat etwas gewagt, was nicht unbedingt in Laufratgebern zu finden ist: Erst 5 Wochen vor dem Mainova Frankfurt Marathon war sie zu ihrem ersten Marathon angetreten. Die alleinerziehende Mutter einer Tochter sah es als Testlauf für Frankfurt. Ihr Mut wurde belohnt: Zwischen ihrer ersten Streckenhälfte und der zweiten lagen nur 5 Sekunden Unterschied. Und so lief sie dann doch noch ganz nach Lehrbuch.

### Kurz und knapp: Wie war's?

Der Lauf war super! Zittern musste ich eigentlich nur vorher. Ich bin mit einer S-Bahn angereist, die in eine Tunnelsperrung geriet. Der ganze Wagon war voller aufgeregter Läufer. Wir mussten dann umsteigen und einen Umweg in Kauf nehmen. Ich habe meinen Laufbeutel wie geplant im Hotel meines Kollegen abgeworfen und bin zum Start gehetzt. Ich war gerade in meinem Startblock angekommen, als vorne der Countdown begann. Das war eine ganz schöne Aufregung! Nächstes Mal werde ich einen größeren Puffer einplanen.

### Wie bist Du dann trotzdem in einen ruhigen Tritt gekommen?

Das ging überraschend gut. Das Tempo unseres Startblocks passte und ich lief mit einem Kollegen zusammen, der ein sehr gutes Tempogefühl hat. Ich war ganz fokussiert und wusste schnell, dass ich einen guten Tag hatte. Darüber war ich sehr froh, noch am Donnerstag zuvor hatte ich Magen-

## Sigrid Krings „Eine Windböe hat uns in die Festhalle geschoben.“

Für Sigrid fiel das Marathontraining mitten in einen Umzug mit der Familie. Doch die 47-jährige Mutter von vier Kindern schöpfte beim Laufen Kraft und freute sich auf den großen Tag und ihren ersten Marathon. Ihre positive Einstellung trug sie auch über die Strecke und bescherte ihr einen emotionalen Zieleinlauf.

### Wie bist Du in den Marthontag gestartet?

Ich war eigentlich ganz entspannt. Im Hotel bekam ich mein Wunschfrühstück, Brötchen mit Butter und Honig und einen Kaffee mit Milch. Mein Mann bleibt immer ganz nüch-



terne vor dem Lauf, das wäre nichts für mich. Am Tag zuvor hatte unser Jüngster plötzlich Bauchweh und ich hatte erst befürchtet, dass es mich auch ereilt. Aber am Sonntag fühlte sich alles gut an. Ein befreundetes Paar hatte sich ebenfalls

### Wie hast Du die Stimmung in Frankfurt empfunden?

Das Wetter war eigentlich ja nicht so optimal für Streckenpartys. Obwohl: In Süddeutschland hat es überall geregnet, in Frankfurt blieb es trocken. So lange es nicht regnet, bin ich immer zufrieden. Die Frankfurter sind da wirklich unermüdlich. In den Ortschaften im Westen wurden Waffeln gebacken und gegrillt, die Leute saßen in Klappstühlen und haben es sich beim Anfeuern gemütlich gemacht. Wer immer auch an der Strecke war, hat toll supportet. Einmal haben uns die Frankfurter Mettbrötchen angeboten! Die haben wir dann aber lieber doch nicht genommen. Ein paar Stückchen Banane, damit komme ich gut zurecht.

### Wirst Du wieder bei einem Marathon antreten?

Auf jeden Fall! Ich bin jetzt 3:37 gelaufen, mal sehen, welche Zeit ich noch schaffen kann. Wenn alles klappt, will ich im nächsten Jahr wieder in Frankfurt am Start stehen.



tern vor dem Lauf, das wäre nichts für mich. Am Tag zuvor hatte unser Jüngster plötzlich Bauchweh und ich hatte erst befürchtet, dass es mich auch ereilt. Aber am Sonntag fühlte sich alles gut an. Ein befreundetes Paar hatte sich ebenfalls

spontan entschlossen, mit uns zu starten und wir freuten uns gemeinsam auf den Tag. Am Start konnte man sogar ein bisschen die Sonne sehen!

### Kamst Du mit dem Wetter gut zurecht?

Für mich sind kühlere Temperaturen optimal, ich laufe viel lieber jetzt als im Sommer. Ich hatte am Wetter nichts auszusetzen. Manchmal kam der Wind von hinten und wenn es wirklich mal gepustet hat, konnte ich mich im Windschatten meines Mannes verstecken. Ich konnte mich 100%ig auf das Laufen konzentrieren, es gab nichts, was mich gestört hätte.

### Wie hast Du Dir die Strecke eingeteilt?

Ich finde, beim ersten Marathon ist es leicht, sich zu motivieren. Ab Kilometer 32 war ja jeder Meter ein Gewinn für mich, ich bin ja noch nie zuvor so weit gelaufen! Und dann dachte ich immer an Arne Gabius, der mal gesagt hat, ein Marathon

wären vier mal zehn Kilometer plus Schlusspurt. Das klingt doch gleich viel harmloser als 42 Kilometer! Bei Kilometer 35 versorgte ich mich mit einem Gel und eigener Verpflegung, das gab mir Energie für den letzten Teil der Strecke. Es wurde dann trotzdem nochmal hart, aber das Durchbeißen hat sich ja gelohnt.

### Und der Zieleinlauf?

Das war wirklich phantastisch. Eine kleine Windböe hat uns regelrecht in die Festhalle hineingeschoben. Ich bin Hand in Hand mit meinem Mann ins Ziel gelaufen und das stärkt einen sehr, wenn man gemeinsam als Paar so etwas Großes schafft. Mir kamen sofort die Tränen und ich dachte: „Jetzt reiß dich mal ein bisschen zusammen, du wirst doch hier nicht heulen!“ Aber das war natürlich ganz egal. Und bevor ihr jetzt fragt: Ja, ich würde wieder einen Marathon laufen!

## Jasmin Kramer

## „Ich habe nie damit gerechnet, nicht das Ziel zu sehen“

Der Marathon ist ein großes Abenteuer, das sich nicht auf Erfolg programmieren lässt. Das musste in diesem Jahr auch Jasmin Kramer erfahren. Die 43-jährige aus Hessen fuhr mit einem DNF („Did not finish“) nach Hause und muss ihre Enttäuschung erst einmal verarbeiten. Die zweifache Mutter und Rallyefahrerin hatte ein gewissenhaftes Training absolviert und war in Frankfurt zu ihrem zweiten Marathon gestartet.

### Bis Kilometer 30 bist Du gleichmäßig gelaufen. Was ist passiert?

Ich war ganz konzentriert in meinem Trott, als mich plötzlich eine kleine Gruppe Staffelläufer überholte. Dadurch kam ich aus dem Tritt, geriet mit einem Fuß vom Bordstein und knickte um. Es war einfach Pech, ich habe mir den Fuß vertreten.

### Wie hast Du reagiert?

Ich habe nie damit gerechnet, nicht das Ziel zu sehen. Ich dachte, es geht vielleicht trotzdem weiter. Also habe ich Verschiedenes ausprobiert wie ein Stückchen Gehen und langsames Traben im Wechsel. Ich bin dann in kurzer Zeit enorm ausgekühlt und es wurde mir klar, dass ich auf diese Weise keine 12 Kilometer zurücklegen kann. Mir blieb nur der Weg zur Station des Roten Kreuzes. Als ich dort ankam, konnte ich kaum sprechen, so kalt war mir. Ich wurde dort aber toll versorgt und aufgewärmt.



### Wie geht es Deinem Fuß jetzt?

Er ist nur noch leicht geschwollen, es ist kein Bänderriss. Ich bin zuversichtlich, dass bald wieder alles in Ordnung sein wird.

### Was nimmst Du von diesem Tag mit?

Natürlich bin ich enttäuscht. Aber solche Dinge passieren. Die 30 Kilometer meines Laufs waren ja trotz allem wirklich gut. Ich hätte nicht gedacht, dass bei diesen Temperaturen so viele Menschen an der Strecke stehen und anfeuern, das war beeindruckend. An den Verpflegungsständen habe ich sehr engagierte Menschen getroffen, das ist nicht überall so. Man wird mit Namen angesprochen und herzlich angefeuert und unterstützt. Das nehme ich auf jeden Fall mit.

### Willst Du es noch mal mit einem Marathon versuchen?

Nächstes Jahr eher nicht. Es muss einfach zeitlich alles passen und ich will jetzt den Kindern wieder mehr Zeit widmen. Außerdem möchte ich mal an meiner Halbmarathon-Bestzeit knabbern. Aber dann ... wer weiß?

**Hanna Loho**  
**„Am Vortag fing das Knie an zu zwacken.“**

Als „Laufräupe“ ist die 42-jährige Hanna ein Vorbild für über 5.000 Abonnent(inn)en auf Instagram. Mit Hilfe von Sport und viel Selbstdisziplin schaffte sie es, knapp 70 kg abzu-zwacken. Ein Marathon sollte eigentlich das i-Tüpfelchen auf ihr neues, leichtes Leben sein. Doch manchmal klappt es nicht so wie erhofft, der dreifachen Mutter Hanna blieb in diesem Jahr zu wenig Zeit für die Vorbereitung. So wick sie kurzerhand auf die Staffel aus. Mit dabei: Ihr Mann und eine Instagram-Bekante, die sie bereits letztes Jahr beim Staffelmara-thon in Frankfurt persönlich traf.

**Wie habt ihr eure Staffel organisiert?**

Das klappte wirklich ganz reibungslos. Ich bin mit vielen anderen Läufern in der S-Bahn nach Nied gefahren, von dort sollte ich meine 9,5 km-Strecke starten. Als besonders praktisch erwies sich dabei die Mainova Frankfurt Marathon App. Damit konnten wir immer sehen, wo unsere Läufer gerade sind und einschätzen, wann sie in der Wechselzone ankommen werden. Von der S-Bahn bis dorthin haben wir uns schon mal warm gelaufen. Unsere Jacken gaben wir dann einfach den Ankommenden. Es war auch alles super beschildert, es konnte da nichts schief gehen.

**Wie lief es für Dich?**

Ich habe schon am Vortag gemerkt, dass etwas nicht stimmt. Plötzlich fing mein Knie an zu zwacken und das ging einfach



nicht mehr weg. Leider hat mich dieses blöde Zwacken über die ganze Staffelstrecke hinweg begleitet. Ich habe aber einfach die Zähne zusammen gebissen und bin weiter gelaufen. Nur keine Gehpause machen! Das habe ich dann auch geschafft.

**Hat Dir das Marathonfeeling auf der Strecke geholfen?**

Unbedingt! Die Samba-Gruppen waren toll. Und überall die Leute an den Häusern mit Glühwein und Transparenten, das ist natürlich eine grandiose Stimmung, die man sonst auf kürzeren Strecken nicht hat. Aber auch die Staffeln haben mich beeindruckt. So viele Familien, Clubs, Firmen, zum Teil mit ganz verrückten Staffelnamen – es ist super, da dabei zu sein.

**Und wie war es im Ziel?**

Wir haben uns alle im Ziel wiedergetroffen, das war großartig. Und dann haben wir noch ein bisschen die anderen angefeuert. Wir hätten da regelmäßig mitheulen können, es ist wirklich sehr emotional. Ich will unbedingt auch mal den ganzen Marathon schaffen!

**Anna Wellbrock**  
**„Mental ist bei mir noch Luft nach oben!“**

Anna ist eine Wiederholungstäterin: Im vergangenen Jahr lief sie in Frankfurt ihren ersten Marathon. Inzwischen hat Laufen für sie viel mit Freundschaftspflege und Geselligkeit zu tun. Statt alleine mit Kopfhörern startete die 27-Jährige dieses Mal gemeinsam mit einer Freundin. Ihr Ziel: Die magische 4-Stunden-Grenze unterbieten. Dafür reichte es nicht ganz – mit einer neuen Bestzeit fuhr sie dennoch nach Hause.

**Du wolltest mit einer Freundin zusammen laufen. Hat das gut geklappt?**

Wir konnten tatsächlich zusammenbleiben und uns gegenseitig unterstützen. Das war wirklich gut. Sie hatte etwa bei Kilometer 13 zum ersten Mal ein paar Probleme, ich habe bei Kilometer 32 ziemlich gekämpft. Da war es optimal, die jeweils andere an der Seite zu haben. Am Ende haben wir beide unsere Bestzeit geknackt.

**Wie war der Lauf insgesamt im Vergleich zum letzten Jahr?**

Der erste Marathon ist wohl immer etwas ganz besonderes, den kann man nicht vergleichen. Trotzdem war es dieses Mal emotionaler. Ich hatte ein Zeitziel, wir liefen zusammen und dann waren so viele Freunde und Bekannte an der Strecke! Die Cheering Zones unserer Laufgruppen waren toll, das hat uns einen großen Schub gegeben. Meinen Freund habe ich drei Mal gesehen, der hat selbst eine große Strecke zu Fuß zurückgelegt, um mich anzufeuern. Das war einfach super.



**Woran hat es gelegen, dass die Mission „sub 4“ nicht geklappt hat?**

Das ist schwer zu sagen. Vielleicht war ich nicht optimal angezogen, ich habe ziemlich gefroren und bin deshalb ein bisschen verkrampft gelaufen. Manchmal kommen verschiedene Dinge zusammen und dann stimmt etwas nicht. Ich habe zum Beispiel meine Lieblingslaufsocken nicht gefunden. Ohne die werde ich nicht mehr bei Wettkämpfen antreten! Stattdessen hatte ich Kompressionsstrümpfe an, die etwas gedrückt haben. Und vielleicht muss ich auch noch daran arbeiten, mich noch mehr durchzubeißen. Ich glaube, mental ist bei mir noch Luft nach oben.

**Wie wirst Du Dich von dem großen Tag erholen?**

Ich habe schon etwas Faszientraining gemacht und war in der Sauna. Jetzt ist die Muskulatur wieder total locker. Ansonsten mache ich erst mal etwas weniger Sport. Außerdem schmiede ich schon wieder Pläne für die Läufe im nächsten Jahr! Ich glaube, ich werde wieder in Frankfurt antreten – und dann unter vier Stunden bleiben!





# European Youth Marathon

## Solidarität, Gleichheit und Toleranz

Wenn das keine starken Bekenntnisse sind: „This ist what we run for: Solidarity“. Auf Französisch wiederum hieß es: „La raison pour laquelle nous courons: Egalité.“ Und auf Spanisch: „El motivo por el cual corremos: Tolerancia.“ Zusammengefasst wird dann alles in deutscher Sprache: „Es gibt nur einen Sieger: Europa.“

Solidarität, Gleichheit, Toleranz – dafür soll Europa stehen, und so steht es auch an diesem kalten Oktobersonntag auf den Bannern, die von einer besonderen Veranstaltung beim diesjährigen Mainova Frankfurt Marathon künden. Der „Europaen Youth Marathon“ wurde zum ersten Mal gestartet, und der Auftakt war in Frankfurt.

Ein wirklicher Marathon war der Lauf nicht, gestartet unmittelbar nach dem Feld des 4,2 Kilometer langen traditionellen Mini-Marathons, rannten auch die Europa-Läufer dieselbe Strecke bis in die Festhalle. Es ging hier aber nicht um Zeiten und Platzierungen – sondern um die großen Linien: Mehr politisches Mitspracherecht für Jugendliche, damit sie Europa mitgestalten können. Der „European Youth Marathon“ ist als große Werbeveranstaltung für die Gemeinsamkeit des Kontinents zu verstehen, mitlaufen sollten junge Leute im Alter von 15 bis 25 Jahren, aktiviert wurden sie in Schulen und an Hochschulen.

Mit Erfolg: Gut 400 junge Europawerber rannten die 4,2 Kilometer, sekundiert von mehr als 20 Helfern, gekommen waren sie aus ganz Hessen, von Kassel bis Eschwege. „Die Schulen haben uns enorm unterstützt“, lobt Jelena Mitsiadis, Generalsekretärin des Vereins My Europe 2100 e.V., der hinter dem Lauf steht. „My Europe 2100 e.V.“ setzt sich für Europa und die Jugend ein, denn „die Jugend ist Europas Zukunft“, so Manfred Pohl, Gründer und Vorstandsvor-



sitzender des Vereins. Alle Teilnehmer wurden ausgerüstet mit blauen T-Shirts, auf denen ein gelber Stern prangte – und dort stand der Slogan. „Run to save Europe“, laufen, um Europa zu retten. Und drei von ihnen hatten besonderes Glück, denn unter allen Teilnehmern wurden drei Fahrräder verlost.

Zufrieden mit dem Auftakt in Frankfurt wird My Europe 2100 e.V. jetzt die nächsten Stationen der Laufserie angehen: für 2019 sind Straßburg und Luxemburg als Austragungsorte vorgesehen. Auch dort heißen die Botschaften wieder: Solidarität, Gleichheit und Toleranz – für die Zukunft Europas.



## MARATHON-FINISHER

# Wie in einem neuen Körper

## Finisher Arthur Schönbein lässt sich von seinem Lieblingsmarathon inspirieren

Viele Menschen, die fünfzig Jahre alt werden, überfällt etwas Schweres. Irgendwie ist die Hälfte des Lebens gelebt, man zieht Bilanz, wägt ab: Wars das schon? Kommt noch was? Und nicht wenige verfallen aufgrund solcher schweren Fragen in einen Zustand, den man Midlife Crisis nennt. Arthur Schönbein bestreitet, dass das auf ihn zutrifft. Dass er in diesem Jahr ebenfalls fünfzig Jahre alt geworden ist, „war kein Problem für mich“. Trotzdem hat er eine nicht unerhebliche Korrektur in seinem Leben vorgenommen: Er hat begonnen, sich bewusster zu ernähren. Weniger Kohlehydrate, weniger Zucker, weniger Chips, weniger von allem also, was träge macht. Daraufhin wurde Schönbein immer agiler, verlor Gewicht, fühlte sich immer frischer, letztlich war er elf Kilogramm leichter. Von 82 auf knapp 71 Kilogramm – und das merkte der Darmstädter bei jedem Trainingslauf. Zügiger Schritt, schnelle Erholung, plötzlich spielte das Alter gar keine Rolle mehr. Selbst die langen Läufe in diesem Hitzesommer verkraftete Schönbein besser als je zu vor. Als lief er in einem neuen Körper.



Wer mit derart neuer Energie bei seinem Lieblingsmarathon antritt, der kann ja nur schnell laufen. Und so war es auch. Seit 2004 ist Schönbein Starter beim Mainova Frankfurt Marathon, meist war er nach 3:45 Stunden im Ziel, oft mit schwerem Schritt und noch tagelang bleiern Beinen. Doch in diesem Jahr war alles anders, sieht man von einem zweitägigen Zwacken in den Beinen ab. Selbst dort, wo bei den Hobbyläufern meist der große Kampf beginnt, also ab Kilometer 28, war Schönbein frisch unterwegs. Die Mainzer Landstraße, für die meisten eine besondere Herausforderung, erst recht, wenn der Gegenwind bläst, verlor in diesem Jahr für ihn ihren Schrecken. Schönbeins Körper machte, was der Kopf wollte: so schnell laufen, wie es nur ging. Und so lief der Darmstädter Fotograf nach 3:26:12 Stunden durchs Ziel in der Festhalle. Das ist zwar knapp drei Minuten langsamer als Bestzeit – aber damals war er auch acht Jahre jünger. Daher ist sein Frankfurter Rennen von 2018 als höherwertiger einzustufen und der Beweis für ihn: Man kann seinem Alter mühelos davonlaufen.

# „Mehr als Du läufst“

## Beim Ökumenischen Gottesdienst werden die Läufer auf besondere Art und Weise auf den Marathon eingestimmt



Die Musik des Posaunenchores aus Eschborn klingt durch den Treppenaufgang zum Blauen Saal. Wie ein Aufruf an all die Marathonis auf dem Heimweg von der Marathonmall und Fattoria La Violla – Toscana Pasta Party. Der Ökumenische Gottesdienst im ersten Stock der Festhalle ist eine kleine, aber feine Veranstaltung im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathon. Mit Tradition und wachsender Beliebtheit. Längst hat sich eine eigene Marathon-Gemeinde gebildet, bestehend aus immer wiederkehrenden Besuchern, aber auch Marathondebütanen. Rund 100 Läufer haben am frühen Samstagabend Platz genommen, um sich auf besondere Art und Weise einstimmen zu lassen auf den 42,195 Kilometer langen Lauf durch Frankfurt. Die Musik der Blechbläser lädt die Läufer zur christlichen Feierstunde ein, gestaltet und geleitet wird sie von den drei Pfarrern Gabriele Braun, Peter Noss und Ulrich Reichard. Dass der Laufklassiker am Main eine internationale Veranstaltung mit multikulturellem Charakter ist, spiegelt sich auch im Gottesdienst wider. Die Läufer ergreifen gerne die Gelegenheit, noch einmal Ruhe zu finden und durch die Predigt einen anderen Blick auf Marathon und Laufen zu erhalten. Der Gottesdienst steht 2018 unter dem Motto „Laufen für Frieden und Verständigung“. Unter dieser

Überschrift treten auch vier interreligiöse Staffeln mit Teilnehmern unterschiedlicher Glaubensrichtungen und Konfessionen an, die laufend ein Zeichen setzen wollen für ein friedliches Miteinander. Die Predigt hält in diesem Jahr Pfarrer Ulrich Reichard, der 2017 im Alter von 60 Jahren seinen ersten Marathon lief und nun mit Vereinskameraden des SC Oberlahn an den Start gehen wird. Die Überschrift seiner Predigt lautet „Mehr als Du läufst“, ein Motto, das nach seiner Auffassung für sich spricht, wie er eindrucksvoll und nachdenklich erklärt. „Laufen ist immer mehr. Es ist mehr als Du läufst“, lautet sein Grundprinzip, das ihn sein ganzes Leben lang begleitet hat – von der Kindheit bis ins Berufsleben. „Es gehörte immer dazu.“ Man benötige mehr als die Beine, so seine Überzeugung, und Laufen biete mehr als nur den Sport, nämlich beste Chancen für Miteinander und Gemeinschaft.

Zum Abschluss der Predigt stimmt der Posaunenchor die aus dem Fußballsport bekannte Hymne „You'll never walk alone“ an. Ein Lied, das bestens zur Predigt passt und bei dem auch viele Läufer mitsingen. Nach Hause gehen die Teilnehmer mit einem Läufersegen. Da kann tags darauf ja eigentlich nichts mehr schiefgehen.





## MIT ANA NACH JAPAN IN BESTZEIT AM ZIEL

Japan gilt als eines der laufferrücktesten Länder der Welt! Lassen Sie sich von dem ganz speziellen Flair japanischer Lauf-Events inspirieren und erleben Sie das sportbegeisterte Japan.

**We Are Japan.**

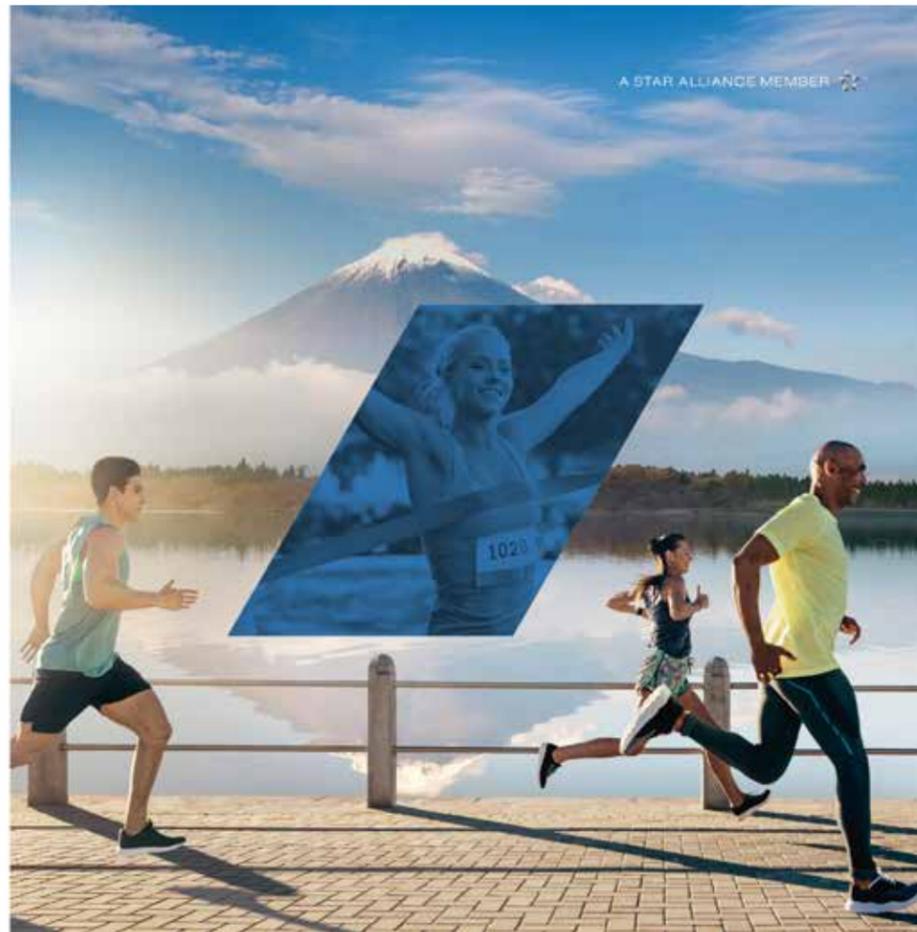
anaskyweb.com



#WeAreJapan



**ANA**  
Inspiration of JAPAN



## MÖVENPICK HOTEL FRANKFURT CITY



## Gastgeber 2019 zum Mainova Frankfurt Marathon

### Nach dem Marathon ist vor dem Marathon – seien Sie auch in 2019 wieder zu Gast bei uns

Auch im kommenden Jahr freuen wir uns darauf, Sie und Ihre Familien sowie Teams bei uns direkt an der Start- und Ziellinie als Gäste zu begrüßen. Unser 130qm großer Fitnessbereich eignet sich ideal zur Vorbereitung auf den großen Tag und in unseren 288 Zimmern können Sie vor dem Start noch einmal durchatmen und zur Ruhe kommen. Moralische Unterstützer können sich die Zeit bis zum Startschuss an unserer Mövenpick Bar vertreiben. Buchen Sie schon jetzt Ihr Zimmer für den Mainova Frankfurt Marathon 2019 unter +49 69 788 075 828 oder [hotel.frankfurtcity.reservierung@movenpick.com](mailto:hotel.frankfurtcity.reservierung@movenpick.com). Wir sehen uns in 2019.

Mövenpick Hotel Frankfurt City  
Den Haager Straße 5 | 60327 Frankfurt am Main  
+49 69 788075 0 | [hotel.frankfurt.city@movenpick.com](mailto:hotel.frankfurt.city@movenpick.com)

[movenpick.com](http://movenpick.com)



WIR KÖNNEN  
NICHT RENNEN  
ABER MACHEN  
GEILE IT

**vertical**  
Offizieller IT-Partner



Der Wunschewagen  
Letzte Wünsche Wagen

# „Laufen bedeutet Lebensfreude“

Frankfurt  
Marathon  
**CLUB**  
[2018]

Ruth Jäger ist die Frau mit den meisten Finishes in Frankfurt. 26 hat sie nun – und es werden sicher noch mehr



## Laufend Wünsche erfüllen...

**Auch in diesem Jahr hatten die Teilnehmer des Mainova Frankfurt Marathon wieder die Möglichkeit laufend Wünsche zu erfüllen. Bei Kilometer 7,5 und bei Kilometer 39 stand das zweite Jahr in Folge das Spendentor des ASB Landesverband Hessen e.V. Unterstützt wird mit den generierten Spenden das Projekt „Wunschewagen – letzte Wünsche Wagen“.**

Wenn sich das Leben 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, sich letzte Wünsche zu erfüllen und das Leben in Ruhe hinter sich zu lassen. Genau hier setzt der ASB Landesverband Hessen e.V. mit seinem Engagement und dem Wunschewagen an. Viele ehrenamtliche Helfer unterstützen das rein durch Spenden und Eigenmittel finanzierte Projekt. Die Fahrten mit dem Wunschewagen sind für die Fahrgäste und Begleitpersonen kostenfrei. Spenden helfen die Reisekosten zu den Wunschorten, die Schulungen der ehrenamtlichen Helfer, Dienstkleidung sowie Anschaffung und Ausstattung der Fahrzeuge zu finanzieren. Wir sagen DANKE an die mehr als 3.500 Läufer, die auch in diesem

Jahr wieder laufend Wünsche erfüllt haben und mit jedem Durchlaufen des Spendentores 4 Euro gespendet haben.

Auch in diesem Jahr stand der ASB Landesverband Hessen e.V. beim Mainova Frankfurt Marathon den Läufern helfend zur Seite. Mit über 100 Helferinnen und Helfern aus ganz Hessen war der ASB an den drei Veranstaltungstagen im Einsatz. Zahlreiche Stunden ehrenamtliches Engagement in unterschiedlichsten Bereichen der Veranstaltung wurden für den Sport und den guten Zweck geleistet. Dafür sagen wir DANKE!

Weitere Informationen zum Projekt „Wunschewagen“ des ASB Landesverband Hessen e.V. und zum Spendentor unter: <https://www.asb-hessen.de/marathon>

Sie hat es wieder getan, na klar. Kein Mainova Frankfurt Marathon ohne Ruth Jäger. Seit 1995 hat die 66-Jährige sage und schreibe nur eine einzige Ausgabe des Laufklassikers am Main verpasst – insgesamt sind es nunmehr 26 erfolgreiche Finishes. Damit ist sie die Frau mit den meisten Teilnahmen im Marathonclub, in den jeder aufgenommen wird, der mindestens zehn Marathons in Frankfurt bewältigt hat. „Laufen bedeutet für mich Lebensfreude“, sagt die Hessin. Ruth ist eine Dauerstarterin mit toller sportlicher Vita und einem großen Herz. Denn traditionell denkt sie nicht nur an ihr eigenes Rennen, sondern stellt sich am Freitag vor dem Marathon in den Dienst der Laufgemeinschaft. Mit so manchen Vereinskollegen vom JSK 1888 Rodgau ist Ruth als Helferin in der Startbeutelabgabe auf der Marathonmall tätig. Darunter auch Uli Neumann. Der 73-Jährige hat in diesem Jahr wieder eine für viele inspirierende Leistung vollbracht (5:55:41 Stunden), weil er seinen zweiten Marathon mit künstlichem Hüftgelenk gelaufen ist. Ruth hat bei ihrem Heimrennen wieder ihr Tempo angeschlagen und hat nach 5:09:57 Stunden die Festhalle erreicht. „So lange nichts wehtut, laufe ich weiter. Als junger Mensch kann man sich zwar noch nicht vorstellen, dass man im Alter in jedem Jahr ein bisschen langsamer wird. Aber es ist wirklich so“, erzählt Ruth schmunzelnd. Und macht dabei den Eindruck, dass sie sich nicht wirklich darum schert. Für ein „Läufchen“ über 42,195 Kilometer könnte man sie vermutlich nachts wecken und sie würde noch vor dem Frühstück locker durchkommen. Ruths Laufvita zieren nämlich eine Menge Marathons und vor allem Ultraläufe rund um

den Globus. Gemeinsam mit ihrem Mann reist sie gerne und viel – und verbindet die Trips nicht selten mit außergewöhnlichen Laufveranstaltungen. Allein in 2018 ist sie Marathons vor der hessischen Haustür in Hemsbach, Wiesbaden und Frankfurt gelaufen, dazu hat sie an den Deutschen Meisterschaften im 24-Stunden-Lauf in Bottrop teilgenommen. Im Juni ist Ruth einen Doppel-Marathon in England gelaufen, zuvor war sie in Ungarn am Plattensee. Dort hat sie die Herausforderung eines Laufes angenommen, in dem man in sechs Tagen so viele Runden wie möglich auf einem bestimmten Kurs zu absolvieren hatte. 448 Kilometer standen am Ende auf Ruths persönlichem Tacho. „Ich bin“, sagt Ruth, „eine Kämpfernatur“.





Video Marathon-Auftakt



# Stimmungsvoller Aufgalopp



Noch nicht ganz ausgeschlafen übersieht man am Samstagmorgen möglicherweise die Hinweisschilder mit der Aufschrift: „Neuer Startbereich Brezellauf“. Der befindet sich seit diesem Jahr nämlich vor der Messe Frankfurt. Doch selbst wer die Information nicht vorher schon aufgeschnappt hat, kann sich getrost von der großen Menschentraube lotsen lassen, die dem neuen Start- und Zielbereich entgegenstrebt. Allesamt tragen sie Laufschuhe. Ansonsten gleichen sich die rund 2000 Teilnehmer des Brezellaufs powered by interAir allerdings kaum: Jede Menge bunte Gestalten wie Clowns, Trachtler in Dirndl und Lederhosen oder ein Superman sind genauso unter ihnen zu finden wie auch der ein oder andere mit professionellem Laufoutfit. Daran erkennt das geschulte Auge auch schnell ein prominentes Gesicht aus der Laufszene: Ex-Europameister Jan Fitschen, der sich in diesem Jahr zum ersten Mal unter die vielen Teilnehmer der traditionellen Overtüre des Marathon-Wochenendes mischt. „Ich bin schon ganz gespannt. Früher in meiner aktiven Karriere wäre das vielleicht nicht so mein Ding gewesen“, gesteht er. „Ich hätte Angst gehabt, mich zu erkälten.“ Tatsächlich weht ein durchaus frisches Lüftchen. Anne aus Frankfurt ist da aus einem anderen Holz geschnitzt. „Ich laufe morgen meinen ersten Marathon und für mich ist der Brezellauf ein guter Auftakt“, erklärt sie. Gudrun und Winfried haben früher zwar ebenfalls einige Marathonläufe ins Ziel gebracht, morgen werden sie aber nur noch zum Anfeuern auf der Alten Brücke

in Aktion sein. Deshalb ist der Brezellauf für Gudrun ein gutes „Zwischending“, um trotzdem noch läuferisch dabei zu sein im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathon. Winfried hat dagegen eine riesige Aufblas-Brezel mitgebracht. „Zur Motivation, vor allem für die Kinder. Sie lieben die große Brezel“, sagt er. Langsam sammelt sich die bunte Truppe. Bis auf den neuen Startbereich ist alles beim Alten geblieben: Jeder, der Spaß am Laufen hat, egal ob jung oder alt, groß oder klein, schnell oder langsam, darf sich mit auf die rund sechs Kilometer lange Strecke durch Frankfurt machen, die durchaus als Kurz-Sightseeingtrip gelten kann. Und auch das Brezellauf-Gesicht schlechthin ist wieder mit von der Partie: In vorderster Front versprüht Marathon-Ikone Irina Mikitenko, die bislang jeden Brezellauf bestritten hat, wie immer beste Laune. „Ich bin stolz auf die Entwicklung dieses Events“, sagt sie strahlend. „Wir haben vor Jahren ganz klein mit einigen älteren Läufern angefangen und jetzt – wenn man sich den Andrang hier ansieht, kann man einfach nur begeistert sein! So viele Leute, die Freude am Laufen haben!“ Dank des lockeren Tempos bleibt das Vergnügen auch bei allen bis zur Ziellinie erhalten. Heute soll sich noch nicht gequält werden, die Finisherquote liegt bei 100 Prozent und wird dementsprechend mit einer Medaille belohnt – einzigartig in ihrer geschlungenen Brezelform. Das zweite Zielgeschenk, und eigentliche Objekt der Begierde, wird dagegen sogleich verschlungen: Die frischgebackenen Frankfurter Brezeln.

**Der Brezellauf powered by interAir ist die beliebte Overtüre des Marathonwochenendes – mit einigen prominenten Gesichtern im Feld der Frühstücksläufer**





# Best Exit: Frankfurt

Britische Läufer stürmten beim Mainova Frankfurt Marathon schon oft zu starken Leistungen. Auch diesmal war ein ambitioniertes Team von der Insel am Start.



Steven Bayton



Aaron Scott

Angeführt von Aaron Scott, der in 2:16:57 Stunden am roten Teppich über eine persönliche Bestzeit jubelte, erwies sich Frankfurt einmal mehr als ausgezeichnete Plattform für Läufer aus Großbritannien. „Es war ganz schön hart, weil der Wind ab etwa 27 Kilometern seinen Tribut forderte. Aber wir waren in einer großartigen Gruppe, in der jeder abwechselnd für einen Kilometer an die Spitze gegangen ist“, so der 31-jährige Scott, der den 23. Platz erreichte. Im Ziel war er um eine knappe Minute schneller als bei seinem bisherigen Rekordrennen in London 2017 – und deutlich stärker als bei seinem Marathondebüt, das er vor fünf Jahren ebenfalls in Frankfurt gelaufen war. Damals erzielte er eine Zeit von 2:22:34 Stunden. Als Nächster des Teams querte Matt Sharp, ehemaliger U23 Triathlon Weltmeister, in 2:19:17 die Ziellinie. Steven Bayton folgte in 2:20:41. Danielle „Dani“ Nimmo lief 2:38:54 und blieb nur

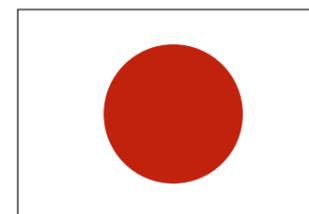
eine halbe Minute über ihrer Bestzeit vom Sieg beim Manchester Marathon in diesem Frühjahr. Schon 2016 war sie in Frankfurt am Start. Seither hat sie sich stark entwickelt: „Ich bin sehr froh, zehn Minuten schneller gelaufen zu sein als vor zwei Jahren, und das nach einer nicht einfachen Vorbereitung für mich.“ Für die 28-Jährige bestimmt der Marathon einen sehr, sehr großen Teil ihres Lebens. Als Leiterin der Expo beim London Marathon ist sie auch beruflich jeden Tag mit den 42 Kilometern oder 26 Meilen beschäftigt. Aaron Scott sieht Frankfurt als ideales Rennen für jeden, der sein Level steigern möchte: „Das Rennen ist perfekt für eine gute Leistung. Es ist ein sehr entspanntes Gefühl in der Veranstaltung. London ist großartig, aber dort ist etwas mehr Druck. Du hast viel mehr Leute unterwegs, während es hier den Eindruck macht, dass alles wirklich sehr effizient abläuft. Und



Danielle Nimmo

die Strecke – es gibt kaum irgendwelche Steigungen.“ Der Kommentar von Scott unterstreicht die Beweggründe von England Athletics zur Entsendung eines Teams nach Frankfurt. Tom Craggs, der das englische Quartett vor Ort betreute: „Wir wollten für unsere Läufer ein Rennen mit Eliteniveau und starker Leistungsdichte, damit sie einen Schritt nach vorne zur Qualifikation für internationale Meisterschaften machen können. Wir wussten, dass Frankfurt sehr gut organisiert ist. Die Logistik ist einfach, es ist alles gut zu erreichen. Außerdem sind britische Läufer hier schon oft sehr stark gelaufen.“ England Athletics verfolgt in seinem Marathonprogramm bis ins Jahr 2022 das Ziel, 20 Männer unter 2:20 Stunden und 20 Frauen unter 2:40 Stunden zu bringen. Die Leistungen von Frankfurt 2018 waren ein guter Schritt dorthin.

Matthew Sharp



# Japan fliegt auf Frankfurt

Japan ist verrückt nach Marathon, vom Freizeitläufer bis zur Weltklasse. Damit passt es perfekt zu Frankfurt. Wenn Laufbegeisterung aus Fernost auf eine der schnellsten Strecken der Welt trifft, ist das eine ideale Kombination.

Japanische Spitzenläufer waren diesmal so stark wie nie beim Mainova Frankfurt Marathon vertreten. „Die Strecke und die Stimmung sind wirklich sehr gut. Der Kurs ist flach, man kann sehr schnell laufen. Obwohl es kalt war, gab es eine Spitzenatmosphäre. Es hat mir sehr gefallen, wie die Menschen jubeln, klatschen und pfeifen. Der Zieleinlauf ist großartig“, streute Akinobou Murasawa, einer von Japans Topläufern in Frankfurt, der Veranstaltung Rosen. Sportlich lief es nicht ganz nach Wunsch. Yuki Munakata in 2:14:32 an 15. Stelle, Tadashi Isshiki in 2:14:59 auf Rang 17 und Akinobou Murasawa in 2:15:41 auf Rang 18 zeigten solide Rennen, blieben aber über ihren erhofften Bestzeiten. Lange Zeit lief ein Japan-Trio in der Gruppe mit Arne Gabius. „Er hatte einen sehr guten Rhythmus und das Tempo in Richtung 2:10 war perfekt“, so Akinobou. Während Arne Gabius und sein Pacemaker Richard Ringer bis Kilometer 31 gemeinsam rollten, mussten die Japaner aufgrund der Wetterbedingungen zurückstecken.

In keinem anderen Land erreicht die Marathonbegeisterung solche Höhen wie in Japan. Die große Lauftradition trifft auf die Vorfreude auf das kommende olympische Heimspiel in

Tokio 2020. Das elektrisiert in jeder Hinsicht. Dieser Spirit wird dank Kooperation mit der All Nippon Airways (ANA), der größten Fluglinie Japans, auch in Frankfurt auf die Strecke gebracht. „ANA trägt die Marathonbegeisterung mit. Die ganze Veranstaltung profitiert von der Verbindung nach Fernost“, sagt Jo Schindler über die neue Zusammenarbeit. Spürbar wurde das auch durch ein japanisches Streckenfest am Kaiserplatz, wo allen Läufern so richtig eingeheizt wurde. Abgesehen von Kenia und Äthiopien ist Japan das Land mit der höchsten Leistungsdichte im weltweiten Marathonsport. Private Unternehmen finanzieren Laufteams, sodass sich Spitzenathleten fast ausschließlich dem Training widmen können. Auch im Freizeitsport ist Marathon so richtig groß. Mehr als 330.000 Menschen wollen jährlich am Tokio Marathon teilnehmen. Nur gut zehn Prozent werden akzeptiert. Japans Marathon-Mania läuft und läuft – auch in Frankfurt.



# 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 2018!

Ein Projekt von:

**TOSHIBA**  
Leading Innovation >>>

**KOMPAKT.**  
**LEISE.**  
**EFFIZIENT.**

**e-STUDIO2050c/2550c**

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

**Kompakt. Leise. Effizient.**

**büro TEC**

büroTEC maintal GmbH  
Robert-Bosch-Straße 9  
63477 Maintal

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

**KOPIERER - DRUCKER - FAX MIETEN - KAUFEN - LEASEN**

**interAir**  
Sport- und Incentive-Reisen

**Laufend die Welt erleben!®**

Mit uns zu allen World Marathon Majors!

**interAir Laufreisen 2018/2019**

		Ultra	42km	21km	10km
Dezember	Jamaika	02.12.18	x	x	x
	Honolulu	09.12.18	x		x
März	Tokyo	03.03.19	x		
	Barcelona	10.03.19	x		
	London Big Half	10.03.19		x	x
April	Antarktis	17.03.19	x	x	
	New York Half	17.03.19*		x	x
	Berlin Halbmarathon	07.04.19		x	
	Rom	07.04.19		x	
	Wien	07.04.19		x	x
	Paris	14.04.19		x	
	Boston	15.04.19		x	
Mai	Two Oceans	20.04.19	x	x	
	London	28.04.19		x	
	Madrid	28.04.19		x	x
	Big Sur	28.04.19		x	x
	Great Wall	18.05.19		x	x
	Kopenhagen	19.05.19		x	
	Bhutan	26.05.19		x	x
	Stockholm	01.06.19		x	
	Rio	23.06.19		x	x
	Mont Blanc	28.-30.06*	x	x	x
Juli	Australian Outback	27.07.19		x	x
	Médoc	06.09.19*		x	
September	Berlin	29.09.19*		x	
	Chicago	06.10.19*		x	
	London Royal Parks	06.10.19*		x	
Oktober	Washington	20.10.19*		x	
	Dublin	27.10.19*		x	
	New York	03.11.19		x	
November	Las Vegas	10.11.19*		x	x
	Shanghai	17.11.19*		x	x
Dezember	Honolulu	08.12.19*		x	x

\*Voraussichtlicher Termin

**interAir Laufseminare 2019**

- Laufseminar mit Irina Mikitenko & Claudia Dreher LADIES.RUNNING.CAMP Aldiana Salzkammergut im Mai 2019
- Laufseminare mit Carsten Eich und dem SMS Medical Institute Laufcamp Portugal im März 2019
- Laufseminare mit Carsten Eich LAUFEN.DE Camp Mallorca im März 2019
- Laufseminare mit Herbert Steffny / Jan Fitschen Kenia Laufreise im Februar/März 2019
- Laufseminare mit Herbert Steffny Marathoncamp in Gießen im Juli 2019

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

www.interAir.de

**WINNERS ARE MADE OF BLOOD, SWEAT & DATA**

SEBASTIAN KIENLE  
Triathlon-Profi  
Ironman World Champion

**Polar Vantage V**

- Profi-Multisportuhr mit GPS
- Optische Pulsmessung: Polar Precision Prime Sensor-Fusionstechnologie
- Running Power am Handgelenk
- Training Load Pro & Recovery Pro
- Hochwertiges Design mit Edelstahl

**Polar Vantage M**

- Allround-Multisportuhr mit GPS
- Optische Pulsmessung: Polar Precision Prime Sensor-Fusionstechnologie
- Umfassende Trainingsfunktionen
- Leichtes und kompaktes Design

polar.com/vantage

**POLAR VANTAGE V**  
PROFI-MULTISPORTUHR



**POLAR VANTAGE M**  
MULTISPORTUHR

#BLOODSWEATANDDATA

**Offizieller Druck-Partner des Frankfurt Marathon 2018**

**Profis lassen machen.**

Ihr Outsourcing Partner im Bereich Versand- und Druckservices für Ihr Unternehmen und Privatleute.

- Maßgeschneiderte Lösungen
- Individuellen Bedürfnisse angepasst
- Breites Angebot

www.mbe.de/0009

**MAIL BOXES ETC.®**  
#PeoplePossible

Mail Boxes Etc., Eschersheimer Landstrasse 42, Frankfurt

# Wenn das Schicksal Glück anordnet



Das **Marathonprojekt** in Frankfurt hat es möglich gemacht: **Simone Kostka hat ihren ersten Marathon bewältigt.**



## Leistungspaket

Im 375 Euro teuren Leistungspaket enthalten sind unter anderem:

- drei Seminartage über jeweils ca. drei bis vier Stunden mit Leistungsdiagnostiken, Eingangs-Fitness-Check und End-Fitness-Check mit Bildanalyse, Videolanalyse Barfuß und mit Laufschuhen und was beim Laufschuhkauf beachtet werden muss; Videoanalyse der Lauftechnik, Übungen mit Geräten für laufspezifische Muskelgruppen, Vorträge zur Lauftechnik, Ernährung u. v. m.
- an vier Tagen in der Woche (montags bis donnerstags) kann über jeweils 2 Stunden unter Anleitung in der Gruppe trainiert werden. Hier wird eine orthopädisch entlastende, aber dennoch effektive und schnelle Lauf-Technik durch flaches Aufsetzen und ziehendes Laufen (Hüftstreckung) durch Techniklaufschulung vermittelt. Entwicklung der Kraftausdauerfähigkeiten der stabilisierenden, aufrichtenden und dämpfenden Bauch-, Gesäß-, Rücken- und vorderen Oberschenkelmuskulatur durch funktionelles Stabilisationstraining, damit die für die erfolgreiche Bewältigung einer Marathonstrecke unverzichtbare Stabilität der Wirbelsäule und der Kniegelenke gesichert und für die entsprechende Muskelregeneration gesorgt wird.
- 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
- Betreuer, gemeinsamer 10-Kilometer und Halbmarathon-Wettkampf
- Jeder Teilnehmer erhält das offizielle Marathonprojekt-T-Shirt
- Vorträge zu Themen „rund um den Laufsport“
- Der Anmeldefrühbücher-Rabatt gilt bis Ende September.

Wir machen Dich fit für den Mainova Frankfurt Marathon!  
 Werde Teil des Marathonprojekts 2019!  
 Mehr Informationen und Anmeldung unter  
<https://www.frankfurt-marathon.com/vorbereitung/training/marathonprojekt-informationenzugang-anmeldung/>

**athletik**  
 INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG

**Frankfurter LaufShop**

Erstaunlich, wie lange so ein Glückszustand anhalten kann. Selbst eine Woche danach war Simone Kostka noch überwältigt von ihren Emotionen und einer großen Freude. Hört das denn nie auf? Vielleicht fühlen sich Menschen so, die für sich etwas Großes geschafft haben - einen Berg besteigen, eine schwere Prüfungsarbeit bestehen oder eben den ersten Marathonlauf des Lebens schaffen. Wer Simone Kostka auf Fotos sieht, die ihren Zieleinlauf in der Festhalle zeigen, der sieht eine Frau, die ihre Freude herausschreit. Bei der keinerlei Anzeichen von Erschöpfung zu sehen sind und die kaum glauben kann, was da gerade alles passiert. Dass Simones Lebensplanung einen Marathon vorsah, lässt sich nicht unbedingt behaupten. Es lässt sich nicht einmal

behaupten, dass sie eine enthusiastische Sportlerin war. Gewiss, Skifahren stand jährlich auf dem Winterprogramm. Und vor gut vier Jahren wurde zaghaft mit dem Laufen begonnen, aber in die Sportgeschichtsbücher kommt man damit nicht. Aber gelegentlich diktiert halt das Schicksal einen Lebenslauf: Simone Kostka surfte eines Aprilabends im Internet - und landete zufällig auf der Seite des Marathonprojekts des Mainova Frankfurt Marathon. Anmeldung war nur noch heute möglich, okay, warum eigentlich nicht? Sie hat sich einfach so angemeldet, aber mit dem Gedanken: „Das schaffe ich eh nicht.“ Aber dann ging sie in die Trainingsstunden des Projekts, lernte quasi laufen. Rumpfstabilisation, Laufkoordination,

wie man sich marathongerecht ernährt, sie ließ sich von der großen Gruppe motivieren, knüpfte neue Kontakte, überstand einen Magen-Darm-Infekt drei Wochen vor dem Start - und hatte ihr Schlüsselerlebnis am Vorabend des Rennens. Simone Kostka saß mit Projektteilnehmern bei der Fattoria La Vialla - Toscana Pasta Party in der Festhalle, die in ein feierliches rotes Licht getaucht war. Und dann lief auf der großen Leinwand in der Halle der Film über das Rennen von 2017. Als sie diese Bilder sah und ihre Tochter Lilly sagen hörte, „Mensch, Mama, da rennst du morgen auch mit“, da kamen ihr die Tränen angesichts dieses ergreifenden Moments. Es gab von diesem Moment an erst recht kein Zurück mehr. Simone wollte auch auf dem roten Teppich ankommen

und sich so freuen wie die vielen Menschen in dem Film. Und so lief sie am Sonntag ihr Rennen, jeder Schritt war Genuss, nie tat etwas weh. Alte Freundinnen standen überraschend an der Strecke, um sie anzufeuern - und fünf Kilometer vor Schluss dann ihre 14 Jahre alte Tochter Lilly, die ihre Mutter bis ins Ziel begleitete. 4:48:51 leuchtete dann auf der Anzeige auf, schneller als gedacht. Und jetzt? Ist Simone mit ihren 48 Jahren Läuferin geworden, obwohl ihr kaputtes Knie doch angeblich nicht dafür geeignet ist. Fürs nächste Marathonprojekt, das im April startet, ist sie jetzt schon angemeldet. Es wirkt, als ob Simone nicht mehr genug haben kann vom Glückszustand, den das Laufen macht.

# Unsere Zugläufer sind spitze!



## Und Mirko Dreiser ist ein leidenschaftlicher Marathon-Lotse mit einer besonderen Geschichte

Unsere Zugläufer tragen Fahnen – und nicht selten auch die Verantwortung für das Marathongelingen ihrer laufenden Jünger. Gerade im hinteren Bereich des Feldes sind die Zugläufer als Motivatoren, Anreißer, Gutzuredner, Psychologen und natürlich als Taktgeber in gleichmäßiger Pace gefragt. Mirko Dreiser trug in diesem Jahr einen Ballon mit der Aufschrift „5:29“. Der Koblenzer ist ein erfahrener Lotse, wenn es darum geht, seine Gruppe ins Ziel zu bringen. Nicht nur dass er selbst schon 140 Marathons und Ultras in den Beinen hat, er hat auch schon über 30 Mal als Zugläufer fungiert: „Von 3:45 Stunden bis zum Schlussläufer“, wie er sagt. Nach Mirko in Laufschuhen, so viel ist klar, kann man die Uhr stellen. In diesem Jahr seien einige Teilnehmer vom Startschuss bis in die Festhalle an seiner Seite geblieben. „Es waren auch einige Debütanten dabei. Es ist immer wieder toll zu sehen, wie happy die sind, wenn sie die Festhalle erreichen“, sagt Mirko, der selbst eine inspirierende Geschichte verkörpert, wie er zum Laufsport kam. Als er vor 20 Jahren einen Herzschrittmacher bekam und über 100 Kilogramm wog, reifte in ihm die Erkenntnis, dass ich sich in seinem Leben etwas grundlegend ändern müsse. Das 100-Kilometer-Rennen im schweizerischen Biel wurde zu seinem Fernziel. Aus dem übergewichtigen Beginner ist ein Dauerläufer geworden, für den die klassische 42,195-Kilometer-Distanz längst keine Herausforderung mehr darstellt. „Ich laufe gerne länger“, sagt Mirko schmunzelnd. Ende November geht er auf Mallorca in einem Rennen an den Start, bei dem

es 129 Kilometer und 5400 Höhenmeter zu bewältigen gilt. Auch seine Frau, mit der er vier Kinder im Alter zwischen 2 und 16 hat, ist auf der Langstrecke unterwegs. Die Kraft, das Selbstbewusstsein und die Lebensqualität, die Mirko aus dem Laufsport zieht, gibt er gerne und leidenschaftlich weiter. Beruflich betreut er in Koblenz Sportprojekte für sozial Schwächere. Nicht selten hat er seine Laufexpertise eingesetzt, um beispielsweise Süchtigen oder Flüchtlingen über den (Lauf-)Sport neues Selbstvertrauen und darüber dann auch berufliche Perspektiven zu verschaffen.



## MARATHON-FINISHER

# Jubiläumslauf in Gedenken an ihren verstorbenen Ehemann



## Sima Fern hat einst ihren ersten nun ihren hundertsten Marathon in Frankfurt bestritten

Für Sima Fern hat sich beim Mainova Frankfurt Marathon in diesem Jahr ein Kreis geschlossen. Im Oktober 1999 rannte sie in ihrer Heimatstadt ihren ersten Marathon, im Oktober 2018 nun ihren hundertsten. Diese Zahl prangte auch auf ihrem Laufshirt, als die 64-jährige ihrer beachtlichen Marathonsammlung den Jubiläumslauf in gleichmäßigem Tempo hinzufügte. „Zeiten sind für mich absolut unwichtig“, sagt Sima, eine strahlende, lebensbejahende Frau mit einer ansteckenden Lache. Beim diesjährigen Laufklassiker am Main war sie überrascht, dass sie ihre Prognose – sechs Stunden – in 5:23:08 Stunden deutlich unterbieten konnte. Die Iranerin läuft nicht des höher, weiter, schneller wegen. Laufen sagt sie, sei für sie „wie eine Stressabbau-therapie, wie ein Schutzmechanismus. Je mehr Stress ich im Leben habe, desto länger und mehr laufe ich.“ Einst rannte sie der beruflichen Belastung als Geschäftsführerin mit 60-Stunden-Woche davon, zuletzt zum Ausgleich von der bedrückenden Situation daheim mit ihrem schwer erkrankten Lebensgefährten. Im vorigen Jahr, da war Fritz schon ein Pflegefall, heirateten die beiden noch. Den 100. Marathon sei sie nun „in Gedenken an ihn“ gelaufen erzählt Sima und

sofort sammeln sich Tränen in ihren Augen. In den vergangenen Jahren hat er sie bei all ihren Läufen im Rollstuhl begleitet – bis es nicht mehr ging. Sima kam einst als 24-Jährige mit zwei Kindern aus Iran nach Deutschland. Eigentlich auf dem Weg, in die USA zu emigrieren, doch dann blieb sie hierzulande hängen. Für den emotional hochtourigen Jubiläumsmarathon sind ihre Tochter und Schwiegersohn eigens aus Los Angeles angereist und haben Sima an der Strecke angefeuert. Beim Ginnheimer Lauftreff hat sie einst per Zufall zum Laufsport gefunden und seitdem eine sportliche Heimat. Doch lange hält es sie nie auf heimischen Strecken. Marathonlaufen hat für sie eine touristische Dimension. „Ich lerne auf meinen Füßen eine Stadt kennen. Ich gucke zum Beispiel, wo eine schönes Kino ist oder auf welchem Straßen und Plätzen ich in den kommenden Tagen sitzen möchte“, erzählt Sima. Allein in diesem Jahr hat sie zehn Rennen über 42,195 Kilometer bewältigt, beispielsweise in Tallinn, Helsinki und Oslo. Im vorigen Jahr kam Sima sogar auf 17 Marathons und Ultraläufe. „Jeder Marathon“, sagt Sima und lacht ihre herzliches Lachen, „ist das beste Training für den nächsten“.

## 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](http://www.mastertent.de)





Einsparung von 3078 kg CO<sub>2</sub>



# Schmackhaft, stimmungsvoll, supergut

## Die Fattoria La Violla – Toscana Pasta Party

Die Stimmung changiert irgendwo zwischen feierlich, gespannt und ausgelassen. Die Festhalle ist in ein spektakulär gedämpftes Licht getaucht. Die Athleten und ihre Begleiter zieht es in Scharen zur Fattoria La Violla – Toscana Pasta Party. Am Samstagnachmit-

tag ist für viele die Zeit gekommen, um sich auf den Renntag einzustimmen. Schon mal durch den Zielbogen zu wandeln, Fotos zu schießen, das vielfältige Programm auf der Bühne zu verfolgen – und natürlich vor allem, um die äußerst schmackhafte Pasta aus dem Hause La Violla zu genießen. Die Chefs des toskanischen Landguts, das ausschließlich in Bio-Qualität herstellt, haben sich vor Ort beim Mainova Frankfurt Marathon überzeugt, wie gut ihre Produkte bei den Läufern ankommen. Gianni, Antonio und Bandino Lo Franco: „Auch in diesem Jahr war es ein Highlight, aus der Toskana anzureisen, um dort unsere biologische Pasta für die Läufer zu kochen. Wir machen das aus Überzeugung, um den „Green Marathon“-Gedanken der Veranstaltung zu unterstützen, denn unser Betrieb ist CO<sub>2</sub>-neutral.“ 2004 Kilogramm Pasta (Fusilli), 951 Liter Sugo Bambolino, 951 Liter Sugo Pomarola und 201 kg Pecorino gratugiato wurden bei der traditionellen Pasta-Party ausgegeben. La Violla leistete jedenfalls wieder einen großen Beitrag, dass in Frankfurts „Gudd Stubb“ schon am Vortag des großen Rennens Marathonstimmung pur herrschte.



# Läufer mit Botschaft: die „BioRunner“

## Querbeet sorgt für die Obstverpflegung / „Marathon und Bio funktionieren nur nachhaltig“

Die „BioRunner“ sind traditionell eine der größten Laufgruppen, die beim Mainova Frankfurt Marathon an den Start gehen. In diesem Jahr waren sie wieder mit 163 Athleten auf der Strecke präsent, 53 davon über die volle 42,195-Kilometer-Distanz. Sie rennen aber nicht nur für sich, sondern haben auch eine Botschaft: „Für Sport braucht es gesunde Ernährung. Wer sich qualitativ gut und vielseitig ernährt, tut sich leichter, eine ambitionierte sportliche Herausforderung wie einen Marathon zu meistern“, sagt Thomas Wolff. Der 57-Jährige ist Geschäftsführer des Marathonpartners Querbeet. Das Unternehmen mit Sitz in der Wetterau hat 90 Mitarbeiter und produziert und vertreibt Lebensmittel in bester Bio-Qualität. Querbeet ist nicht nur auf Wochenmärkten in Rhein-Main präsent, sondern hat seit 1996 einen Vollsortiment Bio-Lieferservice mit Online-Shop. Beim Mainova Frankfurt Marathon stellt Querbeet die Obst-



© BioRunner Rhein Main

verpflegung für die Teilnehmer. Thomas Wolff ist am Rennwochenende im vollen Einsatz. Der passionierte Marathoni mit Bestzeit von 2:46 Stunden ist nicht nur gefragt als Leiter des Läuferteams „BioRunner“, das während des Jahres beispielsweise auch zahlreich bei der regionalen Laufserie Rosbacher Main-Lauf-Cup vertreten ist. Gemeinsam mit dem „Umweltforum Rhein-Main“ ist Querbeet auch auf der Klima- und Umweltmeile auf dem Opernplatz sehr präsent. Da bleibt für Wolff gerade noch die Zeit, als Startläufer einer Staffel zu fungieren. Querbeet hat mit seiner 100 Prozent Bio Verpflegung auch einen Beitrag geleistet, dass der Laufklassiker am Main 2014 von der Association of International Marathons and Distance Races (AIMS) als weltweit grünster Marathon ausgezeichnet wurde. „Marathon und Bio“, sagt Thomas Wolff, „haben eine sehr gute Verbindung: Beide funktionieren nur nachhaltig.“



Video Marathonmall



# Auf der Marathonmall kann man was erleben

**Schnäppchen machen, Spaß haben, Promis treffen: Das Angebot in der Messehalle lässt sich kaum jemand entgehen**

Bei einem Verbrauch von 40 bis 50 Kästen Bier pro Stunde möchte man gar nicht glauben, dass es sich hier um eine Marathon-Messe handelt. Doch tatsächlich kommen die Mitarbeiter des „Krombacher 0,0%“-Stands kaum noch hinterher, genügend Becher mit Freibier für die durstigen Besucher zu füllen. „Das ist ja alles alkoholfrei“, sagt Jan während er schon wieder neuen Vorrat aus dem Lager wuchtet. „Die Männer greifen noch deutlich häufiger zu, aber gerade das Radler ist auch bei den Frauen sehr beliebt.“ Entspannt gönnt sich just in diesem Moment ein Damen-Trio in Laufmontur den willkommenen Durstlöscher, bevor es seinen Weg durch die bunte Marathonmall in Halle 1.2 der Messe Frankfurt fortsetzt. Viele der in den drei Tagen insgesamt wieder 45.000 Besucher steuern ganz gezielt auf Stände zu, um ausgewählte Produkte zu erstehen, die im Sportladen nicht so leicht zu

finden sind. Andere lassen sich einfach treiben durch das Dorado für Sportbegeisterte. Einen BMW - der Premiumhersteller stellt die gesamte Flotte des Mainova Frankfurt Marathon - lässt sich zwar nicht so leicht auf der Marathonmall erstehen. Aber dennoch ist am BMW-Stand immer viel los. Dort arbeitet am Rennwochenende Fabio, Autoliebhaber und Student, und poliert gerade die Türgriffe des neuen BMW „i8“. „Der geht heute quasi durch alle Hände“, sagt Fabio. „Sportwagen kommen ja immer gut an, viele wollen mal probesitzen und vor allem die Kids sind begeistert.“ Da kann es durchaus passieren, dass die Hupe unüberhörbar durch die Messehalle tönt. Deren Funktionsfähigkeit muss von den Jüngsten ja mal getestet werden. Professionelle Beratung gibt es auch beim Schuh- und Klamottenexperten vis à vis, dem Marathon-Ausrüster ASICS. Und zwar nicht wie angenom-

men nur zu den Produkten. Denn Triathlon-Star Jan Frodeno gibt auf der zentral in der Halle platzierten Ausstellungsfläche Trainingstipps und spricht offenherzig über die Situation, als Sportler mit einer Verletzung umgehen zu müssen. Am Stand von Polar erwartet die Besucher dagegen eine ordentliche Portion Läufer-Humor: Unmittelbar nach der zigfachen Deutschen Meisterin Sabrina Mockenhaupt, in der Laufszene auch einfach nur „Mocki“ genannt, stattet Achim Achilles den Laufuhr-Experten einen Besuch ab. Ein Hingucker sind die neuen Polar Vantage Modelle - der Verkauf der innovativen Stücke hat im Rahmen des ältesten deutschen Stadtmarathons begonnen. Achim Achilles, der sich selbst mal als „Unter-Durchschnittsathleten“ bezeichnete und dann wieder mit dem Namen „Wunderläufer“ schmückte, liefert reichlich Gesprächsstoff und jede Menge unterhaltsamer

Anekdoten aus dem alltäglichen Läuferleben. Dementsprechend schnell bildet sich eine beträchtliche Menschentraube, wo immer Achim Achilles auf seiner Marathonmall-Tour Halt macht. Die meisten der neugierigen Zuhörer, Autogrammjäger und Selfieschützen haben bereits ihren Marathon-Starterbeutel über die Schulter gehängt. Manch einer trägt sogar schon das offizielle Mainova Frankfurt Marathon-Shirt, das in allen erdenklichen Größen, Schnitten und in den Farben grau, blau und dunkelrot erhältlich ist. „Von den Farben kristallisiert sich auch noch keine echte Präferenz heraus“, lautet die einstimmige Meinung im Verkäuferteam. So wie die Damen beim Krombacher 0,0%-Stand langsam auf den Biergeschmack kommen, sind auch die Herren beim Shirtkauf etwas mutiger geworden: „Die Männer greifen fast genauso oft zu Rot wie die Frauen.“



marathonmall

## » 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

**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

**Verkehr und...**

- 450 → Verkehrsschilder
- 550 → Straßen- und Hinweisschilder
- 230 → Streckenschilder
- 140 → Promotion-Aktionen bei nationalen und internationalen Laufveranstaltungen

## » Unsere ASICS Eventline Kollektion



Eventline-Shirt langarm Damen



Eventline-Shirt langarm Herren

Unsere Eventline-Shirts und viele weitere offizielle Merchandising-Artikel des Mainova Frankfurt Marathon findest du in unserem Online-Shop unter [frankfurt-marathon.com](http://frankfurt-marathon.com)



Eventline-Shirt kurzarm Herren



Eventline-Shirt kurzarm Damen

## » Das offizielle Mainova Frankfurt Marathon Buch 2018



### Ein Lauf in Bildern

Internationaler Spitzensport, Breitensport, Schneider Electric Mini-Marathon, Struwwelpeter-Lauf powered by Schneider Electric, Brezellauf powered by interAir, Generali Staffelmaraathon, 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. 120 Seiten, leinengebunden.  
Bestellungen zum Subskriptionspreis von 35 € (zzgl. Versand)  
mit Angabe der Lieferanschrift an:  
[mail@frankfurt-marathon.com](mailto:mail@frankfurt-marathon.com)  
Der Versand erfolgt im Februar 2019.



**FÜR  
MENSCHEN  
MIT  
HALTUNG**

**JETZT  
TESTEN AUF  
ABO.FR.DE**

## Grün, grüner, Mainova Frankfurt Marathon

Der Veranstalter lässt nicht nach in seinem Engagement auf dem Weg zum „Green Marathon“ und setzt auf Sonnenenergie



Dank einer Vielzahl von umwelt- und klimafreundlichen Maßnahmen ist der Laufklassiker am Main bereits Deutschlands grünster Marathon. Und ist in diesem Jahr noch klimafreundlicher geworden. Der Veranstalter motion events und Titelsponsor Mainova setzen dazu auf die Kraft der Sonne: Eine rund 150 Quadratmeter große Photovoltaik-Anlage mit 30 Kilowatt Peak Leistung produziert künftig jährlich rund 22.500 Kilowattsunden klimafreundlichen Strom. Pro Jahr spart die Anlage, die auf einem Gebäude der Mainova-Konzernzentrale errichtet wurde, rund 12 Tonnen Kohlendioxid ein. Rund 960 Bäume müssten gepflanzt werden, um diese Menge an Kohlendioxid zu kompensieren. Mit der neuen PV-Anlage treiben motion events und Mainova gemeinsam dieses Engagement weiter voran. Während motion events Besitzer der aus 88 Hochleistungsmodulen bestehenden Anlage ist, betreibt und wartet Mainova diese. Der Sonnenstrom wird ins Netz eingespeist. motion events Geschäftsführer und Renndirektor Jo Schindler sagt: „Wir setzen beim Mainova Frankfurt Marathon konsequent auf Nachhaltigkeit. Dazu haben wir in der Vergangenheit bereits eine Vielzahl umwelt- und klimafreundlicher Maßnahmen umgesetzt. Das umfasst den Verkehr rund um die Veranstaltung, genau wie das Merchandising oder die Energie- und Wasserversorgung. Der Mainova-Vorstandsvorsitzende Dr. Constantin H. Alsheimer unterstreicht: „Als Unternehmen aus Frankfurt Rhein-Main tragen wir Verantwortung für unsere Heimatregion. Unser gemeinsames Ziel mit motion events ist, Energie und Ressourcen einzusparen. Jo Schindler und



sein Team haben hier bereits viel geleistet. Gerne unterstützen wir als Titelsponsor die Idee des klimafreundlichen Marathons mit Wissen und unseren Produkten.“ Mehr als 230.000 Euro hat der Veranstalter auf dem Weg zum Green Marathon in den vergangenen 13 Jahren schon in den Bereichen Catering, Verkehr, Abfall/Entsorgung, Merchandising, Energie/Wasser und Mobilität investiert. Im Jahr 2014 wurde der Mainova Frankfurt Marathon mit dem „Green Award“ für den weltweit umweltfreundlichsten Marathon durch AIMS, den Verband der internationalen Straßenlaufveranstalter, ausgezeichnet. Nach der Ausgabe 2017 hat motion events 12.000 Euro gespendet. Dafür sind auf dem Gelände des langjährigen Partners Fattoria La Violla in der Toskana im Frühjahr über 4500 Olivenbäume angepflanzt worden, was eine Einsparung von rund 240 Tonnen CO<sub>2</sub> bedeutet. 2018 wurde in Sonnenenergie investiert und im Jahr 2019 soll das nächste Feld mit Olivenbäumen bepflanzt werden.



Video Straßenfest

# Frankfurts größtes Straßenfest

**Der älteste deutsche Stadtmarathon ist ungemein musikalisch: 80 Hotspots an der Strecke erfreuen die Zuschauer und machen den Läufern Beine.**

„Ist jetzt halt nicht mehr Sommer“, meint Sabine und zieht die Schultern hoch. „Als ich mit dem Training für den Marathon angefangen habe, hatte es noch 30 Grad und mehr.“ Beim Warten auf den Startschuss geht es dagegen fast winterlich zu. „Hoffentlich ist es bald soweit!“ Sabine hüpfert ungeduldig auf der Stelle, um sich warmzuhalten. Doch auch anderswo wird dem Startschuss des Marathons schon entgegengefeiert: Entlang des Kurses stehen etliche Ensembles, Vereine und Stimmungsmacher bereit, um die vorbeilaufenden Marathonis an den Streckenfestpunkten gebührend in Empfang zu nehmen. 80 Hotspots am Straßenrand machen den Mainova Frankfurt Marathon wieder zum größtem Straßenfest des Jahres in der Stadt. Passend zum Schild, das Kilometer 2 anzeigt, steht das Duo „Q2 – Jim & Ally Quinn“. Das kalifornische Musikerpärchen hat unter Läufern und Zuschauern längst eine eigene Fanbasis. Der Mainova Frankfurt Marathon ist musikalisch. Das wird jedem deutlich, der sich am Renntag durch die Straßen treiben lässt. Auffällig ist, dass es vor allem südländische Klänge sind, die den Läufern bei den frischen Temperaturen einheizen sollen: Egal ob Trommelrhythmen von „Sambanana“, brasilianische Percussion von „Pica Pau“ oder fernöstliche Melodien am Kaiserplatz. Dort hat der neue Marathonpartner „All Nippon Airways“ (ANA) aus Japan seinen Deutschland-Sitz. Und vor der Tür steht am Marathontag ein traditionelles „Taiko“-Ensemble, das aus großen Trommeln und Holzflöten besteht. „In Japan ist Laufen Volkssport Nummer eins“, erzählt Karola Praechter, Marketingmitarbeiterin der ANA. „Deshalb sind unsere Mitarbeiter mit Feuereifer dabei. Die Musiker sind allesamt bei unserer Fluggesellschaft beschäftigt. Es sind sogar zwei Stewardessen extra aus Japan angereist. Sie sind bei der Siegerehrung im Einsatz.“ Bis dorthin ist es allerdings noch ein weiter Weg: Das siebte Kilometerschild ist in Sichtweite. Da wird mancher Läufer gerade erst so richtig warm. Doch ein Marathon hat überall auf der Strecke seine Tücken: Der Eine hat vielleicht ein zu mutiges Anfangstempo gewählt, der Andere zu spät den ersten Schluck getrunken, der Nächste bekommt plötzlich Seitenstechen.

Da tut ein Motivationsschub von außen äußerst gut. Und genau dafür sind die vielen Streckenfeste da: Kein Kilometer soll vergehen, auf dem nicht irgendwo eine Truppe in Sicht- und Hörweite ist, damit aus dem kräftezehrenden Rennen eine echte Laufparty wird. Nach dem Genuss der atemberaubenden Skyline-Kulisse auf der Alten Brücke geht es auf der anderen Seite des Mains am Sachsenhäuser Ufer entlang. Und auch hier herrscht beste Stimmung: In ihren roten Shirts sind die Mitglieder von „Alles Blech“ kaum zu übersehen und geben ihr Bestes. Zuschauer säumen ebenfalls die Strecke und jubeln ohne Unterlass. „Da ich vor ein paar Jahren selbst mitgelaufen bin, habe ich schon gespürt, wie wichtig Unterstützung von außen ist“, erklärt Johannes von „Alles Blech“. Darum möchte er die Läufer gleich weiter anfeuern, bald hat er einen Bekannten unter ihnen entdeckt: „Schön locker rollen, bald hast du die Hälfte!“, ruft Johannes ihm zu. Viele der Tausenden Beinpaare scheinen ihren Schritt zu beschleunigen im Takt der antreibenden Samba-Rhythmen. Währenddessen befinden sich die führenden Eliteläufer bereits auf den letzten Kilometern. Dort verdichten sich die Stimmungsnester: So erhalten die Läufer alle paar hundert Meter einen weiteren Energiekick, der sie auf der Flucht vor dem „Mann mit dem Hammer“ beflügeln soll. Damit den jubelnden Marathon-Fans zum Ende des Rennens ebenfalls nicht die Luft ausgeht, hat der Kleingärtnerverein St. Gallus an eine kleine Imbiss-Station für Zuschauer gedacht. Und auch anderswo sorgt man sich nicht nur um das Wohl der Läufer, sondern auch um das der Streckenbummler: Vor dem offiziellen Race-Hotel Mövenpick im Europaviertel sind ein paar Sonnenliegen aufgebaut. Die werden von der Menge jedoch getrost links liegen gelassen. Und das nicht, weil man es sich lieber drinnen im Warmen gemütlich macht, sondern weil es niemanden auf Stühlen hält. Stattdessen wird frenetisch angefeuert, die Festhalle ist schließlich nicht mehr weit entfernt – und aus dem fröstelnden Einstieg ist für manche nämlich doch noch eine hitzige Schlacht geworden. Auch dank der knapp 2000 Beteiligten an den stimmungsvollen Streckenfesten.





# Die Skylinerunner!

**Unsere Botschafter haben sich das ganze Jahr über für den Mainova Frankfurt Marathon ins Zeug gelegt. Wie sie den Renntag erlebt haben? Ihre Erlebnisse und Ergebnisse stehen für das pure, pralle, emotionale Marathonleben.**



Heike Eger:

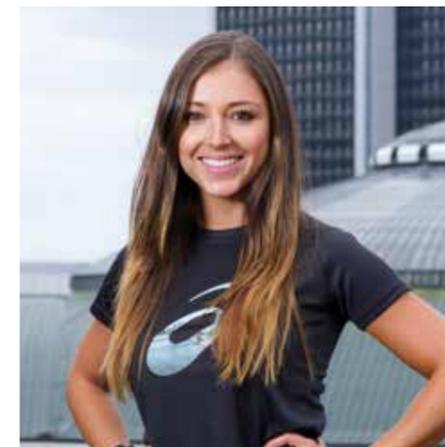
**„Marathon verändert dich, macht dich stärker“**

„Genieße den Schmerz, du hast ihn dir verdient!“ Wenn das Herz ja sagt, die Füße nein sagen und der Kopf sich raushält, siegt das Herz und am nächsten Tag meldet sich der Verstand aus dem Kopf. In diesem Jahr wurde es für mich schmerzbedingt ab der Hälfte des Rennens hart, das Tempo musste gedrosselt werden und die geplante Zielzeit war nicht mehr erreichbar. Anfangs enttäuscht und im Delirium, überwiegt schon am Tag danach der Stolz auf den enormen Kampfegeist und die Willenskraft. Das ist Marathon! Er verändert dich, macht dich stärker. Der Mainova Frankfurt Marathon rollt dir für diesen Moment den roten Teppich aus. Respekt an alle Finisher!

Julia Meischen:

**„Dieser Marathon hat Herz, geht ins Herz“**

Bei 5 Grad und Sturmböen einen Marathon zu rennen, ist sicher nicht ganz ohne. Bei diesen Bedingungen an der Strecke zu stehen und Stunde für Stunde die vorbeikommenden Läufer anzufeuern, ist aber noch viel beeindruckender! Daher ziehe ich meinen Hut vor allen Startern, mehr noch aber vor den Zehntausenden Cheerern, die den Mainova Frankfurt Marathon zu einem einzigen Streckenfest gemacht haben. Für mich steht daher schon jetzt fest: Am 27. Oktober 2019 heißt es wieder #RUNTHESKYLINE. Denn egal wie das Wetter wird, dieser Marathon hat Herz, geht ins Herz und macht einfach nur Spaß!



Marsha Richter:

**„Den Freudentränen nahe auf dem roten Teppich“**

Herbst, du hast es uns am längsten Sonntag des Jahres echt nicht leicht gemacht! Hut ab vor allen Läufer für das Antreten und Durchhalten - trotz Wind und Wetter! Ein großes Dankeschön an die hervorragende Organisation des Marathons und die Motivation der tapferen Zuschauer, die an der Strecke mit ihren Jubelschreien alles gaben. Ich persönlich freue mich riesig über das Erreichen meines gesetzten Zieles und feierte diesen wundervollen Gänsehaut-Moment, den Freudentränen ganz nahe, auf dem roten Teppich in der Festhalle!



Janik Adrian:

**„Ein überwältigendes Renn-Wochenende“**

Alles begann am 23. Juni 2018 und der Kick-off Veranstaltung der Skylinerunner. Wir haben uns darauf eingeschworen, den 37. Mainova Frankfurt Marathon zu etwas ganz Besonderem zu machen. Ja, das ist uns mehr als gelungen. Das Wochenende war einfach unbeschreiblich. Der Brezellauf powered by interAir am Samstagmorgen und der Helferjob beim Struwelpeter-Lauf powered by Schneider Electric am Mittag haben viel Spaß gemacht. Es war einfach großartig anzusehen, mit welcher Freude Kinder und Erwachsene gemeinsam laufen. Bei der Fattoria La Violla – Toscana Pasta Party durften vier von uns sogar auf die Bühne zum Interview. Doch der absolute Höhepunkt war der Sonntag. Ich persönlich habe noch nie an solch einem überwältigenden Marathon teilgenommen. Die Unterstützung von allen Seiten war ganz großes Kino. Die Tatsache, dass ich endlich mein großes Ziel erreicht habe, endlich die 3 Stunden Marke geknackt habe und das in Frankfurt, zu Hause vor meiner Haustür, macht dieses Wochenende für mich einfach einzigartig. Ich hoffe, dass unsere Skylinerunner-Community noch lange bestehen bleibt.

Bestzeit? Nun ja, es war ja alles gebucht und ich bin sowohl mit Unsicherheit als auch mit Spannung nach Frankfurt gereist. Das Organisationsteam, die Stimmung und die anderen Skylinerunner machten dann den Unterschied. Ich wurde mit Herzlichkeit, Freundlichkeit und guter Laune von allen Zweifeln abgelenkt. Ich hatte mit dem vollen Programm - Freitag bis Sonntag - das beste Marathonwochenende, das ich mir überhaupt vorstellen konnte. Und meine Bestzeit „nur“ um 4 Minuten zu verpassen, ist unter den windigen Bedingungen okay. Den Zieleinlauf in die spektakuläre Festhalle zu schaffen, das bleibt OUTSTANDING - der Mainova Frankfurt Marathon ist einfach cool!



Jonathan Olsen:

**„Wow, what a fantastic weekend“**

Wow, what a fantastic weekend running the Mainova Frankfurt Marathon. Before the race I visited the Festhalle with the other skylinerunners - this was my first time meeting them in person but I felt like many were friends from sharing our journey virtually using the #runtheskyline #skylinerunner hashtags. Having such a warm sendoff really made me feel confident starting the 42km. The marathon course was flat and fast, the last few miles are always tough but the thought of returning to the Festhalle party atmosphere gave me the final push I needed to get home.



Mads Harder:

**„Gegen die Zweifel, für das beste Marathonwochenende überhaupt“**

Wegen einer Verletzung vier Wochen vor dem Start hatte ich echte Zweifel und machte mir schon ernsthaft Gedanken, den Start abzusagen. Ist es das Risiko wert? Außerdem musste ich ja einiges von meiner Topform eingebüßt haben – warum also überhaupt starten? Und wenn, dann eher vorsichtig wegen der Verletzung? Oder trotzdem Vollgas geben mit einem ernsthaften Versuch auf eine neue persönliche



Christina Röhrenbeck:

**„Ob Staffello oder Marathoni – der Zieleinlauf ist einfach grandios“**

Nachdem meine Marathonvorbereitung in diesem Jahr nicht verlief wie geplant, hatte ich die Möglichkeit, den Mainova Frankfurt Marathon als Teil einer Staffel zu erleben. Was soll ich sagen: Toll war's, diesen vermeint-

lichen Einzelsport mal als Team genießen zu dürfen. Eine Staffel sei jedermann empfohlen als tolle Herangehensweise an das Projekt „Marathon“. Denn so kann man einmal an den 42195 Metern schnuppern, sich die Veranstaltung anschauen und etwaige Zweifel zerstreuen. Besonders gefreut habe ich mich über die Teamleistung: Am Ende stand in der Ergebnisliste eine Marathonzeit, die ich alleine niemals geschafft hätte. Und der Einlauf in die Festhalle ist einfach grandios – egal ob als Staffolino oder Marathon!



**Ulrich Löhr:**  
**„Als Helfer am Puls der Marathonwelt“**  
 Meine Erlebnisse der besonderen Art fanden als Helfer in der Startnummernausgabe statt. Für zwei Tage war ich am Puls der Marathonwelt. Es sind nur sehr kurze Momente und doch baut man zu jedem Teilnehmer eine Art kleine Beziehung auf. Man weiß sofort, was und vor allem wie der andere denkt und stellt immer wieder fest: Der Mainova Frankfurt Marathon verbindet die Menschen, die Kulturen und Religionen miteinander und alle haben das gleiche Ziel: 42,195 Kilometer bis zur Festhalle!



**Stella Osterhoff:**  
**„Warum? Darum: #teamworkmakethedreamwork“**  
 Laufen ist so einfach und doch etwas Besonders. Gerade wir Marathonläufer werden oft nach dem „Warum“ gefragt. Jeder hat sein eigenes „Warum“, ganz individuell, aber „If the why is strong, the how is easy.“ So geht jeder auf die Strecke mit seinem „Warum 42195 Meter rennen“. Das Wichtigste am Laufen sind jedoch die Menschen, die man dabei trifft. Der Mainova Frankfurt Marathon war für mich gerade in dieser Hinsicht ein ganz besonderes Erlebnis, zum einen, weil ich Teil des Skylinerunner Teams sein durfte. #teamworkmakethedreamwork - genau das haben wir an diesem Tag in Frankfurt gelebt und gezeigt. Und zum anderen dadurch, dass ich nach meinem Marathon zurück auf die Strecke und andere Läufer unterstützen konnte, ihren Marathontraum wahr werden zu lassen. 2019 bin ich wieder mit dabei. Danke Skylinerunner-Familie, danke Mainova Frankfurt Marathon.



**Kristina Assmann:**  
**„Frankfurt – nun für immer eine Herzensangelegenheit für mich“**  
 Eigentlich sollte mein erster Marathon am 23. April 2017 in Hamburg sein. Das war der Geburtstag meiner Mama und da war sie auch noch bei mir. Diesen Marathon wollte ich für sie laufen, aber eine Verletzung hat mir einen Strich durch die Rechnung gemacht. Als ich die Ausschreibung für das Botschafterteam des Mainova Frankfurt Marathon las, wusste ich, dass anscheinend mein erster Marathon nicht in Hamburg, sondern in dem Bundesland stattfinden sollte, in dem meine Mama geboren wurde - Hessen. Nach einer sehr durchwachsenen Vorbereitung mit eigentlich zu vielen Pausen, freute ich mich trotzdem sehr auf den Start in Frankfurt und wusste, dass ich es ins Ziel schaffen werde. Ich hatte zwar recht schnell Schmerzen, aber das war mir egal. Fast durchgehend habe ich gelächelt und es genossen. Der Einlauf in die Festhalle ist einfach nur gigantisch, die Stimmung an der Strecke unglaublich. Das alles hätte ich nie geschafft ohne meine Mama, die von oben zugeschaut und mir Kraft gegeben hat. Frankfurt wird für mich immer eine Herzensangelegenheit sein!



**Peter Schmit:**  
**„Alle 37 Mal in Frankfurt gestartet, zum 36. Mal das Ziel erreicht“**  
 Geschafft, wieder mal geschafft! Bei allen 37 Frankfurter Marathonläufen gestartet und dabei zum 36. Mal gefinisht. Ich habe mich selbst überrascht, wie gut ich in diesem Jahr durchgekommen bin. Obwohl mir die langen Trainingsläufe fehlten, lief es bis Kilometer 35 besser als gedacht. Die letzten 7 fielen dann doch sehr schwer. Alles in allem habe ich meinen „Hausmarathon“ sehr genossen. Es war wieder, wie gewohnt, eine gut organisierte Marathonveranstaltung. Meine Hochachtung an die Organisatoren. Super Arbeit! Ich freue mich schon auf nächstes Jahr.



**Saskia Rutz:**  
**„Gänsehaut pur auch als Helferin“**  
 Eine Knieoperation 5 Wochen vor dem Mainova Frankfurt Marathon. Ist das das Aus? Nein! Denn Frankfurt ist nicht bloß ein Marathon, sondern ein Erlebnis der Sonderklasse. Ich war bereits genügend von der OP erholt, um den großartigen Brezellauf powered by interAir mit dem Skylinerunner-Team zu feiern. Die beste Lösung, doch Teil des Marathons zu sein, auch wenn man nicht laufen darf, lautet: als Helferin im Einsatz sein. Wahnsinn, wie viele Freiwillige ein solches Event braucht. Hut ab vor deren großen, ehrenamtlichen Engagement! Ich selbst durfte so richtig hinter die Kulissen schauen und bei der Dopingkontrolle aushelfen. So nah dran an Weltklasseläufern war ich noch nie. Wie unterschiedlich da die Emotionen und Erwartungen von Läufer(innen) und Managern sind. Wie hart die Konkurrenz ist. Und wie die Festhalle getobt hat beim Einlauf von Arne Gabius! Helfer sein ist ein tolles Erlebnis. Das war zwar mein erster, aber sicher nicht mein letzter Einsatz als Helfer. Dabei sein ist nämlich ALLES! Danke Frankfurt für dieses geniale Wochenende!



**Anna Wellbrock:**  
**„Wechselbad der Gefühle mit Gänsehaut“**  
 Der Frankfurt Marathon war für mich in diesem Jahr ein Wechselbad der Gefühle. Nach einem super Start fühlte ich mich gut und glaubte, dass die Vier-Stunden-Marke fallen wird. Die gesamte erste Hälfte verging wie im Flug. Dann ab Kilometer 32 bekam ich Probleme an der Achillessehne und im Brustkorb. Leider war zudem der Wind so kalt, dass ich über die gesamten 42,195 Kilometer nicht richtig warm wurde. Mein Glück war, dass ich mit meiner Freundin Mia lief und wir uns gegenseitig motivieren konnten. Die Streckenfesten gaben mir zusätzliche Energie, vor allem meine am Streckenrand lautstarke Laufgruppe #werunfrankfurt zauberte mir ein Lächeln auf die Lippen. Der Zieleinlauf über den roten Teppich war wieder Gänsehaut pur. Es war mir eine große Freude, ein Teil des Mainova Frankfurt Marathon gewesen zu sein. Danke an das Orgateam, an die Zuschauer und Läufer, die alle gemeinsam diesen Tag so besonders gemacht haben.



**Frank Bauknecht:**  
**„Pech in 2018, volle Motivation für 2019“**  
 Nun, ich hatte in diesem Jahr nicht viel Glück beim Laufen: Immer wieder war ich verletzt. Umso größer war die Motivation als Skylinerunner beim Mainova Frankfurt Marathon dabei zu sein. Okay, die Vorbereitung lief nicht optimal - aber ich bin es gewohnt, zu kämpfen. Am Marathontag fühlte ich mich sehr gut. Leider zog es aber bereits nach einigen Kilometern doch in der Hüfte und der Schmerz breitete sich am ganzen linken Bein aus. Wie gesagt, eigentlich bin ich ein Kämpfer. Aber die Gesundheit geht vor - das lernt man im Alter. Daher gab ich auf der Strecke auf. Sehr viele andere Läufer haben mich aber sooo motiviert, dass ich mir den Zieleinlauf nicht entgehen lassen wollte. Ich bin dann kurz vor dem Ziel nochmal auf die Strecke - obwohl man das als fairer Sportler nicht macht -, um in die Festhalle einlaufen zu können. Ein Wahnsinnsereignis! 2019 werde ich die ganze Strecke laufen und mir den verdienten Lohn auf der Ziellinie abholen. Danke, Skylinerunner!



**Stephan Schmidt:**  
**„Diese Tage werden mir immer in Erinnerung bleiben“**  
 Der Mainova Frankfurt Marathon war mein persönliches Jahreshighlight! Hunderte Kilometer habe ich im Training dafür gekämpft, um bei meinem vierten Marathon die magische Vier-Stunden-Grenze unterbieten kann. Am Ende standen 3:51:03 auf der Uhr. Ein überglücklicher Zieleinlauf und Tage mit sehr vielen neuen und netten Bekanntschaften runden mein perfektes Marathon-Wochenende ab. Diese drei Tage werden mir immer in Erinnerung bleiben. Vielen Dank an das gesamte Team vom Mainova Frankfurt Mara-



thon für die super Organisation und an die zahlreichen Zuschauer und Künstler, die einem jeden einzelnen Kilometer verkürzt haben.



**Lena Becker:**  
**„Ein perfekt gelungenes Marathondebüt!“**  
 Vor dem Start meines ersten Marathons war ich natürlich sehr aufgeregt und konnte nicht abwarten, dass es endlich losgeht. Ich kam richtig gut und schnell in den Lauf rein, sodass ich mich komplett auf die 42,195 Kilometer fokussieren konnte. Besonders schön war es, auf der gesamten Strecke von vielen Bekannten und Freunden unterstützt zu werden. Auf den letzten Metern zum Ziel in die Festhalle glaubte ich es noch gar nicht, dass ich meinen ersten Marathon gleich in der vorgenommenen Zielzeit (3 Stunden) geschafft habe. Im Ziel angekommen, war die Freude durch den zusätzlichen 3. Platz der Gesamtwertung der Hessenmeisterschaft noch größer. Ein perfekt gelungenes Marathondebüt!



**Robert Lux:**  
**„Freude pur auf dem roten Teppich“**  
 28. Oktober 2018: Wieder einmal stehe ich am Start des Mainova Frankfurt Marathon. Kühl, windig, die Vorbereitung, bedingt durch Familie und Beruf, nicht optimal. Aber wie immer: tolle Organisation, tolle Stimmung, viele Zuschauer, viele Freunde, viele Skylinerunner am Start. Und nur ein Gedanke: das Ziel ist das Ziel, der rote Teppich in der Festhalle. Ich will wieder einmal dort finishen. Schlussendlich 7 Minuten über meiner angestrebten Zielzeit erreiche ich etwas unterkühlt das Ziel. Freude pur! Ich habe dort nun zum 18. Mal gefinisht und bin nun schon 8 Jahre Mitglied im Marathon Club. Am 27. Oktober 2019 wieder!





Matheus Kozlowski:  
**„Erst Kopfarbeit, dann Punktlandung“**

Die Faszination Marathon hat ihren eigenen Charakter: Er dauert 42,195 Kilometer und alles ist möglich. Entspannt ging ich an den Start, bis Kilometer 20 lief alles nach Plan. Doch an den Versorgungsständen bei Km 20 und K 30 fehlte meine Eigenverpflegung. Kopfarbeit war jetzt gefragt, um die geplanten 3:30 Stunden ins Ziel zu bringen. Überglücklich überquerte ich nach 3:30:00 die Ziellinie in der tobenden Festhalle. Punktlandung - ein Erlebnis, dass seines Gleichen sucht und in mir weiteres Feuer fürs Laufen entfacht hat. Danke Mainova Frankfurt Marathon, du bleibst mir für immer in bester Erinnerung und ich freue mich jetzt schon riesig auf den 27. Oktober 2019.



Lucas Engelhardt:  
**„Stolz, Frust, unbändige Emotionen“**

„Beating his own distance, his own limits. Running was the time he felt most alive. He knew that as surely as he'd ever known anything.“ (R.C. Matheson). Dieses Zitat beschreibt für mich was es bedeutet, Marathon zu laufen. An diesem Wochenende konnte ich meinen eigenen Erwartungen nicht gerecht werden. Ein Auf und Ab der Gefühle - Stolz, Frust, unbändige Emotionen. Das alles begleitet einen an einem solchen Wochenende. Jubelnde Menschen, High fives von Kindern, unerwartete Waffel-Verpflegungsstellen

freundlicher Familien. Trotz sportlichen Rückschlägen waren unglaubliche Erlebnisse dabei. Unübertroffene Emotionen im Ziel und die (erneute) Erkenntnis: Es gibt wenig, was mich so lebendig fühlen lässt wie ein solches Wochenende!



Ilka Groenewold:  
**„Energie pur!“**

Der Mainova Frankfurt Marathon gehört seit vielen Jahren zu meinem ganz persönlichen Saisonabschluss. Wir ASICS Frontrunner feiern am Main gemeinsam ein wunderbares Jahr und blicken zurück auf all die sportlichen Highlights. Seit drei Jahren laufe ich die komplette Strecke in Frankfurt und kann nur eines sagen: 2018 toppte ALLES. Trotz der niedrigen Temperaturen waren so viele Menschen gekommen, um uns anzufeuern - Energie pur! Einfach unbeschreiblich schön! Gleichzeitig führte dies dazu, dass ich doch recht flott unterwegs war und am Ende eine 3:31:13 auf der Zieluhr stand. Vielen Dank an die Organisatoren. Last but not least, gratuliere ich allen Finishern und besonders Skylinerunner Kristina Assmann, die sich damit einen Traum erfüllt hat. Wir freuen uns schon auf 2019! #imoveme.



Maurice Diwischek:  
**„Stolz, nie das Ziel aus den Augen verloren zu haben“**

Was steckt in 42,195 Kilometern? Definitiv ein Ziel, dass ich nie aus den Augen verloren habe. Eisige Temperaturen und wechselnde Winde bestimmten die schroffe Wetterlage. Was ich beim Start noch nicht erahnte, war, dass mir der Jubel in der Festhalle mir noch auf den letzten Kilometern einheizen wird. Es lief. Die 35-Kilometer-Marke sprach dann aber Bände. Krämpfe! Mein Fokus auf eine neue „Bestzeit“ zerplatzte. Unvergessen! Ein Marathon steckt voller Begeisterung, Kampfgeist und Motivation, sich selbst herauszufordern. Mit erhobenem Haupt immer Richtung Festhalle. Zurückblicken und stolz sein, das Ziel nie aus den Augen verloren zu haben. Ein Sieg mentaler Willensstärke! Großer Jubel - 42,195 Kilometer erfolgreich bewältigt!

Luisa Altegoer:  
**„Ein echtes Glücks-Feuerwerk!“**

Der Mainova Frankfurt Marathon 2018 war wieder eine Achterbahnfahrt der Gefühle! Begleitet von meiner besten Freundin als Support ging es am Freitag los nach Frankfurt. Samstag dann zur Einstimmung schon der Brezellauf powered by interAir und die Aufregung stieg zunehmend. Am Sonntag lief es nach Überqueren der Startlinie aber einfach gut - tolle Stimmung auf der Strecke und von der Halbmarathonmarke an rasten die Kilometer nur so dahin. Der Einlauf in die Festhalle war dann wieder pure Euphorie. Als ich dann wenig später noch meine beste Freundin, und als Überraschung auch noch meine Eltern, in die Arme schließen konnten - ohne Worte, ein echtes Glücks-Feuerwerk!

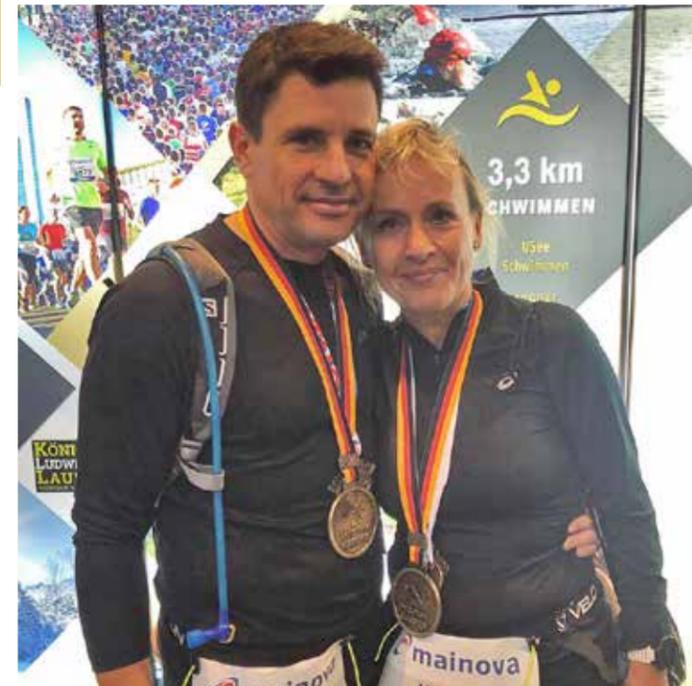


# „In die Arme genommen und geküsst“

## 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](http://www.deutschlandklassiker.de)



## Paarlauf ins Ausdauersport-Glück: Kerstin Bohndorf und Bernd Lehmann haben beim Mainova Frankfurt Marathon gemeinsam den Deutschland Klassiker bewältigt

„Es war wirklich der krönende Abschluss. Wenn man endlich auf den roten Teppich läuft, ist das einfach großartig. Vor der Ziellinie hat er mich in die Arme genommen und geküsst. Danach haben wir uns eine Flasche Prosecco gegönnt, die wir für einen besonderen Anlass behalten und im Kleiderbeutel deponiert hatten“, erzählt Kerstin Bohndorf. Bernd Lehmann lobt seine Partnerin in höchsten Tönen: „Sie hat sich diese Medaille wirklich so sehr verdient!“

Die beiden haben nicht nur den Mainova Frankfurt Marathon erfolgreich beendet, sondern zugleich auch den Deutschland Klassiker. Diese Ausdauersport-Serie, bei der es innerhalb von zwölf Monaten vier große Ausdauerwettbewerbe zu bewältigen gilt, fordert die Teilnehmer in jeder Hinsicht: 50 Kilometer Skilanglauf beim König Ludwig Lauf in Oberammergau, 300 Kilometer Radfahren bei der Mecklenburger Seenrunde, 3,3 Kilometer Schwimmen am Unterbacher See in Düsseldorf und schließlich der Marathon in Frankfurt sind zu bewältigen. 30 Sportler schafften in der Festhalle ihr persönliches Klassiker-Finale. Kerstin Bohndorf und Bernd Lehmann erlebten all das buchstäblich im Paarlauf.

Gestartet sind sie mit gänzlich unterschiedlichen Voraussetzungen. „Komm, trainieren wir zusammen. Gemeinsam schaffen wir alles“, sagte Bernd Lehmann vor zwei Jahren zu seiner Partnerin. Für den 50-jährigen Sportfreak aus Mecklenburg-Vorpommern bestand der Deutschland Klassiker aus „ganz normalen Sachen“. Ultramarathons und Ironman-Bewerbe hatte er bereits absolviert. Mehrfach war er mit dem Rad 1.200 Kilome-

ter durch Deutschland gefahren. Kerstin Bohndorf hatte vor Beginn der Challenge hingegen einen anderen Erfahrungshintergrund: „Ich bin noch nie auf Ski gestanden. Schwimmen hasse ich wie die Pest. Ich bin noch nie annähernd so weit Rad gefahren und noch nie weiter als einen Halbmarathon gelaufen“, schildert sie ihre Ausgangssituation. Trotzdem war für sie klar: „Machen wir das!“

Es waren viele Schritte ins Neuland für sie. Am Tag vor dem König Ludwig Lauf stand sie zum ersten Mal auf Langlaufskiern. Begleitet von ihrem Partner meisterte sie Stürze im Schnee ebenso wie das Schwimmen und das Radfahren. „Ich war immer an ihrer Seite, habe ihr Tipps gegeben und sie unterstützt. Den Sport habe ich damit aus einem ganz anderen Blickwinkel kennengelernt. Dafür bin ich dankbar“, so Bernd Lehmann. Viel Hingabe war nötig: „Der Tag ist oft viel zu kurz“, sind sich beide einig. Als Verkaufsleiter in einem Autohaus und Sachbearbeiterin in einem Handelsunternehmen ist das Klassiker-Paar auch beruflich gefordert.

Erst zwei Wochen vor dem Mainova Frankfurt Marathon war Kerstin Bohndorf zum ersten Mal weiter als 30 Kilometer gelaufen. Die Verwandlung von der Hobbyläuferin zur Finisherin beim Deutschland Klassiker ist mehr als geglückt. In 3:57:09 Stunden erreichten beide gemeinsam das Marathonziel – sogar die erhoffte 4-Stunden-Marke ist gefallen. „Die sportlichen Aktivitäten haben auch gezeigt, dass wir in jeder Hinsicht gut miteinander harmonieren“, erzählt Bernd Lehmann, „und man sieht, was man mit Zielstrebigkeit und Einsatz erreichen kann.“







## Lauter gute Gründe!

Sei wieder dabei am 27. Oktober:  
Mainova Frankfurt Marathon 2019

Der Mainova Frankfurt Marathon wird bei seiner 38. Ausgabe am 27. 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

**Stimmung:  
fantastisch.**

**Kurs:  
schnell.**

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 stim-

mungsvollsten Zieleinlauf der Welt. Die Stimmung dort brodeln, 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

**Ziel:  
überwältigend.**

nämlich nur der BMW Berlin Marathon, weltweit sind 2018 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 - Toscana 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<sub>2</sub>-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 Staffelmaraathon 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 Struwelpeterlauf 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 38. Mainova Frankfurt Marathon verspricht ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Läuferfamilie zu werden.

→ [www.frankfurt-marathon.com](http://www.frankfurt-marathon.com)

**Jetzt  
anmelden!**

AUFSTEHEN.  
LAUTDREHEN.  
KOSCHWITZ.



Mo – Fr, 5 – 9 Uhr

hr1

# heimspiel!

heimspiel! am Samstag  
Samstag; 17:15

heimspiel! bundesliga  
Sonntag; 22:05

heimspiel! am Montag  
Montag; 23:00

[www.hr-fernsehen.de](http://www.hr-fernsehen.de)

hrfernsehen  
Wir sehen uns.



## Emotionales Happyend für die „Spätis“

**Wenn die Letzten das Ziel erreichen, herrscht in der Festhalle eine ganz spezielle Stimmung**

Andreas Spaeth ist vielleicht ein bisschen spät dran, aber definitiv nicht zu spät. Mit einer Zeit von 6:17:22 Stunden ist er einer der letzten Läufer, die den 37. Mainova Frankfurt Marathon bewältigen. Doch sobald er den roten Teppich der Festhalle betritt, spielt das überhaupt keine Rolle mehr: Vom Moderator und den verbliebenen Zuschauern wird er frenetisch gefeiert. Die Musik ist genauso laut, wie beim Einlauf der Sieger mehr als vier Stunden zuvor. Auf Andreas und die anderen „Spätis“ warten ebenso noch Verpflegungszelte mit reichlich Essen, Trinken oder einem wärmenden Poncho zum Überwerfen. Die Finisher-Medaille hat bei Läufern wie Andreas, die sich mehr als sechs Stunden durch Wind und Kälte gekämpft haben, einen besonderen Wert. Ehre, wem Ehre gebührt. Während der schmucken Closing-Party macht sich in der Festhalle eine ganz spezielle Stimmung breit. Natürlich: Die Plätze auf dem Siegerpodium sind längst vergeben; die Kameras der Fernsehübertragung sind längst abgebaut; die meisten Zuschauer und Athleten sind schon längst auf den Heimweg. Aber die finalen Finisher werden ganz und gar nicht alleingelassen. Sie erwartet nämlich ein ganz besonderes Empfangskomitee: Fast alle Mitglieder des Organisationsteams um Renndirektor Jo Schindler haben sich nochmal auf den Weg in die Festhalle gemacht. Auch die Organisatoren haben am Ende der Rennwoche viele Kilometer in

den Beinen und freuen sich, als klar wird, dass der älteste deutsche Stadtmarathon wieder mal nach Plan gelaufen ist, mit den allerletzten Ankömmlingen im Ziel. Das Schlusslicht ist in diesem Jahr Werner Kaufmann. Nach 6:26:19 Stunden überquert er die Zielinie und staunt nicht schlecht, als mit einem Knall plötzlich ein bunter Konfettiregen auf ihn herabrieselt. Der Darmstädter strahlt über das ganze Gesicht, das gezeichnet ist von den Strapazen der vergangenen Stunden: „Ganz knapp war das, ganz knapp“, meint er erleichtert, „ich bin gerade noch so unter 6:30 Stunden geblieben.“ Als Anerkennung für seine Leistung und sein Durchhaltevermögen gratuliert ihm nicht nur der Renndirektor Schindler höchstpersönlich, Werner bekommt sogar noch einen hochwertigen Gutschein vom Veranstaltungspartner AVIS Rent a Car überreicht. Ein wahres Happy End in familiärer Atmosphäre. Und nachdem auch Werner den Zielbereich verlassen hat, sind es nur noch die Mitglieder des Organisationsteams, die sich erleichtert in den Armen liegen. Jubelnd nach ihrer ganz eigenen Strapaze mit viel Verantwortung und Happyend und somit kurz ihr eigenes Finish des Großevents genießen - selbst wenn dann noch einmal die Arbeit ruft für viele weitere Stunden. Dann schließt sich hinter ihren Rücken langsam das Rolltor zum Eingang der Festhalle. Der 37. Mainova Frankfurt Marathon ist Geschichte – auf ein Neues am 27. Oktober 2019!

**Josef Kiesel steuert den Besenwagen – und erlebt dabei manch skurrile Geschichte**

## Der hinter den Langsamsten fährt

Seit 12 Jahren macht Josef Kiesel freiwillig das, was Deutsche eigentlich grausig finden: Ein PS-starkes Auto haben, aber damit nur im Schneckentempo fahren können. Stundenlang. Über den ersten Gang ist Josef Kiesel auch in diesem Jahr nicht hinausgekommen, nachdem er seinen BMW nach dem Start hinter dem Läuferfeld einreichte. Von nun an überwacht Josef, dass auch die Langsamsten des Mainova Frankfurt Marathon immer noch schnell genug unterwegs sind. Denn nach 6:30 Stunden ist Zielschluss, und wenn abzusehen ist, dass es mancher Läufer bis dahin nicht in die Festhalle schaffen wird, werden sie aus dem Rennen genommen. Schließlich gibt es einen genauen Zeitplan, ab wann die Strecke wieder für den normalen Straßenverkehr freigegeben werden soll. Dabei kommt es auf Josef und sein kleines Team an, die in zwei weiteren BMW hinter ihm herfahren. Josef steuert das Rennen von ganz hinten, damit es auch ganz vorne stressfrei läuft. Denn so zuschauerfreundlich die Strecke ist, birgt sie auch Risiken. Schließlich droht zu Beginn des Rennens die Gefahr, dass die Spitze des Feldes in den Schleifen durch die Innenstadt auf die Letzten treffen könnte. Das darf unter keinen Umständen passieren. Daher würden Läufer, die eigentlich nur Walken, gehen oder extrem langsam laufen, von Kiesel schon früh von der Strecke genommen.

Das ist zum Glück noch nie passiert. Dafür gab es in diesem Jahr einen Vorfall mit einer Teilnehmerin, die, nun ja, etwas skurril

unterwegs war. Auf der Mainzer Landstraße war Kiesel klar, dass diese Läuferin es niemals bis zum Zielschluss in die Festhalle schaffen würde. Als er ihr das dann mitteilte, kam zudem noch heraus, dass sie im Stadtteil Höchst abgekürzt hatte – aber jetzt umkehren und „ehrlich“ ins Ziel laufen wollte. Das war mit Kiesel nicht zu machen. Das offizielle Rennen war für die Frau beendet, auch, wenn die Dame ihr Unverständnis lautstark kundtat. Sie musste einsteigen bei Josef, der sie dann zu einem der offiziellen Haltepunkte für die Rücktransport-Busse brachte. Beim Aussteigen trat die resolute Läuferin zornig gegen den BMW und verlangte eine Finisher-Medaille. Grundsätzlich, sagt Josef Kiesel, gebe es keine Probleme, wenn er Leute von der Strecke nehmen muss. Duldsam setzen sie sich meist zu ihm oder seinen Kollegen. Wer will, bekommt eine Banane oder eine wärmende Alu-Folie, ansonsten wird meist geschwiegen. „Viele sind sich ihrer Nicht-Leistung bewusst. Das sind ja keine Spitzensportler“, sagt Josef. Er lädt sie bei den Bussen ab oder an einer U-Bahnstation, denn die Startnummer berechtigt zur kostenlosen Nutzung des Öffentlichen Nahverkehrs in Frankfurt. Nach 16 Uhr steuert Josef dann den Wagen auf Höhe des Startbogens von der Strecke. Zufrieden, dass, wie immer, der Zeitplan eingehalten worden ist. Hinter ihm fegen dann die Mitarbeiter der Straßenreinigung die Strecke sauber. Das Rennen ist vorbei.



## 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, Steffen Gerth, Franziska Reng, Alex Westhoff, Jörg Wenig, Andreas Maier, Andy Edwards, Wolfram Marx

Fotos:  
Andreas Arnold, Frank Depping, Erich François, Alexander Heimann, Mainova AG (Joachim Storch, Heiko Rhode), Isaak Papadopoulos, Michael Rauschendorfer, Victah Sailer, Norbert Wilhelmi

Layout: Grafik.Büro Gegensatz  
Druck/Herstellung: Mail Boxes Etc.

## » Die Macher des Mainova Frankfurt Marathon 2018

Veranstalter:	motion events GmbH	Bühnentechnik:	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG
Organisationskomitee:	Anne-Katrin Uhor, Sonja Höferlin, Jo Schindler, Petra Wassiluk, Aline Fink, Manuel Friedrich, Julia Leske, Veronika Franz, Christina Dörr, Kai Menze, Johanna Zorn, Thorben Juschka, Daniel Nohe, Thomas Naderi	Technik Messe Frankfurt:	Sonja Höferlin, Gerrit Schleevoigt, Wibke Bräuer, Dirk Schumacher
Race Director:	Jo Schindler	Technik Strecke:	Tobias Rohatsch, Young Dimension Eventtechnik
Streckenleitung:	Manuel Friedrich, Dieter Bremer, Petra Wassiluk, Henning Müller	Security:	Protect Veranstaltungsdienste GmbH, TUS Schutz + Service, SG Enkheim
Technische Leitung:	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG	Ergebnisdienst:	mika timing GmbH
	Steffen Gerth, Franziska Reng, Alex Westhoff, Jörg Wenig, Andreas Maier, Andy Edwards, Wolfram Marx, Ludmilla Möller-Motorja und Martina Schlumberger	Startunterlagen:	Cora Hucke, Aline Fink, Thomas Naderi
	<b>Fototeam:</b> Andreas Arnold, Frank Depping, Erich François, Isaak Papadopoulos, Michael Rauschendorfer, Victah Sailer, Norbert Wilhelmi	Helferverpflegung:	SC Steinberg, Julia Leske
	<b>Video team:</b> Theodoris Katis, Richard Indervildi, Sebastian Baumgartner, Martin Heil, Isaak Papadopoulos	Medizinische Betreuung:	DRK, Kreisverband Frankfurt
	<b>Social Media:</b> Kai Menze	Ordnungsamt, Service-Center Veranstaltung:	Silas Mack
Kommunikation, PR:	<b>Buchteam:</b> Alex Westhoff, Steffen Gerth, Isaak Papadopoulos, Franziska Reng, Andreas Maier, Christina Dörr, Kai Menze, Christine Kammhuber	Beschilderung:	Martin Keller, Ralf Lehmann, Edel Messereklame GmbH
	<b>Mediasupport:</b> Etienne Ramali, Bastian Beißwenger, Martin Heil, Marcos Valdez, Oskar Papadopoulos	Streckenvermessung:	Udo Brandt
	<b>Motorrad (Kamera):</b> Toshi Fukushima	Blaue Linie:	Harry Eisenkopf
	<b>Website, Bildbearbeitung:</b> Hans Mengler, Hannah Pietryka	Bauten und Transporte:	Tobias Rohatsch, Stewart Dewey, Klaus Gernandt, Matthias Arnold
	Sidelines, Agentur für Kommunikation GmbH, Julia Meischen	Fahrdienst:	Frank Tschugg, SC Steinberg, Wolfgang Köhler, Rainer Roth, Roger Ressel
Top-Athleten:	Christoph Kopp, International Sport Service	Massage:	Petra Bergmann, Veronika Franz
Sponsoring:	Jo Schindler	Kleideraufbewahrung:	Johanna Zorn, Veronika Franz
Organisations-Büro:	Julia Leske, Lena Schindler	Siegerehrungen:	Lena Schindler
	Frank Piontek, Chantal Buschung, Artur Schmidt, Kai Völker, Hans-Gustav Eckert, Martin Westermann, Hubertus Kraus, Matti Merker, Markus Bourcade, Sven Schaitker, Götz Grammersdorf	Nudelparty:	Petra Wassiluk (Rahmenprogramm), Christina Dörr
Moderation:		Mini-Marathon:	Daniel Nohe, Christina Dörr
Start:	Marc Wilhelm	Struwelpeter-Lauf:	Johanna Zorn, Julia Leske
Ziel:	Rainer Polenz	Staffelmarathon:	Thorben Juschka, Christina Dörr
Marathonmall:	Veronika Franz	Brezellauf:	Petra Wassiluk, Thorben Juschka
Streckenversorgung:	Lauftreff Bruchköbel, Ginnheimer Lauftreff, PSV Blau Gelb Frankfurt, Betriebssportverband Hessen, TG Schwanheim, SG Sossenheim, SG Frankfurt-Nied, Eintracht Frankfurt-Triathlon, FTG Frankfurt	VIP:	Anne-Katrin Uhor, Petra Wassiluk
Streckensicherung:	Dammann Absperrung GmbH	Helferbetreuung:	Inga Hildebrandt, Julia Leske
Streckenfesten:	Christina Dörr, Manuel Friedrich, Gesellschaft zur Förderung des Radsports mbH	Frankfurt Marathon Club:	Manuel Friedrich, Angela Witter
		Dekoration:	Klaus Gernandt
		Führungsfahrzeug:	Werner Hoch, Andreas Reinecke
		Schlusskolonne:	Josef Kiesel, Herbert Fürböck
		Mädchen & Jungs für alles – unsere „Edelhelfer“:	Andreas Kattenberg, Stewart Dewey, Klaus Gernandt, Tom Majerus, Patrick Bareuther, Hannah Müller, Marcel Rath, Moritz Schneider, Franziska Langhans, Bastian Beißwenger, Lena Schinder, Sabine Schindler, Bettina Bürger, Maureen Habermann

