

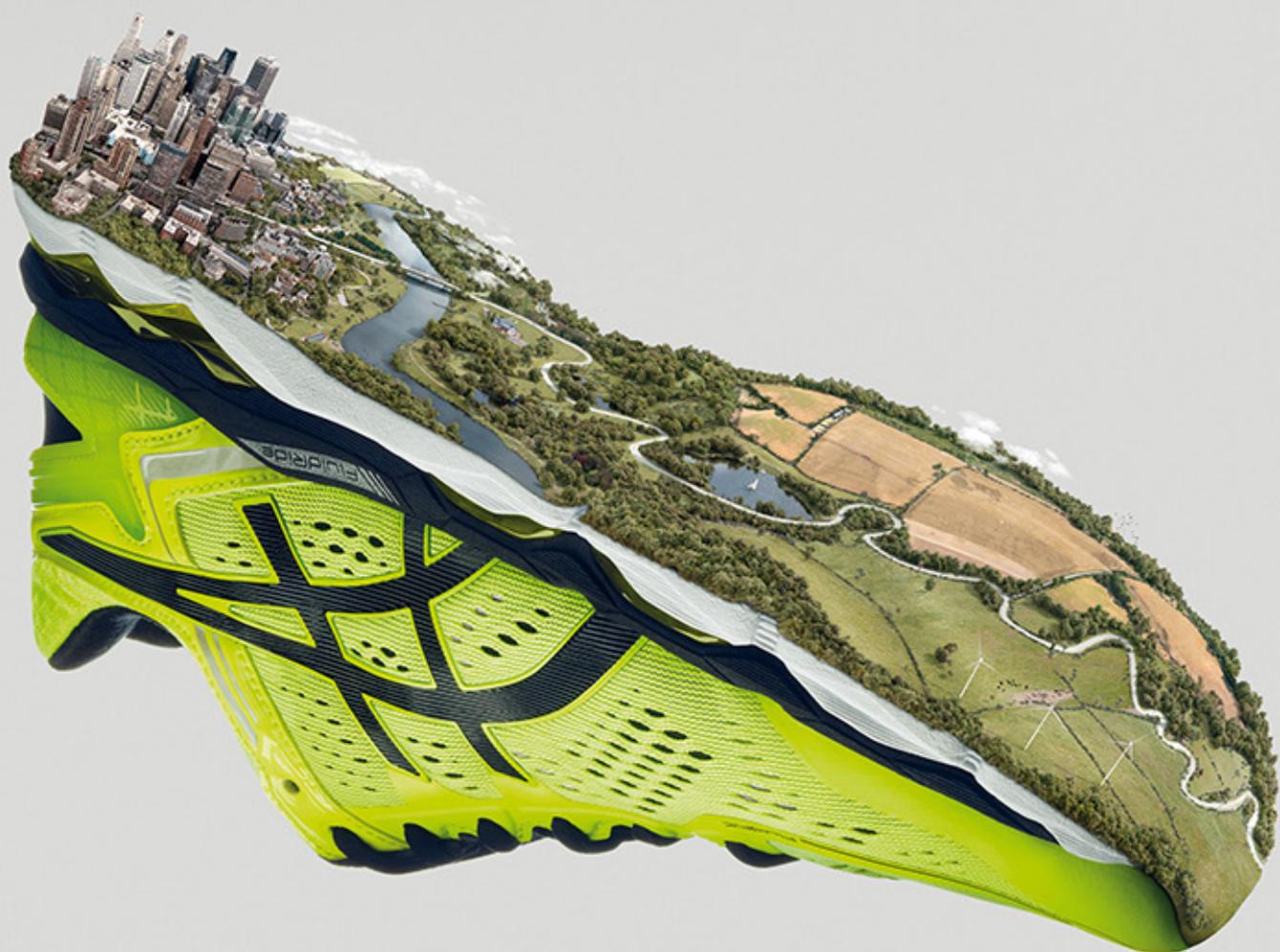
# THIS WAS YOUR DAY

## Impressionen und Fakten

34. Frankfurt Marathon | 23.-25. Oktober 2015



**asics**



***RUN LONG MIT DEM ASICS GEL-KAYANO 22***

*MEHR DYNAMIK FÜR MEHR KILOMETER*

*IT'S A BIG WORLD. **GO RUN IT***

### Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Marathon-Freunde,

ich bedanke mich sehr herzlich für Eure Teilnahme am diesjährigen Frankfurt Marathon. In erster Linie Ihr, die Läufer, habt den ältesten deutschen Stadtmarathon wieder zu dem gemacht, was er sein soll: ein großes Lauf-Fest mit internationaler Strahlkraft und regionaler Bodenständigkeit. Ein Lauf-Tag, der Euch hoffentlich noch lange in Erinnerung bleiben wird. Ob Ihr auf unserem schnellen Kurs Bestzeit gelaufen seid und in der Festhalle Eure Träume wahr wurden oder Ihr vielleicht Eure Ziele nicht erreicht habt. Der Reiz des Unvorhersehbaren, die großen und kleinen Dramen im Laufe der 42,195 Kilometer, die großen Emotionen – das macht den Marathonsport doch aus.

Mein Dank gilt dem Organisationsteam, den über 2000 ehrenamtlichen Helfern, der Stadt Frankfurt, dem Land Hessen und unseren treuen Sponsoren, die solch ein sportliches Großereignis im Herzen der Bankenmetropole erst möglich machen. Wir sind ein tolles Team, eingebettet in ein großartiges Umfeld, gestützt auf begeisterte Sponsoren – das macht unseren Erfolg aus.

Über 25.000 Teilnehmer, die wir in allen Wettbewerben am Rennwochenende bewegt haben, sind einmal mehr ein starkes Meldeergebnis. 11.154 Marathonläufer, 7008 Staffelläufer und 2130 Teilnehmer der Kinderläufe haben letztlich das Ziel in der

Festhalle erreicht. Dazu kommen noch 1063 Läufer, die am Brezellauf – unserem traditionellen Warm-up-in lockerer Atmosphäre am Samstagvormittag – teilgenommen haben.

Wir haben uns gefreut, dass die Deutschen Meisterschaften bei ihrer Rückkehr nach Frankfurt nach 14 Jahren wieder die Bühne bekommen haben, die sie verdienen. Und was haben wir mit Arne Gabius gefiebert und gelitten! Umso größer war der Jubel, als dieser sympathische Athlet in 2:08:33 Stunden in Frankfurt einen neuen deutschen Rekord aufgestellt hatte. Unser Motto „THIS IS YOUR DAY“ haben die Eliteathleten und die Breitensportler gleichermaßen mit Leben gefüllt.

Nun wünsche ich Euch viel Vergnügen bei der Lektüre unseres Ergebnisheftes – erstmals in digitaler Form. Die Texte, Bilder und Videos werden gewiss nochmal einige Emotionen in Euch hochkommen lassen. Ich freue mich auf ein Wiedersehen bei der 35. Ausgabe des Frankfurt Marathon am 30. Oktober 2016!

Herzliche Grüße und keep on running!



Jo Schindler  
Race Director



### Dear Runners and Friends of the Marathon,

Many thanks for your participation in this year's Frankfurt Marathon. Above all you, as runners, have again made Germany's oldest city marathon what it should be: a festival of running with international reach yet grounded in the local community. A day of running which, we hope, will long remain in your memory. Whether you ran a personal best on our fast course and fulfilled your dreams in the Festhalle or perhaps fell a fraction short, we hope you had a day to remember. The attraction of the unexpected, the big and small dramas that running 42.195 kilometres can produce, the flow of emotions – that's what the sport of marathon running is all about.

I also want to thank the organising team of over 2,000 volunteers as well as the city of Frankfurt, the federal region of Hessen and our loyal sponsors, without whom such a ma-

ajor sports event would not have been possible in this financial capital. We are a great team, long established in a great area and supported by enthusiastic sponsors – these are the factors for our success.

We were able to set over 25,000 participants in motion in the various competitions and events of this running weekend and that once again represents a strong entry total. 11,154 marathon runners, 7,008 relay runners and 2,130 participants in the kids races all crossed the finish line in the Festhalle. In addition there were 1,063 runners who took part in the Breakfast Run – our traditional warm-up in relaxed style on Saturday morning.

We were delighted that the German Championships returned to the stage they deserved in Frankfurt after 14 years. And we were thrilled

to follow Arne Gabius every step of the way as he overcame the torment of the marathon! That made the celebrations all the sweeter when this likeable athlete set a German record of 2:08:33 in Frankfurt. Elite and mass runners alike took our motto of "THIS IS YOUR DAY" to their hearts and lived up to it in every sense.

I hope you enjoy reading our results edition – published online for the first time. I'm sure that text, pictures and videos will stir the emotions and look forward to seeing you again for the 35th edition of the Frankfurt Marathon on October 30, 2016.

Best wishes and keep on running!

Jo Schindler  
Race Director

# Lauf Wiedersehen!



Ein Startpunkt und ein Ziel: das Frankfurter Messegelände mit der Festhalle. Dazwischen 42,195 bewegende Kilometer kreuz und quer durch Frankfurt. Wir gratulieren allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Frankfurt Marathons 2015. Es war uns eine Ehre, Ihr Ziel gewesen zu sein. Unser Ziel für nächstes Jahr: Ihr Start auf dem Frankfurter Messegelände beim Frankfurt Marathon 2016.

## Grußwort



### Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

ich möchte Ihnen herzlich zu der großartigen sportlichen Leistung, die Sie am 25. Oktober 2015 beim 34. Frankfurt-Marathon vollbracht haben, gratulieren.

Der 34. Frankfurt-Marathon 2015 war wieder einmal ein voller Erfolg. Beste äußere Bedingungen bescherten den Sportlerinnen und Sportlern, den Zuschauern sowie den Organisatoren eine schöne und unvergessliche Laufveranstaltung der absoluten Weltklasse.

Auch in diesem Jahr lassen sich nach dem Frankfurt-Marathon wieder neue Rekorde vermelden. Mit den starken Siegerzeiten von Sisay Lemma Kasaye (2:06:26) im Männerrennen und Gulume Tollesa Chala (2:23:12) im Frauenfeld gehört der Frankfurt-Marathon auch 2015 zu den schnellsten Marathonläufen des Jahres. Die beiden deutschen Meister zeigten starke Rennen und stellten Rekorde auf. Arne Gabius machte seine Ankündigung wahr und kam mit 2:08:33 Stunden in neuer deutscher Rekordzeit in der Festhalle ins Ziel. Einen persönlichen Rekord stellte Lisa Hahner auf. Mit ihrer Zeit von 2:28:39 Stunden wurde sie überlegen Deutsche Meisterin. Leider verpasste sie die Olympia-Qualifikation für Rio 2016 knapp. Über 15.000 Marathonläufer wollten beim Marathon mit dabei sein. Zählt man alle Starter zusammen, dann waren im Marathon, Staffe-

lmarathon, Minimarathon, Struwelpeterlauf und Brezellauf insgesamt über 25.000 Laufbegeisterte am Rennwochenende am Start.

Die Veranstalter und Organisatoren betonen immer wieder, dass eines der wichtigsten Ziele die erfolgreiche Mischung aus Spitzen- und Breitensport ist. Dem Marathondebütanten soll ein ähnlich unvergessliches und eindrucksvolles Marathonwochenende geboten werden wie der Siegerin oder dem Sieger. Die attraktive Streckenführung durch die Innenstadt, zahlreiche Streckenfeste und der unvergessliche Einlauf auf dem roten Teppich in der Frankfurter Festhalle – das alles beflügelt Spitzenläufer ebenso wie Hobbysportler und trägt zum einmaligen Flair des Frankfurt-Marathons bei.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Ergebnissuche und freue mich schon jetzt auf den nächsten Frankfurt-Marathon. Das Rennen wird am 30. Oktober 2016 stattfinden und ich hoffe, Sie wieder in Frankfurt am Main begrüßen zu dürfen.

Peter Feldmann

der Stadt Frankfurt am Main

### Dear participants of the Frankfurt Marathon,

I would like to congratulate you on your excellent athletic performances on the occasion of the 34th Frankfurt Marathon on 25 October 2015.

The 34th Frankfurt Marathon was another great success. Excellent conditions made it possible for athletes, spectators and organizers to enjoy a wonderful and unforgettable world-class event.

Again, this year's Frankfurt Marathon produced new records. Thanks to the fantastic times of the winners Sisay Lemma Kasaye (2:06:26) for the men and Gulume Tollesa Chala (2:23:12) in the women's field, the Frankfurt Marathon of 2015 was once more one of the fastest. The two German champions gave a strong performance and established new records. Arne Gabius made good his promise by reaching the winning-post at the Festhalle after a record time of 2:08:33. Lisa Hahner established a new personal record. With a time of 2:28:39 she proved to be a superior German champion, sadly missing the qualification target for the Olympics in Rio by only a narrow margin. More than 15,000 runners participated in the Marathon. Including all the athletes who started, i.e. the relay marathon, the mini marathon, the "Struwelpeter" and the "pretzel" runs, there were more than 25,000 runners at the start.

The organizers emphasize that one of the main goals of the event is a successful mix between top athletes and mass sports. They want marathon beginners to enjoy an equally impressive and unforgettable marathon weekend as the champions. An attractive circuit through the city centre, numerous parties along the course and a fantastic finish on the red carpet in the Frankfurt Festhalle – all this inspires champions and amateur athletes alike and contributes to the unique flair of the Frankfurt Marathon.

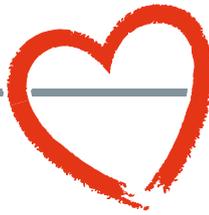
Have great fun when checking the results. I am already looking forward to the next Frankfurt Marathon, which will take place on 30 October 2016, and I do hope to be able to welcome you again to Frankfurt am Main.

Peter Feldmann  
Lord Mayor of Frankfurt am Main



## » Inhalt

Spitzensport.....	8	Deutsch-eritreische Staffel.....	37
Top Sport (engl.).....	9	Interreligiöse Staffeln.....	37
Marathon in Zahlen.....	11	Traumreise zu erlaufen.....	39
Nationenstatistik.....	13	Für die Marathon Manager winkte eine Reise nach Mauritius	
Legenden unter sich.....	15	Struwelpeter-Lauf.....	41
Der Staffelmarahton der ehemaligen Deutschen Meister		Brezellauf.....	43
Die Schnellsten.....	16	Marathon Projekt 2016.....	44
„Das ist eine neue Qualität von Schmerz“.....	19	Marathonmall.....	47
Der neue Deutsche Meister Arne Gabius im SZ-Interview		Frankfurt Marathon Club.....	49
Minimarathon.....	24	Caritas Spendentor.....	49
Frankfurt läuft.....	26	Charity-Aktion für Flüchtlinge	
Unsere Erststarter.....	28	Frankfurt Marathon 2016.....	54
Jedes Jahr ein bisschen grüner.....	35	Die Anmeldung läuft	
Nachhaltigkeit beim Frankfurt Marathon		Die Macher des Frankfurt Marathon.....	57



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

Über 20 Sponsoren unterstützen den 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!



Unsere Medienpartner:



# » Spitzensport

## Beim 34. Frankfurt Marathon



Video Highlights

Immer am letzten Oktobersonntag um kurz nach 12 Uhr wird die ehrwürdige Frankfurter Festhalle zum Tollhaus. Die Stimmung brodeln, schäumt, kocht über, wenn die Schnellsten des Frankfurt Marathon über den roten Teppich ins Ziel spurten. Das hat schon Tradition. Aber auch diejenigen Zuschauer, die sich seit Jahren dem Zauber und den großen Emotionen dieser Momente in der Festhalle nicht entziehen wollen und können, sagen: Solch einen Begeisterungsturm hätten sie noch nie erlebt als Arne Gabius auf den roten Teppich einbog.

Nachdem der 34-Jährige in deutscher Rekordzeit (2:08:33 Stunden) das Ziel erreicht hatte, verneigte er sich vor dem Frankfurter Publikum. „Es war Leidenschaft und Kampf pur. Ich brauchte eisernen Willen, um das Ziel in Rekordzeit zu erreichen“, sagte Gabius (Platz 4) nach seiner hart erkämpften Bestmarke mit Ansage, den viele durch die Live-Übertragung im hr-Fernsehen und die ausführliche Zusammenfassung in der ARD hautnah mitverfolgen konnten. „Nun kann ich wirklich behaupten, ein Marathonläufer zu sein“, erzählte Gabius. Spätestens seit jenem 25. Oktober, als der 27 Jahre lang währende Rekord von Jörg Peter geknackt war, hat die deutsche Langstreckenlaufszene wieder einen richtigen Star. Made in Frankfurt sozusagen – denn nach Gabius' fulminantem Debüt auf dem schnellen Kurs am Main 2014 entschied sich der sympathische Athlet dafür, seinen Rekordplan ein Jahr später auf ebendieser Strecke zu verwirklichen. Dass Gabius als bislang einziger deutscher Läufer die Olympiaqualifikation schaffte und überlegen Deutscher Meister wurde, war nur

noch ein Randaspekt an einem spannenden wie hochklassigen Lauf-Tag in der Bankenmetropole.

„Spannung im Männerrennen, ein Fotofinish bei den Frauen und mit Arne Gabius und Lisa Hahner zwei deutsche Athleten, die uns begeistert haben – so sollte Sport sein“, sagte Renndirektor Jo Schindler. Mit den Siegerzeiten der äthiopischen Athleten Sisay Lemma Kasaye (2:06:26) und Gulume Tollesa Chala (2:23:12) hat der Frankfurt Marathon einmal mehr bewiesen, dass er ein gutes Pflaster für Weltklasserennen ist. Und Gewinner Sisay Lemma Kasaye hat gezeigt, dass nach der langen Serie kenianischer Sieger in Frankfurt die Äthiopier doch noch beim ältesten deutschen Stadtmарathon triumphieren können.

Es war ein Tag der Bestzeiten in Frankfurt. Dass acht der schnellsten zehn Männer und sieben der schnellsten zehn Frauen das Ziel in der Festhalle in persönlicher Bestzeit erreichten, war ein neuerlicher Beleg dafür, dass Frankfurt das ideale Pflaster ist für schnelle Zeiten zum Saisonende. Auch in den Altersklassen-Wertungen der Deutschen Meisterschaften erlebten die Zuschauer starke Leistungen und enge Rennen.

Nicht minder laut war der Jubel in der Festhalle, als Lisa Hahner das bisherige Rennen ihres Lebens auf dem roten Teppich beendete. Die Hessin lieferte nach

ihrer langen Verletzungspause eine von vielen nicht für möglich gehaltene Leistung ab und steigerte ihre persönliche Bestzeit auf 2:28:39 Stunden. Die Fotografen und Zuschauer konnten sich nicht sattsehen an den Szenen, als Lisa Hahner mit Deutschland-Flagge und dann noch mit ihrer Zwillingsschwester Anna vor dem Zielbogen posierte.

Dass Lisa die Olympianorm des Deutschen Leichtathletik-Verbandes um nur neun Sekunden verpasste, konnte sie bei aller Freude über ihr tolles Rennen nicht ganz verdrängen. „Es war ein wichtiger Schritt für mich, zu wissen, dass ich deutlich unter 2:30 Stunden laufen kann“, sagte Lisa Hahner. Es war ein toller Lauf-Tag in Frankfurt, bis sich das Rolltor der Festhalle weit nach 16 Uhr hinter dem letzten Finisher schloss.



# » Top Sport

## 34th Frankfurt Marathon

### Arne Gabius breaks German record with 2:08:33, Ethiopians Sisay Lemma and Gulume Tollesa celebrate double win in Frankfurt



After 27 years of waiting, there's a new name on the German marathon record as Arne Gabius returned in triumph to the scene of his debut at the distance last year and ran 2:08:33 for fourth place in Frankfurt. That was 14 seconds faster than the 2:08:47 set by Jörg Peter in Tokyo in 1988. The race was highly competitive with the quality to match. Ethiopia's Sisay Lemma carried off the top prize with 2:06:26 ahead of the Kenyan duo of Lani Rutto (2:06:34) and Alferts Lagat (2:06:48). Arne Gabius in fourth place finished 59 seconds faster than his debut at the distance here last year and was also comfortably inside the German Olympic qualifying time of 2:12:15. The Ethiopian women, as expected, dominated the race and claimed all the podium places. But they produced a major surprise in that the winner was Gulume Tollesa in 2:23:12. She chopped over six minutes off her personal best, chased all the way to the finish line in Frankfurt's Festhalle by Dinknesh Mekash who was credited with the same time. Koren Jelela finished third in 2:23:52. In the race for the national championship, Lisa Hahner won with 2:28:39 for sixth place but that was six seconds outside the national qualifying time for the Olympics.

The race presented drama on four fronts: the contest for the men's title plus the attack on the German record while the very close women's race was complemented by the domestic quest for the Olympic qualifying time.

The Frankfurt Marathon is an IAAF Gold Label race, the highest category of road event. The 34th edition attracted 14,565 runners on the start line with a total of 25,547 participating in all events of the race day programme.

### Men's Race

A 17-strong leading group, including Arne Gabius, went through halfway in 63:22 after starting in temperatures between 13 and 15 degrees Centigrade, cloudy and with barely a breath of wind. The halfway split meant the pacemakers were right on schedule. What proved to be the first decisive move came at 25 kilometres as Gabius lost contact and Sisay Lemma raised the pace dramatically and broke away with pacemaker Wilfred Kigen at 28 kilometres. Lemma's split for that last kilometre was 2:44 and the Ethiopian proceeded to run each of the next three km in 2:49, and two identical 2:52 splits. By 30 km he had a lead of 24 seconds ahead of a Kenyan quartet comprising Alferts Lagat, Lani Rutto, Norbert Kigen and Suleiman Simotwo.

The outcome appeared beyond doubt but Lagat and Rutto had other ideas with around four kilometres remaining, catching up with Sisay Lemma who had clearly slowed down. A close finish seemed in prospect till the final kilometre when Lemma, this year's Vienna City Marathon champion, launched the final attack. "I'm delighted with my win but I really wanted to run 2:05," said the 24-year-old champion.

In his pursuit of the German record, Arne Gabius went through an ordeal which so many marathoners experience, sooner or later. "The second half was damned tough and it felt like chewing gum, it seemed never to end, it hurt all right. Now I know what it means to run a marathon," said the new German record holder. Ultimately it was touch and go whether he would break the record but the resilient Gabius gathered sufficient strength to take 14 seconds off Jörg Peter's time in 1988 and open a new chapter in German marathon running. Considering this year's lea-

ding men's times in the marathon and that each nation is permitted only three entries for the Olympic Marathon in Rio next year, Arne Gabius currently stands 12th in the rankings.

### Women's Race

This was a thriller. Seven runners went through halfway in 1:11:29 and by 30 km the group was reduced to four contesting victory: the Ethiopian trio of Gulume Tollesa, Dinknesh Mekash and Koren Jelela along with the Russian Sardana Trofimova but the latter dropped back over the next 5 km and finished fourth in 2:24:38.

At 40 km the same Ethiopian trio were still together but then Gulume Tollesa broke away and appeared to have victory within her grasp. Dinknesh Mekash had other ideas and made up the leeway so both entered the Festhalle stride for stride. Mekash edged ahead but Gulume summoned her reserves and won the sprint, achieving a massive personal best of 2:23:12. Her previous best of 2:29:40 had left her name outside the list of contenders. Koren Jelela finished third in 2:23:52 she continued her international return after maternity. The women's champion had been confident of a good performance, but had not expected outright victory. "I thought I could finish among the first three since my training had gone very well but I never dreamed I would win," reflected Gulume Tollesa.

While Arne Gabius was also able to include the German men's title among his day's honours, Lisa Hahner proved she was back in competitive shape after two years blighted by injury. She won the national women's title in 2:28:39, just nine seconds outside the Olympic qualifying standard of the German Federation.



**Video Sieger**  
Video winner men



**Video Zieleinlauf Arne Gabius**  
Video finish Arne Gabius



**Video Siegerin**  
Video winner women



**Video Zieleinlauf Lisa Hahner**  
Video finish Lisa Hahner

BMW i3 mit reinem Elektroantrieb BMW eDrive [Werte in eckigen Klammern beziehen sich auf den BMW i3 mit Range Extender]: Stromverbrauch (kombiniert): 12,9 kWh/100km [13,5 kWh/100km]; CO<sub>2</sub>-Emission (kombiniert): 0 g/km [13 g/km]; Kraftstoffverbrauch (kombiniert): 0 l/100km [0,6 l/100km]. Die Verbrauchswerte wurden auf Basis des ECE-Testzyklus ermittelt. Abbildung zeigt Sonderausstattungen. Neue BMW i Fahrzeuge sind bei jedem autorisierten BMW i Agenten erhältlich.

BMW i



Freude am Fahren



FÜR ALLE, DIE SICH  
ZIELE SETZEN.  
UND KEINE GRENZEN.

WIR WÜNSCHEN ALLEN LÄUFERN  
NEUE ENERGIE FÜR JEDEN KILOMETER.

BMW i. BORN ELECTRIC.

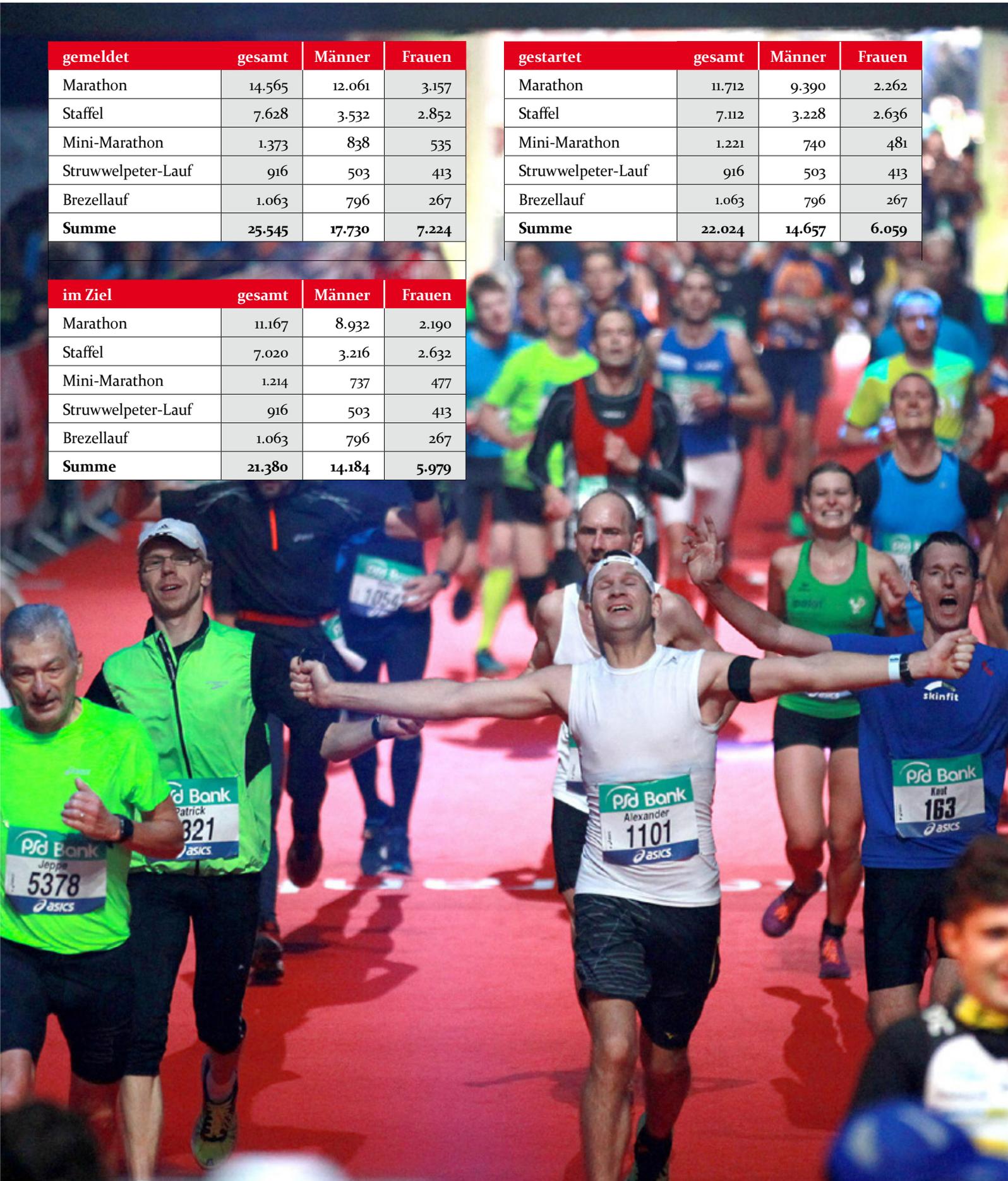
[bmw.de/i3](http://bmw.de/i3)

# » Marathon in Zahlen

gemeldet	gesamt	Männer	Frauen
Marathon	14.565	12.061	3.157
Staffel	7.628	3.532	2.852
Mini-Marathon	1.373	838	535
Struwelpeter-Lauf	916	503	413
Brezellauf	1.063	796	267
<b>Summe</b>	<b>25.545</b>	<b>17.730</b>	<b>7.224</b>

gestartet	gesamt	Männer	Frauen
Marathon	11.712	9.390	2.262
Staffel	7.112	3.228	2.636
Mini-Marathon	1.221	740	481
Struwelpeter-Lauf	916	503	413
Brezellauf	1.063	796	267
<b>Summe</b>	<b>22.024</b>	<b>14.657</b>	<b>6.059</b>

im Ziel	gesamt	Männer	Frauen
Marathon	11.167	8.932	2.190
Staffel	7.020	3.216	2.632
Mini-Marathon	1.214	737	477
Struwelpeter-Lauf	916	503	413
Brezellauf	1.063	796	267
<b>Summe</b>	<b>21.380</b>	<b>14.184</b>	<b>5.979</b>



# ROSBACHER

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



FÜR DEINEN KÖRPER

- kalorienarm und isotonisch
- mit fruchtig-prickelndem Kirsch- oder Grapefruit-Geschmack
- mit 5 wichtigen Vitaminen – ideal für die kalorienarme Fitness-Ernährung
- empfohlen vom Institut für Sporternährung e. V. Bad Nauheim



# » Nationenstatistik

Land	total	Land	total	Land	total
Deutschland	GER 21882	Türkei	TUR 19	Albanien	ALB 2
Vereinigtes Königreich Großbritannien und Nordirland	GBR 439	Kroatien	CRO 17	Andorra	AND 2
Frankreich	FRA 314	Indien	IND 15	Kamerun	CMR 2
Italien	ITA 247	Korea, Republik (Südkorea)	KOR 15	Gambia	GAM 2
Österreich	AUT 205	Südafrika	RSA 15	Indonesien	INA 2
Dänemark	DEN 186	Ukraine	UKR 13	Jordanien	JOR 2
Polen	POL 179	Kanada	CAN 12	Libanon	LIB 2
Belgien	BEL 170	Hongkong	HKG 12	Liechtenstein	LIE 2
Finnland	FIN 158	Israel	ISR 12	Mazedonien	MKD 2
Schweden	SWE 157	Mexiko	MEX 12	Mali	MLI 2
Spanien	ESP 147	Estland	EST 11	Aruba	ARU 1
Vereinigte Staaten von Amerika	USA 133	Singapur	SIN 11	Afghanistan	AFG 1
Schweiz	SUI 123	Island	ISL 9	Vereinigte Arabische Emirate	UAE 1
Norwegen	NOR 117	Rumänien	ROU 9	Burundi	BDI 1
Niederlande	NED 98	Republik China (Taiwan)	TPE 9	Bahrain	BRN 1
Japan	JPN 79	Venezuela	VEN 8	Botswana	BOT 1
Brasilien	BRA 70	Argentinien	ARG 6	Elfenbeinküste	CIV 1
Irland	IRL 68	Bulgarien	BUL 6	Kongo, Demokratische Republik	COD 1
Griechenland	GRE 58	Kolumbien	COL 6	Dominikanische Republik	DOM 1
Russische Föderation	RUS 47	Kasachstan	KAZ 6	Ecuador	ECU 1
Tschechische Republik	CZE 43	Philippinen	PHI 6	Guadeloupe	--- 1
Portugal	POR 40	Belarus (Weißrussland)	BLR 5	Sri Lanka	SRI 1
Ungarn	HUN 39	Costa Rica	CRC 5	Macao	MAC 1
Luxemburg	LUX 35	Serbien	SRB 5	Monaco	MON 1
Kenia	KEN 27	Algerien	ALG 4	Montenegro	MNE 1
China, Volksrepublik	CHN 26	Eritrea	ERI 4	Malawi	MAW 1
Litauen	LTU 25	Iran, Islamische Republik	IRI 4	Nepal	NEP 1
Marokko	MAR 25	Neuseeland	NZL 4	Oman	OMN 1
Lettland	LAT 24	Puerto Rico	PUR 4	Peru	PER 1
Äthiopien	ETH 22	Angola	ANG 3	Staat Palästina	PLE 1
Slowakei	SVK 20	Bosnien und Herzegowina	BIH 3	Ruanda	RWA 1
Australien	AUS 19	Chile	CHI 3	Saudi-Arabien	KSA 1
		Ägypten	EGY 3	Slowenien	SLO 1
		Tunesien	TUN 3	Uruguay	URU 1

Land | total

100 Nationen

25.545

MARKE  
**CLAUSTHALER**

PREMIUM ALKOHOLFREI

**Das Bier unter  
den Alkoholfreien**





## » Legenden unter sich

**Bekannte Namen, glanzvolle Karrieren: Beim Staffelmara-thon ist eine besondere Laufgemeinschaft an den Start gegangen.**

Carsten Eich (1999), Claudia Dreher (1998), Herbert Steffny (1985) und Kurt Stenzel (1993) – sie alle waren schon mal Deutsche Marathonmeister.

Und machten in diesem Jahr, als die Deutschen Meisterschaften erstmals nach 14 Jahren wieder im Rahmen des Frankfurt Marathon stattfanden, als Quartett gemeinsame Sache. Ihre Zeit stand freilich nicht im Vordergrund, aber als Kurt Stenzel als Schlussläufer nach 2:51:19 Stunden in die Festhalle einlief, war klar, dass die Vier noch längst nicht zum alten Eisen gehören.

„Die Staffel mit den anderen Altmeistern war für mich eine schöne Zeitreise in die aufregende läuferische Vergangenheit, gemixt mit dem aktuellen Frankfurt Marathon“, sagt Kurt Stenzel, der unter anderem als Trainer beim Laufverein Spiridon Frankfurt arbeitet. „Besonders viel Spaß hatte ich, all die vielen uns zujubelnden Freunde, Bekannten und Fans auf meiner Heimstrecke zu bestaunen. Das war fast so ein Gänsehaut-Feeling wie früher.“

Der 45-jährige Carsten Eich hält zum Beispiel immer noch die deutschen Rekorde im Halbmarathon (60:14 Minuten) und 10-Kilometer-Straßenlauf (27:47). An diesen Bestmarken wird sich Arne Gabius nach seinem Rekordlauf in Frankfurt gewiss auch bald versuchen.





## » Die Schnellsten

### GESAMTWERTUNG MÄNNER

M	1	1	Sisay Lemma Kasaye	**Äthiopien	1990	ETH	2:06:26
M	2	2	Lani Kiplagat Rutto	**Kenia	1989	KEN	2:06:34
M	3	3	Alfers Lagat	**Kenia	1986	KEN	2:06:48



### KLASSENWERTUNG MÄNNER

Klasse	Platz	Einlaufplatz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Nettozeit
M	1	1	Sisay Lemma Kasaye	**Äthiopien	1990	ETH	2:06:26
M	2	2	Lani Kiplagat Rutto	**Kenia	1989	KEN	2:06:34
M	3	3	Alfers Lagat	**Kenia	1986	KEN	2:06:48
M U20	1	1374	Florian Lux	Haifisch Tauchergruppe Freiburg / Emmendingen	1997	DEU	3:07:26
M U20	2	1572	Felix Guski	Laufftreff Butzbach	1997	DEU	3:10:24
M U20	3	1728	Jonathan Böker	Langen	1996	DEU	3:12:54
M U23	1	17	Kaleb Keshebo Basore	**Äthiopien	1993	ETH	2:14:24
M U23	2	32	Fekadu Tesfaye Degefa	**Äthiopien	1993	ETH	2:18:45
M U23	3	68	Heinar Vaine	VAK Staier Viljandi / Kiili Vald, Estonia	1993	EST	2:27:35
M 30	1	4	Arne Gabius	LT Haspa Marathon Hamburg	1981	DEU	2:08:33
M 30	2	5	Suleiman Kipkesis Simotwo	**Kenia	1981	KEN	2:08:49
M 30	3	7	Estifanos Hidru Tewelde	**Eritrea	1981	ERI	2:09:16
M 35	1	29	Yonas Kinde	**Äthiopien	1980	ETH	2:17:31
M 35	2	30	Jean Damascene Habarurema	Entente Angevine Athletisme	1976	FRA	2:17:49
M 35	3	33	Andreas Straßner	TSG 08 Roth / Kammerstein	1979	DEU	2:18:49
M 40	1	55	Fabian Borggreffe	SG Spergau	1972	DEU	2:23:51
M 40	2	61	Kai Reißinger	Mannschaft ohne Namen / Pleinfeld	1971	DEU	2:26:07
M 40	3	67	Jose Maria Garcia Rodriguez	RUNNING ZARAGOZA-FISIO ZARAGOZA/Alcañiz	1971	ESP	2:27:21
M 45	1	110	Pierre Jubelin	Larmor Plage	1969	FRA	2:33:37
M 45	2	114	Marko Vaittinen	Forssan Salama	1970	FIN	2:33:42
M 45	3	121	Terje Olsen	Danica / Trondheim	1967	NOR	2:34:10

Klasse	Platz	Einlaufplatz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Nettozeit
M 50	1	90	Yrjö Pesonen	Finland / Ylämylly	1964	FIN	2:30:21
M 50	2	113	Dr. Matthias Koch	LAV Stadtwerke Tübingen / Filderstadt	1964	DEU	2:33:42
M 50	3	147	Michael Wittig	Borener SV / Laboe	1965	DEU	2:36:18
M 55	1	277	Bernd Nedderhoff	LG Kreis Lübbecke / Lübbecke	1959	DEU	2:43:45
M 55	2	278	Frank Löschner	TV Büschgrund / Freudenberg	1959	DEU	2:43:51
M 55	3	289	Daniel Ghebreselasie	PSV Grün-Weiß Kassel	1960	DEU	2:44:18
M 60	1	539	Hugo Mann	TSV Penzberg / Penzberg	1954	DEU	2:52:28
M 60	2	555	Egbert Zabel	CFC Germania 03 Köthen / Gröbzig	1953	DEU	2:52:47
M 60	3	680	Konrad Branse	LG Kreis Ahrweiler / Bad Neuenahr	1953	DEU	2:55:17
M 65	1	547	Winfried Schmidt	TUS Köln rrh / Köln	1948	DEU	2:52:36
M 65	2	825	Gerhard Schneider	TuS Deuz	1950	DEU	2:57:58
M 65	3	1884	Hubert Weber	LG Welfen / Bergatreute	1949	DEU	3:14:49
M 70	1	1631	Klaus Wagner	LG BadSoden/Sulzbach/Neuenhain / Flörsheim	1942	DEU	3:11:27
M 70	2	2478	Edmund Schlenker	VfL Ostelsheim / Heimsheim	1944	DEU	3:22:59
M 70	3	2795	Timothy Kirk	Farnborough	1945	GBR	3:26:49
M 75	1	3662	Werner Stoecker	LG Wittgenstein / Erndtebrück	1939	DEU	3:35:21
M 75	2	3758	Lothar Bathe	SV Stahl Hennigsdorf / Berlin	1937	DEU	3:36:27
M 75	3	4195	Horst Clemens	LC Paderborn	1938	DEU	3:40:35
M 80	1	7332	Wilhelm Ehlers	Alfterer SC / Köln-Weiß	1935	DEU	4:08:52
M 80	2	8111	Horst Liebing	LT Altburg / Calw	1934	DEU	4:18:17
M 80	3	10992	Arne Haase	TV Bühlertal / Baden-Baden	1932	DEU	5:37:11



## GESAMTWERTUNG FRAUEN

F	1	51	Gulume Tollesa Chala	**Äthiopien	1992	ETH	2:23:12
W30	2	52	Dinknesh Mekash Tefera	**Äthiopien	1985	ETH	2:23:12
F	3	56	Koren Jelela Yal	**Äthiopien	1987	ETH	2:23:52



## KLASSENWERTUNG FRAUEN

Klasse	Platz	Einlaufplatz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Nettozeit
F	1	51	Gulume Tollesa Chala	**Äthiopien	1992	ETH	2:23:12
F	2	56	Koren Jelela Yal	**Äthiopien	1987	ETH	2:23:52
F	3	58	Sardana Trofimova	**Russland	1988	RUS	2:24:38
W U20	1	2038	Luisa Moroff	VFL Sindelfingen / Sindelfingen	1996	DEU	3:17:13
W U20	2	3131	Sarah Herbert	Frankfurt Am Main	1996	DEU	3:29:34
W U20	3	6652	Miriam Mezger	ASICS World Team	1997	DEU	4:00:55
W U23	1	66	Meseret Kitata Tolwak	**Äthiopien	1993	ETH	2:27:17
W U23	2	1926	Lisa Maria Heimisch	TSV 1862 Neuburg / Mannheim	1993	DEU	3:15:29
W U23	3	2210	Livia Egger	Wünnewil	1994	CHE	3:19:27
W 30	1	52	Dinknesh Mekash Tefera	**Äthiopien	1985	ETH	2:23:12
W 30	2	115	Estela Navascues	**Spanien	1981	ESP	2:33:51
W 30	3	119	Mona Stockhecke	LT Haspa Marathon Hamburg	1983	DEU	2:33:54
W 35	1	108	Andrea Mayr	**Österreich	1979	AUT	2:33:28
W 35	2	228	Steffi Volke	LG Telis Finanz Regensburg	1976	DEU	2:41:47
W 35	3	244	Karin Freitag	LG Decker Itter	1980	AUT	2:42:26
W 40	1	180	Patricia Morceli	**Schweiz	1974	CHE	2:38:27
W 40	2	339	Mikaela Kemppi	Örebro AIK / Örebro	1973	SWE	2:46:05
W 40	3	414	Bianca Meyer	LG Stadtwerke München	1974	DEU	2:48:44
W 45	1	780	Carola Wagner	Delligser SC / Einbeck	1967	DEU	2:57:17
W 45	2	821	Dr. Kirstie Anderson	Tynedale / Riding Mill	1970	GBR	2:57:55
W 45	3	894	Josefa Matheis	TSG Eisenberg / Eisenberg	1966	DEU	2:58:36

Klasse	Platz	Einlaufplatz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Nettozeit
W 50	1	978	Inger Saanum	GE Healthcare / Mandal	1963	NOR	2:59:30
W 50	2	1485	Regina Vielmeier	SV Oberkollbach / Bad Wildbad	1961	DEU	3:09:04
W 50	3	1494	Elspeth Turner	Horsham Bluestar Harriers / Horsham	1965	GBR	3:09:13
W 55	1	1125	Heidrun Besler	SC Altstädten / Fischen	1956	DEU	3:02:45
W 55	2	1352	Brigitte Hoffmann	LG Welfen / Ravensburg	1957	DEU	3:07:00
W 55	3	1498	Christine Sachs	TV Geiselhöring / Rimbach	1957	DEU	3:09:15
W 60	1	2384	Regina Graf	SWC Regensburg	1955	DEU	3:21:45
W 60	2	3242	Maria Feyerabend	LSF Münster / Münster	1954	DEU	3:30:40
W 60	3	3284	Traudot Ott	LG Seligenstadt / Mainhausen	1955	DEU	3:31:09
W 65	1	3077	Hannelore Horst	TV Georgsmarienhütte / Osnabrück	1949	DEU	3:29:02
W 65	2	4620	Irene Hofmann	LSG Karlsruhe / Karlsruhe	1950	DEU	3:44:25
W 65	3	6755	Ulrike Pithan	TuS Deuz / Netphen	1947	DEU	4:02:05
W 70	1	8421	Ilona Rothkegel	Erfurt	1944	DEU	4:22:04
W 70	2	8587	Ruth Schlager	TSV Neustadt / Neustadt/Aisch	1942	DEU	4:24:17
W 70	3	9618	Margot Haupt	Team LEIPZIG MARATHON / Leipzig	1943	DEU	4:39:56
W 75	1	10970	Jutta Mader	TV Okrifel / Hattersheim	1938	DEU	5:34:11



# Informiert für den Tag, frisch an den Start.

## Der Frankfurt Marathon mit der Frankfurter Rundschau.

Nehmen Sie **bis zum 31.12.2015** online unter [www.fr-marathon.de](http://www.fr-marathon.de) an unserem großen Gewinnspiel teil, und mit etwas Glück gehört Ihnen bald einer unserer attraktiven Preise.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Jetzt mitmachen  
und gewinnen!

### Das können Sie gewinnen:

#### 2. Preis

Schon mal im  
Hubschrauber geflogen?  
Premium-Skyline-Flug  
im Helikopter für 2 Personen



#### 1. Preis

2 Monate  
Vorbereitungstraining mit  
Nicole oder Lothar Leder –  
Sie haben die Wahl!



#### 3. Preis

Villa Kennedy Spa  
Gutschein für 2 Personen  
inklusive Partnermassage



#### Gratis 2 Wochen testen!

Alle Gewinnspielteilnehmer erhalten die digitale FR für  
2 Wochen kostenfrei.  
Der Bezug endet automatisch und muss nicht gekündigt werden.  
Das Gerät ist nicht im Abo enthalten!



Weitere Informationen zu den Mitmachbedingungen  
und der Verlosung finden Sie online auf:

[www.fr-marathon.de](http://www.fr-marathon.de)

Mit freundlicher Unterstützung von:



Frankfurter Rundschau



Video: Arne Gabius im Interview

## » „Das ist eine neue Qualität von Schmerz“

**SZ:** Herr Gabius, Sie haben am vergangenen Wochenende in Frankfurt einen Marathon in 2:08:33 Stunden zurückgelegt, so schnell wie kein Deutscher zuvor. Wie geht es Ihnen mit diesem schönen Rekord?

In den ersten Tagen danach bin ich etwas schwer ins Bett gekommen. Ich war irgendwie zu müde, um zu schlafen.

**SZ:** Zu müde, um zu schlafen?

Es geht einem doch eine Menge durch den Kopf. In der Nacht von Montag auf Dienstag war ich ziemlich lange wach. Ich habe mir dann auf Youtube einfach noch mal das Rennen angeschaut.

**SZ:** Den kompletten Marathon?

Ja. Waren ja nur zwei Stunden und ein bisschen (lacht). Manchmal kriegt man von seinen eigenen Läufen ja gar nicht alles mit – wie lange man in welcher Gruppe unter-

wegs war, solche Sachen. Wenn man dann die Bilder von außen sieht, geht man seinen Lauf noch einmal durch und vergleicht das mit den Bildern, die man selbst im Kopf hat.

**SZ:** Welche Bilder haben Sie denn im Kopf?

Die erste Rennhälfte war natürlich toll. Wir sind sehr schnell angegangen, manche Kilometer in 2:55, 2:56 Minuten. Da habe ich mir schon gedacht: Ui, was mache ich jetzt, wenn die das Tempo nicht nur einen, sondern fünf Kilometer so hoch halten? Ich habe auch eine Szene entdeckt, da war mein Bein etwas verdreht. Das muss ich vielleicht noch mal beim Arzt überprüfen lassen (lacht). Nach 25 Kilometern haben sie das Rennen vorne dann ganz, ganz schnell gemacht, da sind einige Alles-oder-nichts gelaufen. Da bin ich bewusst etwas zurückgefallen...

*Arne Gabius ist der neue deutsche Rekordhalter im Marathonlauf. Er erklärt, wie man einen Körper für die Langstrecke umbaut, kritisiert starres Verbandstraining – und beklagt ein Anti-Doping-System, in dem Sportler von Ex-Sportlern kontrolliert werden.*

*INTERVIEW Johannes Knuth  
Süddeutsche Zeitung vom 31.10.2015;  
Abdruck mit freundlicher  
Genehmigung*

**SZ:** ... eine von vielen kleinen Entscheidungen, die man im Rennen spontan treffen muss.

Du wägst ständig ab: Greife ich an, bleibe ich geduldig? Bei Kilometer 28 hatte ich Probleme mit den Oberschenkeln. Da musste ich realisieren: Beim Marathon gibt es Auf und Abs, und jetzt stecke ich einer Krise. Zwei Kilometer später hatte ich bei der Zwischenzeit nur noch eine Minute Vorsprung auf den deutschen Rekord. Ich habe mir trotzdem gesagt: Arne, du musst jetzt 25, 30 Sekunden von deinem Vorsprung, den du dir auf 25 Kilometern hart erarbeitet hast, abgeben, also langsamer laufen. Viele haben mir später gesagt, dass ich in dem Moment gegen meinen Körper gearbeitet habe. Ich finde, dass ich mit ihm gearbeitet habe, dass ich ihm etwas Gutes getan habe. Weil er mich sonst nicht ins Ziel gebracht hätte.

**SZ:** Klingt so, als wäre aus dem Läufer Arne Gabius, dem neunmaligen deutschen Meister auf der Bahn und in der Halle, nun endgültig ein Marathonläufer geworden.

Ich hoffe schon. Entscheidend ist, wie du dich durch diese vielen, kleinen Krisen arbeitest. Im Vorjahr, bei meinem ersten Marathon, auch in Frankfurt, bin ich sehr euphorisiert gelaufen, da wusste ich gar nicht so richtig, was auf mich zukommt. Ich wollte einfach schauen, ob ich es schaffe. Diesmal bin ich viel schneller angelaufen. Die letzten drei Kilometer arbeitest du da komplett im roten Bereich, das ist eine ganz andere, neue Qualität von Schmerz. Bei Kilometer 41 musste ich einen Schrei loslassen, da war irgendwie Druck auf dem Oberkörper drauf. Ich glaube, es hat geholfen.

**SZ:** Wie baut man seinen Körper – seinen Motor sozusagen – so um, dass er in diesem roten Bereich auf den letzten Kilometern nicht auseinanderfällt?

Wenn wir unseren Körper mit einem Auto vergleichen, dann kann uns unser Tank nur Treibstoff für circa 35 Kilometer bereitstellen. Die Kohlenhydrate sind das Superplus-Benzin, damit kann man Gas geben. Aber eben nur für 90 Minuten. Jetzt muss ich dem Körper beibringen, dass er auch die Fettreserven nutzt. Er muss quasi das Super plus verdünnen, damit es für die gesamte Marathondistanz reicht. Man führt dem Körper in der Vorbereitung, rund 16 Wochen lang, viel Energie in Form von Fetten und Proteinen zu. Die Kohlenhydrate tankt man in Form von Obst und Gemüse, Brot oder Nudeln lässt man eher weg. Dadurch ist der Tank nie ganz voll, man kann ihn im Training also häufiger leeren. Und wenn man ihn oft leert, merkt der Körper irgendwann: Hey, die Kohlenhy-

drate sind etwas Besonderes. Er fängt an, weniger Kohlenhydrate, weniger Super plus also, zu verbrauchen. Dafür bezieht er seine Energie mehr aus den Fettreserven. Aus mehr Öl, wenn man so will. Das Super plus steht mir dafür später zur Verfügung, auch nach Kilometer 35. Das spart mir auch die Ernährung während des Wettkampfes.

**SZ:** Sie haben während des Rennens nichts gegessen? Also nicht nachgetankt?

Nein. Ich komme nur mit Wasser durch. Wir laufen rund 20 Stundenkilometer auf den ersten Kilometern, da könnte ich nicht mal einen Riegel essen. Ich wüsste gar nicht, ob der Körper das in dieser extremen

sowieso besser. Ich weiß schon, dass viele Kenianer nur das Laufen haben und hier antreten, um das Schulgeld ihrer Kinder bezahlen zu können. Die geben wirklich alles. Viele Deutsche versuchen es deshalb erst gar nicht, ein, zwei Läufer aus Afrika mal zu schnappen. Aber wenn wir uns als deutsche Spitze einfach nur aufs Laufen konzentrieren, können wir sie schlagen. Deshalb bin ich in Frankfurt auch so schnell angegangen. Und nebenbei habe ich die Erkenntnis gewonnen, dass ich dieses Tempo nicht nur durchstehen kann, sondern dass mein deutscher Rekord noch ausbaufähig ist.



Phase aufnehmen könnte. Für Freizeitsportler ist das aber nur bedingt kompatibel. Die sollten ihre Speicher nachfüllen.

**SZ:** Klingt alles sehr nach Askese. Das ist halt mein Job.

**SZ:** Können Sie Essen auch mal genießen? Ich mag es ja, mich gesund zu ernähren. Frisch zu kochen, neue Zutaten zu entdecken. Natürlich kann ich auch genießen. Ich mag sehr gerne Schokolade, so richtig deftige, mit 85 Prozent Kakaoanteil.

**SZ:** Sie hatten sich schon vor Ihren beiden Marathons sehr ambitionierte Ziele gesetzt. Nach Frankfurt sprachen Sie nun vom europäischen Rekord und von einer Top-Ten-Platzierung bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio. Das hat man einem deutschen Marathonläufer lange nicht zugetraut. Ich glaube, wir haben uns sehr lange selbst Grenzen gesetzt. Man bezeichnet Kenia ja gerne als Wunderläuferland – und wenn dann der beste Deutsche bei einem Stadtlauf neben ein paar Kenianern an der Startlinie steht, sagt der sich halt oft: Die sind

**SZ:** Manche deutsche Läufer sind zuletzt ja durchaus durch Mut und Risiko aufgefallen. Gleichzeitig arbeiten viele Heim- und auch Bundestrainer im Laufbereich noch immer in ihren eigenen Zellen, anstatt ihr Wissen zu teilen.

Es hat sich schon gebessert. Aber es ist noch immer schwierig. Ich habe vor ein paar Monaten einen Vortrag in der Trainerakademie des Deutschen Leichtathletikverbands in Mainz gehalten, vor der Elite der deutschen Lauftrainer. Ich habe mein Läuferleben vorgestellt, habe über meinen Neun-Wochen-Plan referiert und auch darüber gesprochen, welche Ideen von Renato Canova dahinterstecken (renommierter italienischer Trainer; Anm. d. Red.). Ich habe meine Telefonnummer und E-Mail-Adresse hinterlassen. Ich habe auch vorgeschlagen, dass man Renato mal einlädt. Der trainiert fast jeden Spitzenathleten, der ihn fragt, ist weltoffen und kommuniziert auch sein Training offen. Weil er nur so seine Methoden verbessern konnte, im Austausch mit anderen Trainern.

**SZ:** Und?

Leider kam noch keine Resonanz. Wir haben in Deutschland im Laufbereich oft nur ein Zwei-Augen-Prinzip. Ich habe das Gefühl, dass sich der Rahmentrainingsplan in den letzten 30 Jahren fast nicht verändert hat. In anderen Disziplinen gab es im DLV Innovationen. Im Zehnkampf. Oder im Sprint: Da ist Julian Reus zuletzt ja auch deutschen Rekord über 100 Meter gelaufen. Auf der Mittel- und Langstrecke stecken wir noch zu sehr in unseren eingefahrenen Strukturen fest. Das ist schade. Es kommen ja immer wieder Talente nach.

**SZ:** Zum Beispiel Ihre Marathon-Kollegen Julian Flügel und Philipp Pflieger. Beide haben kürzlich in Berlin die Norm des Weltverbands für die Olympischen Spiele geschafft. Die Norm des DLV ist aber deutlich strenger – und die haben beide knapp verfehlt. Deutsche Sportler sollen ja grundsätzlich nur zu den Spielen, wenn sie eine „erweiterte Finalchance“ haben. Hilft das denn dem deutschen Marathon, dass man die Hürde für Olympia derart

Boris Becker gesagt hätte, komm, du hast eh keine Chance aufs Achtelfinale, aufs erweiterte Finale sozusagen – dann hätte es die Geschichte vom 17-jährigen Jungen aus Leimen nie gegeben. Wir nehmen den Athleten die Chance zu überraschen.

**SZ:** Sie orientieren sich bewusst an schnellen Zeiten, auch aus der Weltspitze. Gleichzeitig sind manche Läufer aus Afrika zuletzt durch Enthüllungen und positive Tests in Verruf gekommen. Wie geht man damit als Läufer um?

Generell gefällt mir das Verhalten vieler Deutschen nicht, auch mancher Athleten. Wir sollten nicht mit dem Finger auf andere zeigen, unsere eigenen Hausaufgaben aber selbst nicht erledigen.

**SZ:** Inwiefern?

Die Anti-Doping-Agentur Nada ist in Deutschland zum Beispiel nicht unabhängig. Da sitzen Politiker im Aufsichtsrat, ehemalige Sportler arbeiten dort. Und wenn ehemalige Sportler Dopingtests oder

fen da vor allem auch die Organisatoren der großen Stadtmarathons mit.

**SZ:** Man bräuchte also einen Art Anti-Doping-Finanzausgleich, an dem sich alle Verbände und nationalen Agenturen beteiligen?

Ich glaube, Geld ist im organisierten Sport genügend da. Es fehlt nur oft an der Akzeptanz, dieses Geld in den Anti-Doping-Kampf zu stecken. Dabei würde das vielleicht auch den Generalverdacht etwas eindämmen, der derzeit herrscht. Das trifft vor allem uns saubere Athleten. Das ärgert mich ungemein, dass ich mich ständig rechtfertigen muss.

**SZ:** Andererseits wurde das Publikum zuletzt durch diverse Dopingskandale und Positivtests enttäuscht. Offenbar ist es nicht mehr bereit, den Sportlern einen Vertrauensvorschuss zu geben.

Ich denke, wir müssen darüber diskutieren, welche Rolle der Sport spielen will. Soll der Sport Vorbild für unsere Gesellschaft sein, in Sachen Fair Play? Oder kann der Sport nur ein Spiegel der Gesellschaft sein? Stichwort VW-Skandal? Derzeit ist er vor allem Letzteres. Wir müssen versuchen, wieder mehr Vorbild zu sein. Ich hatte viele Dopingtests in diesem Jahr, seit Jahren wird mir Blut für den Blutpass abgenommen, mit dem man Blutdoping nachweisen kann. Ich habe vor Peking meine Blutwerte veröffentlicht, obwohl ich das nicht tun müsste. Aber irgendwann sind die Athleten genug belastet. Es sind jetzt andere gefordert, ein besseres Anti-Doping-System zu schaffen. Nationale Agenturen müssen unabhängig sein, Wissenschaft und Forschung müssen besser unterstützt werden.

**SZ:** Wie sieht es mit dem Startrecht ehemaliger Dopingtäter aus? Simret Restle-Apel, die zwei Jahre lang gesperrt war, hätte in Frankfurt im Rahmen der deutschen Meisterschaften starten können, sie hätte aber kein Preisgeld erhalten, weil der Veranstalter ehemalige Doper für seine Elitewertung nicht einlädt. Sie will den Veranstalter jetzt verklagen.

Da sollte man jeden Fall einzeln betrachten. Simret wurde 2012 mit Epo (Erythropoietin, oft verwendet als Blutdoping-Mittel, Anmerkung der Redaktion) erwischt. Sie hat es schließlich zugegeben, war aber sehr uneinsichtig. Angeblich hat sie es zufällig im Kühlschrank von Verwandten gefunden.

**SZ:** Entschuldigung, haben Sie zufällig Epo im Kühlschrank liegen?

In der Tat: nein.

Epo nimmt man nicht zufällig. Das nimmt man in der Absicht, zu betrügen. Da gehört



hochschraubt?

Ich glaube, wir haben jetzt eine neue Situation. In den vergangenen Jahren sind viele Läufer mit ihrer Leistung bei 2:13, 2:14 Stunden stehen geblieben. Jetzt haben wir in meiner Person einen Läufer, der 2:10 Stunden unterbietet, und der Läufern wie Philipp oder Julian zeigt, dass man schnell laufen kann. Und beide haben sich zuletzt immer wieder verbessert. Deswegen fände ich es gut, wenn man beide nach Rio mitnähme, als Motivation. Wir standardisieren und strukturieren alles durch, im Alltag, im Sport. Aber das Tolle am Sport ist doch, dass man überraschen kann! Wenn man 1985 vor Wimbledon zu

Fälle aktueller Sportler bearbeiten – da besteht zumindest die Möglichkeit, dass die Unabhängigkeit der Behörde gefährdet ist. Das darf nicht sein. Hinzu kamen lange chronische Geldprobleme. Mir hat ein Dopingkontrollleur mal erzählt, dass er sich oft gewundert hat, wie wenige Aufträge er zum Jahresende hin erhielt. Da war ab Oktober oft kein Geld mehr da. Zum Glück ist das nicht mehr so extrem. Wir sollten also erst einmal unsere Aufgaben erledigen, und dann sollten wir Ländern wie Kenia unsere Hilfe anbieten. Die brauchen mehr Dopingtests, mehr Anti-Doping-Labore mit möglichst unabhängigen Personal, das kostet alles immens viel Geld. Derzeit hel-

**taxofit**  
**SPORT**

**GESUND ANS  
LIMIT GEHEN.**  
*Mit Energie in Bestform.*



**Du willst  
SPORTLICHE  
Herausforderungen?**

Stell Dich den  
**#taxofit Challenges**  
Mehr unter:  
[taxofit-sport.de](http://taxofit-sport.de)

**TU'S FÜR DICH. WERDE GESUNDSPORTLER.**

Hol dir die NEUEN taxofit® SPORT-Produkte jetzt in ausgewählten Sportfachgeschäften, in Drogeriemärkten oder im Lebensmitteleinzelhandel.

**SCHNELLE POWER**

Auch in „Zitrus + Koffein“  
und „Rote Beeren“ erhältlich

**HYDRATISIERT BESSER  
ALS WASSER**

Auch in „Rote Beeren“ erhältlich

**VOLLE ERFRISCHUNG,  
OHNE ZUCKER,  
OHNE KALORIEN**

Auch in „Rote Beeren“ erhältlich

**SCHNELLE  
REGENERATION**

Auch mit 32% Protein  
in „Milde Zitrone“ erhältlich



**SCHNELLE ENERGIE**

Auch in „Vanille“ und „Banane“ erhältlich





man eigentlich lebenslang gesperrt. Der Frankfurt Marathon ist nun mal eine private Veranstaltung, der man nicht vorschreiben kann, wen sie einlädt, so wie man niemandem vorschreiben kann, wen er auf seine Party einlädt. Und Frankfurt hat sich nun mal strikte Regeln im Anti-Doping-Kampf auferlegt. Das finde ich okay.

**SZ:** Am Sonntag findet in New York der nächste Marathon-Klassiker statt. Haben Sie schon wieder Lust, der Konkurrenz bei der Quälerei zuzuschauen?

Ich werde da in den Flitterwochen an der US-Westküste sein, aber ich schaue mir das Rennen definitiv an. Auch wenn ich früher aufstehen muss. Marathon ist jetzt mein neues Leben, das reizt mich total. New York sucht sich ganz gezielt Top-Läufer aus und formt ein Feld, in dem es weniger um die Zeit geht, sondern um den Wettkampf. Das ist ja das Schöne am Sport.

**SZ:** New York steht also auch in ihrem Lebensplan noch drin?

Auf jeden Fall. Die Läufer geben dort alle Gas, der Sport ist ganz nahe bei den Leuten, die Zuschauer sind wahnsinnig begeistert, fast noch stärker als in Deutschland. Das ist *der* Marathon.



## » Exklusive Pasta Party

Unter allen angemeldeten Vereinen mit mehr als 15 Teilnehmern wurde eine „exklusive“ Pasta Party unseres Sponsors Fattoria La Vialla verlost. Die LG Odenwald hat als Verein mit den meisten Anmeldungen gewonnen und kam mit ca. 30 Personen. Die Pasta Party (inkl. Eltern und Trainer) fand am Dienstag, den 10. November 2015 um 18 Uhr in der Dispensa der Fattoria La Vialla in Frankfurt-Fechenheim statt. Für die Schule mit den meisten Teilnehmern stellt Mainova Freikarten für ein Heimspiel der Fraport Skyliners bereit. Die Schillerschule Frankfurt mit 41 Teilnehmern hat gewonnen.

 **mainova**  
**mini**  
**marathon**





➔ **Infos Nachwuchsläufe**

➔ **Bilder vom Mini-Marathon**

Klasse	Platz	Einlauf-Platz	Name	Verein/Schule	Jahrgang	Nation	Zeit
--------	-------	---------------	------	---------------	----------	--------	------

### Jungen

JU14	1	14	Max Grabosch	SSC-Hanau-Rodenbach/ Carl-von-Weinberg Schule	2002	DEU	15:35
JU14	2	25	Hannes Fahl		2002	DEU	16:07
JU14	3	39	Mika Keßler	TV Trebur	2003	DEU	16:34
JU16	1	2	Sasha Müller	SSC Hanau-Rodenbach	2001	DEU	14:17
JU16	2	4	Niklas Krämer	Wiesbadener LV	2000	DEU	14:22
JU16	3	5	Jonas Rapp	SSC Hanau-Rodenbach	2000	DEU	14:23
JU18	1	1	Joshua Becker		1999	DEU	14:12
JU18	2	3	Jakob Thöming	TV Wasserlos	1999	DEU	14:21
JU18	3	6	Julius Hild	SSC Hanau-Rodenbach/ Kopernikus Schule Somborn	1999	DEU	14:26
KU10	1	76	Kjell Jona Credner	VfL Altstadt/ Grundschule Höchst	2006	DEU	17:38
KU10	2	100	Jakob Werner	ASC Darmstadt	2006	DEU	17:56
KU10	3	159	Julien Merlo	LC Fortuna	2006	SUI	18:41
KU12	1	42	Viktor Plümacher	TUSEM Essen	2005	DEU	16:41
KU12	2	60	Robin Max Petzold	SSC Hanau-Rodenbach/ Karl -Rehbein -Schule	2004	DEU	17:06
KU12	3	67	Marek Beysel	LG Odenwald	2004	DEU	17:23

## » Mainova Mini-Marathon

Wenn das große Läuferfeld sich am Renntag auf die 42, 195 Kilometer lange Strecke begeben hat, gehört die große Bühne den Nachwuchsatleten.

1214 Kinder und Jugendliche (gemeldet waren 1373) der Jahrgänge 1999 bis 2007 erreichten beim Mainova Mini-Marathon den von Scheinwerfern ausgeleuchteten roten Teppich in der Festhalle und wurden dort von Tausenden Zuschauern lautstark begrüßt. Ein Gänsehauterlebnis der besonderen Sorte für die Nachwuchsläufer nach 4,2 Kilometer Laufstrecke mitten in den Herbstferien.

Eine starke Leistung bot wie im Vorjahr Sasha Müller (SSC Hanau-Rodenbach), der in seiner Altersklasse U16 souverän siegte und dem in 14:17 Minuten beinahe sogar die schnellste Zeit des Tages gelungen wäre. Doch der Frankfurter Joshua Becker (U18) war fünf Sekunden schneller.

Schnellste weibliche Jugendliche war Lisa Oed von der SSC Hanau-Rodenbach (U18) in 15:32 Minuten.

### Die Geldpreise in der Team-Schulwertung haben gewonnen:

1. Platz: Elisabeth-Langgässer-Gymnasium Alzey 600€
2. Platz: Gymnasium Riedberg 450€
3. Platz: Städtisches Gymnasium Bad Laasphe 300€
4. Platz: Herderschule Gießen 200€
4. Platz: Lahntalschule Biedenkopf 200€

### Mädchen

JU14	1	65	Larissa Löb		2002	DEU	17:15
JU14	2	89	Elena Taubel	SSC Hanau-Rodenbach	2003	DEU	17:44
JU14	3	101	Leona Henkel		2002	DEU	17:56
JU16	1	30	Jana Vollert	TG 48 Schweinfurt	2000	DEU	16:23
JU16	2	52	Johanna Schneider	Waldstraße Wiesbaden	2001	DEU	16:54
JU16	3	84	Laura Dürr	LG Eintracht Frankfurt	2001	DEU	17:43
JU18	1	13	Lisa Oed	SSC Hanau-Rodenbach	1999	DEU	15:32
JU18	2	16	Gina-Marielle Schürg	LG OVAG Friedberg-Fauerbach	1999	DEU	15:38
JU18	3	24	Franziska Bock	TV Waldstraße Wiesbaden	1999	DEU	16:03
KU10	1	266	Lara Grünewald	Tgs Niederrodenbach	2007	DEU	19:49
KU10	2	270	Charlotte Weigand	ASC 1990 Breidenbach, Breidenb	2006	DEU	19:51
KU10	3	278	Frieda-Eivissa Tegatz	ASV Duisburg	2006	DEU	19:56
KU12	1	78	Sina Fuchs	LG Odenwald	2004	DEU	17:38
KU12	2	121	Johanna Uherek	SSC Hanau-Rodenbach	2004	DEU	18:15
KU12	3	200	Theresa Ruppberg	ASC 1990 Breidenbach, Breidenb	2005	DEU	19:12
KU12	3	200	Tabea Kiefer	SC Steinberg	2005	DEU	19:12

# »» Frankfurt

...Tag und Nacht, sommers wie winters, vor dem Frühstück, in der Mittagspause, spät abends noch. Am Mainufer, im Stadtwald, in den Parks, auf den unzähligen Wegen und Pfaden im Grünen an den Stadtgrenzen und darüber hinaus. Flach ist es in der City, hügelig wird es an den Rändern. Die Skyline ist der Fixpunkt, die Perspektiven wechseln, die Orientierung bleibt. Der Läufer in Frankfurt sieht die Stadt von vorne, von innen, von der Rückseite. Die Stadt ist nicht für Läufer gemacht, klar, aber die Läufer haben und finden dort ihre Strecken. Die Alleinjogger und die Lauftreffs. Die Genusstreiber und die ambitionierten Renner. Die Banker, die Angestellten, die Studenten.

Die Fußballprofis der Eintracht rennen zehn bis 14 Kilometer je Bundesligaspiel. Im Laufe eines durchschnittlichen Lebens tragen die Füße einen bis zu eine Million Kilometer weit.

Wenn die Laufschuhe an sind, hat der Kopf Pause, wird klar, wirft Ballast ab. Fast im Wochenrhythmus gibt es allerhand Laufveranstaltungen, Volks- und Stadtläufe, kurze und lange Läufe, Themen- und Firmenläufe. Doch keiner ist wie dieser, wie der älteste deutsche Citymarathon. Tausende ehrgeizige und weniger ambitionierte Läuferherzen streben zum Saisonabschluss an die Startlinie des Frankfurt Marathon. 42,195 Kilometer sind und bleiben eine Strapaze, der Zieleinlauf aber, unvergesslich, hollywoodmäßig mit Scheinwerfern und rotem Teppich, entschädigt für alles. Am letzten Sonntag im Oktober atmet die Stadt Marathon. Zu 100 Prozent.

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



# läuft



Video Frankfurt läuft

» Unsere

Erststarter

und was aus ihnen wurde

**Mythos Marathon!** Der erste Lauf über 42,195 Kilometer ist immer eine besondere, hochemotionale Angelegenheit. Über das Jahr haben wir zwölf Läuferinnen und Läufer porträtiert, die alle monatelang dem 25. Oktober entgegengefiebert haben. Wie ist es bei ihnen gelaufen am Renntag? **Die Auflösung.**



Patrick  
Raguse

Marathon in 4:26:43 Stunden bewältigt hat, grenzt an ein Wunder. Vor sechs Jahren verunglückte er während einer Fahrstunde mit dem Moped schwer - sechs Wochen Wachkoma, geistig schwerbehindert und kognitiv teilleistungsgestört hieß die Diagnose. Er würde für immer im Rollstuhl sitzen müssen, es sei fraglich ob er je wieder sprechen und eigenständig essen könne. Doch die Ärzte hatten ihre Diagnose ohne Patricks eisernen Willen gemacht. Mit einer schier unglaublichen Beharrlichkeit kämpfte Patrick sich zurück ins Leben, zum Abitur - und am 25. Oktober sogar über eine Marathonziellinie. „Ich will sagen können, dass ich es vom Pflegefall zum Leistungssportler gebracht habe“, sagt Patrick. Das ist geglückt.

Hinter dem Zielstrich schießen ihm die Tränen in die Augen und er geht zu Boden. Stolz und Schmerz halten sich die Waage. „Es tut so weh“, sagt er immer wieder. „Ab Kilometer 30

kam der Hammer. Ab Kilometer 40 habe ich mich nur noch gequält“, erzählt der 22-jährige Schwabe in der kleinen Krankenstation in der Festhalle. Dass Patrick in Frankfurt nun einen



Jan Ullmann und  
Simon Hohenberg

Es hat nicht sein sollen. Jan Ullmann und Simon Hohenberg waren nur an, aber nicht wie geplant auf der Frankfurter Rennstrecke. Jan musste kurz vor seinem Marathondebüt

einem Infekt Tribut zollen, Simon machte vor seinem dritten Langdistanzrennen eine Achillessehnenentzündung zu schaffen. So war bei den beiden Freuden nur Zuschauen angesagt

- und das gegenseitige Versichern, dann eben am 30. Oktober 2016 gemeinsam in Frankfurt an der Startlinie zu stehen. Die beiden 28-jährigen haben sich als Austauschschüler in den USA im Alter von 17 kennelernt. Der Essener Simon hat dem Münchner Jan in Oklahoma den Spaß am Laufen vermittelt. Sie wollten jenes Foto aus der vergangenen Zeit, das die Freunde am Rande eines Leichtathletikwettbewerbs zeigt, im Zielbereich des Frankfurt Marathon nachstellen. Aufgeschoben ist nicht aufgehoben - auf ein Neues am 30. Oktober 2016. Angemeldet sind die beiden schon.



## Jana Schetter

Sie hat es geschafft. Trotz Job, Familie mit zwei Kindern, Ehrenamt und innerem Schweinehund, der sich manches Mal blicken ließ. Jana Schetter war 4:03:32 Stunden nach Startschuss in der Festhalle. Ihre Freude war überbordend. „Die ersten 20 km waren ein Genuss, ab Kilometer 28 haben die Beine angefangen zu brennen, aber es hat sich gelohnt. Ich bin voller Glücksgefühle“, sagt Jana, die in Bad Vilbel im Frankfurter Umland wohnt. Gut möglich, erzählt sie, dass sie im kommenden Jahr wieder vor dem Messeturm an den Start geht wird.



## Mark Büll

So sehen Sieger aus in der Festhalle! Mark Büll läuft breit lächelnd mit zum Jubel ausgestreckten Armen über den roten Teppich. „Ich bin vollkommen fertig, aber glücklich, einfach toll! Ich habe mich nur gefreut, gejubelt, geweint und einfach nur gefeiert“, sprudelt es aus dem Hanseaten heraus. 63 Kilogramm hat Mark in den vergangenen Jahren abgenommen – der bewältigte Frankfurt Marathon ist quasi der Endpunkt der Entwicklung. 5:08:51 Stunden lautet seine Zeit. „Am Anfang lief es richtig gut, dann ab Kilometer 30 kam der Hammer. Ich musste kleine Pausen machen und gehen, aber ich wollte nicht aufgeben. Und ich habe nicht aufgegeben. Ich habe es geschafft. Ich bin ein Finisher“, sagt Mark und fügt schmunzelnd hinzu: „Und weitere 2,5 kg habe ich bestimmt heute auch noch abgenommen.“

## Ian Thomson

Ian Thomson hat am 25. Oktober viele Laufschriffe gemacht zur Bewältigung eines schweren Schicksalsschlages. „In memory of my daughter Nicola“ stand auf der Rückseite seines Laufshirts samt eines Fotos seiner Tochter. Sie starb im Juni 2013 im Alter von nur 25 Jahren an Bauchspeicheldrüsenkrebs, hinterließ auch eine kleine Tochter, die der größte Fan von Ians Marathonprojekt war. Ian lief für sich – das Training tat ihm gut in schwerer Zeit – und für das Strathcarron Hospiz, das der Familie in den letzten Wochen vor Nicolas Tod so toll beigestanden hatte.

Für Frankfurt sammelte er nun bei Freunden, Kollegen und Fremden, die von seiner Geschichte berührt worden sind, bislang über 10.000 Euro an Spenden ein – und immer noch erreichen ihn Beiträge. „Ab Kilometer 36 wurden die Beine etwas müde“, berichtete Ian in der Festhalle, die er in 3:46:15 Stunden erreichte. „Aber insgesamt ist es super gelaufen. No problem at all.“



## Jonas

## Heidrich



Jonas Heidrich hat seinen Marathon-Appetit in diesem Jahr nochmal angeregt. Wegen einer Verletzung hat es für ihn „nur“ für einen Einsatz in der Staffel gereicht. Die Geschichte des 25-Jährigen ist ein Musterbeispiel dafür, wie einer sich nicht unterkriegen lässt und das Beste aus seinen Möglichkeiten macht. Jonas hat von Geburt an eine kognitive Beeinträchtigung und eine leichte körperliche Behinderung. Dennoch hat er es mit Willen und Beharrlichkeit geschafft, auf dem ersten Arbeitsmarkt Fuß zu fassen, was für geistig behinderte Menschen ungewöhnlich ist. Heidrich jedenfalls arbeitet Vollzeit in der Poststelle des Landratsamtes des Main-Taunus-Kreises - obwohl er weder lesen und schreiben kann. Dennoch sortiert er fehlerfrei die Postsendungen ein, da er gelernt hat, in Windeseile die Buchstaben abzugleichen. Auch im Lauftraining will er nicht nachlassen und im nächsten Jahr seinen Traum vom ersten Marathon in Frankfurt verwirklichen.

## Edith Schmid-

## Tatzreiter

Vier Kinder im Alter von 17 bis 31 Jahren, ein fordernder Job als selbständige Unternehmerin, eine erst wenige Jahre währende Laufkarriere - dass Edith Schmid-Tatzreiter ihren ersten Marathon gleich in unter vier Stunden (3:55:42) bewältigt hat, ist aller Ehren wert. Die 48-jährige Österreicherin kam mit einer großen Gruppe ihres Laufvereins „Club-RunAustria“ an den Main - und füllte mit

Leben, was sie zuvor angekündigt hatte: „Selbstmotivation; du schaffst es, auch wenn es keinen Spaß mehr macht; das scheinbar Unmögliche möglich machen. Das ist etwas, das auch für mein Berufsleben sehr wichtig ist. Was ich versuche, meinen Klienten und Patienten spürbar zu machen. Und was kann man am besten lehren? Etwas, das man wirklich erlebt und selbst durchgezogen hat.“



## Franziska

## Baist



Franziska Baist wollte für ihr Debüt über 42,195 Kilometer so wenig wie möglich dem Zufall überlassen. Und spätestens bei ihrer Anmeldung zum vom Veranstalter angebotenen Marathonprojekt waren Ehrgeiz und Motivation geweckt. Unter professioneller wie intensiver und vielfältiger Anleitung von Trainern werden die Teilnehmer sechs Monate lang mit bis zu vier Einheiten je Woche auf den Frankfurt Marathon vorbereitet. In deutlich unter vier Stunden wollte die Bad Homburgerin das Ziel erreichen. Das hat geklappt, sie absolvierte ihren Erstling in starken 3:42:27

Johannes

Widmann

Bis zum 40. Lebensjahr wollte Johannes Widmann eine Firma gegründet haben und einen Marathon gelaufen sein. Das mit der Firma hat geklappt, das mit dem Marathon mit leichter Verspätung. Wenige Monate nach seinem 40. Geburtstag hat er den schnellen Frankfurter Kurs in 4:15:42 Stunden bewältigt. Dabei hat ihm erst der Job überhaupt den Weg in die Laufwelt eröffnet. Denn Johannes' Unternehmen kümmert sich unter anderem um die Software-Qualitätssicherung von Lauf-Apps. 3:45 Stunden waren einst sein Ziel für das Debüt – dann kam ein von den Temperaturen und der Arbeitsbelastung heißer Sommer dazwischen. Es könnten auch 4:15 Stunden werden, kündigte er vorher an. Und hielt quasi auf die Sekunde Wort.



Dominik

Götz



Es ist noch nicht lange her, sagt Dominik Götz, „da bestand mein Marathon darin, von der Couch zum Kühlschrank und zurück zu kommen“. Der 30-Jährige wog 120 Kilogramm, rauchte zwei Schachteln Zigaretten am Tag – und kam an den Punkt, an dem er viele ändern wollte. Der Leimersheimer hörte auf zu rauchen, stellte seine Ernährung um, begann zu laufen – und verlor damit 30 Kilogramm. Nun wollte Dominik es auch auf der Marathonstrecke wissen. Er strebe eine Zeit unter 4:30 Stunden an, sagte er vorher. Punktlandung: In 4:28:18 Stunden lief Dominik strahlend in die Festhalle ein.

Roland

Ohlemüller

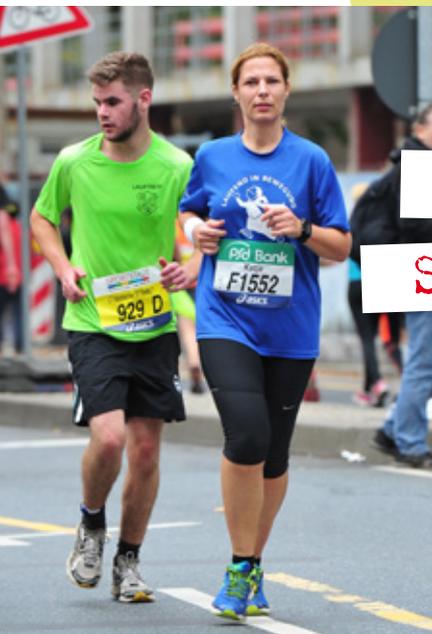
Roland Ohlemüller ließ sich, als er den Frankfurt Marathon 2014 im Fernsehen verfolgte, von Arne Gabius inspirieren. Das starke Debüt des deutschen Spitzenathleten imponierte ihm. Roland erhöhte die Trainingskilometer im heimischen Odenwald, nahm sich bei seinem ersten Marathon aber in erster Linie vor, gut durchzukommen und den Lauf auch zu genießen. Der Plan ist bestens aufgegangen: Nach 4:08:14 Stunden passierte der Familienvater die Ziellinie.



Katja

Schmitz

Unter 4:30 Stunden wollte sie ihren Marathon-Erstling absolvieren. Gesagt, getan: In 4:19:21 Stunden erreichte Katja Schmitz die Festhalle. Das erfolgreiche Marathon-Debüt markiert das vorläufige Ende einer zweijährigen Entwicklung. Katja hat das Lauftraining in ihren von Job und zwei Söhnen im Alter von 6 und 7 Jahren bestimmten Alltag integriert. Darüber hat sie 18 Kilo abgenommen und freut sich, dass „der Sport zu einem großen und festen Bestandteil meines Lebens geworden ist“.



Als leidenschaftliche Gastgeber und offizielles Marathon-Hotel heißen wir Sie auch im kommenden Jahr herzlich willkommen. Direkt neben der Start- und Ziellinie verwöhnen wir Sie mit internationalen Köstlichkeiten, Schweizer Klassikern und regionalen Spezialitäten. Übernachten Sie in einem unserer komfortablen Zimmer und genießen Sie bei Ihren Aufwärmübungen in unserem 130 m<sup>2</sup> großen Fitnessbereich den bezaubernden Blick über die Frankfurter Skyline. Wir bieten Ihnen optimale Voraussetzungen für Ihre Vorbereitungsphase. Buchen Sie schon jetzt Ihr Zimmer für den Frankfurt Marathon am 30. Oktober 2016 unter +49 69 788 075 828 oder via E-Mail an [hotel.frankfurtcity.reservierung@movenpick.com](mailto:hotel.frankfurtcity.reservierung@movenpick.com). Wir freuen uns auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr.

Passionately Swiss.™

  
**MÖVENPICK**  
Hotel Frankfurt City

**Mövenpick Hotel Frankfurt City**  
Den Haager Straße 5, 60327 Frankfurt am Main  
Tel +49 69 7880750, Fax +49 69 788075 888  
[hotel.frankfurt.city@movenpick.com](mailto:hotel.frankfurt.city@movenpick.com)

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

*Es ist nicht genug zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun. - Johann Wolfgang von Goethe -*

Marathon-Hotel  Ihr Gastgeber 2016.



» Das  
offizielle

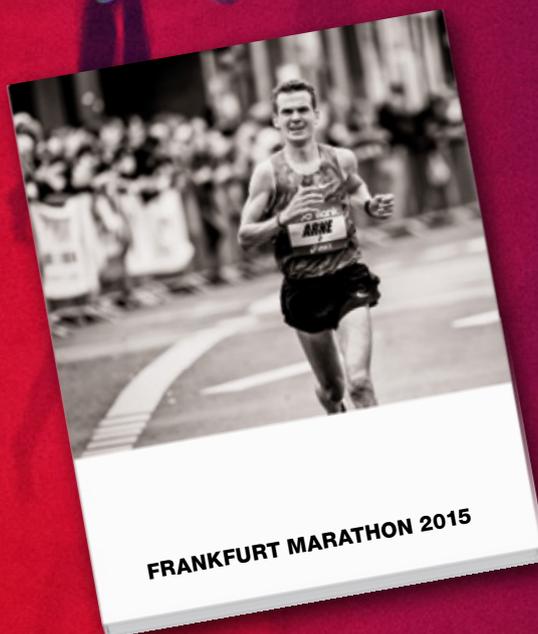
# Buch

zum Frankfurt Marathon  
2015

## EIN LAUF IN BILDERN

Internationaler Spitzensport, Breitensport, Mainova Mini-Marathon, Struwwelpeter-Lauf powered by Mainova, Brezellauf powered by interAir, Staffelmara-  
thon, Marathonmall, Zuschauer und Musik an der Strecke... alles, was zu einem großen  
Sportevent dazugehört: der Frankfurt Marathon in emotionalen Bildern, die  
Geschichten erzählen! Ca. 120 Seiten, leinengebunden.

Bestellungen sind zum Subskriptionspreis von 35 € (inkl. Versand) mit Angabe  
der Lieferanschrift an [mail@frankfurt-marathon.com](mailto:mail@frankfurt-marathon.com) möglich.  
Der Versand erfolgt ab Ende Januar 2016.



84 %\* der hr1-Hörer finden:

***MANCHMAL IST  
RADIO GAGA.***



\*nicht repräsentative Umfrage

Genau meins

hr1



## » Jedes Jahr ein bisschen grüner



**Der Frankfurt Marathon hat auch in diesem Jahr wieder in Zusammenarbeit mit dem Umweltforum Rhein-Main den Nachweis erbracht, dass man auch eine Großveranstaltung im Sinne der Nachhaltigkeit organisieren kann.**

Nach der Auszeichnung mit dem „Green Award“ für den weltweit grünen Marathon durch die „Association of International Marathons and Distance Races“ (AIMS) 2014, haben die Organisatoren sich im Verbund mit Sponsoren auch in diesem Jahr wieder einiges Neues einfallen lassen.

Im Rahmen der Fattoria La Vialla-Toscana Pasta Party wurde auf einer Anzeigetafel live die eingesparten Co<sub>2</sub>-Emissionen pro ausgegebenen Nudelgericht in Bio-Qualität im Vergleich zu konventionell hergestellten Produkten mitgezählt. Am Ende stand die stolze Zahl von ziemlich genau 3,5 Tonnen absorbiertem CO<sub>2</sub>.

Die ASICS-Shirts für Teilnehmer und Helfer sind aus 100 % recyceltem Polyester hergestellt. Es erfordert etwa 10 bis 14 Kunststoff-Flaschen, um das Material für die Herstellung von einem Laufshirt bereitzustellen. PET ist ein vollständig recycelbarer Kunststoff, der nach der Verarbeitung als qualitativ hochwertige Polyester-Faser eingesetzt werden kann.

Und auf dem Stand von BMW auf der Sportartikelmesse Marathonmall hatten die Teilnehmer und Besucher in diesem Jahr die Möglichkeit, auf der „Electric Avenue“ mit der Energie ihrer Schritte das offizielle Führungsfahrzeug des Frankfurt Marathon, den BMW i3, für die gesamte Marathondistanz von 42,195 km zu laden. Zudem waren in diesem Jahr alle von BMW zur Verfügung gestellten Motorräder durch den Einsatz von C-Evolution Scooter umweltfreundlicher.



# » Eine Reise durch den Tag in 24 Sekunden



Zeitraffer-Video Frankfurt Marathon 2015



## Ihr Download läuft noch immer hinterher?

Jetzt den Turbo zünden mit VDSL von Vodafone. Wechseln Sie mit Ihrem DSL Anschluss zu Vodafone und profitieren Sie von Highspeed Internet mit bis zu 50 Mbit/s.

### Ihre Vorteile:

- ✓ VDSL mit bis zu 50 Mbit/s. 12 Monate je 15 € sparen<sup>1</sup>.
- ✓ Internet- & Festnetz Flatrate
- ✓ Kostenfreie Wechselgarantie: 50Mbit/s testen und ggf. nach 12 Monaten in einen niedrigeren Tarif in den Standardpreis wechseln.
- ✓ 50 € Wechsel-Bonus<sup>2</sup>

Highspeed  
WLAN-Router für  
**1€<sup>3</sup>**  
nur  
statt 39,90 €

Internet & Phone  
DSL 50  
**19<sup>99</sup>€<sup>1</sup>**  
nur  
monatlich - ab dem  
13. Monat 34,99 €.



Vodafone  
Power to you

1) Internet & Phone DSL 50: 19,99 Euro pro Monat, ab 13. Monat 34,99 Euro. Geschwindigkeit im Downstream zwischen 27.900 kbit/s und 50.000 kbit/s, im Upstream zwischen 2.700 kbit/s und 10.000 kbit/s, je nach Verfügbarkeit. Standardgespräche ins deutsche Festnetz inklusive. Weitere Kosten verbrauchsabhängig. Einmaliges Bereitstellungsentgelt von 39,99 €. Mindestlaufzeit 24 Monate.  
2) Sie erhalten 50 Euro Wechsel-Bonus, wenn Sie einen neuen Vertrag Internet & Phone DSL 25 oder Internet & Phone DSL 50 abschließen und Ihren alten Vertrag bei einem anderen Anbieter kündigen. Dazu gehören nicht Vodafone (bzw. ehemals Arcor) oder Kabel Deutschland. Vodafone übernimmt die Kündigung für Sie. Der Wechsel-Bonus wird mit Ihrem Rechnungsbetrag verrechnet. Eine Auszahlung ist nicht möglich.  
3) z.B. Vodafone Easy Box 804. Preis gilt nur in Verbindung mit einem Vertragsabschluss Internet & Phone DSL 50 mit einer Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten.  
Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Aktion gültig bis 14.02.2016. Vodafone GmbH, Düsseldorf/er Straße 15, 65760 Eschborn.

## » „I run for fun – Refugees don't“

### Deutsch-eritreische Staffel setzt tolles Zeichen

Der Sport verbindet – über Grenzen hinweg. Ein wunderbares Beispiel dafür war die gemischte Staffel aus zwei deutschen evangelischen Pfarrern und zwei jungen Flüchtlingen aus Eritrea. Nach 3:06:15 liefen Stadtdekan Achim Knecht, Abraham Berhane, Anday Teklu Abraham und Prodekan Holger Kamlah gemeinsam in die Festhalle ein. So wurde aus der Initiative „I run for fun – Refugees don't“, die auf die Situation von Flüchtlingen aufmerksam machen möchte, ein deutliches Zeichen für Integration und Gemeinsamkeit durch den Sport. Der Frankfurt Marathon hatte dem Quartett seinen Startplatz kostenlos zur Verfügung gestellt. Vier junge Frankfurterinnen haben das Team unterstützt, indem sie Abraham und Anday durch das Gewusel von und zu den Wechselzonen loteten und am Treffpunkt vor dem Zieleinlauf eine Fahne schwenkten. Ironmal-Weltmeister Jan Frodeno hatte den vier Läufern am Vortag noch persönlich alles Gute für den gemeinsamen Lauf gewünscht.



## » Laufen für Frieden und Verständigung



In ihren leuchtend grünen Laufklamotten waren die Teilnehmer an den interreligiösen Staffeln nicht nur bunte Farbkleckse im großen Feld, sondern haben auch in diesem Jahr wieder laufend ein starkes Zeichen gesetzt. Gerade vor dem Hintergrund der aktuellen, häufig religiös begründeten Konflikten in der Welt. Vier Staffeln waren auch bei der 34. Ausgabe des Frankfurt Marathon unter dem Motto „Laufend im Dialog“ für Frieden und Verständigung unterwegs. Die Teilnehmer gehörten folgenden Religionen beziehungsweise Konfessionen an: anglikanisch-episkopal, evangelisch, katholisch, muslimisch, Sikh und Bahai. Auch in diesem Jahr erhielten die Staffelläufer viel Beifall und ermutigenden Zuspruch für ihre Aktion, die es seit 2010 gibt. Für die Teilnehmer ist es eine bereichernde Begegnung mit Sportbegeisterten aus verschiedenen Religionen ins Gespräch zu kommen und voneinander zu lernen. Krönender Abschluss war der gemeinsame Einlauf in der Festhalle, der für alle ein unvergessliches Erlebnis bleiben wird. Der Rat der Religionen Frankfurt unterstützt die interreligiösen Staffeln beim Frankfurt Marathon.



# Oliven

– natürliche Hilfe für schnellere  
Regeneration nach intensivem  
Training oder Wettkampf



Sportlich beanspruchte Muskulatur braucht gerade bei Breitensportlern ausreichend Zeit, um sich zu regenerieren. In den Muskelfasern entstehen bei Beanspruchung durch intensives Training oder Wettkampf mikrofeine Faserrisse, und Milchsäure (ein Abbauprodukt der anaeroben Energiegewinnung in der Muskulatur) durchflutet das Gewebe. Kleinste Entzündungen folgen und sorgen dafür, dass die Muskeln schmerzen und sich verhärten. Viele Breitensportler neigen nun dazu, ihrem Körper nicht die notwendig lange Erholungsphase für den Abbau der angesammelten Stoffe zu gönnen. Eine erhöhte Verletzungsgefahr und ein negativer Trainingseffekt können die Folgen sein.



## Gibt es ein Mittel zur Verkürzung der Regenerationszeit?

In zahlreichen Studien konnte die wohltuende Wirkung von **Polyphenolen** - Wirkstoffe pflanzlichen Ursprungs - auf Gesundheit und Regeneration unter Beweis gestellt werden. Eine der reichsten natürlichen Polyphenol-Quellen ist das Olivenöls Extravergine (vor allem, wenn es aus biologischem Anbau stammt und kaltgepresst ist). Das sogenannte „**Vegetationswasser**“ – eigentlich ein „Abfallprodukt“ der Olivenölherstellung – ist extrem reich an wasserlöslichen Polyphenolen. Eines der vielen Polyphenole, die im „Oliven-Vegetationswasser“ enthalten sind, ist z.B. das Oleocanthal. Es verhindert mit seiner schmerzstillenden Wirkung (ähnliche Wirkung wie Ibuprofen) lokale Entzündungen im Muskelgewebe. Ein weiteres, wichtiges Polyphenol, das in hoher Konzentration enthalten ist, ist das Hydroxytyrosol, eines der aufgrund seiner antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften am eingehendsten untersuchten Polyphenole, das mit der Vorbeugung diverser pathologischer Prozesse assoziiert werden kann.

Dr. h.c. Edmund C. Herzog, Heilpraktiker & Fachjournalist für Biologische Medizin, empfiehlt zum Beispiel „**OLIPHENOLIA**“, ein flüssiges Nahrungsergänzungsmittel, bestehend aus einem konzentrierten Extrakt aus dem Vegetationswasser der biologischen Oliven der Fattoria La Vialla (ein landwirtschaftlicher Betrieb in der Toskana, der biologisches und biodynamisches, kaltgepresstes Olivenöl Extravergine herstellt) und einem hochkomplexen Energielieferanten aus Traubensaftkonzentrat (von ebenfalls biologischen und biodynamischen Trauben der Fattoria), das den Muskelzellen die schnell verfügbaren Kohlehydrate und natürlichen Mineralstoffe (z.B. Kalium für neuro-muskuläre Reizbarkeit) liefert.



Fattoria La Vialla

## main Bio läuft

[www.biorunner.de](http://www.biorunner.de)

Wir bedanken uns recht herzlich bei:

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

für einen hervorragenden Marathon 2015!



[www.umweltforum-rhein-main.de](http://www.umweltforum-rhein-main.de)

**TOSHIBA**  
Leading Innovation >>>

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



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 Geräuschkulisse freuen die Umwelt und sorgen für eine entspannte Atmosphäre.

**e-STUDIO2050c/2550c**

**Kompakt. Leise. Effizient.**

büroTEC maintal GmbH  
Robert-Bosch-Straße 9  
63477 Maintal

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

**büro**  
**TEC**

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



# » Traumreise zu erlaufen



## Video Mauritius Marathon

Es gibt Preise, für die man besonders gerne 42,195 Kilometer durch Frankfurt rennt. Die Sieger der Wertung Marathon Manager kommen beim ältesten deutschen Citymarathon traditionell in den Genuss einer Traumreise nach Mauritius. Inklusiv der Teilnahme am Mauritius Marathon am 17. Juli 2016 – einem großartigen Rennen vor tropischer Traumkulisse, das zu den schönsten der Welt gehört. In diesem Jahr haben 224 männliche und 16 weibliche Führungskräfte, die sich für die Marathon-Manager-Wertung angemeldet haben, das Ziel in der Festhalle erreicht. Die

Sieger heißen Oliver Kunz und Célia Richa. Der Niederlassungsleiter bei der Firma Würth erzielte eine starke Zeit von 2:39:46 Stunden und hatte am Ende zwei Minuten Vorsprung vor dem nächsten laufenden Manager. Die Schweizerin Célia Richa, Direktorin bei Pierre Richa & Partners in Genf, finishte in 3:15:16 Stunden – die nächste Frau bei den Marathon Managern folgte erst neun Minuten später. Die beiden dürfen sich nun über den sommerlichen Trip auf die Insel im Indischen Ozean freuen. Der Flug, fünf Übernachtungen im Marathon-Hotel Tamassa, Startnummer und sämtliche

Transfers sind im Preis enthalten. In den Tagen vor und nach dem Mauritius Marathon werden vom Hotel Tamassa aus gemeinsame exklusive Entdeckungstouren auf der Insel angeboten, unter anderem zu einem der SOS-Kinderdörfer auf der Insel. Die Marathonstrecke (es wird auch die halbe Distanz und ein 10-Kilometer-Lauf angeboten) ist international zertifiziert, aber aufgrund einiger Steigungen nicht bestzeitenverdächtig. Ist Deine Begeisterung geweckt? Informationen auf [www.mauritiusharathon.com](http://www.mauritiusharathon.com) oder bei [wolfgangslawisch@web.de](mailto:wolfgangslawisch@web.de)





## Klasse gelaufen!

Damit es für unseren Nachwuchs auch in Zukunft gut läuft, fördern wir ihn mit Sportangeboten wie dem Struwelpeter-Lauf powered by Mainova und dem Mainova Mini-Marathon. Als offizieller Titelsponsor der Nachwuchsläufe des Frankfurt Marathons bedanken wir uns bei allen Energiebündeln, die mit großem Spaß und viel Engagement bei der Sache waren.



# Struwwelpeter-Lauf

powered by  mainova



Ein Fest für Fotografen ist stets der Struwwelpeter-Lauf powered by Mainova. Immer samstags starten die Jüngsten und geben ihr Bestes auf der 420 Meter langen Strecke mit Ziel in der Festhalle.

Insgesamt 916 Kinder der Jahrgänge 2005 bis 2009 sind in diesem Jahr an der Messe losgerannt. Ein Erlebnis, von dem die Jüngsten vermutlich noch lange erzählen werden.

Das Struwwelpeter-Lauf-T-Shirt und die Urkunde zum Selberausmalen werden vermutlich in einigen Kinderzimmern einen Ehrenplatz bekommen haben.



Video Struwwelpeter-Lauf



# Schneller zurück im Training

**Wobenzym<sup>®</sup> plus gratuliert allen Finishern**



**Wobenzym<sup>®</sup> plus**  
Entzündungshemmendes Arzneimittel (Phosphoglykuronat)  
100 magensaftresistente Tabletten

**Exklusiv in Ihrer Apotheke**

## Bei hoher Beanspruchung und Verletzungen

Akute Verletzungen und chronische Beschwerden durch Überbelastung sind mit Entzündungen der betroffenen Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke verbunden. Die natürliche Enzymkraft von Wobenzym plus beschleunigt gezielt die Abheilung der Entzündung – und ist dabei sehr gut verträglich. Schwellungen und Schmerzen\* gehen schneller zurück.

[www.enzymkraft.de](http://www.enzymkraft.de)

\* Als Folge von Verletzungen und verschleißbedingten Gelenkentzündungen (aktivierten Arthrosen).  
Wobenzym<sup>®</sup> plus ist ein entzündungshemmendes Arzneimittel (Antiphlogistikum). Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung von Erwachsenen bei Schwellungen, Entzündungen oder Schmerzen als Folge von Verletzungen, oberflächlicher Venenentzündung, Entzündung des Harn- und Geschlechtstrakts; schmerzhafter und aktivierter Arthrose und Weichteilrheumatismus (Erkrankungsbild mit Beschwerden im Bereich von Muskeln, Sehnen, Bändern). Enthält Laktose. Lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Juli 2014  
MUCOS Pharma GmbH & Co. KG - 13509 Berlin



# PROTECT

VERANSTALTUNGSDIENSTE GMBH

## Ihre Sicherheit ist unser Ziel

**PROTECT Veranstaltungsdienste GmbH**

Commerzbank Arena Block 19 Fon (069) - 23 8080 360  
Mörfelder Landstr. 362 Fax (069) -23 8080 380  
60528 Frankfurt info@protectgmbh.com

[www.protectgmbh.com](http://www.protectgmbh.com)

# Unsere Einkaufsliste...

- 45.000** → Ausschreibungen Läufer
  - 5.000** → Ausschreibungen Staffel-Marathon
  - 15.000** → Ausschreibungen Mini-Marathon
  - 2.400** → Plakate
- ## Print
- 25.000** → Startnummern
  - 100.000** → Sicherheitsnadeln
  - 14.500** → Schwämme
  - 450.000** → Trinkbecher

- ## Food
- 5.700** → kg Bananen
  - 20.000** → Äpfel
  - 5.000** → Liter Tee
  - 140.000** → Liter Getränke

- ## Manpower
- 2.500** → freiwillige Helfer
  - 60** → Masseure
  - 250** → Ärzte und Sanitäter

- ## Sonstiges
- 95** → Duschen
  - 21.000** → Wärmeponchos
  - 21.000** → Medaillen

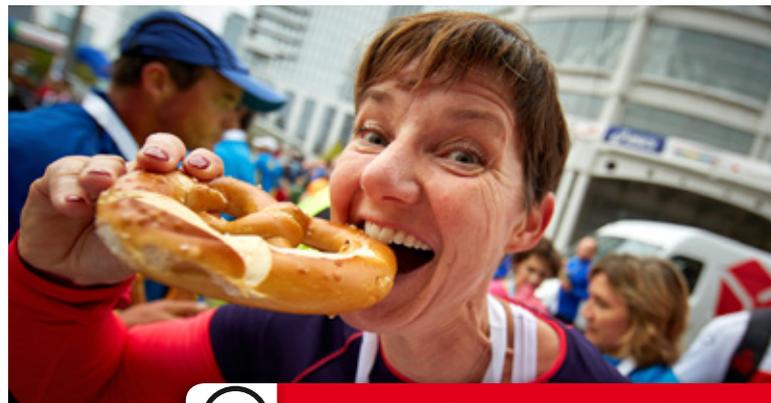
- ## Verkehr
- 410** → Verkehrsschilder
  - 480** → Straßen- und Hinweisschilder
  - 220** → Streckenschilder

- ## und...
- Promotion-Aktionen bei über
  - 140** → nationalen und internationalen Laufveranstaltungen

# » Einmal um den Block



Einmal ganz entspannt über abgesperrte Frankfurter Straßen traben und anschließend noch mit Brezeln und Getränken verköstigt werden. Das gibt es nur einmal im Jahr beim Brezellauf powered by interAir. Für viele ist der 5-Kilometer-Lauf am Samstagvormittag Kult und gesegnet mit einer langen Tradition. Der Brezellauf ist quasi das Warm-up, das Vorspiel, die Ouvertüre für das Marathonwochenende in Frankfurt. Da wird im Laufschrift weniger gehetzt, sondern mehr geplaudert – und wer wollte, konnte im Laufschrift mit Lauflegenden wie Dieter Baumann, Herbert Steffny und Irina Mikitenko das Gespräch suchen. Alle drei haben sich in diesem Jahr unter das Laufvolk (1063 Teilnehmer insgesamt) gemischt und erlebten das spezielle Frankfurter Lauffeeling am Tag vor dem Marathon.



**Video Brezellauf 2015**



# » Marathonprojekt 2016 – der nächste Anlauf!

Wir machen Dich fit für den Frankfurt Marathon!



## Leistungen

### Werde Teil des Marathonprojekts 2016!

Die gemeinsame Trainingsvorbereitung für den Frankfurt Marathon startet Ende April. Sechs Monate lang kannst Du mit uns an vier Abenden je Woche trainieren und dann am 30. Oktober 2016 topfit an der Startlinie des Frankfurt Marathon stehen. In Theorie und Praxis vermitteln wir Dir Wissenswertes zu Lauftechnik, Körperstabilisation, Ernährung, Ausrüstung und vieles mehr.

Das gemeinsame Training findet am Landes-Sportbund Hessen in Frankfurt (Otto-Fleck-Schneise) und in der Leichtathletikhalle in Kalbach statt.

Das Team um Petra Wassiluk bereitet sowohl Marathon-Einsteiger als auch erfahrene Marathonläufer auf den ältesten deutschen Stadtmarathon vor. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Du ca. 60 Minuten am Stück in einem Tempo von 7 bis 8 Minuten je Kilometer laufen kannst.

Die zweimalige Olympiateilnehmerin im Langstreckenlauf (1996, 2000) Petra Wassiluk betreut mit Ihrem Team die Trainingsgruppe in Frankfurt. Das gleiche Projekt gibt es auch in Darmstadt.

Das gesamte Leistungspaket der Trainingsvorbereitung kostet 350,- Euro. Teilnehmer am Marathonprojekt können sich zum Frankfurt Marathon Frühbucher-Tarif (65 Euro) bis zum 9.10.2016 über uns anmelden.

**Anmeldung und weitere Informationen:**  
Frankfurt Marathon  
Petra Wassiluk  
Tel. 069 3700468-25  
pw@frankfurt-marathon.com

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



 **Appetithappen: Video Marathonprojekt**





# HEIMSPIEL!

**AM SAMSTAG**  
Sa | 17:30 Uhr

**BUNDESLIGA**  
So | 22:05 Uhr

**AM MONTAG!**  
Mo | 22:45 Uhr

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

**hr fernsehen**



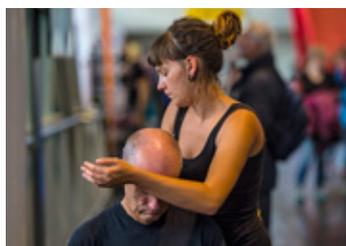
## » Marathonmall

### Beratung, Verkauf und Inspiration auf 2.800 Quadratmetern

Am Marathonwochenende dominieren Menschen in Laufschuhen und atmungsaktiven Klamotten das Bild rund um Festhalle und Messe. 45.000 Läufer und Laufsportinteressierte haben auch in diesem Jahr von Freitag bis zum Rennsonntag die Marathonmall besucht. Die Sportartikelmesse im Rahmen des Frankfurt Marathon bietet auf 2100 Quadratmetern Ausstellungsfläche alles was das Läuferherz begehrt – und noch ein bisschen mehr. Die Marathonmall ist ein Fitness-Dorado mit fachkundiger Beratung für Profis, Hobby- und Freizeitläufer

sowie für Bewegungsbegeisterte aller Alters- und Leistungsklassen. Den neuesten Trends auf die Spur kommen? Sich vielleicht ein günstiges Auslaufmodell schnappen? Oder sich nur mal umschauen und inspirieren lassen? Die 90 Aussteller von Sportschuh-Marken, innovativer Sportbekleidung und -equipment bis hin zu Sportmedizin und Aktivtourismus haben auch in diesem Jahr wieder großes Interesse geweckt. Auch die in diesem Jahr erstmals eingerichtete, 48 Quadratmeter große Kinderaktionsfläche ist ein voller Erfolg gewesen. Auf der ASICS-Bühne

ist ein buntes Programm geboten worden mit interessanten Interviews und Gesprächsrunden. Besonders die Auftritte von Jan Frodeno begeisterten die Besucher. Nach dessen fulminantem Sieg bei den Ironman-Weltmeisterschaften auf Hawaii ist Frodeno in Frankfurt aus dem Autogrammschreiben gar nicht mehr herausgekommen. Auch die Siegerehrungen der Kinderläufe und der Altersklassenwertungen der Deutschen Meisterschaften haben auf der Marathonmall einen würdigen Rahmen gefunden. Die Marathonmall 2016 findet vom 28. Bis 30. Oktober statt.



marathonmall

# CASH

Jetzt wird abgerechnet!

Eva  
Schneider

Patrick  
Pfeifer

Rebecca  
Herold

Zahlen bitte! Überall dort, wo Patrick Pfeifer, Eva Schneider und Rebecca Herold in Aktion sind, geht die Rechnung auf! Schließlich haben diese klugen Köpfe keine Angst vor Statistiken oder umfangreichen Kalkulationen.

Und weil sie in ihrem Bereich, der VGF-Verkehrsabrechnung, immer alle Finanzen voll im Blick haben, zählen sie zu jenen 2.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die bei uns die Hauptrolle spielen. Jeden Tag.

 **VGF** Alle fahren mit.

## » Willkommen im Club

Frankfurt  
Marathon  
CLUB  
[2015]

Auch in diesem Jahr darf der Marathon Club wieder neue Mitglieder begrüßen. Über 50 glückliche Finisher an der Zahl. Somit haben nach dem diesjährigen Frankfurt Marathon insgesamt über 720 Athleten den Laufklassiker am Main mindestens zehn Mal bewältigt und sich so eine ewige Startnummer redlich verdient. Der Marathon Club wurde 2006 initiiert, um den langjährigen Teilnehmern für ihre Treue zu danken. Die Mitgliedschaft ist kostenlos, alle Mitglieder erhalten ein hochwertiges Poloshirt mit eingestickter persönlicher ewiger Startnummer und weitere Vergünstigungen am Marathonwochenende. Bis zu diesem Jahr war Horst Jendrasch der einzige Läufer, der alle Frankfurt Marathons seit der Gründung 1981 gefinisht hat. Doch am 25. Oktober ist diese Ära zu Ende gegangen – Jendrasch bleibt also bei insgesamt 33 bewältigten Frankfurt Marathons. Gleichgezogen mit Jendrasch sind nun Kalli Flach (Ewige Startnummer 155, 6:03:50 Stunden), Wolfgang Vogel (825, 4:50:57) und Peter Schmit (151, 4:57:07). Bei den Frauen ist Sissi Antoni vom Lauftreff Ginnheim mit 26 Teilnahmen die treueste Frankfurt-Läuferin. In diesem Jahr finishte sie in 4:34:33 Stunden.



## » Das Caritas-Spendentor Charity-Aktion für Flüchtlinge



Frankfurt-Marathon-Veteranen kennen es längst, das Tor, das bei Kilometer 7,5 und 39 auf der Strecke steht: groß, breit und rot. Das Caritas-Spendentor steht an der Frankfurter Hauptwache und jeder Teilnehmer, der hindurchläuft, spendet automatisch 3 Euro. Der Caritasverband und der Frankfurt Marathon haben 2007 die Initiative „Gemeinsam mehr bewegen“ gestartet und seitdem wurden rund 225.000 Euro Erlöse für die Gesundheitsförderung von Kindern. Mit diesem Geld konnte die Caritas in den vergangenen acht Jahren mehr als 200 zusätzliche Anschaffungen, Projekte und Aktionen verwirklichen. Welche Spendensumme in diesem Jahr zusammengekommen ist, wird konkret erst zum Jahresende feststehen. 3000 Euro extra stammen in jedem Fall aus der Aktion

des Hessischen Rundfunks unter dem Motto „Gemeinsam mehr bewegen für Flüchtlingskinder“. hr-Reporter Dirk Froberg hatte am 25. Oktober die volle Marathondistanz bewältigt und von Kilometer zu Kilometer Spender eingesammelt, die mit ihm gemeinsam schließlich in die Festhalle einliefen. Auf den letzten Kilometern auch noch begleitet von Sportstars wie Jan Frodeno oder Sabrina Mockenhaupt. Der Caritasverband Frankfurt setzt diese 3000 Euro dafür ein, unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen sportliche Aktivitäten zu ermöglichen. Konkret wird das Geld an den Jugendwohnverbund St. Martin in Frankfurt-Sachsenhausen gehen. In dieser Caritas-Einrichtung werden aktuell 24 unbegleitete minderjährige Asylsuchende betreut.

# Spitzenplatzierung beim Preismarathon: Ihr regionaler Autovermieter mit Superkonditionen.

Die **TURTLE RENT Autovermietungs GmbH** ist seit über 20 Jahren ein zuverlässiger und flexibler Partner in Sachen Mobilität, Service und Qualität. Bei uns finden Sie günstige Mietwagentarife für PKWs – vom Cityflitzer Smart bis zur Mercedes S-Klasse –, TRANSPORTER und LKWs in allen Größen sowie Cabrios, 9-Sitzerbusse und Kühlfahrzeuge. Ob tageweise, für das Wochenende oder zur Wochenmiete, ob zur Werkstattüberbrückung oder „Just for Fun“ – ob zum Umzug Ihrer Möbel oder zum Transport verschiedener Güter, als Langzeitmiete oder kurzfristig für Ihren Event- oder Messetermin: bei uns finden Sie immer das richtige Angebot.



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



**TURTLE RENT. Viel Auto für wenig Kröten.**



## POLAR M400

**Neue Farben, neue Bestzeit.  
Herzlichen Glückwunsch!**

**POLAR**  
WWW.POLAR.COM





## » Mövenpick Hotel Frankfurt City

Das offizielle Marathon Hotel - Mövenpick Hotel Frankfurt City - bedankt sich bei allen Organisatoren, Teilnehmern und Besuchern für das erfolgreiche Marathon Wochenende.

Seit nunmehr 7 Jahren ist das Mövenpick Hotel Frankfurt City in der Den Haager Straße das offizielle Sponsor Hotel des Frankfurt Marathons. Hier werden die Läuferinnen und Läufer auf den großen Tag vorbereitet und durch unser rennbegeistertes Team verwöhnt. Sei es am Samstagabend vor dem Marathon mit einem großen Nudel Buffet oder am Renn-Tag selbst mit gesunden Cerealien, Obst und Eierspeisen zum Frühstück im Mövenpick Hotel Restaurant.

Um sich optimal vorzubereiten, können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im 130 m<sup>2</sup> großen Fitnessbereich aufwärmen oder bei einer wohltuenden Massage entspannen.

Genügend Ruhe vor dem Trubel finden die Sportler und Gäste an diesem Wochenende in den gemütlich eingerichteten Hotelzimmern.

Ein hilfreicher Partner ist das Mövenpick Hotel Frankfurt City auch hinter den Kulissen, bei der Austragung der Presskonferenzen und der Betreuung des Rennbüros.

Tagungsräume und Boardrooms bieten hierbei den entsprechenden Rahmen. Seit 2 Jahren führt nun auch die Rennstrecke am Haus vorbei, so dass das Marathon Hotel auch während des Rennens mittendrin ist.

Das Team vom Mövenpick Hotel Frankfurt City freut sich bereits heute auf den nächsten Frankfurt Marathon am 30. Oktober 2016 und wünscht allen eine schöne Vorbereitungszeit.

### Mövenpick Hotels & Resorts

Mövenpick Hotels & Resorts ist eine internationale Hotelgruppe im gehobenen Segment mit über 16'000 Mitarbeitenden und betreibt 80 Hotels und Resorts in 24 Ländern. Über 30 Projekte befinden sich in der Planung oder Voreröffnung, so in Chiang Mai und Koh Samui (Thailand), Dubai (VAE), Sanya (Insel Hainan, China) und Djerba (Tunesien). Die Unternehmensstrategie sieht die Expansion in den Kernmärkten Europa, Afrika, im Nahen Osten und Asien vor.

Mit Sitz in Glattbrugg ZH, ist Mövenpick Hotels & Resorts auf Geschäfts- und Konferenzhotels, Nil-Kreuzfahrtschiffe sowie auf Resorts mit individuellem Charakter spezialisiert. „Global denken - lokal handeln“ ist das Leitmotiv für jedes Haus im Rahmen seiner gesellschaftlichen Verantwortung. Geprägt durch ihre Schweizer Wurzeln, steht die Hotelgruppe für entgegenkommenden Service und kulinarische Genüsse – verbunden mit einer persönlichen Note. Darüber hinaus ist Mövenpick Hotels & Resorts das am meisten Green Globe zertifizierte Hotelunternehmen und dokumentiert so den Respekt für die Umwelt. Die Hotelgruppe ist im Besitz der Mövenpick Holding (66,7%) und der Kingdom Gruppe (33,3%)



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

Bezirksverband Frankfurt am Main e.V.

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

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

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

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

**Telefon 069 71 91 91-34**

**oeffentlichkeitsarbeit@drkfrankfurt.de / www.drkfrankfurt.de**



## Menschlich, Neutral, Kompetent

Jede Spende hilft!

Kto-Nr. 200 000, BLZ 500 502 01

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



## Laufend die Welt erleben!®



Mit uns  
zu allen  
World  
Marathon  
Majors!

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

### interAir Laufreisenangebote im Jahresverlauf

		Ultra	42km	21km	10km
Februar	Tokyo		x		
	Antarktis		x	x	
März	Barcelona		x		
	New York Half			x	
	Two Oceans	x		x	
April	Berlin Halbmarathon			x	
	Paris		x		
	Wien		x	x	
	Rom		x		
	Boston		x		
Mai	Big Ser				
	London		x		
	Great Wall		x	x	x
Juni	Kopenhagen		x		
	Bhutan		x	x	
	Rio		x	x	x
Juli	Stockholm		x		
	Mont Blanc	x	x	x	x
August	Australian Outback		x	x	x
September	Médoc		x		
	Berlin		x		
Oktober	Chicago		x		
	London Half			x	
	Washington		x		
November	Dublin		x		
	New York		x		
Dezember	Istanbul		x		
	Honolulu		x	x	x

#### Laufseminare mit Herbert Steffy

Laufseminar Costa de la Luz im Februar/März 2016

Marathonseminar in Gießen im Juli 2016

Laufseminar in St. Moritz im August 2016 mit Engadiner Sommerlauf

#### Laufseminare mit Irina Mikitenko

Ladies Running Camp im April 2016

www.interAir.de

interAir Sport- und Incentivereisen | Gehrenweg 2 | 35435 Pohlheim | Telefon: 06403-6099630 | E-Mail: info@interAir.de



Luminale  
Naxoshalle: Quelle - Messe Frankfurt Exhibition / Jochen Günther

## Messe Frankfurt

### schafft Highlights für Stadt und Region



Musikmesse  
Agora: Quelle - Messe Frankfurt Exhibition GmbH / Jochen Günther

Tausende Fans, Partystimmung und roter Teppich – beim Zieleinlauf in die Festhalle erlebt jeder Läufer eine einzigartige und unvergessliche Atmosphäre. Das alljährliche Marathon-Finale in Frankfurt „Gud Stubb“ zählt zweifellos zu einem der Highlights während des Frankfurt Marathons. Aber auch abseits dieses Sportevents bietet die Messe Frankfurt eine ideale Infrastruktur für beeindruckende Shows und Großereignisse – neben der Festhalle in weiteren neun Hallen und zwei Kongresszentren. Gleich zwei Highlights finden gleichzeitig auf dem Messegelände und im Stadtraum Frankfurt im nächsten Frühjahr statt: die auch für Privatbesucher geöffnete Musikmesse sowie die Fachmesse Light+Building mit ihrem parallel stattfindenden Lichtspektakel Luminale.

Vom 7. bis 10. April 2016 bildet die Musikmesse die weltweit bedeutendste Handelsplattform und Präsentationsfläche für Musikinstrumente und Noten sowie für Musikproduktion und -vermarktung. Zugleich wird Frankfurt für vier Tage zum Anziehungspunkt für Musiker und Musikliebhaber aus aller Welt. Instrumente werden hier in emotionalen Themenwelten mit allen Sinnen erfahrbar – durch Live-Bühnen,

Meeting-Bereiche für Treffen mit Stars, hochkarätige Vorträge und Workshops. Darüber hinaus erwarten die Besucher trendige Lounges mit musikalischer Erlebnissgastronomie. Auch für den Nachwuchs gibt es wie beim Frankfurt Marathon ein eigenes Programm: Bereits einen Tag vor Messeöffnung schickt das Sonderareal Music4Kids Kinder und Jugendliche auf eine musikalische Entdeckungsreise. Außergewöhnliche Instrumentenschöpfungen, Musikworkshops und interaktive Konzerte führen junge Besucher spielerisch ans Musizieren heran. Zudem schnuppern Deutschlands beste Nachwuchsmusiker bei Bandcontests die große Bühnenluft.

Eine Brücke zwischen Messegelände und der Stadt schafft nicht nur die Musikmesse, sondern auch die Luminale, die vom 13. bis 18. März 2016 parallel zur Light+Building, der Weltleitmesse für Licht und Gebäudetechnik, stattfindet. Während die Musikmesse in enger Kooperation mit Besitzern von Bars, Cafés, Spielstätten und Discotheken zahlreiche Konzerte und Events nach Messeschluss organisiert, zeigt die Luminale parallel zur Light+Building bis zu 200 einzigartige Lichtszenierungen. Die Kombination von Fachmesse und Stadterlebnis verwandelt das Rhein-Main-Gebiet an sechs Tagen in einen außergewöhnlichen Treffpunkt rund um das Thema Licht.



Light + Building  
Forum 0: Quelle - Messe Frankfurt Exhibition GmbH / Pietro Suter

# » 35. Frankfurt Marathon

## 30. Oktober 2016



**Stimmung  
an der Strecke:  
fantastisch.**



**Kurs:  
schnell.**

Der Kurs: schnell. Die Stimmung am Streckenrand: fantastisch. Der Zieleinlauf: überwältigend. Der Frankfurt Marathon ist auch 2016 wieder ein Lauferlebnis der besonderen Art. Die flache, schnelle Strecke sorgt in jedem Jahr für Bestzeiten bei Eliteathleten und Breitensportlern 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 und rund 400.000 Zuschauer sorgen für Frankfurts größtes Straßenfest.

Dazu kommt das tolle Preis-Leistungsverhältnis für die Läufer, die kurzen Wege zwischen Start, Ziel und Marathonmall. Für viele Läufer ist der Frankfurt Marathon am letzten Oktobersonntag ihr großer Saisonabschluss - 2016 folgt übrigens die 35. Ausgabe des ältesten deutschen Stadtmarathons. Und auch diese wird die erfolgreichen Teilnehmer über den roten Teppich in der Festhalle führen. In Frankfurts „Gudd Stubb“ ist der wahrscheinlich stimmungsvollste Zieleinlauf der Welt - ein einmaliges Erlebnis.

Wer sich ein Rennen über die volle Distanz von 42,195 Kilometern (noch) nicht zutraut oder den Marathon lieber im Team angeht, meldet eine vierköpfige Staffel an. 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 Mainova Mini-Marathon und der Struwelpeterlauf powered by Mainova richten sich an laufbegeisterte Kinder von 5 bis 16 Jahren - auch die Kleinen laufen natürlich in die prächtig ausgeleuchtete Festhalle ein. Jetzt anmelden für den Frankfurt Marathon 2016! Bis zum 31. Dezember kostet der Startplatz nur 65 Euro.



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



# 35th Frankfurt Marathon «

## 30th Oktober 2016



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

## Ziel: überwältigend.



## Jetzt anmelden! Register now!

The Course: fast. The atmosphere along the course: fantastic. The finishing straight: overwhelming. The Frankfurt Marathon in 2016 will once again offer a distinctive running experience. The flat, fast course ensures a regular flow of personal bests time after time for elite athletes and mass runners alike. It's a grand feeling to run across the Opernplatz and among the city's tower blocks – participants have the chance to take in the impressive Frankfurt skyline from all sorts of perspectives while they are running. Bands on stage, live presenters and music make sure there's plenty of atmosphere. More than 25,000 athletes and around 400,000 spectators combine on race weekend to create Frankfurt's biggest street festival. In addition runners are guaranteed great value for their entry fee with start, finish and Marathon Mall close together as well as just about flawless organisation. For many runners the Frankfurt Marathon on the last Sunday in October marks the end of their season – and 2016 will be the 35th edition of Germany's oldest city marathon. Tradition will be maintained with successful participants following the red carpet for a real showbiz finale as they cross the finish line in the Festhalle. Frankfurt's "Grand Arena" probably offers the most atmospheric finishing strait in the world – a unique experience. If you don't feel quite ready for the full race distance of 42.195 kilometres – at least for the present – or would prefer to run the marathon as a team, you can enter as part of a relay quartet. The Mainova Mini-Marathon and the Kids Race powered by Mainova is intended for children from 5 to 16 years – and the youngsters also have their chance to run across the finish line in the magnificent setting of the Festhalle. Entries are now open for the Frankfurt Marathon 2016 and until December 31 the entry fee will be just 65 Euro.



**1.5.2016**

**Radrennen  
„Rund um den  
Finanzplatz  
Eschborn-  
Frankfurt“**

**25. bis 29.5.2016**

**Frankfurter  
Ruderfest**

**4.6.2016**

**Deutsches  
Down-Sportler-  
festival**

**15.6.2016**

**J.P. Morgan  
Corporate  
Challenge**

**3.7.2016**

**IRONMAN  
European  
Championship**

**30.10.2016**

**Frankfurt  
Marathon**

**19.11.2016**

**Frankfurter  
Sportgala**

**15. bis 18.12.2016**

**Internationales  
Festhallen  
Reitturnier**



## Impressum

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: Alex Westhoff, Jo Schindler

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

Layout: Grafik.Büro Gegensatz

» Sei am 30. Oktober 2016  
wieder am Start beim  
35. Frankfurt Marathon!

35 JAHRE  
FRANKFURT MARATHON  
THIS IS YOUR DAY

## » Die Macher des Frankfurt Marathon 2015

Veranstalter	motion events GmbH	Technik Messe Frankfurt	Sonja Höferlin, Mirco Kadach, Wiebke Bräuer
Organisationskomitee	Markus Oerter, Sonja Höferlin, Jo Schindler, Petra Wassiluk, Aline Sprick, Manuel Friedrich, Julia Leske, Eileen Arndt, Hannah Müller	Technik Strecke	Tobias Rohatsch, young dimension
		Security	Protect Veranstaltungsdienste GmbH
Race director	Jo Schindler	Ergebnisdienst	mika timing GmbH
Streckenleitung	Dieter Bremer, Petra Wassiluk	Startunterlagen	Cora Hucke
Technische Leitung	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG	Helferverpflegung	SC Steinberg
Kommunikation	Julia Leske, Manuel Friedrich, Jo Schindler, Alex Westhoff, Kai Menze, Isaak Papadopoulos	Medizinische Betreuung	DRK, Kreisverband Frankfurt
		Ordnungsamt, Service-Center Veranstaltung	Annelie Reimund, Bianca König
Social Media	Kai Menze	Beschilderung	Martin Keller, Messe Frankfurt, Ralf Lehmann, Edel Messereklame GmbH
Filmteam	Sarah Assmann, Pascal Ramali, Etienne Ramali, Toshi Fukushima, Marten Taute, Isaak Papadopoulos	Streckenvermessung	Udo Brandt
		Blaue Linie	Harry Eisenkopf
Fototeam	Andreas Arnold, Frank Depping, Günther Karl, Ingo Kutsche, Patrick Lorz, Jens Norremark, Isaak Papadopoulos, Michael Rauschendorfer, Joachim Storch, Norbert Wilhelmi, Victah Sailer	Bauten und Transporte	Tobias Rohatsch, Eva Zeller, Mohamed Jaadari, Dewey Stewart, Klaus Gernandt, Andreas Kattenberg
		Material Streckenversorgung	Gabriel Fauster
Pressebüro	Alex Westhoff, Jörg Wenig, Andreas Maier, Andy Edwards, Martina Schlumberger, Ludmilla Möller-Motorja, Wolfram Marx	Fahrdienst	Frank Tschugg
Top-Athleten	Christoph Kopp, International Sport Service	Massage	Petra Bergmann
Sponsoring	Jo Schindler, Infront Germany GmbH	Kleideraufbewahrung	Patrick Bareuther
Marathon-Büro	Petra Wassiluk, Manuel Friedrich, Aline Sprick, Julia Leske, Eileen Arndt, Hannah Müller, Christina Dörr, Marc Gärtner, Patrick Bareuther	Siegerehrungen	Sabine Schindler
		Rahmenprogramm	Petra Wassiluk
Moderation	Jochen Heringhaus, Artur Schmidt, Kai Völker, Hans-Gustav Eckert, Martin Westermann, Hubertus Kraus, Henning Müller, Werner Damm	Nudelparty	Aline Sprick, Petra Wassiluk
		Mini-Marathon	Marc Gärtner, Aline Sprick
Start	Michael Heist	Struwelpeter-Lauf	Patrick Bareuther, Julia Leske
Ziel	Michael Feind	Staffelmarathon	Christina Dörr, Frankfurt Galaxy, Andreas Fink, Betty Bürger
Marathonmall	Hannah Müller, Eileen Arndt	Brezellauf	Thomas Naderi, Petra Wassiluk
		VIP	Sandra Müller, Petra Wassiluk
Streckenversorgung	Lauffreff Bruchköbel, Ginnheimer Lauffreff, PSV Blau Gelb Frankfurt, Betriebssportverband Hessen, TG Schwanheim, SG Sossenheim, SG Frankfurt-Nied, Eintracht Frankfurt-Triathlon, FTG Frankfurt	Helferbetreuung	Inga Hildebrandt, Sebastian Klanert
		Frankfurt Marathon Club	Manuel Friedrich, Angela Witter
Streckensicherung	Dammann Absperrung GmbH	Dekoration	Klaus Gernandt
Streckenfeste	Manuel Friedrich	Führungsfahrzeug	Hans-Jürgen Loh, Werner Hoch
Bühnentechnik	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG	Schlusskolonne	Josef Kiesl, Herbert Fürböck, Nicole Köhler