



Marathon Magazin

**DIE BESTEN
FOTOS UND
VIDEOS //
SPANNENDE
REPORTAGEN //
BERICHTE UND
ERGEBNISSE**

38. MAINOVA FRANKFURT MARATHON // 25.-27. OKTOBER 2019



Unsere Energie bewegt und verbindet!

Rund 25.000 Teilnehmer, 350.000 Zuschauer und 2.000 Helfer: Zum 38. Mal hat der Mainova Frankfurt Marathon 2019 am letzten Oktober-Wochenende unsere Region bewegt. Herzlichen Dank an alle, die zum großen Erfolg beigetragen haben!



Liebe Marathon-Freunde,

ich bedanke mich sehr herzlich für Eure Teilnahme am 38. Mainova Frankfurt Marathon. Ihr wart am 27. Oktober die Hauptdarsteller einer weiteren tollen Ausgabe des Laufklassikers am Main. Unter unserem Motto #runtheskyline haben wir Weltklasseleistungen der Eliteathleten und großartige Leistungen der vielen Breiten-sportler gesehen und erlebt.

Die spitzensportlichen Highlights waren sicherlich der famose neue Frauen-Streckenrekord (2:19:10 Stunden) von Valary Aiyabei und der beeindruckende Auftritt unserer Lokalmatadorin Katha Steinruck.

Frei nach der Losung „das Beste kommt zum Schluss“ habt Ihr Euer Saisonfinale bei uns in Frankfurt begangen. Der schnelle, abwechslungsreiche Kurs, die vielen Strecken-feste, die Zuschauermassen und natürlich der Einlauf in die Festhalle, unser emotionales Kraftwerk, stehen für ein besonderes Lauferlebnis.

Der 27. Oktober war ein weiterer Beleg dafür, dass in Frankfurt richtig ist, wer ein schnelles, stimmungsvolles Rennen sucht. Ich hoffe, dass Ihr Eure persönlichen Ziele erreicht habt – egal ob ihr eine neue

Bestmarke erlaufen oder einfach nur einen großartigen Tag bei Frankfurts größtem Straßenfest erleben wolltet.

Wir sind stolz, dass 10.989 Läuferinnen und Läufer aus 114 Nationen über die klassische 42,195-Kilometer-Distanz an den Start gegangen sind. Insgesamt bewegte der Mainova Frankfurt Marathon am Rennwochenende in allen Wettbewerben 27.052 Teilnehmer. Ihr alle habt als Teilnehmer ein kraftvolles Zeichen dafür gesetzt, dass die Faszination und der Mythos Marathon unverwundlich sind. Beim ältesten deutschen Citymarathon kann jeder nach seiner Lauf-Façon selig werden. Egal, ob er Marathon läuft, die Strecke im Rahmen des Generali Staffelmarchen als Gemeinschaftswerk angeht oder aus dem Schneider Electric Mini-Marathon sowie dem Struwwelpeter-Lauf powered by Schneider Electric ein Familienfest macht.

Mein Dank gilt den freiwilligen Helfern, deren Engagement eine Großveranstaltung wie unsere erst ermöglicht. Ich danke auch all den fleißigen Händen und Köpfen der Stadt Frankfurt, dem Land Hessen – und natürlich unseren treuen Sponsoren mit dem Titelpartner Mainova an der Spitze. Das große Miteinander macht unseren Erfolg aus.



Nun wünsche ich Euch viel Vergnügen bei der Lektüre unseres Marathon-Magazins. Die Texte, Bilder und Videos werden gewiss nochmal einige Emotionen in Euch hochkommen lassen.

Ich freue mich auf ein Wiedersehen bei der 39. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon am 25. Oktober 2020!

Herzliche Grüße und keep on running!

Jo Schindler
Race Director

Dear Marathon Friends,

I want to say a big thank you for your participation in the 38th edition of the Mainova Frankfurt Marathon.

On October 27 you were the leading performers in another great edition of the running classic beside the River Main. True to our motto of #runtheskyline, we saw and experienced world class performances from the elite athletes and magnificent efforts by the many mass runners.

Without a doubt the highlights from the elite sporting perspective were the tremendous women's course record (2:19:10) by Valary Aiyabei and the impressive showing by our local runner Katha Steinruck.

In keeping with the saying: "Save the Best till Last," you gave your season its finale with us in Frankfurt. The fast, varied course, the many entertainment spots along the way, the massed crowds of spectators and, of

course, the run to the finish in the Festhalle, our emotional powerhouse, make for a special running experience.

October 27 provided further proof that Frankfurt is the right place for anyone looking for a fast, atmospheric race. I hope you achieved your personal goals – whether it was a personal best or simply wanting to experience a wonderful day at Frankfurt's biggest street festival.

We are proud that 10,989 runners from 114 countries were on the start line for the classic distance of 42.195 km. Taking into account all the competitions held on race weekend, the Mainova Frankfurt Marathon set 27,052 participants in motion. All of you as participants have created a powerful example that the fascination and legend of the Marathon are everlasting.

In Germany's oldest city marathon every runner can find fulfilment according to their running inclinations. Whether they run

the marathon, run the course as part of the Generali Relay Marathon in their company team or the Schneider Electric Mini-Marathon or the Kids' Race powered by Schneider Electric and turn it into a family day out. I would like to thank especially the volunteers whose commitment makes a major event such as ours possible. I would also like to thank all the busy hands and heads of the City of Frankfurt, the Hessen region – and, of course, our loyal sponsors with the title partner Mainova at the their head. This co-operation is at the heart of our success. I hope you enjoy reading our marathon magazine. The stories, pictures and videos will doubtlessly bring back a lot of emotions for you. I look forward to seeing you again at the 39th edition of the Mainova Frankfurt Marathon on October 25, 2020.

Best wishes and keep on running!

Grußwort

Liebe Läuferinnen und Läufer,
 liebe Marathon-Freunde,

ein Marathon-Wochenende der Rekorde und Emotionen liegt hinter Ihnen: Frauen-Siegerin Valary Aiyabei zeigte eine Weltklasse-Leistung. Der Lohn: ein neuer Streckenrekord. Mit einer persönlichen Bestzeit unterbot Lokalmatadorin Katharina Steinruck (Eintracht Frankfurt) die Olympia-Norm. Und von seinen Gefühlen völlig überwältigt, lief Eintracht-Legende Thomas Zampach über den roten Teppich in der Festhalle ins Ziel.

Auch Sie, liebe Läuferinnen und Läufer, haben Ihre eigene Marathon-Geschichte geschrieben. Wieder hat das Rennen alle Beteiligten elektrisiert. Deshalb gilt mein ganz besonderer Dank allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Mainova Frankfurt Marathons. Gemeinsam mit Ihnen haben wir die Region mit Energie am Laufen gehalten.

Der älteste Stadt-Marathon Deutschlands lockte einmal mehr mit einer schnellen Strecke: Mehr als 14.000 Läuferinnen und Läufer gingen über die klassische 42,195-Kilometer-Distanz an den Start. Mehr als 110 Nationen waren bei diesem Breitensportfest vertreten. Mehr als 27.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer starteten am Rennwochenende in den verschiedenen Wettbewerben.

Darunter zunehmend weibliche Sportlerinnen. Eine äußerst positive Entwicklung, die wir durch einzigartige Erlebnisse wie die Mainova-Staffeln mit prominenten Botschafterinnen weiter unterstützen. Derartige Aktionen sollen Menschen bewegen und zusätzlich Breiten- und Spitzensport stärker miteinander verbinden.

Am Marathon-Wochenende präsentierte sich Frankfurt einmal mehr als Hochburg des Ausdauersports. In der gesamten Stadt war eine besondere Spannung zu spüren. Wir hoffen diese hat Ihnen den nötigen Antrieb für Ihre persönliche Leistung gegeben. Sie können stolz auf das Erreichte sein.

Den Organisatoren, der Stadt Frankfurt und allen freiwilligen Helfern danken wir für ihren Einsatz. Allen Beteiligten wünschen wir weiterhin Energie, Kraft und Durchhaltevermögen. Viel Spaß beim Blättern im Ergebnisheft!

Ihr

 Dr. Constantin H. Alsheimer
 Vorsitzender des Vorstands Mainova AG

Grußwort

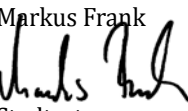
Sehr geehrte Damen und Herren,
 liebe Marathon-Freundinnen und Freunde,

der 38. Mainova Frankfurt Marathon hat der Sportstadt Frankfurt am Main am letzten Oktober-Wochenende erneut seinen Stempel aufgedrückt: Etwa 400.000 Menschen feuerten die Läuferinnen und Läufer an der 42,195 km langen Strecke an und feierten damit Frankfurts größtes Straßenfest. Mehr als 27.000 Frauen, Männer und Kinder nahmen an den verschiedenen Wettbewerben teil. Knapp 11.000 Finisher schafften es über den vielleicht schönsten Zieleinlauf weltweit – in die Frankfurter Festhalle, wo sie euphorisch von rund 7.000 Zuschauerinnen und Zuschauern gefeiert wurden. Ein großer Reiz sowohl für das Publikum wie für das Athletenfeld ist immer wieder das Nebeneinander von Spitzen- und Breitensport, so auch an diesem Rennsonntag. Auf der schnellen Frankfurter Strecke bei milden Temperaturen und nahezu ohne Wind gab es eine spannendes Finale bei den Spitzenathleten: Nach einem Kopf an Kopf Rennen konnte sich der Äthiopier Fikre Tefera erst kurz vor dem Einlauf in die Festhalle absetzen und wurde strahlender Sieger mit einer Zeit von 2:07:08. Noch fesselnder lief der Marathon bei den

Spitzenläuferinnen, die – wie im Vorjahr – glänzen und die Streckenbestzeit erneut unterbieten konnten: 2:19:10 brauchte die schnellste Frau, die Kenianerin Valary Aiyabei für den 38. Mainova Frankfurt Marathon. Auch die Frankfurter Lokal-Matadorin Katharina Steinruck, vielen besser bekannt unter ihrem Mädchennamen Katharina Heinig, hat das laufbegeisterte Publikum mitgerissen. Sie hat ihr Ziel, die Olympia-Norm mit ihrer neuen persönlichen Bestzeit 2:27:26 um fast zwei Minuten unterboten. Eins der schönsten Bilder des Tages war für mich, wie sie von ihrer Mutter und Trainerin, der zweifachen Bronze-Medaillen-Gewinnern bei Olympischen Spielen im Marathon, Katrin Dörre-Heinig im Ziel beglückwünscht wurde. Es war ein großartiges Sport-Wochenende in Frankfurt am Main, wofür ich in erster Linie dem Veranstalter, Jo Schindler von motion events, und allen seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern danke, die den Mainova Frankfurt Marathon das ganze Jahr über planen und vorbereiten. Mein großer Dank gilt außerdem allen Sponsoren und



den etwa 2.500 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, die diese Veranstaltung durch ihren Einsatz überhaupt erst möglich machen. Ich hoffe, dass Sie den Mainova Frankfurt Marathon ebenso positiv erlebt haben und würde mich sehr freuen, Sie im nächsten Jahr am 25. Oktober wieder in der Sportstadt Frankfurt am Main begrüßen zu können.

Markus Frank

 Stadtrat
 Dezernent für Wirtschaft, Sport, Sicherheit und Feuerwehr

Dear Runners and Friends of the Marathon,

A marathon weekend of records and emotions is now behind us: the women’s champion Valary Aiyabei produced a world class performance and was rewarded with a course record. Our home heroine Katharina Steinruck from Eintracht Frankfurt broke her personal best and ran the Olympic qualifying time. Eintracht football legend Thomas Zampach, overcome with emotion, ran onto the red carpet of the Festhalle and across the finish line.

You yourselves, dear runners, have written your own piece of marathon history. Once again the race has thrilled all involved. My particular thanks to all participants of the Mainova Frankfurt Marathon. Together we have kept our region running on energy.

The oldest city marathon in Germany has once again proved its attraction with its fast course. More than 14,000 runners were on the start line for the classic distance of 42.195 kilometres. Over 110 countries were represented in this festival of mass sport. More than 27,000 took part in the various competitions on race weekend.

Among them were an increasing number of women and that is an immensely positive development which we continue to support through unique experiences such as the Mainova Relays with prominent women ambassadors. Such initiatives aim to get people moving and also connect mass and elite sport more strongly with each other.

On marathon weekend Frankfurt proved to be once more a stronghold of endurance sport. You could feel the buzz of excitement throughout the city. We hope this gave you the necessary stimulus for your own individual performance. You should be proud of what you have achieved.

We want to thank the organizers, the city of Frankfurt and all the volunteers for their efforts. We wish everyone involved renewed energy, strength and endurance. Hope you enjoy reading this results booklet.

Yours sincerely

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

Ladies and Gentlemen, Dear Marathon Runners and Friends,

The 38th edition of the Mainova Frankfurt Marathon on the last weekend in October once again put its stamp on the Sporting City which is Frankfurt. Around 400,000 people lined the streets to cheer on the runners and celebrate Frankfurt’s greatest street festival. More than 27,000 women, men and children took part in the various competitions. Close to 11,000 finished crossed the line in what is probably the most beautiful finish in the world – running on the red carpet of Frankfurt’s Festhalle, celebrated by euphoric applause from 7,000 spectators inside.

A great attraction for the public as well as those running is always the close contact between elite and mass sport and it proved so again on race day. On the fast Frankfurt course and with mild weather, barely a breath of wind, we had a thrilling finish among the men’s elite: after a head to

head race the Ethiopian Fikre Tefera broke away with only the run-in to the Festhalle in sight and crossed the finish line, his smile beaming in celebration as champion, winning in 2:07:08. Even more exciting among the elite competitors was the outcome of the women’s race where we had, like last year, brilliant performances and once again a course record. The record is now 2:19:10, achieved by our women’s winner Valary Aiyabei in the 38th edition of the Mainova Frankfurt Marathon. The performance of our local Frankfurt star, Katharina Steinruck, better known under her maiden name of Katharina Heinig, also thrilled our running public. She comfortably achieved her goal of running the Olympic qualifying time with a personal best of 2:27:26, almost two minutes inside the target. One of the day’s best pictures for me was her being congratulated at the finish by

her mother, also her coach, the Olympic Marathon bronze medallist, Katrin Dörre-Heinig. It was a magnificent weekend of sport in Frankfurt am Main and I must thank firstly the organizer, Jo Schindler of motion events and all his colleagues who plan and prepare the Mainova Frankfurt Marathon throughout the year. My biggest thanks in addition goes to all the sponsors and around 2,500 volunteers, without whom this event would not be possible. I hope that you had an equally positive experience at the Mainova Frankfurt Marathon and would be delighted to welcome you back to the Sporting City of Frankfurt am Main on October 25 next year.

Best wishes
 Markus Frank
 City Councillor for the Department of Business, Sport, Security and Fire Services



Freude am Fahren

THE 3

ELEKTRISIERT



Lauf wieder- sehen!

BMW 330e Plug-in-Hybrid: Kraftstoffverbrauch in l/100 km (kombiniert): 1,9 - 1,6; CO₂-Emission in g/km (kombiniert): 43 - 37; Stromverbrauch in kWh/100 km (kombiniert): 15,4 - 14,8. Die offiziellen Angaben zu Kraftstoffverbrauch, CO₂-Emissionen und Stromverbrauch wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren VO (EU) 715/2007 in der jeweils geltenden Fassung ermittelt. Bei diesem Fahrzeug können für die Bemessung von Steuern und anderen fahrzeugbezogenen Abgaben, die (auch) auf den CO₂-Ausstoß abstellen, andere als die hier angegebenen Werte gelten. Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

Es ist großartig, wenn man nicht nur von Zielen träumt, sondern Träume ins Ziel bringt. Deshalb sind wir besonders stolz, dass wir beim Frankfurt Marathon dieses Ziel sein dürfen, und freuen uns schon darauf, auch 2020 wieder den roten Läufer für Sie auszurollen: in unserer Festhalle.



» Inhalt

Marathon in Zahlen.....	11	Unsere Marathongirls.....	52
Nationenstatistik.....	13	Jesus joggt!.....	60
Spitzensport.....	14	Marathonclub.....	61
Lokalmatadorin Katharina Steinruck.....	19	Jo Schindler im Interview.....	64
Die Schnellsten.....	20	Grüner Marathon.....	66
Deutsche Spitzenläufer.....	22	Spendentor und ASB-Wünschewagen.....	68
Irische Vater-Sohn-Bestmarke.....	23	Zugläufer.....	69
Anna und Lisa Hahner.....	28	Brezellauf powered by interAir.....	72
Schneider Electric Mini-Marathon.....	30	Marathonprojekt: Lisa Kehler.....	74
Struwwelpeter-Lauf powered by Schneider Electric.....	33	Festhallen-Reportage.....	76
Besenwagen-Report.....	36	Petra Wassiluks Geburtstags-Marathon.....	78
Oscar Caro und Sohn.....	37	Fattoria La Violla Pasta Party.....	80
Die Marathon-Familie Mörstedt.....	38	Unsere Skylinerunner.....	81
Andi, Der Universalhelfer.....	39	Marathonmall.....	86
Bio Runner.....	40	Lauter gute Gründe.....	92
Gelebte Inklusion.....	41	Mainova Frankfurt Marathon auf Platz 1.....	96
Mit Instagram für Frankfurt werben.....	44	Der Baumstamm-Mann.....	97
Streckenfest-Reportage.....	48	Die Letzte.....	98
Die Geschichte von Frank Layer.....	51	Mainova Frankfurt Marathon: die Macher.....	99



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

Über 25 Sponsoren unterstützen den Mainova Frankfurt Marathon und ermöglichen damit die Durchführung einer der größten Marathonveranstaltungen Deutschlands. Die Kosten je Startplatz betragen über 100 Euro. Deshalb haben wir starke Partner an der Seite, die für jeden Teilnehmer einen Teil der Kosten übernehmen. Dafür bedanken wir uns im Namen aller!



**SPORTKALENDER
2020**
1.5.2020

Radklassiker Eschborn-Frankfurt

12. – 14.6.2020

 World Super Cup
Rollstuhlbasketball

17.6.2020

 J.P. Morgan
Corporate Challenge

28.6.2020

 Mainova IRONMAN European
Championship Frankfurt

2.8.2020

Frankfurt City Triathlon

10.8.2020

 Willkommensfeier
Olympia-Team Deutschland

23. – 30.9.2020

Europäische Woche des Sports

10.10.2020

 German Bowl –
Deutsches Meisterschaftsfinale
American Football

25.10.2020

Mainova Frankfurt Marathon

21.11.2020

Frankfurter Sportgala

17. – 20.12.2020

Internationales Festhallen Reitturnier

SPORTAMT.FRANKFURT.DE

Marathon in Zahlen



GEMELDET	gesamt	Männer	Frauen	GESTARTET	gesamt	Männer	Frauen	IM ZIEL	gesamt	Männer	Frauen
Marathon	14.205	10.916	3.289	Marathon	10.989	8.547	2.442	Marathon	10.610	8.237	2.373
Staffel	6.920	3.855	3.065	Staffel	6.520	3.616	2.904	Staffel	6.452	3.574	2.878
Mini-Marathon	2.603	1.479	1.124	Mini-Marathon	2.281	1.302	979	Mini-Marathon	2.270	1.294	976
Struwwelpeter-Lauf	1.364	650	714	Struwwelpeter-Lauf	1.364	650	714	Struwwelpeter-Lauf	1.364	650	714
Brezellauf	1.960	1.525	435	Brezellauf	1.960	1.525	435	Brezellauf	1.960	1.525	435
Summe	27.052			Summe	23.114			Summe	22.656		

LAUFEN
MACHT DURST.



Mehr erfahren unter:
00.krombacher.de/
studie-professor-baum

NATÜRLICH
ISO
TONISCH
ALK. 0,0% VOL

Krombacher 0,0%. Der natürliche Durstlöscher mit 0,0% Alkohol.

Nationenstatistik

Land total		Land total		Land total	
Afghanistan	6	Honduras	1	Nigeria	1
Ägypten	7	Hongkong	14	Norwegen	261
Åland	1	Indien	40	Österreich	214
Albanien	3	Indonesien	4	Paraguay	1
Algerien	3	Insel Man	2	Peru	4
Amerikanisch-Samoa	2	Iran, Islamische Republik	4	Philippinen	5
Angola	1	Irland	166	Polen	185
Argentinien	9	Island	14	Portugal	53
Aserbaidshan	1	Israel	41	Ruanda	2
Äthiopien	22	Italien	231	Rumänien	18
Australien	28	Jamaika	1	Russische Föderation	177
Bahrain	1	Japan	166	Schweden	169
Bangladesch	3	Jordanien	2	Schweiz	224
Belarus (Weißrussland)	19	Kamerun	5	Serbien	12
Belgien	268	Kanada	32	Simbabwe	2
Bolivien	2	Kasachstan	7	Singapur	4
Bosnien und Herzegowina	18	Kenia	44	Slowakei	17
Brasilien	81	Kirgisistan	5	Slowenien	8
Bulgarien	26	Kolumbien	18	Spanien	177
Chile	3	Korea, Republik (Südkorea)	17	Sri Lanka	1
China, Volksrepublik	85	Kosovo	1	Südafrika	23
Dänemark	193	Kroatien	34	Syrien, Arabische Republik	7
Deutschland	21.407	Lesotho	2	Taiwan	3
Dominikanische Republik	2	Lettland	34	Thailand	16
Dschibuti	1	Libanon	2	Togo	1
Ecuador	2	Liechtenstein	1	Tschechische Republik	30
El Salvador	1	LIT	1	Tunesien	4
Eritrea	9	Litauen	37	Türkei	20
Estland	46	Luxemburg	82	Uganda	1
Färöer	1	Malaysia	4	Ukraine	88
Finnland	162	Malta	2	Ungarn	91
Frankreich	590	Marokko	36	Usbekistan	1
Französisch-Guayana	1	Mazedonien	6	Venezuela	8
Ghana	1	Mexiko	28	Vereinigte Arabische Emirate	1
Griechenland	145	Moldawien (Republik Moldau)	4	Vereinigte Staaten von Amerika	208
Grönland	1	Mongolei	1	Vereinigtes Königreich	559
Guatemala	1	Neuseeland	3	Vietnam	4
Guernsey (Kanalinsel)	1	Niederlande	205	Zypern	3
Land total		Land total			
114 Nationen		27.052			

Welch ein Rennen!

**WELTKLASSE PUR:
VALARY AIYABEI MIT
FABELHAFTEM FRAUEN-
STRECKENREKORD UND
BEI DEN MÄNNERN EIN
HERZSCHLAGFINALE IN
DER FESTHALLE**



Valary Aiyabei musste nicht lange nachdenken. „Ja“, sagte die Kenianerin, „in Frankfurt kann man den Frauen-Weltrekord verbessern.“ Valary war losgerannt, als wollte sie in eine neue Dimension des Marathonsports stürmen. Zwar konnte sie ihr enormes Anfangstempo nicht ganz halten, aber es reichte zu einem fulminanten Solo-Sieg in neuer Streckenrekordzeit. Ihre 2:19:10 Stunden bedeuten eine Steigerung der Frankfurter Bestmarke um 86 Sekunden, dazu hat der Laufklassiker am Main nun die siebtschnellste Frauen-Streckenrekordzeit weltweit zu bieten.

Valarys großer Auftritt war das spitzensportliche Highlight der 38. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon. Die 28-Jährige stellte sogar das bis auf die letzten Meter in der Festhalle dramatische Männer-Rennen etwas in den Schatten. Der Äthiopier Fikre Tefera siegte in 2:07:08 Stunden hauchdünn vor seinem Landsmann Dawit Wolde (2:07:10). Dritter im knappsten Fi-

nish in der Frankfurter Marathongeschichte wurde Aweke Yimer (Bahrain) in 2:07:12.

„Valary Aiyabei hat unser Traumziel verwirklicht, eine Frauen-Zeit von unter 2:20 Stunden zu erreichen. Frankfurt bleibt ein gutes Pflaster für absoluten Weltklasse-sport“, sagte Renndirektor Jo Schindler. Hätte Valary Aiyabei eine noch bessere Zeit erreichen können, wenn sie in der ersten Rennhälfte nicht wie entfesselt losgelaufen wäre? „Ich habe hart und verletzungsfrei für Frankfurt trainiert. Das Rennen ist das Resultat meiner Vorbereitung. Es war gut so wie es war“, sagte die Siegerin, die dank der Boni für ihre herausragende Leistung auf ein Preisgeld von 80.000 Euro kommt.

Die Kenianerin darf sich dank der tollen Frank-

furter Empfehlung – sie ist nun die zwölftschnellste Marathonläuferin überhaupt – nun große Hoffnungen machen, in das kenianische Team für die Olympischen Spiele in Tokio zu rutschen. Und um dann am 25. Oktober 2020 vielleicht für weitere läuferische Großtaten an den Main zurückzukehren. Zweite wurde in neuer persönlicher Bestzeit die Äthiopierin Megertu Kebede in 2:21:10. Die entthronte Titelverteidigerin Assefa stürzte entkräftet wenige Meter vor dem Ziel auf dem roten Teppich und wurde in 2:22:14 Dritte vor der 10.000-Meter-Europameisterin Lonah Salpeter (Israel) in 2:23:11. Mit diesen hervorragenden Resultaten verbesserte sich das Frankfurter Rennen in der Liste der schnellsten City-Marathonrennen der Frauen (Durchschnitt der schnellsten zehn Zeiten) um einen Platz auf Rang sieben.

Die Frankfurter Marathon-Macher verfolgen bei der Zusammenstellung der Elitefeld das Ziel, spannende Rennen zu erreichen, welche die Zuschauer begeistern. Bei den Männern führte dies in diesem Jahr dazu, dass der enge Kampf an der Spitze von den Athleten taktisch

ausgetragen wurde. Was zu Lasten der Zielzeit ging. „An der Spitze bei den Männern war das Ergebnis nicht so, wie wir es erwartet haben. Die Läufer haben sich am Ende gegenseitig belauert“, sagte Renndirektor Schindler. Schnell, flach, bestzeitenverdächtig – dafür steht die Frankfurter Strecke schon seit Jahren. Und wurde diesem Ruf auch bei der 38. Ausgabe gerecht. Mit Stephanie Twell, die in 2:26:40 Stunden schottischen Rekord lief, dem Israeli Maru Teferi (2:08:09) und dem Italiener Daniele Meucci (2:10:52) erreichten neben Lokalmatadorin Katharina Steinruck drei weitere Athleten die Olympianorm.



Video Rückblick 1



Video Rückblick 2



Video Sieger



Video Siegerin



MÖVENPICK
HOTEL FRANKFURT CITY

Ihr Gastgeber 2020

zum Mainova Frankfurt Marathon

Seien Sie auch in 2020 wieder bei uns zu Gast, wenn der Startschuss für den Mainova Frankfurt Marathon fällt.

Auch im kommenden Jahr freuen wir uns darauf, Sie und Ihre Familien sowie Teams bei uns direkt an der Start- und Ziellinie als Gäste willkommen zu heißen. Ruhen Sie sich in einem unserer 288 Zimmer noch einmal aus, bevor es zum Start geht und bereiten Sie sich in unserem 130qm großen Fitnessbereich optimal auf den großen Tag vor. Moralische Unterstützer können sich die Zeit bis zum Startschuss an unserer Mövenpick Bar vertreiben. Buchen Sie schon jetzt Ihr Zimmer für den Frankfurt Marathon 2020 unter +49 69 788 075 828 oder Hotel.Frankfurtcity.Reservierung@movenpick.com. Bis zum nächsten Jahr!

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

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

Ergebnisse/results, Frauen/women:

1	Aiyabei, Valary (KEN)	2:19:10
2	Alemu, Megertu (ETH)	2:21:10
3	Assefa, Meskerem (ETH)	2:22:11
4	Salpeter, Lonah (ISR)	2:23:11
5	Rotich, Caroline (KEN)	2:24:42
6	Askale Merachi (ETH)	2:25:03
7	Kibet, Sylvia (KEN)	2:26:04
8	Twell, Stephanie (GBR)	2:26:40
9	Hiwot Ayalew (ETH)	2:26:40
10	Steinruck, Katharina (GER)	2:27:26

Ergebnisse/results, Männer/men:

1	Tefera, Fikre (ETH)	2:07:08
2	Wolde, Dawit (ETH)	2:07:10
3	Aweke Ayalew (BRN)	2:07:12
4	Kosgey, Martin (KEN)	2:07:20
5	Teferi, Maru (ISR)	2:08:09
6	Kiptoo, Mark (KEN)	2:08:09
7	Keter, Kenneth (KEN)	2:09:29
8	Meucci, Daniele (ITA)	2:10:52
9	Kipyego, Benard (KEN)	2:11:38
10	Hawkins, Derek (GBR)	2:12:49



Race review in english 

What a race

WORLD CLASS THROUGH AND THROUGH: VALARY AIYABEI RUNS FABULOUS WOMEN'S COURSE RECORD AND THE MEN PRODUCE HEART-STOPPING FINALE IN THE FESTHALLE

Valary Aiyabei didn't take long to reflect. "Yes," said the Kenyan, "In Frankfurt you can break the women's world record."

Valary went off at a pace which suggested she wanted to take the marathon event crashing into a new dimension. While she couldn't maintain her enormous initial pace, it was still enough for a brilliant solo win in a course record. Her time of 2:19:10 meant an improvement on the best women's time in Frankfurt by 86 seconds, making the running classic beside the River Main the seventh fastest women's record anywhere in the world.

Her great performance was the elite sporting highlight of the 38th edition of the Mainova Frankfurt Marathon. The 28-year-old even overshadowed a dramatic men's race where the outcome was open until the last few metres before the finish line in the Festhalle. The Ethiopia Fikre Tefera won in 2:07:08 by a wafer-thin margin from his compatriot Dawit Wolde (2:07:10). Third in the tightest finish in Frankfurt Marathon history was Aweke Yimer of Bahrain in 2:07:12.

"Valary Aiyabei made our dream come true, achieving a women's time of inside 2:20. Frankfurt remains a good place for absolute world class sport," said the race director Jo Schindler. Could Valary Aiyabei have achieved an even better time, if she hadn't shot off so fast in the first half of the race? "I trained hard and injury-free for Frankfurt. The race is the result of my preparation. It was good as it was," replied the women's champion who, thanks to the bonus for her outstanding time, collected prize money worth 80,000 Euro.

Thanks to the recommendation gained by her Frankfurt performance - the Kenyan is now the 12th fastest woman marathon runner ever - Aiyabei now has high hopes of slipping into the Kenyan team for the Olympic Games in Tokyo. And then perhaps returning on October 25, 2020 for further great deeds beside the River Main.

Runner-up with a personal best was the Ethiopian Megertu Kebede in 2:21:10. The dethroned champion Assefa fell exhausted a few metres before the red carpet's finish line to come in third with 2:22:14 ahead of the European 10,000m champion Lonah Salpeter of Israel (2:23:11). These outstanding results moved Frankfurt's race up the all-time list of fastest city marathons for women by one place to seventh - an analysis based on the average ten best times.

Those responsible for putting the elite field together at the Frankfurt Marathon did so with the aim of creating an exciting race which the spectators could enjoy. In the case of the men's race this year this led to a close, tactical contest at the front. "The results for the men at the top weren't as we had expected. The runners were clearly holding back against each other," said the race director Jo Schindler.

Fast, flat, liable to produce best times - that has been the byword for the Frankfurt course for years. This reputation was maintained in the 38th edition as well: Stephanie Twell, who ran a Scottish record of 2:26:40, removing the name of Liz McColgan from the record books, the Israeli Maru Teferi (2:08:09) and Daniele Meucci of Italy (2:10:52) as well as the local runner Katharina Steinruck all achieved the Olympic qualifying time.



„Es war ein grandioses Erlebnis zu Hause“

DER 27. OKTOBER WAR DER TAG DER KATHARINA STEINRUCK – ENDLICH!

Drei Mal in Serie ist Katharina Steinruck (geb. Heinig) nun in ihrer Heimatstadt an den Start gegangen, hat drei Mal den Jubel in Orkanstärke in der Festhalle erlebt, drei Mal hat sie sportlich überzeugt. Aber beim diesjährigen Rennen hat endlich alles gepasst – von der Vorbereitung über das Wetter bis zum Rennverlauf. In 2:27:26 Stunden erreichte Katha nicht nur eine tolle neue persönliche Bestzeit, sondern setzte auch „ein ganz schönes Brett“. Und meint damit den Run der besten deutschen Frauen auf die drei möglichen Tickets für Olympia 2020 in Tokio. Die Norm von 2:29:30 Stunden hat die beste Katha Steinruck, die es je gab, jedenfalls deutlich unterboten. Ebenso ihre drei Jahre alte persönliche Bestmarke von 2:28:34 Stunden. Die nunmehr zehntschnellste deutsche Marathonläuferin aller Zeiten lachte und jubelte schon auf den letzten Metern vor dem Einlauf in die brodelnde Festhalle. Das gesamte Rennen wurde die Frankfurterin vorbildlich eskortiert von ihren Tempomachern. „Es war ein sehr angenehmes, harmonisches Laufen in der Gruppe. Ich habe mich während des ganzen Rennens gut gefühlt, wollte aber nicht zu früh noch schneller losmarschieren. Ab Kilometer 40 hieß es ‚Feuer frei‘. Die Beine haben gebrannt, definitiv. Ich hatte keine Ahnung, welche Zeit rauskommen könnte. Als ich beim Einlauf in die Festhalle gesehen habe, dass es eine 27er-Zeit wird, war es sehr cool. Ich habe viel Selbstbewusstsein gesammelt. Es war ein grandioses Erlebnis hier zu Hause in Frankfurt“, erzählte Katha strahlend.

„Es ist großartig, dass die Pläne von Katha aufgegangen sind und sie bei ihrem Heimrennen ihre Bestzeit steigern und die Olympianorm unterbieten konnte“, freute sich Renndirektor Jo Schindler mit der Lokalmatadorin. Das nächste Ziel der Athletin von Eintracht Frankfurt: Die persönliche Bestzeit auf eine 2:26er Zeit zu steigern. Da möchte sie sich bei ihrem angestrebten nächsten Marathonstart im Frühjahr heranpirschen. Mit der tollen Frankfurter Performance im Rücken könne sie nun bei ihrem nächsten Start über 42,195 Kilometer „etwas riskieren“, sagt sie. Soll heißen: Das Rennen offensiver angehen als am 27. Oktober, als sie die Halbmarathonmarke in 1:14:11 erreicht hatte.



Video Katharina Steinruck



Video review 1



Video review 2



Video winner men



Video winner women

Die Schnellsten

GESAMTWERTUNG MÄNNER

1	Bekele Tefera, Fikre	Äthiopien	1991	02:07:08
2	Arega Wolde, Dawit	Bahrain	1993	02:07:10
3	Yimer, Aweke Ayalew	Bahrain	1992	02:07:12

KLASSENWERTUNG MÄNNER

Klasse	Platz	Einlauf-platz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Netto-zeit	Klasse	Platz	Einlauf-platz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Netto-zeit
M U20	1	854	Maximilian Kappes	*Schöntal-Oberkessach	2000	DEU	02:58:14	M 50	1	142	Tom Roger Vege-Tangen	Namdal Løpeklubb	1969	NOR	02:33:26
M U20	2	1224	Luca Pretzell	TuS Makkabi Frankfurt e.V.	2001	DEU	03:04:48	M 50	2	164	Pierre Jubelin	*Larmor-Plage	1969	FRA	02:35:02
M U20	3	1931	Janik Müller	RFC Roßbach	2001	DEU	03:16:16	M 50	3	185	Stephen Herring	Marshall Milton Keynes	1968	GBR	02:36:50
M U23	1	1	Fikre Tefera	-	1998	ETH	02:07:08	M 55	1	86	Tommy Hughes	Teremneeny Running Club	1960	IRL	02:27:52
M U23	2	185	Jacob Overby	Aarhus 1900 Triathlon	1997	DNK	02:36:50	M 55	2	273	Nigel Rackham	Metros RC	1962	GBR	02:42:24
M U23	3	311	Kyle Darragh	North Devon AC	1999	GBR	02:43:44	M 55	3	351	Matthias Koch	LAV Stadtwerke Tübingen	1964	DEU	02:44:58
M 30	1	4	Martin Kosgey	-	1989	KEN	02:07:20	M 60	1	747	Peter Eckes	LG Bad Soden/Sulzbach/Neuenhain	1956	DEU	02:56:28
M 30	2	8	Daniele Meucci	-	1985	ITA	02:10:52	M 60	2	1091	Ruedi Bühlmann	*Münsingen	1957	CHE	03:01:39
M 30	3	9	Benard Kipyego	-	1986	KEN	02:11:38	M 60	3	1235	Christian Bultot	ASICS Team	1958	BEL	03:05:06
M 35	1	22	Yonas Kinde	Celtic Diekirch	1980	ETH	02:17:09	M 65	1	1350	Lars Christen Dørum	Spiridon LLL	1953	NOR	03:07:41
M 35	2	26	Mitku Seboka	PACE	1981	ETH	02:17:44	M 65	2	1782	Ivar Andreas Sando	BFG Bergen Løpeklubb	1953	NOR	03:14:29
M 35	3	39	Jochen Uhrig	TSG Weinheim	1983	DEU	02:21:35	M 65	3	2220	Bernard Ertauran	Aviron Bayonnais Athletisme	1952	FRA	03:20:16
M 40	1	6	Mark Kiptoo	-	1976	KEN	02:08:09	M 70	1	3103	Alphonse Schyns	Schyns-Team	1949	BEL	03:29:35
M 40	2	56	Grant Schmidlechner	London City Athletics Club	1978	AUS	02:25:08	M 70	2	3343	Alfred Gross	LAV Stadtwerke Tübingen	1949	DEU	03:32:12
M 40	3	71	Michael Morgan	St Finbarrs AC Cork	1975	IRL	02:26:42	M 70	3	3401	Werner Bohr	Spiridon Frankfurt	1949	DEU	03:32:58
M 45	1	58	Fabian Borggrefe	ASICS Team/SG-Spergau	1972	DEU	02:25:09	M 75	1	7690	Klaus Niepelt	TV Königstädten	1940	DEU	04:17:25
M 45	2	98	Marcin Konieczny	K.S NIEMANIEMOGE/TRINERGY	1972	POL	02:29:24	M 75	2	8957	Christian Engelage	LL run for fun Gänsberg	1944	DEU	04:36:54
M 45	3	123	Alexander Heim	Lauf-Treff Buchs SG	1970	DEU	02:31:13	M 75	3	9917	Werner Rodewald	LT Ski-Club Breitenborn	1942	DEU	05:03:50
M 45	1	62	Antonio Sousa	-	1970	PRT	2:28:01	M 80	1	9047	Manfred Speierer	SWR Sportclub	1939	DEU	04:38:29
M 45	2	72	Richard Hope	*London	1970	GBR	2:29:38	M 80	2	10504	Jürgen Von Rosen	TV Gersfeld	1938	DEU	05:58:13
M 45	3	73	Leslie Olivier	Frederiksberg IF	1972	DNK	2:29:40	M 80	3	10547	Bodo Heil	Laufftreff Butzbach	1936	DEU	06:10:06

GESAMTWERTUNG FRAUEN

1	Aiyabei, Valary	Kenia	02:19:10
2	Alemu, Megertu	Äthiopien	02:21:10
3	Assefa, Meskerem	Äthiopien	02:22:11

KLASSENWERTUNG FRAUEN

Klasse	Platz	Einlauf-platz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Netto-zeit	Klasse	Platz	Einlauf-platz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Netto-zeit
W U20	1	2278	Alva Renhak	TRI Club Bodensee	2001	DEU	03:21:12	W 50	1	1209	Julie Dixon	Bideford Blues AAC	1969	GBR	03:04:26
W U20	2	4439	Brid Johnen	*Schwalbach	2000	DEU	03:44:18	W 50	2	1393	Silke Holzmann	SV Ohmenhausen	1969	DEU	03:08:20
W U20	3	5688	Ann-Kristin Lange	TSG Nordholz	2000	DEU	03:55:50	W 50	3	1654	Astrid Krause	LC Jena	1969	DEU	03:12:40
W U23	1	38	Megertu Alemu	-	1997	ETH	02:21:10	W 55	1	1463	Monika Wüster	USC Mainz	1963	DEU	03:09:17
W U23	2	132	Badane Hirpa	-	1999	ETH	02:32:19	W 55	2	2242	Mette Brinck	Aarhus 1900	1964	DNK	03:20:38
W U23	3	1273	Lena Becker	TGV Schotten	1999	DEU	03:06:06	W 55	3	2833	Gabi Mayr	*Fürstenfeldbruck	1964	DEU	03:27:31
W 30	1	44	Meskerem Assefa	-	1985	ETH	02:22:11	W 60	1	2586	Almut Eichler	SSF Bonn	1958	DEU	03:24:59
W 30	2	46	Lonah Salpeter	-	1988	ISR	02:23:11	W 60	2	2591	Marisa Gomez-Ruhland	Spiridon Frankfurt	1958	DEU	03:25:03
W 30	3	55	Askale Merachi	-	1987	ETH	02:25:03	W 60	3	3355	Riitta Knodt	SPIRIDON FRANKFURT	1959	FIN	03:32:21
W 35	1	52	Caroline Rotich	-	1984	KEN	02:24:42	W 65	1	5098	Wenche Dørum	Royal Sport	1954	NOR	03:51:01
W 35	2	64	Sylvia Kibet	-	1984	KEN	02:26:04	W 65	2	5154	Renata Tula	Mykmyk	1952	POL	03:51:33
W 35	3	124	Jennifer Spink	-	1981	GBR	02:31:14	W 65	3	8449	Hildegard Heidtmann	*Kiel	1953	DEU	04:28:09
W 40	1	118	Hanna Lindholm	-	1979	SWE	02:30:47	W 70	1	4693	Barbara Wright	Tsv tinnum 66	1948	DEU	03:46:59
W 40	2	330	Daniela Aeschbacher	-	1978	CHE	02:44:16	W 70	2	9282	Margarete Bierod	*Wiesbaden	1949	DEU	04:42:53
W 40	3	359	Claire Grima	Hercules Wimbledon	1978	GBR	02:45:22	W 70	3	10160	Siglinde Buse	Marathon-Team Ketsch	1949	DEU	05:17:10
W 45	1	648	Anne-Katrin Müller	team-naunheim.de	1972	DEU	02:54:23	W 75	1	8431	Ingrid Krügel	GutsMuths-Rennsteigslauf-Verein	1944	DEU	04:27:58
W 45	2	697	Karin Schank	CAS	1974	LUX	02:55:29								
W 45	3	950	Silke Laun	ASC Licher Wald	1972	DEU	02:59:30								
W 45	1	426	Mia Soerensen	Vejle IF	1969	DNK	2:48:42								
W 45	2	453	Sandra Morchner	PSV Grün-Weiß Kassel	1971	DEU	2:49:24								
W 45	3	773	Michaela Sarman-Lein	*Hamburg	1970	DEU	2:56:40								

Gemischte Gefühle

DEBÜTANTEN, GEHER, ÜBERRASCHUNGSGÄSTE:
SO LIEF DAS RENNEN FÜR DIE DEUTSCHEN TOPATHLETEN

Video Karl Junghannß

Gemischte Gefühle herrschten beim Blick auf die Ergebnisse der deutschen Topathleten beim Mainova Frankfurt Marathon. Einige hatten nach der 35-Kilometer-Marke mit teils gravierenden Problemen zu kämpfen. Bemerkenswert ist allerdings, dass bei den Männern die ersten vier Ränge allesamt von Marathon-Debütanten belegt wurden. Mit besonders hoch gesteckten Zielen nahm Homiyu Tesfaye von der LG Eintracht Frankfurt sein erstes Rennen über die 42,195 Kilometer in Angriff: Nichts Geringeres als die Olympianorm von 2:11:30 Stunden hatte sich der Mittelstreckenspezialist, der bereits einst bei Weltmeisterschaften über 1500 Meter Fünfter war, bei seinem Heimrennen vorgenommen. Etwas überraschend hatte Tesfaye sein Debüt über 42,195 Kilometer angekündigt und verwirklicht – ausgangs einer wochenlangen Vorbereitung in Äthiopien. Bis wenige Kilometer vor dem Ziel verlief das Rennen für ihn nach seinem offensiven Plan, vielleicht sogar noch besser. Doch den Frankfurter verließen schließlich die Kräfte und er rettete, von Krämpfen geplagt, eine Zeit von 2:18:30 Stunden ins Ziel. „Ich habe noch Zeit und auch die Möglichkeit, die Olympia-Norm zu schaffen“, zeigte sich Tesfaye nach dem Rennen dennoch optimistisch. Ihm dicht auf den Fersen in der Festhalle folgte Dominik Notz von der LG TELIS FINANZ Regensburg, der jedoch mit seiner Zeit von 2:18:41 Stunden ebenfalls nicht glücklich war. Kreislaufprobleme hatten ihn ab Kilometer 35 dazu gezwungen, mehrmals stehenzubleiben und zu gehen. Ebenso erwischte sein Regensburger Vereinskamerad Tim Ramdane Cherif als vierter Deutscher nicht den optimalen Tag für seinen Marathon-Einstand: Er überquerte die Ziellinie mit einer Zeit von 2:20:14



Karl Junghannß



Tesfaye Homiyu

Stunden. Ramdane Cherif betonte dennoch, glücklich darüber zu sein, am Ende „einen Kampf gegen sich selbst“ gewonnen zu haben. Für die Überraschung des Tages sorgte bei den deutschen Herren dagegen ein Athlet, den wohl niemand wirklich auf der Rechnung gehabt hatte: Karl Junghannß, der in der Leichtathletik-Szene vor allem als erfolgreicher Geher bekannt ist, lieferte in einer Zeit von 2:17:54 Stunden das beste deutsche Ergebnis des Tages. Der erst 23-jährige, der sich lediglich eine Zeit von unter 2:20 Stunden vorgenommen hatte, bejubelte sein Finish frenetisch. „Die Ausdauer, die ich im Langstrecken-Gehen gesammelt habe, hat mir geholfen“, erklärte er sich diese unerwartete Leistung. „Für die nächsten Jahre bleibe ich dem Gehen treu, aber ich kann mir durchaus vorstellen, in fünf, sechs Jahren auf die Marathonstrecke umzusteigen.“

Bei den Damen tat sich hinter Lokalmatadorin Katharina Steinruck eine etwas größere Lücke auf. Als zweitbeste Deutsche erreichte Thea Heim von der LG TELIS FINANZ Regensburg in einer Zeit von 2:41:14 Stunden das Ziel. Die 27-jährige war das Rennen in forschem Tempo angegangen, hatte schon vor Beginn der zweiten Hälfte merkbar zu kämpfen, konnte sich aber scheinbar selbst nicht wirklich erklären, wie es zu diesem Einbruch gekommen war. Fast schon in Sichtweite hatte sich die dritte Deutsche, ihre Vereinskameradin Corinna Harrer herangekämpft, die ihren Lauf deutlich defensiver angegangen war und sich am Ende über eine deutliche Steigerung ihrer persönlichen Bestleistung auf eine Zeit von 2:41:58 Stunden freuen durfte. Auch der vierte deutsche Rang ging an eine Athletin aus Bayern: Susanne Schreindl von der LG Passau erzielte eine Zeit von 2:43:32 Stunden.



DER IRE TOMMY HUGHES HAT IN FRANKFURT MIT EINER FAMOSEN LEISTUNG GLEICH ZWEI WELTREKORDE AUFGESTELLT. EINE DAVON IST DIE MIT FILIUS EOIN: DIE VATER-SOHN-BESTMARKE IN EINEM MARATHON.

“Ich laufe so lange, bis ich sterbe“

WOW, ZWEI WELTREKORDE AN EINEM TAG! IHR SEID NUNMEHR NICHT NUR DAS SCHNELLSTE VATER-SOHN-DUO ALLER ZEITEN AUF DER MARATHONDISTANZ, SONDERN TOMMY HAT AUCH DIE BESTMARKE DER 59-JÄHRIGEN VERBESSERT. HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Tommy: Dabei habe ich erst im April den Weltrekord mit einer Zeit von 2:30:13 in Rotterdam aufgestellt. In Frankfurt konnte ich diesen nochmal unterbieten auf 2:27:52...

Eoin: ... und dann ist da ja noch unser gemeinsamer Weltrekord für den schnellsten Vater-Sohn-Marathon. Auch wenn ich mit meinen 2:31:30 Stunden nicht ganz mit meinem Vater mithalten konnte (lacht).

DIE SCHNELLE FRANKFURTER STRECKE MACHT ES MÖGLICH. DAMIT SEID IHR ZUSAMMENGERECHNET IMMER NOCH SCHNELLER ALS MANCH EINZELNER LÄUFER.

Eoin: Das stimmt. Um fast drei Minuten konnten wir den vorigen Weltrekord unterbieten und auf 4:59:22 Stunden setzen. Darauf sind wir stolz.

SOLCH EIN ERFOLG ERFORDERT HARTES TRAINING. WIE VIEL TRAINIERT IHR IN EINER WOCHE?

Tommy: Am Höhepunkt meiner Vorbereitungszeit bin ich bis zu 190 Kilometer je Woche gelaufen.

Eoin: An diesem Niveau bin ich noch nicht, aber ich kam auch mal auf 160 Kilometer.

ES HEISST, MAN SOLLE AM HÖHEPUNKT DER EIGENEN KARRIERE LIEBER AUFHÖREN. GILT DAS AUCH FÜR EUCH?

ODER VERSUCHT IHR, DEN WELTREKORD IMMER WEITER ZU UNTERBIETEN?

Tommy: Da ich nächstes Jahr 60 werde, erreiche ich eine neue Altersklasse. Kein 60-jähriger ist jemals unter 2:30 Stunden gelaufen. Das ist mein Ziel für 2020. Außerdem verbessert sich mein Sohn ununterbrochen. Wenn ich unter 2:30 laufe und er sich weiter verbessert – dann fällt der Vater-Sohn-Weltrekord noch einmal (lacht). Eoin: Nicht zu vergessen: In Belfast scheiterten wir im Frühjahr nur um 30 Sekunden am Vater-Sohn-Weltrekord auf der Halbmarathon-Distanz. Diesen Rekord wollen wir auch nochmal angreifen. Tommy: Ich liebe das Laufen einfach viel zu sehr, um es aufzugeben. Ich laufe so lange, bis ich sterbe. Ich nahm für Irland sogar einst an den Olympischen Spielen 1992 in Barcelona teil.

WIE FÜHLT ES SICH AN NACH DER AUFWÄNDIGEN VORBEREITUNG AN, SO EIN TOLLES ERGEBNIS ZU FEIERN

Tommy: Es ist wirklich unglaublich. Wir haben so viel Training reingesteckt, um diesen Weltrekord zu unterbieten. Als wir den Halbmarathon-Weltrekord verpasst haben, wollten wir es unbedingt auf einer schnellen Marathonstrecke besser machen.

UND DANN IST EURE WAHL AUF FRANKFURT GEFALLEN. WIE FÄLLT EUER FAZIT AUS?

Eoin: Ich bin zwar langsamer gelaufen als erwartet, aber es war auch mein allererster Marathon überhaupt. Das gehört zum Lernprozess dazu. Da Frankfurt für seinen schnellen Kurs bekannt ist, fiel die Wahl relativ leicht. Am Ende war es definitiv die richtige Entscheidung.

MIT ANA NACH JAPAN IN BESTZEIT AM ZIEL

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

We Are Japan.

www.anaskyweb.com



#WeAreJapan



A STAR ALLIANCE MEMBER



accente
CATERING & HOSPITALITY



Vom Start bis zum
Endspurt an Ihrer Seite.

Event-Catering
Messestand-Catering
Personal
Equipment

Tel. +49 69 75 60 20
www.accente.com

Messe Frankfurt Group



ENERVIT

ENERVIT SPORT GEL

**One
hand**

EINZIGARTIGE INNOVATION

DAS EINZIGE
GEL, DASS SICH
MIT EINER
HAND ÖFFNEN
LÄSST DURCH
EASYSNAP®
TECHNOLOGIE



In zwei
fruchtigen Geschmacksrichtungen
erhältlich



enervitsport.com



interAir
Sport- und Incentive-Reisen

interAir Laufseminare 2020

Laufseminar mit Irina Mikitenko & Claudia Dreher
LADIES.RUNNING.CAMP im Mai 2020

Laufseminare mit Carsten Eich & Sportmedizinern von SCC Events
Laufcamp Portugal im Februar/März 2020

Laufseminare mit Carsten Eich
LAUFEN.DE Camp Mallorca im März 2020

Laufseminare mit Herbert Steffny / Jan Flitschen
Kenia Laufreise im Februar/März 2020

Laufseminare mit Herbert Steffny
Marathoncamp in Gießen im Juli 2020

Mit uns zu allen World Marathon Majors!



InterAir Laufreisen 2019/2020

			Ultra	42km	21km	10km
November	Shanghai	17.11.19	x	x		
Dezember	Jamaika	08.12.19		x	x	x
	Honolulu	08.12.19		x		x
Februar	New Orleans	09.02.20		x		
	Tokyo	01.03.20		x		
März	London Big Half	01.03.20			x	
	Antarktis	22.03.20		x	x	
	New York Half	15.03.20			x	
	Berlin Halbmarathon	05.04.20			x	
	Paris	05.04.20		x		
April	Two Oceans	11.04.20	x		x	
	Boston	20.04.20		x		
	Big Sur	26.04.20		x	x	x
	London	26.04.20		x		
	Kopenhagen	19.05.20		x		
May	Bhutan	24.05.20		x	x	
	Stockholm	30.05.20		x		
Juni	Rio	14.06.20		x	x	
	Médoc	12.09.20		x		
Juli	Disneyland Paris	20.09.20		x		
	Berlin	27.09.20		x		
	Chicago	11.10.20		x		
	Lissabon	18.10.20*		x		
Oktober	Washington	25.10.20*		x		
	Frankfurt	25.10.20*		x		
	Dublin	25.10.20*		x		
	New York	01.11.20		x		
November	Las Vegas	08.11.20*		x	x	x
	Shanghai	15.11.20*		x	x	x
	Valencia	29.11.20*		x		x
Dezember	Jamaika	06.12.20*		x	x	x
	Honolulu	06.12.20*		x		x

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

**main
Bio läuft**

www.biorunner.de

Wir bedanken uns
recht herzlich bei:

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

für einen hervorragenden Marathon 2019!

Ein Projekt von: **Querbeet** **organic**

ENERVIT

ENERVIT SPORT GEL

**One
hand**

EINZIGARTIGE INNOVATION

DAS EINZIGE
GEL, DASS SICH
MIT EINER
HAND ÖFFNEN
LÄSST DURCH
EASYSNAP®
TECHNOLOGIE

In zwei
fruchtigen Geschmacksrichtungen
erhältlich

IRON MAN
OFFICIAL NUTRITION PARTNER

OFFICIAL GEL & BAR SPONSOR

enervitsport.com



„Bei uns ist das Laufen Zwillingsssache“

ANNA UND LISA HAHNER ÜBER IHRE ZWILLINGSSTAFFEL, DEN TRAUM VON OLYMPIA 2020 UND DEN GÄNSEHAUTFAKTOR IN DER FESTHALLE

WIE KAM DIE IDEE ZUSTANDE, MIT EINEM ANDEREN ZWILLINGSPAAR EINE STAFFEL ZU BILDEN?

ANNA HAHNER: Im vergangenen Jahr sind wir beim Mainova Frankfurt Marathon ja mit einer Hahner-Staffel angetreten. Da waren unsere Schwester und Cousine dabei...

LISA HAHNER: ...beim Flensburg-Marathon im Juni gab es dann gleich neun Zwillingsstaffeln. Da waren wir von lauter eineiigen Zwillingen umgeben, was echt cool war. Als die Mainova auf uns zukam, ob wir wieder Lust auf den Frankfurt Marathon hätten, haben wir vereinbart: Lasst uns ein weiteres Zwillingspaar für Frankfurt suchen. Laufen verbindet, Frauen verbindet es auch. Und wenn man dann auch noch als Zwillings läuft, bringt es einen noch näher zusammen.

SEID IHR ES FLOTT ANGEANGEN ODER EHER ALS GENUSSLAUF?

LISA: Letztes Jahr bin ich schnell gelaufen. Dieses Jahr war es ein Genusslauf, weil ich immer noch eine Entzündung im Kieferknochen habe. Ich war die Startläuferin, das Zwillingspaar Annika und Alicia aus Aschaffenburg kommen danach...

ANNA: ...und ich durfte Schlussläuferin sein. Ich wollte vor allem Spaß haben mit den Zuschauern und den anderen Läufern, weil ich in der Staffel mit viel mehr Leuten ins Ziel komme, als wenn ich allein laufe. So können wir den Marathon mal ganz anders erleben.

LISA: Wir hatten viel Spaß mit unserer Mainova Zwillingsstaffel. Alicia und Annika, unsere Staffelkollegen, haben wir am Morgen kennengelernt und uns gleich super verstanden. Die beiden haben zwar wenig Wettkampferfahrung, dafür aber viel Freude am Laufen. Daher war ein tolles Gesamterlebnis für uns alle das Ziel und die Belohnung war dann der gemeinsame Zieleinlauf in die Festhalle.

WIE HABT IHR DIE STIMMUNG AM STRECKENRAND WAHRGENOMMEN?

ANNA: Die Stimmung in Frankfurt war wieder super. Wir waren ja schon oft dabei und sind jedes Mal begeistert. Die Innenstadt war voller Menschen und an der Strecke spielten viele Bands. Auch wenn es ab und an geregnet hat, den Zuschauern hat man das nicht angemerkt.

WIE SEHEN EURE PERSÖNLICHEN AMBITIONEN AUS? GEHT ES IM NÄCHSTEN JAHR NOCHMAL AUF DIE VOLLE DISTANZ?

LISA: Definitiv, denn Olympia 2020 in Tokio ist weiterhin unser großes Ziel. Jetzt stehen jedoch erstmal Trainingslager an, da laufen derzeit die Planungen. Im Frühjahr soll dann ein Marathon folgen.



EINE PATRONE HABT IHR ALSO NOCH FÜR DIE QUALIFIKATION...

LISA: Natürlich wäre es schön, jetzt schon etwas vorgelegt zu haben, aber wenn die Patrone im Frühjahr sitzt, ist alles egal (lacht).

ANNA: Selbst vorlegen ist natürlich immer besser, aber gerade weil es die Frühjahrsmarathons gibt, machen wir uns da noch keine Sorgen...

LISA: Auch wenn es wirklich schwer wird, die Norm zu laufen. Katha Steinruck hat ja nun bei ihrem Heimrennen eine tolle Zeit erreicht.

IN FRANKFURT LIEGT EIN BESONDERES AUGENMERK AUF EINEM HOHEN ANTEIL AN WEIBLICHEN LÄUFERN. HABT IHR EINE BESONDERE BEZIEHUNG ZUM ÄLTESTEN DEUTSCHEN STADTMARATHON?

ANNA: Unsere Bindung zu Frankfurt ist auf jeden Fall ausgeprägt, weil wir ja auch gebürtige Hessinnen sind und drei Mal selbst den Mainova Frankfurt Marathon gelaufen sind. Noch dazu wohnen unsere Eltern in Hessen. Da ist Frankfurt der Marathon schlechthin.

LISA: Aber auch wenn es um Frauenlaufsport geht, sind wir jederzeit dabei. Wir merken ja selbst, wie viel Laufen einem geben kann, besonders an Selbstvertrauen. Besonders, wenn man viele Männer hinter sich lässt (lacht).

ANNA: Es geht ja nicht darum, die Olympischen Spiele als Maßstab zu haben, sondern sich eigene Ziele zu setzen und diese zu erreichen. Nicht jeder muss Leistungssportler werden. Wenn sich schon mehr Frauen zutrauen würden, Halbmarathon oder Marathon zu laufen, wäre das Ziel erreicht. Eine Staffel ist hierfür immer ein guter Weg.

KANN EINE STAFFEL SOZUSAGEN EIN APPETITANREGER SEIN?

LISA: Ich denke, wer in Frankfurt bei dieser Atmosphäre Staffel läuft, der wird sich als nächstes Ziel auch mal den ganzen Marathon setzen.

WAS GLAUBT IHR, WORAN ES BEI VIELEN FRAUEN UND MÄDELS SCHEITERT, SICH AUCH GRÖßERE LAUFSTRECKEN ZUZUTRAUEN?

LISA: Bei uns ist das Laufen eine Zwillingsssache. Wir vergleichen uns gerne, mögen den Konkurrenzkampf. Wenn wir unsere Freundinnen sehen, die keine Zwillingschwester haben, ist das viel geringer ausgeprägt. Die gehen dem Wettkampf eher aus dem Weg.

ANNA: Natürlich kann man es nicht verallgemeinern, aber Männer gehen an solche Aufgaben meistens selbstbewusster ran. Die denken sich: „Na klar, das schaffe ich.“ Frauen dagegen preschen nicht so stark nach vorne, sondern brauchen eher jemanden, der sie ermutigt.

2015 HABT IHR MIT DEUTSCHLAND-FAHNE GEMEINSAM IN DER FESTHALLE LISAS DEUTSCHEN MEISTERTITEL GEFEIERT....

LISA: ...das war mein schönstes Frankfurt-Erlebnis. Wir sind ja schon 2013 zusammen in Frankfurt gelaufen, das war auch toll. Aber 2015 Deutsche Meisterin in der Festhalle zu werden, war schon etwas ganz Besonderes.

ANNA: Wenn wir zum Frankfurt Marathon befragt werden, sagen wir auch immer: Dieser Zieleinlauf ist mega, da bekommt man richtige Gänsehaut.





„Meine Vorbilder sind Marathonläuferinnen“



Klasse	Platz	Name	Verein/Schule	Jahrgang	Nation	Zeit
Jungen						
JU14	1	Kaufhold, Tristan	SSC Hanau-Rodenbach	2006	GBR	14:53
JU14	2	Möller, Samuel	TSG Limbach/Triathlon	2006	GER	15:42
JU14	3	Credner, Kjell Jona	VfL Altenstadt	2006	GER	15:45
JU16	1	Freder, Noel	VfL Altenstadt	2005	GER	15:12
JU16	2	Petzold, Robin	SSC Hanau-Rodenbach	2004	GER	15:15
JU16	3	Schenk, Piet	Gymnasium Riedberg, Frankfurt	2004	GER	15:19
JU18	1	Schrack, Christoph	ASC Darmstadt	2003	GER	13:37
JU18	2	Graf, Henry	Königsteiner Leichtathletik Verein	2002	GER	13:37
JU18	3	Belfqih, Anas	USC Mainz	2003	GER	14:05
KU10	1	Kulik, Adam	MTV Stuttgart	2010	GER	17:53
KU10	2	Von Heemskerck, Frederik	VfL 1860 Marburg	2010	GER	17:57
KU10	3	Jakob, Henrik	TV Schweinheim	2010	GER	18:23
KU12	1	Hundertmark, Lorenz	Einbecker SV	2008	GER	16:22
KU12	2	Pilatz, Timon	Gießener Schwimmverein	2008	GER	16:38
KU12	3	Hunsche, Kilian	TV Idstein	2009	GER	16:41

Klasse	Platz	Name	Verein/Schule	Jahrgang	Nation	Zeit
Mädchen						
JU14	1	Weigand, Charlotte	Städt. Gymnasium Bad Laasphe	2006	GER	17:39
JU14	2	Uherek, Charlotte	SSC Hanau-Rodenbach	2006	GER	17:46
JU14	3	Apel, Emma	LG Eintracht Frankfurt	2006	GER	17:50
JU16	1	Svea Regina	Wetzlar	2004	GER	15:54
JU16	2	Mikitenko, Vanessa	SSC Hanau Rodenbach	2005	GER	16:10
JU16	3	Uherek, Johanna	SSC Hanau-Rodenbach	2004	GER	16:32
JU18	1	Tertsch, Marie	ASC Darmstadt	2002	GER	15:34
JU18	2	Schierl, Finja	asc Darmstadt	2002	GER	16:29
JU18	3	Höfer, Victoria	LG Eppstein-Kellheim	2003	GER	18:01
KU10	1	Alatas, Rüya	-	2010	GER	18:31
KU10	2	Brzoska, Luise	SG Frankfurt-Nied	2010	GER	19:07
KU10	3	Rittgen, Lina	LC Olympia Wiesbaden	2011	GER	20:18
KU12	1	Sugino, Ayane	-	2008	JPN	17:32
KU12	2	Fleckenstein, Anna	LT Freigericht	2009	GER	18:30
KU12	3	Schmidt, Emma Regina	TV Hermeskeil	2008	GER	18:59

CHRISTOPH SCHRICK GEWINNT DEN SCHNEIDER ELECTRIC MINI-MARATHON NACH EINEM FURILOSEN FINISH. MARIE TERTSCH VERTEIDIGT IHREN TITEL BEI DEN MÄDCHEN.

Es ist nach 4,2 Kilometern ein dramatisches Finish beim Schneider Electric Mini-Marathon: Eingangs der Festhalle ist noch nicht klar, wer das Rennen für sich entscheiden wird. Christoph Schrick vom ASC Darmstadt? Oder doch Henry Graf vom Königsteiner Leichtathletik Verein? Am Ende siegt Christoph mit einem Hundertstelsekunden-Vorsprung in 13:27 Minuten, nur eine Nasenlänge vor seinem Konkurrenten durchläuft er das Zielbanner – und ist danach erst einmal ziemlich erschöpft. Kurz hinlegen, einem Schluck Wasser – schon geht es wieder besser. Kein Wunder: Der talentierte Nachwuchsathlet der Altersklasse U18, der 2595 Teilnehmer des Schneider Elecric Mini-Marathon hinter sich gelassen hat, ist längst gewiefter Wettkampfläufer. Die Frage nach seiner Renntaktik beantwortet Christoph schon wie ein Profi: „Wir haben uns an der Spitze mit der Tempoarbeit abgewechselt und es auf den finalen Showdown ankommen lassen. Am Schluss hatte ich wohl den etwas besseren Endspurt.“ Angefangen hat Christoph ganz klassisch mit Kinderleichtathletik, ehe er sich dann vor etwa sechs Jahren ganz für das Lauftraining entschied. Seit seinem Wechsel an die Frankfurter Carl-von-Weinberg-Schule, einer Eliteschule des Sports, kann sich der Darmstädter noch stärker auf das Laufen konzentrieren. „Ich wohne im Sportinternat. Das ist eine tolle Möglichkeit, um das professionelle Training neben den Anforderungen der elften Klasse durchziehen zu können“, erzählt Christoph.

Weniger spannend geht das Rennen bei den Mädchen aus. Mit deutlichem Abstand gewinnt in 15:34 Minuten Marie Tertsch (ASC Darmstadt).

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM SIEG, MARIE. SOGAR BEI DEN JUNGS WÄRST DU GANZ SCHÖN WEIT VORNE GELANDET...

Ein bisschen habe ich damit schon gerechnet (grinst). Nachdem ich im vorigen Jahr schon gewonnen habe, wollte ich meinen Titel natürlich auch verteidigen. Schließlich war es altersbedingt mein letzter Mini-Marathon.

IM NÄCHSTEN JAHR BIST DU „ZU ALT“ FÜR DEN MINIMARATHON. WANN GEHT'S FÜR DICH ZU DEN GROSSEN AUF DIE MARATHON-STRECKE?

Ich glaube, dass dies noch dauern wird. In diesem Jahr bin ich vor allem 3000-Meter-Rennen gelaufen, hatte aber auch ein wenig Pech, da ich mit Hüftproblemen kämpfen musste. Das ist aber zum Glück alles wieder gut und ich habe keine Beschwerden mehr. Irgendwann werde ich aber bestimmt einmal den ganzen Marathon laufen.

DEIN NAME IST DEM BEWANDERTEN LAUF- UND TRIATHLONFAN JA DURCHAUS EIN BEGRIFF...

...das stimmt, ich werde öfter mal auf meine große Schwester Lisa angesprochen (Maries Schwester Lisa Tertsch ist Weltmeisterschafts-Zweite im Triathlon bei den Junioren, Anm. d. Red.). Wenn sie zuhause ist, trainieren wir manchmal zusammen und natürlich kann ich auch von ihrer Erfahrung profitieren.

IST SIE AUCH DEIN SPORTLICHES VORBILD?

Vielleicht ein bisschen. Ich habe aber mehrere Vorbilder, zu denen ich auf schaue. Die meisten davon sind übrigens Marathonläuferinnen (lacht).



Die Geldpreise in der Team-Schulwertung haben gewonnen:

- 1. Platz: 600€ Limeschule Altenstadt
- 2. Platz: 450€ ELG Alzey
- 3. Platz: 300€ Schillerschule
- 4. Platz: 200€ Städtisches Gymnasium Bad Laasphe
- 5. Platz: 100€ Herderschule Gießen

**mini
marathon**

Struwwelpeter-Lauf

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

NACHHALTIG

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

#WhatsYourBoldIdea

schneider-electric.de

Life Is On | **Schneider**
Electric

© 2019 Schneider Electric. All Rights Reserved. Life Is On Schneider Electric is a trademark and the property of Schneider Electric SE, its subsidiaries and affiliated companies. All other trademarks are the property of their respective owners.

Der Mann, der den Animator der Kindergruppe gibt, verzagt nicht. Er schlägt seine Arme und Beine im Rhythmus auseinander- und wieder zusammen. Doch die Kinder grinsen nur verschmitzt, gucken sich irritiert an - und hüpfen dann doch nach Lust und Laune auf der Stelle und machen den „Hampelmann“. Aufwärmen der anderen Art also. Klar, bevor es auf den 420-Meter-Kurs des Struwwelpeterlauf powered by Schneider Electric geht, soll die Anspannung einer gesunden Lockerheit weichen. Mit Erfolg. Ein an der Gruppe vorbeilaufender Junge beginnt, die Übung nachzuahmen. Dessen Mutter registriert das mit einem Lächeln.

Den Startbereich auf dem Messegelände säumt bereits eine Armada an Kids in Struwwelpeter-Lauf-Trikots, Eltern, Großeltern, Geschwistern, Kinderwagen. Die Erwachsenen mit ihren (Handy-)Kameras im Anschlag, manche sind nervöser als ihre Kinder, trappeln ungeduldig auf der Stelle und kramen hektisch diverse technische Geräte aus ihren Taschen. „Die Bilder, die hier gemacht werden, müssen ins Familienalbum“, sagt Peter Unger. 26 Marathon-Läufe hat er schon hinter sich, sein Sohn Robert genau zehn. An diesem Tag ist Enkelin Clara an der Reihe, Jahrgang 2014, und Teil einer laufverrückten Familie. „Wieso auch nicht? Frankfurt ist einfach ein geiler Lauf“, erklärt der stolze Großvater. Die Streckensprecherin bittet um eine La-Ola-Welle. Stattdessen winken die Kinder abwechselnd zu ihren Eltern und nach vorne, auf die Strecke. „Ihr seid vermutlich alle sehr nervös“, erkennt die Moderatorin. Ein Mädchen mit Brille, das sich in die erste Startreihe verirrt hat, nickt ihr schüchtern zu. Der Struwwelpeterlauf powered by Schneider Electric ist eine Institution im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathon. In diesem Jahr sind 1364 Kinder – ein neuer Rekord – nach Jahrgängen getrennt (2010 bis 2014) stolz in die Festhalle eingelaufen. Der Startschuss ist jedes einzelne Mal wie die Befreiung von Fesseln: Die Kinder stürzen los, im Gedränge kommt es zu einer Karambolage, bei der ein Junge sogar seinen rechten Schuh verliert. Nachdem ihn Helfer trösten und den Schuh reichen, spurtet er los, als hätte es keinen Sturz gegeben. Viele Eltern betreiben parallel auch ambitionierten Laufsport. Sobald die Kinder losgeflitzt sind, beginnt der Sprint in die Festhalle, zum Zieleinlauf. So auch Beatriz, die ihrer jüngsten Tochter Eliana nachrennt. Ihr Mann sei ein passionierter Läufer, das habe sich auch auf die Kinder übertragen. „Schon meine älteste, jetzt 17 Jahre alte Tochter lief beim Struwwelpeterlauf mit“, erzählt sie begeistert.

Im Ziel angekommen, warten dann die verbalen Lorbeeren von den Eltern: „Das hast du toll gemacht“, „es verlieren nur diejenigen, die aufgeben“, „nächstes Jahr dann wieder, ja?“. Sara, Konstantina und Tola nehmen für die „Kita Liebfrauen“ teil – und sind begeistert: Vom Publikum, vom Lauf und natürlich von den Geschenken im Startbeutel. Ihre Eltern würden nicht so oft laufen, erzählen sie. Aber von diesem Tag an sollen auch Mama und Papa die Laufschuhe anziehen.



Video Struwwelpeter-Lauf

Struwwelpeter-Lauf

Zwischen
Hampelmännern
und La-Ola-Wellen



**DER STRUWWELPETER-LAUF
POWERED BY SCHNEIDER ELECTRIC IST EIN
LAUFERLEBNIS FÜR DIE KLEINSTEN –
UND EIN FEST FÜR FOTOGRAFEN**



GIB ALLES!
AUCH DEINEM KÖRPER.



DAMM & BIERBAUM



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



DRIVE
RUN
REPEAT

Mit einem Avis Mietwagen unkompliziert zum nächsten Lauf. Egal ob in Frankfurt, New York oder London – Avis ist weltweit für Sie da.

WE TRY HARDER

AVIS.DE

AVIS®

Der Marathon von hinten betrachtet



JOSEF KIESL STEUERT SEIT JAHREN DEN BESENWAGEN – IN DEM JOB KANN MAN WAS ERLEBEN

Das Wetter hat umgeschlagen. Regen und nasse Straßen fordern das Durchhaltevermögen der Läufer noch extra heraus. Hier und da bilden sich die ersten Pfützen. Am hintersten Ende der riesigen Marathon-Menschenkette, die sich kilometerlang durch die Straßen Frankfurts zieht, wird es besonders ungemütlich. Wenn am Tag X nicht alles so läuft, wie geplant. Wenn man hinter den eigenen Erwartungen zurückbleibt. Wenn man sich plötzlich ganz am Ende des Feldes wiederfindet und man nicht mehr schnell genug vorankommt, vielleicht sogar kilometerlang nur gehen kann. Dann kann es sein, dass man irgendwann Josef Kiesel begegnet. Josef steuert einen weißen BMW, ihm folgen noch zwei weitere Autos derselben Bauart in gemächlichem Tempo, fast geräuschlos. Sie bilden das Ende des Mainova Frankfurt Marathons und sind allgemein als Besenwagen bekannt. Sie kehren natürlich niemanden von der Strecke, sondern nehmen sie auf dem warmen Rücksitz auf. Jeden, der nicht mehr aus eigener Kraft schnell genug weiterkann.

Was bedeutet schnell genug? „Ich habe einen auf die Sekunde genau geplanten Fahrplan, den ich einhalten muss, damit ich zum Torschluss die Festhalle erreiche“, erklärt Kiesel seine Aufgabe. „Sobald ein Läufer da nicht mehr mithalten kann und ich ihn überhole, muss ich ihm freundlich, aber bestimmt erklären, dass das Rennen hier nun leider vorbei ist.“

Eine unangenehme Aufgabe? „Natürlich reagieren einige nicht begeistert, trotzdem sind die wenigsten besonders ungehalten darüber. Sie haben ja meistens schon mal einen Blick zurückgeworfen und mich wahrgenommen.“ Josef sagt das mit viel Empathie. Er ist selbst schon mehrmals Marathon gelaufen. „Mittlerweile kann ich nicht mehr selbst ran, da mein Knie Probleme macht. Aber mit dieser Aufgabe bleibe ich dem Marathon verbunden“, sagt er und fügt hinzu: „Natürlich darf jeder Läufer, den ich eingeholt habe, die Strecke trotzdem zu Ende laufen. Allerdings muss er dann auf den Bürgersteig und sich an die ganz normale Straßenverkehrsordnung halten.“

Ob manch einer schon die zweite Luft bekommen hat, wenn er registriert, dass der Traum vom Zieleinlauf in die Festhalle in Gefahr ist? „Manch einer hat mich schon wieder zurücküberholt und es nochmal probiert.“

Josef spricht ruhig während er den Wagen steuert. Er strahlt Gelassenheit aus, macht seine Aufgabe gewissenhaft, gespeist aus jahrelanger Erfahrung: „Dazu gekommen bin ich über den langjährigen Streckenchef Dieter Bremer, der wie ich in Darmstadt wohnt. Ich bin schon seit Ewigkeiten dabei.“

In kurzem Abstand auf Josefs Fahrzeug folgen übrigens die Wagen mit den „echten“ Besen: Die Putzkolonne befreit die Straßen von Getränkebechern und anderem Müll. Anschließend wird die Strecke von der Polizei wieder für den Verkehr freigegeben. Kurz vor der Halbmarathonmarke ist bei Josef trotz des Wetterumschwungs „nix los“: Noch niemand ist zugestiegen, lediglich ein paar Staffelläufer sind in Sichtweite. „Das macht aber wenig aus“, weiß Josef. „Da wird gleich gewechselt, dann geht es die nächsten Kilometer wieder schneller voran.“ Da ist sie wieder, Josefs Gelassenheit. Er wirft einen Blick auf seinen Fahrplan, kontrolliert die Uhr, grüßt ein paar Helfer an einer Getränkestation. Bis sein Arbeitstag gegen 17 Uhr an der Festhalle endet, hat er noch ein paar Stunden Autofahrt durch Frankfurt vor sich.



„Du läufst wie eine Ente“

Oscar Caro ist eine strahlende Erscheinung. Das hängt nicht damit zusammen, dass am warmherzigen Kolumbianer ein lauter Bühnenmensch verlorengegangen ist. Im Gegenteil. Was er sagt und wie er auftritt, wirkt bodenständig, fast wie menschgewordenes Mitgefühl. Da folgt dem festen Händedruck und dem stets aufrichtigen Lächeln auch schnell das „Du“. Vielleicht ist es auch die Kombination aus seiner freundlichen Mimik und der kräftigen Statur, die ihn zum strahlenden Kumpeltyp machen, jemand auf den man sich verlassen kann, der durchweg positiv denkt. Denn über seinem freundlichen Charakter steht immer noch etwas anderes, elementarer: Oscars Liebe für seinen Sohn David, der unter Cerebralparese leidet, eine Nervenkrankheit, die ihn an den Rollstuhl fesselt. Die Richtschnur, welche die beiden nach Frankfurt und die weite Welt geführt hat, war Oscars Versprechen an David, ihn

OSCAR CARO SCHIEBT SEINEN SOHN IM ROLLSTUHL ÜBER LAUFSTRECKEN RUND UM DEN GLOBUS. UM DAVID EIN ERFÜLLTES LEBEN ZU BIETEN – UND UM FAMILIEN IN DERSELBEN SITUATION ZU INSPIRIEREN.

solange bedingungslos zu lieben, bis er eines Tages nicht mehr bei ihm sein kann. Er änderte sein Leben für David. „Damals war ich total unsportlich“, erzählt er in sehr gutem Deutsch. Doch seit etwas mehr als drei Jahren läuft er Marathon und startet bei Triathlonwettbewerben – mit, oder besser gesagt, dank seines Sohns. „Bei einem 10-Kilometer-Lauf hatte ich die Idee, ihn im Rollstuhl mitzuschieben. Das hat ihm so gut gefallen, dass er mich gefragt hat, wann wir wieder an einem Lauf teilnehmen. Da konnte ich ihn nicht enttäuschen“, sagt er und blickt lächelnd zu seinem Sohn. „Du läufst wie eine Ente“, musste sich Oscar zu Anfangszeiten noch von David anhören. Inzwischen hat der durchtrainierte Freizeitathlet fünf Marathons und sechs Triathlons mit seinem Sohn absolviert. Per Schlauchboot auf dem Wasser, per Anhänger am Rennrad oder im Sportrollstuhl auf der Laufstrecke befördert ihn Oscar über jedes Hindernis dieser Welt. 15 bis 20 Stunden Training pro Woche investiert er in seine Vorbereitung. „Am Anfang war ich völlig ratlos, wie ich das schaffen soll, besonders Triathlon.“ Jetzt treten sie unter dem Namen „Team Caro Wagner“, dem Nachnamen der beiden, als Inspiration für andere beeinträchtigte Kinder an. Weil in Kolumbien nicht dieselben Möglichkeiten bezüglich Sponsoren herrschen wie in Europa, leben Vater und Sohn auf ihren Wettkampfreisen bescheiden beziehungsweise kommen bei Vereinen unter. Aufmerksamkeit haben sie längst auf sich gezogen: Radsport-Superstar Peter Sagan bot den beiden jüngst eine gemeinsame Fahrradtour durch ihre Heimatstadt Barranquilla an. In Frankfurt erreicht das Duo nach 5:10 Stunden das Ziel und erobert die Herzen der Festhalle. Zweifel, dass Oscar nicht ins Ziel komme, seien ohnehin unbegründet, sagt er: Er besitze schließlich zwei Motoren. Ein Motor sei sein eigener Körper. Der zweite sein Sohn David.



Marathon mit der ganzen Familie

HANKA MÖRSTEDT LÄUFT AN IHREM GEBURTSTAG – UND SECHS FAMILIENMITGLIEDER LAUFEN MIT

Eigentlich halten Hanka und ihr Torsten immer zusammen. Schon an den verschiedensten Orten ist das Paar gemeinsam Marathon gelaufen: Egal ob in Frankfurt, Düsseldorf oder auch schon mal Helsinki. Doch in diesem Jahr rennt Torsten seiner Hanka beim Mainova Frankfurt Marathon davon. Und das ausgerechnet an ihrem Geburtstag? Wie kann man(n) nur?

Am Vortag des Rennens hat Hanka Mörstedt trotz der Pläne ihres Ehemanns ein Lachen im Gesicht: „Das ist natürlich alles abgesprochen. Als wir gesehen haben, dass der Mainova Frankfurt Marathon auf meinen Geburtstag fällt, hat sich meine Schwiegermutter Christel dazu entschlossen, mit mir gemeinsam ihren ersten Marathon zu wagen.“

Also darf der Sohn ein bisschen schneller laufen und das lang ersehnte Sub-3h-Ziel in Angriff nehmen, während Mutter und Schwiegertochter Mörstedt die Sache etwas gemütlicher angehen. „Ich bin schon mehrere Halbmarathons gelaufen. Das wird nun ein etwas längerer und flotterer Dauerlauf. Sonst ist ja alles wie immer“, schätzt Christel das anstehende Debüt ein. Aufregung ist

weder bei ihr noch bei Hanka oder Torsten zu spüren. Vielleicht liegt dies daran, dass sie die Unterstützung der gesamten Familie hinter sich wissen. Denn nachdem am Sonntag sowieso drei Mörstedts – und darunter nicht zuletzt auch das Geburtstagskind – außer Haus sind, verbringen nun kurzerhand alle den Tag auf der Marathonstrecke.

Mit dem „Team Möhre“ wurde eine ganze Familien-Staffel auf die Beine gestellt, bei der wortwörtlich das junge Gemüse in Aktion treten darf: Tanja, Lucas, Maria und Hannah gehen alle noch zur Schule, sind läuferisch aber definitiv schon mit allen Wassern gewaschen. Distanzen bis zum Halbmarathon sind für sie überhaupt kein Problem. „Wir sind auch sonst eine sportliche Familie“, erklärt Tanja, „Bewegung ist für uns alle wichtig, egal ob beim Tischtennis, Klettern, Radfahren...“ Das gilt übrigens auch für all die Familienmitglieder, die außerhalb der Strecke für Verpflegung und Transport sorgen müssen: Langweilig wird es bei so vielen laufenden Mörstedts ganz bestimmt nicht.

Aber am Ende des langen Tages gibt es schließlich auch ordentlich etwas zu bejubeln: Das gelungene Debüt von Christel in exakt 4:50 Stunden, das Finish von „Team Möhre“ unter vier Stunden und natürlich ganz besonders den Ehrentag von Geburtstagskind Hanka. Dass der Sub-3h-Versuch von Torsten knapp danebengeht, kann man(n) bei einem Stück Torte dann auch gleich ein bisschen leichter verdauen.

Der Universalhelfer

ANDREAS KATTENBERG IST EINER VON TAUSENDEN HELFERN. ER IST EIN MANN, DER AUCH VOR SPEZIELLEN JOBS NICHT ZURÜCKSCHRECKT – SEIT 16 JAHREN.



Wer wissen will, welche organisatorischen Untiefen eine Großveranstaltung wie der Mainova Frankfurt Marathon haben kann, der sollte sich mit Andreas Kattenberg unterhalten. Das Gespräch muss am Samstag vor dem Renntag aber abrupt beendet werden, weil bei der Starterbeutelübergabe sein Mobiltelefon klingelt. Es gibt da ein Problem: Das Bier in der Festhalle geht zur Neige – also los, auf ins Getränkelager.

Es sind Aufgaben wie diese, für die Leute wie Andreas seit Jahren beim ältesten deutschen Citymarathon im Hintergrund wuseln, ohne dass sie von Teilnehmern und Zuschauern besonders wahrgenommen werden. Man nennt sie intern „Edelhelfer“. Und das ist eine Gruppe von etwa 20 Leuten, die seit Jahren Aufgaben erfüllen, die lebensnotwendige Bestandteile eines komplizierten Organismus sind.

2003 suchte Andreas ein Schülerpraktikum, kam zum Marathon-Veranstalter in die Agentur motion events und war im Organisationsbüro der Mann für den Telefondienst. Andreas kam wieder, in jedem Jahr. Auch seitdem er längst im Beruf steht als Referent für Vereinsentwicklung im Hessischen Fußball-Verband, ist er beim Marathon ein unverzichtbarer und flexibler Universalhelfer. So etwa vor einigen Jahren, als er mit einem Kollegen die Individualverpflegung für Läufer an den Versorgungspunkt in Höchst bringen wollte – und sie sich beide mangels Ortskenntnis und Navigationsgerät derart verfahren, dass sie mit ihrem Auto am Frankfurter Flughafen landeten. Sie fragten bei der Polizei, ob man sie nicht schnell zur Strecke eskortieren könne. Das funktionierte, und die Verpflegung war noch rechtzeitig dort wo sie sein musste.

Es gibt aber Aufgaben, da kann auch die Polizei nur schwerlich helfen. Andreas sollte einmal zwei mächtige, mit Helium gefüllte Werbeballons vom Messegelände zum Opernplatz bringen. Klingt simpel. War allerdings ein Knochenjob. Regen, Sturm, in jeder Hand ein Seil, an denen die Ballons steil in die Luft aufstiegen. Zwei Kilometer Weg standen an. Die Ballons durften auf keinen Fall irgendwo anecken, es bestand die Gefahr, dass sie platzen würden. Also lief Andreas möglichst mitten auf der Straße, um kein Verkehrsschild berühren, dabei schnitten sich die Seile in den Fäusten immer mehr in die Haut ein. Tat weh, sah komisch aus. Egal: Ziel erreicht mit heilgebliebenen Ballons. Es ist ein ungeschriebenes Gesetz in der „Edelhelfer“-Equipe, dass Andreas für eine spezielle Aufgabe für alle Zeiten der richtige Mann ist. Es geht darum, das zu entfernen, was die Kinder vom Schneider Electric Mini-Marathon im Ziel nicht mehr bei sich halten können. Das landet auf dem roten Teppich in der Festhalle und muss nicht nur aus hygienischen Gründen schleunigst entfernt werden: So ein Mageninhalt sorgt auch für Rutsch- und damit Unfallgefahr. Andreas eilt dann gekonnt mit Sägespänen herbei, die die Hinterlassenschaft aufsaugen. Daraus entsteht eine gebundene Masse, die sich wiederum schnell wegfegen lässt. Aus Andreas spricht viel Identifikation mit dem Rennen. Die meisten Helfer sind, wie er, seit Jahren dabei, alle kennen sich, jeder weiß, was zu tun ist. Dazu gehört auch Andreas' Job, nach dem Zieleinlauf der Spitzenläufer die mobile Sponsorenwand hinter den Athleten zu platzieren, damit die Partner des Rennens medial in Szene gesetzt werden. Andreas ist, und das ist ein Frankfurter Marathon-Naturgesetz, immer dort zur Stelle, wo er gebraucht wird.

Sie sind viele und sie sind schnell

DER PARTNER „QUERBEET“ SORGT FÜR DIE VERSORGUNG DER TEILNEHMER MIT BIO-OBST – UND SCHICKT AUCH NOCH 167 BIO-RUNNER INS RENNEN



Es ist Marathonsonntag: Tausende Läufer bereiten sich auf ihr großes Rennen vor. Dank der Fahne, die Sara vor den Stufen des Messeeingangs schwenkt, ist auch im Gedränge eine Stunde vor dem Start unübersehbar: Hier befindet sich der Treffpunkt der Bio-Runner, um sich gemeinsam auf den langen Tag in Laufschuhen einzustimmen.

Die Bio-Runner sind aufgrund ihrer großen Anzahl eine Institution beim Mainova Frankfurt Marathon. „Ich laufe heute noch nicht mit, vielleicht in ein paar Jahren einmal“, winkt die erst 16-jährige Sara ab, „aber mein Vater ist heute am Start. Den will ich natürlich besonders anfeuern!“ Und der ist kein Geringerer als Thomas Wolff, der mit seinem Unternehmen Querbeet die Teilnehmer des Mainova Frankfurt Marathon bereits seit fünfzehn Jahren mit Bio-Obst versorgt und auch das Projekt der Bio-Runner federführend ins Leben gerufen hat. Obwohl ihm das Marathon-Wochenende und noch viel mehr die vorausgehenden Wochen dank übervollem Terminkalender einiges an Organisationsgeschick und Koordinationskunst abverlangen, wirkt er tiefenentspannt. Sein Geheimrezept: Die „Kartoffelparty“.

Beim teameigenen Pendant zur herkömmlichen Pastaparty hat er, wie die meisten anderen der insgesamt 167 Bio-Runner, am Vorabend jede Menge Kräfte gesammelt. 56 von ihnen nehmen die 42,195-Kilometer-Distanz in Angriff im gut sichtbaren „Main Bio läuft“-Shirt, die restlichen Bio-Runner verteilen sich auf

26 Teamstaffeln, erklärt Rolf Trippel. Er ist das Bio-Runner-„Anmeldezentrum“ auf zwei Beinen: Bei ihm laufen die Stränge zusammen, er hat alle Zahlen im Kopf und die Kamera um den Hals. „Ich bin natürlich an der Strecke unterwegs und halte die Erfolge unseres Teams fotografisch fest“, erzählt er. Denn die Bio-Runner sind nicht nur viele, sie können auch ziemlich schnell laufen.

Einer der Flottesten unter ihnen ist Steffen, der heute mit einem 4-Minuten-Schnitt seine Staffel-Etappe angehen will. „Ich übernehme den schönsten Streckenabschnitt“, grinst er, „ich starte an vierter Position und habe somit den Zieleinlauf in der Festhalle vor Augen. Das motiviert natürlich noch einmal zusätzlich, um ordentlich Gas zu geben.“ So wie der Großteil aller Bio-Runner ist er Wiederholungstäter und schon seit vielen Jahren mit von der Partie: „Ich wurde im Jahr 2008 von Thomas Wolff beim Mainlauf-Cup angesprochen und seitdem unterstütze ich das Team immer wieder gerne.“ Hier kann jeder mitmachen von Jung bis Alt. „Nicht zu vergessen: „Wir haben auch fünf Mini-Marathonis“, betont Rolf Trippel deshalb auch ganz besonders. Für Nachwuchs ist also bestens gesorgt. Den Mini-Marathon ist auch Sara schon gelaufen, heute übernimmt sie aber eine andere ebenso wichtige Aufgabe: Mit der Fahne führt sie die Schlachtenbummler der Bio-Runner zum eigenen Stimmungsnetz an der Alten Oper. „Da wird für alle Läufer lautstark gejubelt“, verspricht sie.



Gelebte Inklusion bei Kilometer 37,5



„Auf in den Kampf“, ruft Sebastian. Er ist kein Läufer und auch kein Pacemaker. Sebastian ist ein Junge aus der 13. Klasse der Bettina-von-Arnim-Schule bei Marburg. Und er brennt für Sport: „Ich mag Sprint und Weitsprung. Schwimmen gefällt mir auch. Nur schlechtes Wetter mag ich nicht“, sagt er mit einem markanten Schmunzeln. In diesem Moment kommen die ersten Wassertropfen vom Himmel. Ein gesunder Humor ist eine seiner Stärken. Am Marathon-Tag steht Sebastian mit seinen Mitstreitern an einer Verpflegungsstelle auf dem Frankfurter Roßmarkt, gut vier Kilometer vor dem Ziel. Für viele Teilnehmer eine besonders herausfordernde Rennphase. Bei Kilometer 37,5 ist ein Verpflegungsstand mit Wasser-Ausschank für viele ein Lichtblick. Falsch liegt Sebastian nicht. Tausende durstige Läufer zu versorgen kann auch für die Helfer ein echter Kampf sein. 20 Paar helfende Hände sind sie und haben die Tische, Becher und Getränke so aufgestellt, dass sie in Zweierteams die Becher ausgeben können.

Unter der Leitung von „Special Olympics“ packen zum ersten Mal in der Geschichte des Mainova Frankfurt Marathon Schüler mit und ohne Behinderung gemeinsam an einer Wasserstelle an. Sie haben den Verpflegungsstand von einem Verein übernommen – und kurzerhand mit 20 Schülern neu und jünger aufgestellt, erzählt Constanze Angermann, die Geschäftsführerin von „Special Olympics“ in Hessen. Damit wolle man sowohl ehrenamtliche Tätigkeiten wieder attraktiver für junge Leute machen und zweitens einen Beitrag zur Inklusion leisten, wo diese oft fehle: im Sport. Bereits im September hatten sich die Tandems, bestehend aus einem beeinträchtigten und einem nicht-beeinträchtigten Schüler, kennengelernt. Damals kochten die Jugendlichen füreinander. Jetzt stellen sie sich erschöpften Marathonläufern in den Dienst. „Es macht viel Spaß. Ein gutes Team unterstützt sich gegenseitig“, sagt Helene, die die elfte Klasse besucht und sich schon bei der Ankunft der Spitzenläufer fragte: „Wie können die bloß so schnell laufen?“

Am Ende des Feldes kommt ein Mann mit extravagantem Outfit vorbei, der sich als Spendenläufer für die „Lebenshilfe“ herausstellt. Er stoppt und stellt fest: „Ach, das ist aber ein tolles Projekt hier.“



EIN TOLLER ERFOLG: ERSTMALS VERANTWORTET EINE GRUPPE VON 20 BEEINTRÄCHTIGTEN UND NICHT-BEEINTRÄCHTIGTEN SCHÜLERN EINE VERPFLEGUNGSSTELLE





DAMIT IHR UNTERNEHMEN ALS ERSTES INS ZIEL KOMMT.

vertical ist die zentrale Plattform für die digitale Infrastruktur von Unternehmen, um in einer Welt des ständigen Wandels erfolgreich zu sein.

VERTICAL
Offizieller IT-Partner

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



POLAR VANTAGE M
MULTISPORTUHR

Die neue Polar Vantage Serie hilft jedem ambitionierten, zielorientierten Sportler, sein volles Potenzial auszuschöpfen.

Egal, welchen Sport du ausübst – die Polar Vantage Serie stellt dir alle wichtigen Daten zur Verfügung, damit du dich voll und ganz auf das konzentrierst, das wichtig ist: dein hartes Training.

polar.com/vantage



POLAR VANTAGE V
PROFI-MULTISPORTUHR

#BLOODSWEATANDDATA

POLAR

2 Wochen die FR kostenlos zum Warmlaufen!

Kritisch und engagiert, authentisch und direkt, interessiert und weltoffen – das ist die Frankfurter Rundschau.

Eine Tageszeitung, gemacht für Menschen mit starken Überzeugungen.

**12X PRINT
ODER
DIGITAL!**

**Gleich bestellen und
die FR gratis lesen!**



Direkt online:
www.fr.de/probelesen



Oder telefonisch:
(069) 21 99 30 00



Frankfurter Rundschau

Ein Angebot der Frankfurter Rundschau GmbH, Frankenallee 71-81, 60327 Frankfurt am Main (HRB 36224, Handelsregister Frankfurt am Main), Telefon-Nr. (069) 21 99 30 00 (zum regulären Festnetztarif); E-Mail: vertrieb@fr-online.de. Der Bezug endet nach 2 Wochen automatisch. Das Angebot gilt nur für Personen, die in den letzten 6 Monaten kein kostenloses Abonnement der Frankfurter Rundschau hatten. Das Angebot der Print-Ausgabe gilt nur für die Auslieferung in Deutschland.

Vier Instagramerinnen, eine Staffel!

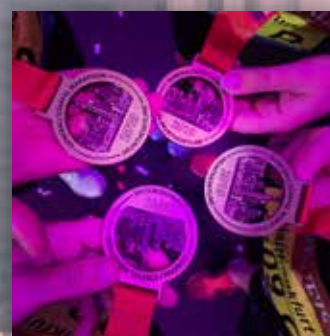
#VISITFRANKFURT – DAS WAR DAS MOTTO, UNTER DEM DIE TOURISMUS + CONGRESS GMBH MIT DER FRANKFURTERIN SABINE (ALIAS @RUNNINGBAMBIII) ALS TOURGUIDE DREI WEITERE INSTAGRAMER EINGELADEN HAT, UM DIE STADT RUND UM DEN MARATHON PRÄCHTIG IN SZENE ZU SETZEN!

„Dass der Mainova Frankfurt Marathon ein klasse Sportevent ist, das weiß die Laufcommunity schon“, meint Sabine, die als @runningbambiii mehr als zwanzigtausend Abonnenten mit Content über ihre vielen Laufabenteuer versorgt. „Doch Frankfurt hat noch viel mehr zu bieten als eine imposante Skyline. Und dass das unterkühlte Banken-Image nicht mit der Realität übereinstimmt, erleben die Läufer ja auch schon durch die Stimmung auf der Marathonstrecke.“ Aus dieser Idee heraus, die Stadt von ihren besonders lebens- und liebenswerten Seiten zu zeigen, entstand die Idee der Tourismus+Congress GmbH: Vier „laufende Instagramer“, die unter dem Motto #visitfrankfurt ihren Followern die Marathonstadt von ihren schönsten Seiten präsentieren sollen. Der Höhepunkt: Die gemeinsame Teilnahme am Generali Staffelfmarathon. Sabine wurde zum lokalen Guide auserkoren und die laufbegeisterten Mitstreiterinnen aus dem Ruhrpott Eileen (@frau.lehmann) und Bettina (@the_running_



motivation) sowie Dani (@runwithdani) aus Bayern wurden eingeladen, um gemeinsam das Wochenende zu verbringen, Frankfurt ausgiebig zu erkunden und am Sonntag gemeinsam die Marathonstaffel zu laufen. Standesgemäß stimmte sich das Quartett am Freitag erst einmal kulinarisch in einer traditionellen Apfelweingastwirtschaft ein. Im Stadtteil Sachsenhausen wurde gemeinsam ein großer Bembel geleert und außerdem natürlich Handkäs' und Grüne Soße probiert. Abends durfte ein Stelldichein mit den Top-Athleten beim Get-Together-Event im Race-Hotel Mövenpick nicht fehlen. Der Folgetag startete mit einem Sightseeing-Lauf mit den wichtigsten Spots. Der Römerberg, die neue Altstadt, das Mainufer und die Alte Oper gehörten ebenso dazu wie ein Besuch in der Kleinmarkthalle und die 300 Stufen zur Aussichtsplattform des Domturms. Gefolgt von einem Foto-Shooting, dem obligatorischen Besuch der Marathonmall und natürlich einem kohlenhydratreichen Abendessen. „Danach haben wir uns mit dem Velotaxi

nach Hause fahren lassen“, erzählt Sabine lachend, „wir hatten einfach eine Menge Kilometer in den Beinen.“ Und die sollten schließlich ausgeruht sein für die Teilnahme am Generali Staffelfmarathon. Zwar lautete das gemeinsame Ziel: „Einfach Spaß haben und die Stadt genießen“. Doch langsam war das Quartett trotzdem nicht unterwegs. Am Ende stand eine Zeit von 3:58 Stunden zu Buche – und das trotz Selfies und kurzer Instagram-Stories während des Laufs. Dieser Erfolg wurde selbstverständlich gebührend mit Medaille und Finisher-Bier gefeiert. Und wie hat Frankfurt nun gefallen? Sabine lacht: „Das Feedback aus unserer Instagram-Community war super und die drei Mädels waren begeistert von Frankfurt. Sie haben versprochen, dass sie im Dezember zum Weihnachtsmarkt wiederkommen.“ Zum Wiedersehen darf sich die Mainmetropole also von einer weiteren ihrer vielen schönen Seiten zeigen.



@runningbambiii @frau.lehmann @runwithdani @the_running_motivation



Volle Power!

**DIE STRECKENFESTE
SIND MAL ROCKIG, MAL WILD UND
AUCH MAL KLASSISCH – ABER IMMER
EINE WUCHT. EIN STREIFZUG
DURCH DIE MUSIKALISCHE
SEITE DES MARATHON**

Stille hat viele Facetten. Sie kann Anspannung bedeuten, oder Erschöpfung. Die Sekunden vor dem Startschuss des Marathons sind so ein Moment der Anspannung, in dem alles stillzustehen scheint. Zum letzten Mal am Renntag des Mainova Frankfurt Marathon. Denn danach herrscht nämlich ein Dauerzustand von „Power“, wie Jim und Ally Quinn sagen würden, zwei positiv-verrückte Kalifornier, die als Duo „Q2“ mithelfen, dass der Laufklassiker am Main kein bisschen leise ist. Wer den beiden Amerikanern begegnet, der hat entweder 2,5 Kilometer des Marathons bewältigt oder eine Vorliebe für „Gospel-Soul-Rock“. Von weitem könnte man denken, Superstar Adele würde ein Open-Air-Konzert geben. Denn so ähnlich klingt Allys Stimme. Bei ihr dreht sich alles um „Power“, und sie ist trotz ihrer geringen Körpergröße eigentlich unübersehbar: Orangefarbene Brille und schwarze Mütze, dazu der Schellenring in ihrer rechten Hand, den sie rhythmisch zu ihrer selbstkomponierten Marathon-Hymne schwingt: „You can hear the city sing: Run

the skyline“, singt sie dem vorbeilaufenden Pulk an der Taunusanlage zu. „Rock n’ Roooll“, entgegnet ihr ein sichtlich angetaner Teilnehmer. Für solche Momente kommt Allys Partner Jim ins Spiel, ein bevorzugt non-verbaler Kommunikator, der dem begeisterten Läufer bestätigend zunickt und die Hand ausstreckt. High-Five! Wer ihn an der Gitarre sieht, empfindet das Bild des verrückten Rockers bestätigt. Schwarze, zurückgekämmte Haare, ein Ziegenbart, der ihn etwas reifer wirken lässt und das dumpfe Gefühl, es handle sich um eine amerikanische Version von Bela B. „Wir spüren die Energie des Marathons“, sagt das Musiker-Ehepaar fast ehrfürchtig. Am letzten Oktobersonntag haben sie traditionell eine Verabredung mit dem Mainova Frankfurt. Zum 15. Mal in Folge sind sie schon dabei. Da geht es gut 20 Kilometer weiter ein bisschen experimenteller zu – obwohl an dieser Stelle, in Schwanheim, ein zum Marathon gehörendes Original steht. Seit 1993 spielt Heinz Berg am Streckenrand Querflöte. Aber nicht auf die klassische Art. Bands wie Deep

Purple oder AC/DC auf den üblichen Instrumenten zu covern, das wäre dem musikalischen Individualisten zu langweilig. Stattdessen ergänzt seine Flöte den instrumentalen Sound der „Klassiker“, wie er sie nennt. „Highway to Hell, schnelle Stücke. Das geht gut ab“, erklärt Heinz Berg, der längst eine Fanschar unter den regelmäßigen Teilnehmern hat. Besonders die Rockmusik würde es den Läufern antun, das sei für sie „absolute Power“. Ein Begriff, der auch ihm nicht fremd ist. Und der umso wichtiger wird, wenn es nicht mehr so dicht wie in der Innenstadt zugeht. Sondern wenn die Strecke leerer wird, die Zuschauer weniger und die Zweifel wachsen, ob man es tatsächlich noch bis zur Festhalle schafft. Dass aber spätestens nach weiteren gut 20 Kilometern der Spielraum für logische Gedanken endgültig auf ein Minimum geschrumpft ist, wird fast schon metaphorisch von „Ten On Tons & Friends“ unterstrichen. Eine Band, die in orangefarbenen Müllabfuhrwesten auftritt und sich offenbar zum Ziel genommen hat, ihre Zuhörer mit

maximaler Wucht an die Wand zu trommeln. Ihre Bongos führen in Kombination mit sambaähnlichem Gesang an die Copacabana und in den Slum gleichzeitig – jedoch mit maximalem Taktgefühl. Diese Band will polarisieren und das tut sie auch. Anne Breick, die Kopf und Herz der Truppe ist, mag zwar deutsch aussehen, in ihren Venen fließt jedoch brasilianisches Blut. Kurze, blondierte Haare, temperamentvolle Gestik, laute Stimme, strahlendes Lächeln: Eine wirkmächtige Partyfassade. Kommt das raus, wenn man Rio und Malle mischt? Zumindest ist es symptomatisch, dass ausgerechnet ein extravaganter Läufer mit lila Haaren auf die Musik anspringt, während die meisten erschöpften Läufer nur noch den Kopf in Richtung Klangteppich von „Ten on Tons & Friends“ drehen können. Als Anne Breick von ihren dirigentischen Gesten kurz ablässt, stoppt auch die Band. Mit Stille lässt sich auch spielen. Doch solange der letzte Läufer noch nicht im Ziel angekommen ist, kennt man bei den Frankfurter Streckenfesten nur eines: volle Power.



DANKE FÜR DIE TOLLE LAUFSAISON 2019



#GENERALI **BEWEGT** DEUTSCHLAND

Generali Deutschland AG, Adenauerring 7, 81737 München



„Einmal in die Festhalle einlaufen“

WIE FRANK LAYER ES TATSÄCHLICH GESCHAFFT HAT: VON DER PROGNOSE, NIE MEHR RICHTIG GEHEN ZU KÖNNEN, BIS AUF DEN ROTEN TEPPICH DES MAINOVA FRANKFURT MARATHON

Dies ist die Geschichte von Frank Layer. Einem tapferen, willensstarken, lebensbejahenden Mann, der einen besonderen, einen sehnlichen Wunsch äußerte: Einmal beim Mainova Frankfurt Marathon in die Festhalle einlaufen. „Einmal“, erzählt er, „die Atmosphäre dort erleben und spüren.“ Das war im Januar 2019, ziemlich genau ein Jahr nachdem Frank am Tiefpunkt seines Lebens war. Wegen einer schweren Krankheit musste der Bad Homburger ins Krankenhaus eingeliefert werden – Intensivstation, künstliches Koma, erhebliche Lebensgefahr. Als Frank aufwachte litt er unter neuronalen Schädigungen, Muskulatur und Motorik funktionierten nur noch sehr eingeschränkt. Als er nach vier Monaten in der Klinik im Rollstuhl als Pflegefall nach Hause entlassen wurde, wog er nur noch 54 Kilogramm. Und hatte die Prognose der Ärzte im Gepäck, dass er wohl kaum jemals ohne Gehhilfe würde laufen können. Frank ließ sich davon und auch nicht von der langwierigen Auseinandersetzung mit der Krankenkasse um die richtige Therapieform entmutigen. Vielmehr kämpfte er sich mit eisenhartem Willen selbst aus dem Rollstuhl heraus. Prägendes Erlebnis und Meilenstein war jener Nachmittag, als er mit seinem Enkel allein zu Hause war: Als dieser Durst hatte, vermochte er aus dem Rollstuhl an kein Glas zu gelangen – da stand Frank zum ersten Mal eigenständig auf. Aufwärts ging es, seitdem Frank im März 2018 einen Platz im neurologischen Reha-Zentrum „Neuroneum“ in Bad Homburg bekam. Gekommen als schier hoffnungsloser Fall, machte er aufgrund der dortigen hochmodernen Geräte mit Robotertechnik Fortschritte.

Dazu dauert im „Neuroneum“ eine Einheit 60 Minuten – und nicht wie in der stationären Reha auf Rezept gerade mal 20 Minuten. Die interdisziplinäre Arbeit mit den Patienten samt ganzheitlichen Ansatzes sei die Besonderheit, erklärt die Geschäftsführerin Claudia Müller-Eising. Doch als Frank im Januar vor ihr stand und den Festhallen-Wunsch formulierte, da hatte sie doch erhebliche Zweifel. Die Tatkraft des 52-Jährigen sowie das Fernziel Frankfurt Marathon inspirierte dann aber das gesamte „Neuroneum“-Team. Und infizierte es mit Lauffieber. „Er hat eine Wahnsinns-Begeisterung bei uns ausgelöst“, sagt Müller-Eising. Aus Franks Wunsch, mit dem Team, das ihm buchstäblich wieder auf die Beine geholfen hat, eine Staffel zu bilden, wurden am 27. Oktober sogar zwei Bad Homburger Lauf-Quartette. Für die meisten war es die erste Teilnahme an einem Rennen überhaupt. Frank hatte im Jahr 2007 mal den Weital-Marathon bewältigt, war im Jahr darauf aber am Frankfurt Marathon gescheitert. Das damals Versäumte, das Erlebnis Festhalle, nachzuholen, wurde zu der Triebfeder, die ihm immer wieder neue Energie spendete auf seinem langen Weg zurück ins Leben. Der sympathische Mann mit Brille und Bart kann schon eine Weile seinen Alltag wieder selbstständig bewältigen und auch wieder arbeiten gehen. Ob Frank aber als Schlussläufer seiner Staffel tatsächlich 13,5 Kilometer bewältigen könne, das sollte der 27. Oktober beweisen. Er konnte. Dann der Einlauf in die Festhalle: Auf dem roten Teppich lief Frank mit seinen, man kann es so sagen, Lebensrettern Hand in Hand. Emotionen pur!

Unsere #marathongirls



Angeli Calamita

„ES WAR, ALS HÄTTE ICH SUPERKRÄFTE!“

Mit Spannung blickte die 33-jährige Angeli dem Marathon entgegen. Eigentlich sollte es möglichst nur bei dem einen bleiben, so eine Vorbereitung ist schließlich ganz schön anstrengend. Dies gilt für die Berlinerin ganz besonders, denn sie ist an einer seltenen Diabetes-Form erkrankt. Ausbremsen ließ sie sich dadurch allerdings keineswegs – die ASICS-Frontrunnerin fand ihren Flow und erlebte ein tolles Debüt. Und es spricht einiges dafür, dass dies nicht ihr letzter Marathon bleiben wird ...

War das dein Tag?

Ja, das war es, obwohl es am Anfang gar nicht so aussah. Am Samstag war ich sehr nervös. Im Training war bei mir ein Eisenmangel diagnostiziert worden und ich dachte: Hoffentlich geht alles gut! Von meiner Familie konnte niemand dabei sein und als ich dann allein im Hotelzimmer war, fühlte sich das alles sehr komisch an. Aber meine Berliner Lauffreunde hatten mir ein Überraschungspaket ins Hotel geschickt, mit einem Plakat zur Motivation und Konfetti und allem möglichen Zeug. Das war großartig und hat mir Mut gemacht.

Und wie lief es dann?

Ein anderer ASICS-Frontrunner hat mich begleitet. Das hatten wir vorher so verabredet und das war mir eine große Hilfe. Stefan hat mich toll unterstützt, zum Beispiel, indem er immer auf die Pace geachtet hat. Er sagt, ich hätte 42 km lang einfach nur glücklich ausgesehen und tatsächlich war es auch so. Regen und Wind haben mir überhaupt nichts ausgemacht. Zu keiner

Zeit dachte ich: Oh, jetzt wird es schwierig! Ich hatte es mir einfach viel anstrengender vorgestellt. Vielleicht hat es auch geholfen, dass ich im Training auch schon mal 34 Kilometer im strömenden Regen gelaufen bin.

Hat dich deine Erkrankung irgendwie eingeschränkt?

Ich habe einen Blutzucker-Sensor. Da muss ich nur das Smartphone mit der App dran halten und kann meinen Wert ablesen. Dabei kann ich auch erkennen, ob der Blutzucker gerade steigt oder fällt. So wusste ich immer, ob ich ein Gel brauche oder nicht. Das war keine große Sache. Und auch sonst hat mich mein Körper total überrascht. Keine Schmerzen, keine besonderen Probleme. Es hat sich großartig angefühlt – es war, als hätte ich Superkräfte!

Was hat dir an deinem Lauf am besten gefallen?

Es war einfach toll, dass ich nicht allein war. Ohne Musik – mit Begleitung, das war ganz anders, als ich das im Training gewohnt bin. Und für den Lauf genau richtig. Und natürlich ist der Einlauf in der Festhalle auf dem roten Teppich etwas ganz Besonderes. Man konnte das unterwegs schon immer auf den großen Leinwänden sehen und sich vorstellen, wie es sein wird. Ich hab bei Kilometer 39 schon angefangen, zu heulen ... Eigentlich hatte ich gehofft, dass es mir nicht so gut gefallen würde. Aber ich werde definitiv wieder einen Marathon laufen.



Julia Krasl

„FORCIEREN BRINGT NICHTS.“

Mit der Teilnahme am Mainova Frankfurt Marathon 2019 gehört #Marathongirl Julia zu einer ganz besonderen Gruppe: Sie hat sich nach 10 Starts in FFM eine „ewige Startnummer“ erworben und ist nun Mitglied im Frankfurt Marathon Club. Dort ist sie in bester Gesellschaft von altehrwürdigen Dauerstärtern – und das, obwohl sie selbst erst 29 Jahre alt ist. Am Jubiläumstag sollte dann auch die 4 Stunden-Marke fallen. Was sich allerdings als schwierig erwies.

Du hast dein Hauptziel „sub4“ verfehlt. Bist du sehr enttäuscht?

Ein bisschen enttäuscht bin ich schon. Ich habe ja dafür trainiert und gehofft, dass ich es schaffe. Aber angesichts der Umstände bin ich trotzdem zufrieden. Es ist in jedem Fall immer toll, ins Ziel zu kommen. Und ich bin ja immerhin noch zwei Minuten unter meiner bisherigen Bestzeit geblieben!

Woran hat es gelegen?

Ich habe schon bei der Halbmarathonmarke gemerkt, dass etwas nicht stimmt. Mein Puls war einfach zu hoch und so wurde ich immer langsamer. Ich vermute, es hat damit zu tun, dass ich

vor vier Wochen eine Bronchitis hatte und zwei Wochen mit dem Training pausieren musste. Vielleicht bin ich danach zu schnell wieder eingestiegen, obwohl ich noch nicht hundertprozentig fit war. Ich habe am Renntag trotzdem versucht, mein Lauftempo zu halten. Aber wenn man so ein Ziel hat, muss eben alles zusammenpassen – forcieren bringt da nichts.

Hat dich das herbstliche Wetter gestört?

Nein, gar nicht, ich mag es sogar lieber, wenn es kühl ist. Und sogar den Regen finde ich eher angenehm. Es waren ja auch trotzdem viele Zuschauer an der Strecke und die Anfeuerung war gut. Wenn man ein Zeitziel hat, ist man ja auch sehr fokussiert, da nimmt man andere Einflüsse nicht so stark wahr. Nur im Ziel wurde es dann schnell kalt.

Was sind deine nächsten Pläne?

Erst einmal will ich versuchen, auf den kürzeren Distanzen schneller zu werden. Und ich werde auch wieder Triathlons machen. Was das sub4-Projekt betrifft: Der nächste Frankfurt Marathon ist natürlich gesetzt. Dieses Mal dann mit meiner neuen, ewigen Startnummer!



#marathongirls



Sylvia Bailey

„ICH WURDE MIT JEDEM KILOMETER GLÜCKLICHER.“

Sylvia ist die Schwester von #Marathongirl Julia, die gerade ihren 10. Marathon in Frankfurt absolviert hat. Für Sylvia war es ein Debüt auf der Marathonstrecke, das sie gemeinsam mit ihrem Vater in Angriff nahm. Der begleitete sie als Pacemaker und trug dazu bei, dass nun auch seine jüngere Tochter mit dem Marathonvirus infiziert wurde.

Wie war dein Marathontag?

Es war einfach wundervoll. Ich habe den ganzen Tag genossen, vom Aufstehen bis zum Zieleinlauf. Ich habe mich gut gefühlt, aber immer gedacht, das würde irgendwann aufhören und dann würde es weh tun. Aber es hörte nicht auf, Spaß zu machen – im Gegenteil, ich wurde mit jedem Kilometer glücklicher. Am Morgen habe ich allerdings noch daran gezweifelt, dass ich unter fünf Stunden laufen kann. Im September hatte ich mir eine Nasennebenhöhlenentzündung eingefangen und ich habe befürchtet, dass ich langsamer sein werde.

Wie hat dich dein Vater unterstützt?

Er war überzeugt, dass ich das angepeilte Tempo schaffe und lief ein sehr gleichmäßiges Tempo. Und dann hat er ja sehr viele Bekannte in der Laufszene und so trafen wir dauernd jemanden

und es wurde herumgealbert. Einmal sagte jemand „Du musst deiner Tochter mal abgewöhnen, zu grinsen!“ Aber genau so war das, ich kam aus dem Grinsen nicht mehr raus. Die Zeit verging wie im Flug. Vor der Schwanheimer Brücke hatte ich ein bisschen Bammel, mein Vater hatte mich vor einer Steigung gewarnt. Aber die war ja gar nicht der Rede Wert! Ich war so oft positiv überrascht. Es waren auch trotz des Wetters viel mehr Leute zum Anfeuern an der Strecke, als ich gedacht habe.

Und der Zieleinlauf?

Das war das Größte! Kurz vor dem Ziel habe ich meinen Lauffreund Michael gesehen, der mit mir gestartet ist. Er ist eigentlich viel schneller als ich, musste wegen Knieproblemen aber langsamer werden. Und so konnten wir sogar zusammen über die Ziellinie gehen. Es war ein so tolles Erlebnis! Meine Schwester Julia hat eine Dreiviertelstunde auf uns gewartet und damit waren wir für die Fotos alle zusammen. Es war eine echte Familienangelegenheit, auch durch unsere Mama, die nicht nur an der Strecke war, sondern auch einen großen Topf Gulasch für alle zuhause bereit hielt. Es ist gar keine Frage: Ich will nächstes Jahr wieder in Frankfurt antreten!



Ute Ziegler

„ICH BIN AUF VERTRAUTEN PFADEN GEWANDELT.“

Mit ihren 68 Jahren und der Erfahrung von drei Marathons in Frankfurt war Ute schon im Vorfeld nicht leicht aus der Ruhe zu bringen. „Ich muss mir nichts mehr beweisen“, nach diesem Motto blieb sie jederzeit locker. Ein kleines bisschen nervös wurde sie kurz zuvor dann doch. Hatte sie wirklich genug trainiert?

Wie bist du deinen Lauf angegangen?

Ich dachte, ich würde dieses Mal wohl deutlich langsamer sein als die letzten Jahre. Denn ich geb es zu: Im Oktober hab ich das Training ein bisschen schleifen lassen. Das Wetter war oft schlecht und da konnte ich mich nicht zu langen Läufen durchringen. Deshalb war ich vorsichtig.

Haben sich deine Befürchtungen bestätigt?

Nein, überhaupt nicht! Ich war sehr überrascht, aber es war genauso prima wie zuvor auch. Ich lief mein Tempo und fühlte mich gut. Ich hatte schnell das Gefühl, auf vertrauten Pfaden zu wandeln und lief ganz ohne Probleme. Allerdings kam es mir so vor, als ob dieses Mal weniger Menschen an der Strecke

standen, vielleicht wegen des Wetters. Aber dafür hat man ja auch die Unterhaltung der Mitläufer und sieht viel Kurioses, zum Beispiel Barfußläufer.

Du warst über 5 Stunden unterwegs, hat dir das schlechte Wetter etwas ausgemacht?

Mit Sonnenschein ist es natürlich schöner, das ist klar. Aber so ist das eben. Und so lange man läuft, friert man auch nicht. Dafür haben wir auch eine besonders schöne Medaille bekommen, die gefällt mir sehr.

Wie geht es bei dir läuferisch weiter?

Ich mach mich mit dem Training nicht mehr verrückt. Ich hab jetzt die Erfahrung gemacht, dass es nicht schlimm ist, wenn die Vorbereitungsläufe nicht ganz so lang sind. In diesem Jahr hat mich der hr-Moderator in der Festhalle nicht mit Namen begrüßt, ich glaube, er war da einen Moment lang nicht im Einsatz. Deshalb muss ich noch mal in Frankfurt antreten, denn das muss natürlich sein! Ich hab mich gleich nach dem Lauf fürs nächste Jahr angemeldet.

Alana Tobin

„ICH HATTE MEINEN CHIP ZUHAUSE VERGESSEN!“

„Die Entspannte“, so haben wir Marathongirl Alana genannt, denn sie ging die Vorbereitung ganz ohne Stress an. Ein besonderes Zeitziel hatte die 34-Jährige nicht, aber einfach Lust auf die besondere Herausforderung. „Ankommen und Spaß haben“ war das Ziel. Die zweifache Mama hatte sich gemeinsam mit ihrer Freundin auf den Lauf vorbereitet, gemeinsam sind die beiden Frauen auch angetreten. Beim Mainova Frankfurt Marathon konnten schließlich beide erleben, was Freundschaft bedeuten kann.

Wie war dein Marathon-Wochenende?

Es fing schon mit einer großen Aufregung an: Ich hatte prompt meinen Chip zuhause liegen lassen. Da denkt man extra an alles – Verpflegung, Trinkrucksack und dann passiert so was! Zum Glück war es gar kein Problem, bei der Startnummernabholung noch einen Ersatz-Chip zu bekommen. Und dann wollten wir das ganze Programm mitnehmen, also sind wir am Samstag schon beim Brezellauf mitgelaufen. Davon hatten uns viele abgeraten, weil man sich besser ausruhen sollte, aber wir haben ja vieles etwas anders gemacht als andere ...

Also hast du dich topfit gefühlt ...

Nicht so ganz. In der Vorbereitung hatte ich immer mal wieder mit Knieproblemen zu kämpfen. Aber ich dachte, es kann ja nichts passieren. Ich probier's einfach und wenn es nicht mehr geht, dann kann ich immer noch aufhören. Aber es lief eigent-

lich ganz gut. Zumindest bis Kilometer 30. Dann bekam meine Freundin schlimme Probleme und ich musste mich entscheiden: Laufe ich ohne sie weiter oder bleiben wir zusammen? Es wurde ja mit der Zeit ganz schön nass und auch kalt, weil wir so viele Gehpausen gemacht haben. Ich habe dann aber gedacht: Jetzt ziehen wir das auch zusammen durch!

Respekt! Und wie hast du die Strecke erlebt?

Ich dachte, wir wären wohl ziemlich einsam unterwegs, weil wir so langsam sind. Aber es war am Schluss doch immer noch einiges los. Auch an den Getränkestationen wurden wir angefeuert. Außerdem ist es spannend, so viele unterschiedliche Läufer zu sehen! Wir kamen immer wieder mit anderen ins Gespräch und sind eine Weile gemeinsam gelaufen. Da hört man so einige Geschichten, das war unterhaltsam. Und dann der Mann mit dem Baumstamm ... oder Pumuckel, der barfuß lief – echt lustig.

Und was war das Beste an eurem Lauf?

Unsere Freunde waren mit der S-Bahn unterwegs, um uns immer wieder anzufeuern. Wir haben sie bestimmt vier Mal gesehen, das war toll. Und dann natürlich die letzten 700 Meter! Wenn man weiß – jetzt kann nichts mehr schief gehen. Dann kommt man auf den roten Teppich, jemand ruft deinen Namen und du hast es geschafft! Unglaublich.



Offizieller Druck-Partner des Frankfurt Marathon 2019

Profis lassen machen.

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

- Maßgeschneiderte Lösungen
- Individuellen Bedürfnisse angepasst
- Breites Angebot

www.mbe.de/0009

EMBE
MAIL BOXES ETC.
#PeoplePossible

Mail Boxes Etc., Eschersheimer Landstrasse 42, Frankfurt



Karina Magee

„DIE REISE IST GENAUSO WICHTIG WIE DAS ZIEL.“

Marathongirl Karina ereilte ein Schicksal, das viele Marathonläufer einmal in ihrem Läuferleben kennenlernen: Sie wurde krank und konnte deshalb am Laufsonntag nicht antreten. Wir haben die Schweizerin gefragt, was sie am Renntag gemacht hat und wie sie mit der Enttäuschung umgegangen ist.

Wann hat sich herausgestellt, dass der Marathon für dich ausfallen muss?

Das passierte schon früh im Oktober. Wir waren mit der Familie nach Schweden in die Ferien gefahren und dann kam der Klassiker: Man fährt die Systeme etwas herunter und wird krank. Mich hat ein aggressives Virus erwischt – ich bekam Schüttelfrost und der ganze Körper tat mir weh. Mein Gedanke war zunächst gar nicht so sehr beim Marathon, ich habe einfach nur gehofft, dass ich wieder nach Hause komme und gesund werde. Es hat eine ganze Weile gedauert, bis ich wieder halbwegs auf die Füße kam.

Die Entscheidung war also klar?

Unbedingt. Mit der Zeit kennt man seinen Körper ja und weiß sehr gut, was geht und was nicht. So sehr ich den Sport liebe – Gesundheit ist das A und O, es gab überhaupt keine Chance,

am Marathon teilnehmen zu können. Selbst die Anreise aus der Schweiz wäre schon zu beschwerlich gewesen. Das war zwar eindeutig, aber natürlich auch traurig. Wir wollten ja eine Familienunternehmung draus machen, die Kinder wären beim Mini-Marathon dabei gewesen. Und ich fand natürlich das #Marathongirl-Projekt toll und wollte sehr gern ein Vorbild sein und anderen Frauen Mut machen, den Marathon zu versuchen.

Und außerdem hattest du ganz umsonst trainiert ...

Nein, überhaupt nicht! Die Vorbereitung war sehr wertvoll für mich. Ich habe zusammen mit einer Freundin trainiert, wir haben uns gegenseitig gepusht und hatten eine schöne Zeit beim Training. Am Ende ist die Reise auch wichtig, nicht nur das Ziel.

Hast du den Marathon am TV verfolgt?

Ja sicher, es waren ja auch Freunde von uns dabei und das hat mich natürlich interessiert. Außerdem muss ich mir doch ansehen, wo ich nächstes Jahr laufen werde. Denn eins ist natürlich klar: Mit dem Mainova Frankfurt Marathon hab ich noch eine Rechnung offen!

#marathongirls

TOSHIBA

e-STUDIO2515AC

Die e-STUDIO2515AC liefert schnell und effizient Dokumente von höchster Farbqualität.

Mit der neuesten Controller-Technologie e-BRIDGE Next ausgestattet erfüllen sie höchste Sicherheitsstandards. Ihre Daten sind vor unbefugtem Zugriff geschützt. Ob es um Dokumenten-, System- oder Zugriffssicherheit geht, unsere Systeme decken alle Bereiche ab.

TOGETHER INFORMATION

büro **TEC**

büroTEC maintal GmbH
Robert-Bosch-Straße 9
63477 Maintal

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

KOPIEREN - DRUCKEN - FAXEN - SCANNEN - FINDEN

Jesus joggt!

DER GOTTESDIENST AM VORABEND DES MARATHONS IST FÜR VIELE ZU INSTITUTION GEWORDEN



Jedes Jahr ist der Blaue Saal am Vorabend des Mainova Frankfurt Marathon für viele Läufer ein besonderer Ort. Er ist ein Fixpunkt die Marathonis, die vor dem großen Lauf nochmal innehalten und sich besinnen möchten, um beim Ökumenischen Gottesdienst den Segen für den Renntag zu erhalten. Auch in diesem Jahr sind rund 100 Athleten aus dem In- und Ausland dem Angebot im ersten Stockwerk der Festhalle gefolgt.

Umrahmt wird die Feierstunde auch in diesem Jahr vom Posau-

nchor der Kirchenge-meinde Eschborn, die liturgische Leitung liegt bei Gemeindereferen-tin Gabriele Braun und Pfarrer Peter Noss, die den Gottesdienst unter die Überschrift „Laufend gut... Gott golft, Jesus joggt und Paulus pumpt“ gestellt haben.

Dass Religion und Sport im Alltag nah verbunden sind, zeigt Gabriele Braun, die am Sonntag wie einige andere Teilnehmer aus unterschiedlichen Glaubensrichtungen und Konfessionen mit der interreligiösen Staffél „Frieden + Verständigung“ an der Startlinie steht. Peter Noss erinnert die Gemeinde daran, dass „wir uns das bewusst machen, was uns bewegt“. Zu spüren sei das in Spannung und Vorfreude.

Professor Dr. Dr. Stefan Schneider, Sportwissenschaftler an der Sporthochschule in Köln und Theologe, geht in seiner Predigt der Frage der Bewegung in der Bibel nach. Schmunzeln löst Schneider aus, als er die Passage aus der Weihnachtsgeschichte erwähnt, in der es heißt, dass die Hirten bei den Hürden stehen: „Die ist die

erste Erwähnung des Hürdenlaufs.“ Doch der Sport komme in der Bibel nicht vor. „Die Erwerbstätigkeit war körperliche Arbeit, da benötigte man keinen Sport mehr, er war schwachsinnig. Wichtig waren Jagen, Sammeln und Nahrungsbeschaffung.“

Beim Lesen zwischen den Zeilen sei die Bibel aber doch ein Buch der Bewegung. „Das Volk Israel ist 40 Jahre durch die Wüste gezogen. David muss vor dem Kampf gegen Goliath geübt haben, denn er hat ihn mit dem Stein direkt an der Stirn getroffen.“ Schneider

sagt, dass er die Stationen der Reisen Jesu mal bei Google Maps eingegeben habe: Jesus habe sich dabei mehr als 1100 Kilometer zu Fuß bewegt.

Aber trotz des geringen Sport-anteils in der Bibel sollten die Kirchen auch heutzutage in Bezug auf Krankheiten, die durch Bewegungsmangel mit- verursacht werden, aufmerk- sam sein.

„Es geht nicht nur um den körperlichen Aspekt der Ge- sundheit, der Sport kann alle Dimensionen der Gesundheit beeinflussen“, sagt Schneider. Dies werde bei Paulus deut- lich, der von einer leiblichen

Auferstehung ausgehe und davon, dass Leib und Seele untrennbar seien. Um dieses Gleichgewicht zu erreichen, sei mehr Bewegung notwendig.

Nach der aufklärerischen Predigt ist Katrin Glenz für die musika- lische Überleitung verantwortlich. Sie trägt mit toller Stimme das Lied „Fields of Gold“ von Sting vor.

Den feierlichen Abschluss bildet der Läufersegen, mit dem die Marathonis wie jedes Jahr auf die 42,195 Kilometer lange Lauf- reise geschickt werden.



Ein Hoch auf unsere Dauerstarter!

WOLFGANG VOGEL HAT MIT 77 JAHREN SEINEN 37. MAINOVA FRANKFURT MARATHON GEFINISHT – CHAPEAU!

Als Wolfgang Vogel ins Ziel kommt, sieht er nicht aus, als ob er für einen Marathon das Letzte aus sich herausholen musste. Eiskalte Hände hat er zwar, aber sein Gang ist immer noch auf- recht und der Schritt leicht. Dabei ist er stolze 77 Jahre und hat soeben in 5:47:28 Stunden den Laufklassiker am Main bewältigt. Zum 37. Mal! Damit ist und bleibt der Offenbacher gemeinsam mit dem Rüsselsheimer Peter Schmit (in diesem Jahr 5:09:08) Rekord-Dauerstarter. Die beiden nimmermüden Senioren haben jeweils die stolze Bilanz vorzuweisen, dass sie in der 38-jährigen Geschichte des Mainova Frankfurt Marathon nur ein Mal nicht gefinisht haben.

Die 2019er-Ausgabe hat Wolfgang schon als „anstrengend“ empfunden, denn „Regen mag ich als Brillenträger nicht“. Zwei Wochen zuvor ist er in seiner zweiten Heimat den Schwarzwald- Marathon gelaufen – macht also knapp 85 Wettkampfkilometer innerhalb von 14 Tagen. Im normalen Trainingsbetrieb bringt es Wolfgang auf rund 30 Kilometer je Woche. „Ich will ja 100 Jahre alt werden“, sagt der einstige Berufsschullehrer und fügt schmunzelnd hinzu: „Aber die Zweifel daran werden größer, weil die Gebrechen mehr werden.“ Nun, wer mit 77 noch zwei Marathons innerhalb von zwei Wochen finishen kann, dem wird es wohl auch nicht schwerfallen, 100 Jahre alt zu werden. Zumal

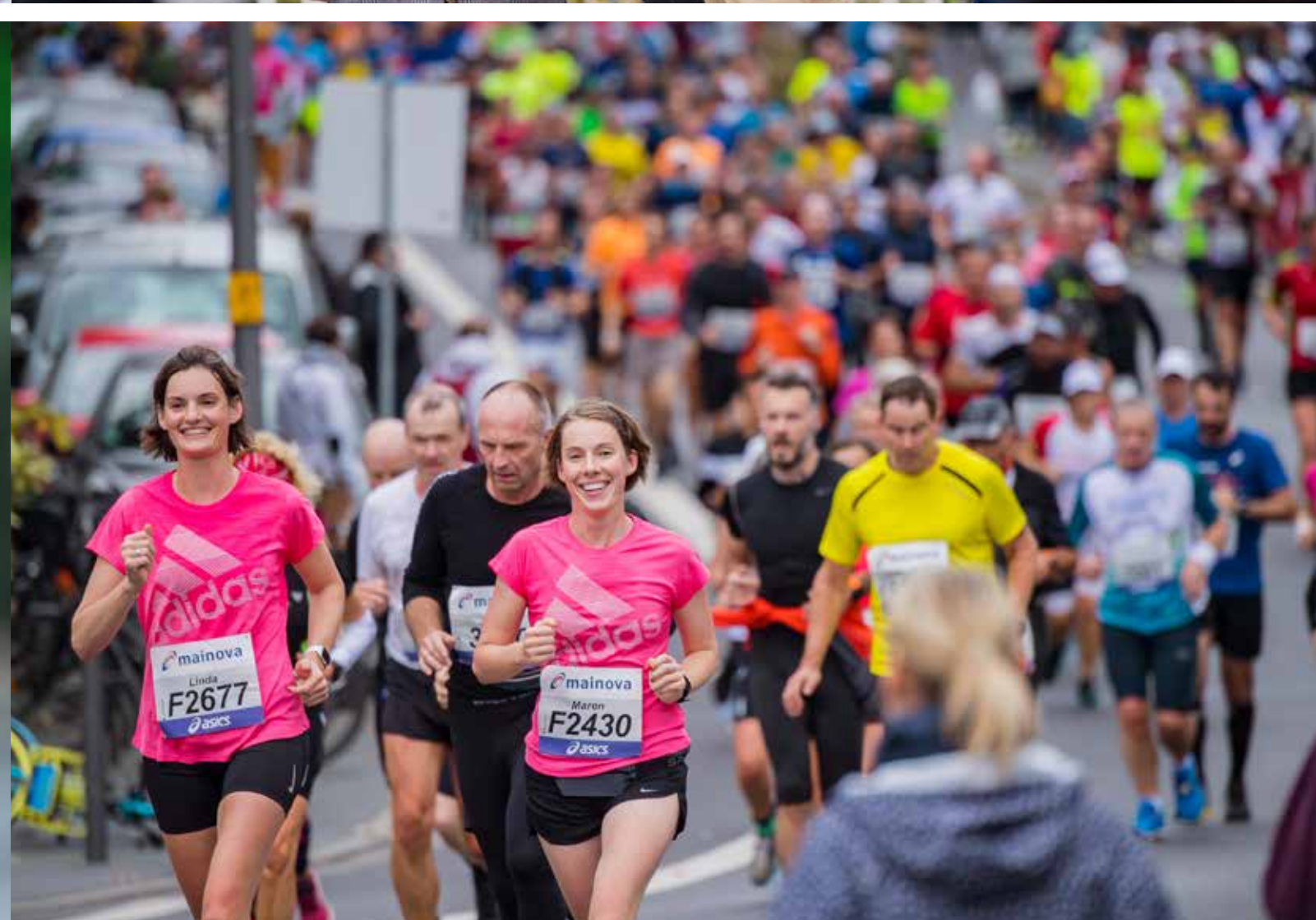
bis dahin ja noch einige Zeit besteht, sich weiterhin auf den Ma- rathonstrecken der Welt zu messen. Bei 100 Marathons habe er aufgehört zu zählen“, sagt Wolfgang. Die Marke habe er aber schon vor einigen Jahren erreicht. „Frankfurt ist immer ein Erlebnis. Aber ich habe durch das Marathonlaufen schon viel gesehen von der Welt“, erzählt Wolfgang, der sich dennoch darüber mokieren kann, dass er aktuell für die 42,195 Kilometer mehr als doppelt so lange braucht wie zu seinen Glanzzeiten. Er habe zwar erst spät begonnen mit dem Laufsport, aber in den frühen achtziger Jahren hat er seine Bestzeit auf respektable 2:34 Stunden gedrückt.

Das war 1983, als die Veranstaltung noch im Frühjahr stattfand und Hoechst Marathon hieß. Zwei Jahre zuvor, bei der Premiere des Marathons in Frankfurt, standen Wolfgang und Peter schon gemeinsam an der Startlinie. Das ist zum Dauerzustand geworden in all den Jahren.

Die Frau mit den meisten Teilnahmen ist Ruth Jäger aus Rodgau. Für ihre 28. Teilnahme am Laufklassiker am Main benötigte sie 5:36:10 Stunden.

Wolfgang, Peter und Ruth sind längst Mitglieder im Marathon- club. Dafür sind zehn Zieleinläufe in Frankfurt nötig. Über 1000 Mitglieder zählt der Club mittlerweile – und in jedem Jahr werden es mehr.





„Wir nehmen jeden mit seinen jeweiligen Zielen ernst“

RENNDIREKTOR JO SCHINDLER IM INTERVIEW ÜBER MARATHON ALS INSZENIERUNG,
MARATHON ALS BÜHNE FÜR JEDERMANN UND MARATHON, DER KEIN KARNEVAL WERDEN SOLL



JO SCHINDLER, SIE HATTEN IN DIESEM JAHR EINEN TEILNEHMER, DER MIT EINEM SCHWEREN HOLZSTAMM AUF DEM RÜCKEN GELAUFEN IST, ES GAB MENSCHEN IM HASENKOSTÜM ODER VERKLEIDET ALS HAMMERMANN MIT EINEM ENTSPRECHENDEN MÄCHTIGEN HAMMER. WARUM MACHEN DIE LEUTE SO ETWAS?

Der Marathon ist eine große Bühne. Zuerst natürlich für die Sportler, aber es geht für viele auch darum, sich zu zeigen, eine Geschichte zu erzählen, auf etwas hinweisen, was ihnen wichtig ist. Wie dieser Mann, der für den erkrankten Formel-1-Rennfahrer Michael Schumacher läuft. Dafür nutzen sie dann die vier, fünf Stunden in der Öffentlichkeit. Beim London-Marathon ist diese Szene noch viel größer; in der angelsächsischen Kultur gehört das Verkleiden dazu. In Frankfurt ist so etwas seit einigen Jahren ein spürbarer Trend. Wir bekommen immer mehr entsprechende Anfragen, was wir gestatten, und was nicht.

UND WAS GESTATTEN SIE NICHT?

Wenn ein geplanter Auftritt nicht mehr sportlich ist und andere Teilnehmer behindert.

WARUM WIRD GERADE DIE BÜHNE MARATHON GENUTZT?

Weil es etwas Besonderes ist, 42,195 Kilometer zu laufen. Man ist lange unterwegs und hat mediale und öffentliche Aufmerksamkeit, die hier deutlich größer ist als bei einem Zehnkilometerlauf irgendwo. Man ist vielleicht sogar im Fernsehen, wird fotografiert, fällt in den sozialen Netzwerken auf – und bekommt viel Applaus von zigtausend Zuschauern. Wer bei so einem Rennen wie unserem eine Botschaft aussenden möchte, findet hier auch Empfänger.

PROFITIEREN VOM KLAMAUK AUCH NORMALE SPORTLER, DENEN ES UM EINE PERSÖNLICHE BESTZEIT ODER NUR UMS ANKOMMEN GEHT?

Es ist nicht nur Klamauk, es sind auch oft ernst-



hafte Anliegen. Ich glaube schon, dass so ein buntes Treiben für die Marathonszene insgesamt gut ist, weil es für Belebung und öffentliche Wahrnehmung sorgt. Positive Stimmung sorgt für ein positives Image unseres Sports. Trotzdem müssen wir aufpassen, dass so etwas nicht überhandnimmt auf Kosten des sportlichen Stellenwerts. Dann würden wir in eine Art Karneval abdriften – und dafür bin ich nicht zuständig.

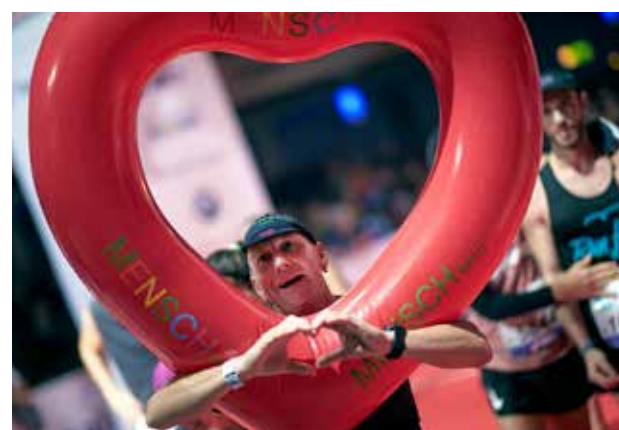
FÜR VIELE SPORTLER IST DER MAINOVA FRANKFURT MARATHON EIN BEDEUTSAMER TAG IM JAHR ODER SOGAR IM LEBEN. WAS SAGT DAS ÜBER DIE GESELLSCHAFTLICHE BEDEUTUNG SO EINES RENNENS AUS?

Der Marathon ist der Mount Everest des kleinen Mannes, lautet ein alter Satz, der ausdrückt, dass wir es hier mit etwas Besonderem zu tun haben. Als ich noch sportlich ernsthaft aktiv war, orientierten sich alle an harten, sportlichen Zielen. Wie etwa: Man muss einen Marathon unter drei Stunden laufen, alles andere ist belanglos. Das hat sich deutlich verändert. Es gibt eben viele Menschen,

die wollen so einen Lauf einfach nur genießen, ohne strenge Zeitvorgaben. Und die wollen wir genauso bedienen wie die Spitzenläufer oder die ambitionierten Amateursportler. Wir wertschätzen und nehmen jeden mit seinen jeweiligen Zielen ernst. Der Zieleinlauf auf dem roten Teppich ist ja dann auch die große Bühne für alle. So ein grandioser Ort, solch eine tolle Stimmung – als Akteur derart herausgehoben zu werden, das gibt es sonst nur bei Galaveranstaltungen.

INWIEWEIT IST DAS RENNEN FÜR SIE EINE BÜHNE? SIND SIE NICHT EINE ART THEATER-DIREKTOR?

Zum Teil bin ich in das in der Tat. Schließlich muss ich mir Gedanken über die Inszenierung einer solchen Veranstaltung machen, wie ein Regisseur im Theater. Ich sehe mich nicht als Impresario. Aber ich möchte den Leuten eine Bühne bereiten, und dazu gehört eben der Zieleinlauf, der einzigartig auf der Welt ist, und den wir uns eine Menge Geld kosten lassen. Die großen Marathonläufe der Welt sind eben Bühnen.



» Grün, grüner, Mainova Frankfurt Marathon



Seit 2005 arbeiten wir mit dem „Umweltforum Rhein-Main“ zusammen, mit dem Ziel, eine dauerhaft umweltgerechte Entwicklung und den Umweltschutz bei Sportgroßveranstaltungen zu fördern.



Mit bisher ca. 250.000 Euro Investition und jährlich neuen Initiativen mit Sponsoren oder eigenen Ideen wollen wir vor allem die Bereiche Catering, Verkehr, Abfall, Merchandising, Energie, Wasser und Mobilität nachhaltig und umweltbewusst gestalten.



Als Marathon der kurzen Wege hat sich die Veranstaltung durch die günstige Lage der Messe Frankfurt als Zentrum der Veranstaltungen und ihrer hervorragenden Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr einen Namen gemacht.



Wir fordern unsere Teilnehmer zu einer umweltgerechten Reise auf, um die hierbei entstehende CO₂-Bilanz durch Förderung entsprechender Projekte selbst auszugleichen; ein entsprechendes **Online-Tool** gibt es auf unserer Webseite.



Autofahrern wird ein Parkhaus mit kostenfreiem Shuttle-Verkehr zum/vom Messegelände angeboten, dies wird ebenfalls vom Veranstalter gezahlt (10.000€). Alle Zeit- und Führungsfahrzeuge des Marathons werden von BMW mit den i3-Modellen (Elektroantrieb) ausgestattet, sodass wir beim Thema Mobilität einen emissionsfreien Weg wählen.



In Kooperation mit dem Rhein-Main-Verkehrsverbund (RMV) haben die Teilnehmer und Helfer am Veranstaltungstag beliebig viele Freifahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln im gesamten Gebiet des RMV. Der Gesamtbetrag von bis zu 14.000 € wird von uns getragen.



Mit einem Sonnenkraftwerk auf einem Schuldach im Stadtteil Seckbach, zehn Photovoltaik-Modulen auf dem Rebstock-Parkhaus und mit einer weiteren rund 150 Quadratmeter große Photovoltaik-Anlage auf einem Gebäude der Mainova-Konzernzentrale seit 2018 produzieren wir etwa 2/3 unseres Marathon-Energieverbrauchs durch Sonnenenergie.



Wir setzen zur Versorgung der Teilnehmer auf der Strecke und im Ziel nur Pappbecher ein. Wir werden aber keine refill-Becher einsetzen, da wir hierfür tausende Liter Wasser (ein Lebensmittel) verschwenden müssten.



Wir haben mit der Stabsstelle „Sauberes Frankfurt“ und unseren Entsorgern unser Müllaufkommen analysiert und führen am Start, entlang der Strecke und auf dem Messegelände Mülltrennung ein, sofern dies sinnvoll ist.



Die Dieselaggregate zur Erwärmung des Duschwassers wurden abgeschafft, sodass die Duschen direkt an den Warmwasserkreislauf der Messe Frankfurt gekoppelt wurden.



Frankfurt bietet an allen Verpflegungs-/Wasserstellen sowie im Ziel insgesamt 140.000 Liter hochwertige Rosbacher-Mineralwasser und andere Sportgetränke aus Flaschen und kein Wasser aus Hydranten an.



Wir spenden 1 Euro je Marathonfinisher (12.000 EUR) zur Pflanzung von 4.500 Olivenbäumen bei unserem Partner Fattoria La Vialla. Damit werden wir 9.000 Olivenbäume gepflanzt haben, die je Jahr etwa 500 Tonnen CO₂ binden. Bereits nach dem Marathon 2017 sind auf dem Gelände des langjährigen Partners Fattoria La Vialla in der Toskana im Frühjahr über 4500 Olivenbäume angepflanzt worden, was eine Einsparung von rund 240 Tonnen CO₂ bedeutet.



Auf der Strecke und im Zielbereich verpflegt der Sponsorpartner „Querbeet Bio Frischvermarktungs GmbH“ alle Teilnehmer mit über 5,5 Tonnen Bio-Bananen und 1,2 Tonnen Bio-Äpfeln. Mit Bio-Obst konnte der CO₂-Fußabdruck im Vergleich zu konventioneller Ware um das Fünffache gesenkt werden. Die Bio-Verpflegung wird vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) als „Best Practice“ gelobt.



Wir verwenden bei der Fattoria La Vialla Pasta Party Geschirr und Besteck aus Naturmaterialien und bitten zudem alle Teilnehmer, ihr eigenes Geschirr und Besteck mitzubringen (falls möglich). Mit Bio-Nudeln und Soße von La Vialla werden 430 gr. CO₂ je Portion Pasta im Vergleich zur konventionellen Herstellung eingespart, 2018 ergab sich hierbei eine Einsparung von 3078 kg CO₂.



Unser langjähriger Hauptsponsor ASICS verstärkt sein grünes Engagement. Schon seit einigen Jahren werden die Eventline Shirts des Mainova Frankfurt Marathon aus recycelten Materialien hergestellt. In diesem Jahr unterstützen wir ASICS dabei, alte Schuhe und Klamotten (aller Marken) am Marathon-Wochenende einzusammeln, um sie so dem Recycling-Kreislauf zuzuführen.



Wir geben vor dem Start keine Plastikwärmefolien aus, sondern fordern die Läufer auf, hierfür alte Kleidung zu verwenden, die vor dem Start in Altkleiderboxen geworfen werden kann und zusätzlich danach von der Initiative „clean up“ eingesammelt und von der FES recycelt wird.



Im Jahr 2014 wurde der Mainova Frankfurt Marathon mit dem „Green Award“ für den weltweit umweltfreundlichsten Marathon durch AIMS, den Verband der internationalen Straßenlaufveranstalter ausgezeichnet.



Manuel Friedrich, gemeinsam mit Race Director Jo Schindler in der Marathonorganisation zuständig für Green Marathon-Maßnahmen, wurde am 7. Juni 2019, dem Welt-Umwelttag, zum Mitglied der „AIMS Sustainability Commission“ berufen.

Zu den Aufgaben dieser Kommission gehören Umweltrichtlinien für Laufveranstaltungen und Wissenstransfer zwischen den Mitgliedern.

Ihr Leiter ist George Kazantzopoulos, internationaler Nachhaltigkeitsexperte und Gründer des NGO „Institute Team for the World“. Mitglieder sind die Laufveranstalter in Mailand, Frankfurt, Houston, Göteborg, Kapstadt und Luzern sowie der AIMS-Präsident Paco Borao und Claudius Saldanha, Procam International (Indien).



Fattoria La Vialla Famiglia Lo Franco



Große Marathonherzen spenden laufend

Der Wünschewagen
Letzte Wünsche wagen

SPENDENTOR UND „WISHLETS“ ZUGUNSTEN DES WÜNSCHEWAGEN-PROJEKTS DES ARBEITS-SAMARITER-BUNDS

Dass Marathonläufer aus rein anatomischer Sicht ein besonders großes Herz haben, ist längst medizinisch belegt. In Frankfurt stellten unzählige Läufer aber erneut unter Beweis, dass viele große Herzen gemeinsam noch viel mehr ins Rollen bringen können: Den Wünschewagen beispielsweise, ein Vorzeigeprojekt des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB). Der Charity-Partner des Mainova Frankfurt Marathon hat es sich hierbei zum Ziel gesetzt, schwerstkranken Menschen am Ende ihres Lebens noch einen lange gehegten Wunsch zu erfüllen und somit für unbeschwerte Stunden und unvergessliche Glücksmomente zu sorgen. Hierbei kommt dann der komplett aus Spendengeldern finanzierte Wünschewagen zum Einsatz: Er wird von ehrenamtlichen Mitarbeitern des ASB gesteuert. Sie übernehmen Betreuung und Transport der Patienten sowie ihrer Angehörigen. Auf dem Weg ins Ziel des Marathons wartete auf die Läufer an der Hauptwache bei Kilometer 7,5 und 39 das große ASB-Spendentor. Wer dieses durchlief, spendete 4 Euro an

das Wünschewagen-Projekt des ASB, der wieder mit einem großen Helferteam am Renntag im Einsatz war. Zudem bestand nach dem Rennen die Möglichkeit, das Pfand der für die Zeitmessung nötigen ChampionChips in extra bereitgestellten Behältern zu spenden. Sehr beliebt waren bei den Teilnehmern auch die bunten Charity-Armbänder aus Silikon, die für 5 Euro im Rahmen der Marathonmall verkauft wurden. Allein der Erlös der „Wishlets“ beläuft sich auf einen Wert von knapp 5000 Euro. Schon kurze Zeit nach dem Ende der Veranstaltung können sich ASB sowie der Veranstalter somit über die erfreuliche Prognose freuen, dass die Spenden-Gesamtsumme aus dem vergangenen Jahr voraussichtlich übertroffen werden wird. Es wird wohl ein Wert von über 15 000 Euro auf dem Scheck stehen, den Renndirektor Jo Schindler den Verantwortlichen beim ASB überreichen wird. Diese kommen zu 100 Prozent dem Wünschewagen, in erster Linie aber natürlich seinen Insassen, zu Gute.

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



Nachts tanzen, tagsüber laufen

UNSERE ZUGLÄUFER SIND AUSGEBUFFTE MARATHONIS UND TREFFSICHER, WAS IHRE ZIELZEIT BETRIFFT – AUCH MIT NUR DREI STUNDEN SCHLAF VOR DEM RENNEN

Unsere Zugläufer sind Inseln der Stabilität und der Gleichmäßigkeit im großen Teilnehmerfeld. Nach ihnen kann man die Uhr stellen. Dirk Pretorius war einer dieser 42,195 Kilometer lang treuen Begleiter – und er hat die angestrebte Zeit der großen „4:14“ auf der Fahne ausweislich fast auf die Sekunde genau getroffen.

Unsere Zugläufer wie Dirk – 24 an der Zahl von „2:59“ bis „5:29“ – sind ausgebuffte Marathonexperten. Der 50-jährige aus Erfstadt – ein typischer Fall von rheinischer Frohnatur – hat unfreiwillig eine ungewöhnliche „Vorbereitung“ auf den Renntag gewählt. Weil seine Ehefrau daheim gerade als Schützenkönigin amtiert und Samstagabend vor dem Marathon ein großer Ball anstand, hieß es für Dirk: erst bis in die Nacht hinein tanzen, dann bis in den Nachmittag hinein Marathon laufen. Drei Stunden Schlaf blieben, ehe ihn ein Kumpel abholte für die Fahrt nach Frankfurt. „Ich hätte nicht gedacht, dass es so gut läuft“, erzählt Dirk. Doch sein Körper ist Distanzen wie diese gewöhnt. Und das kämpfen hat er auch gelernt: Der Mainova Frankfurt Marathon war in diesem



Jahr schon Dirks fünfzehnter Wettkampf über 42,195 oder mehr Kilometer.

Er weiß genau, wie er die Gruppe seiner Mitläufer orchestrieren muss. Wem er gut zureden sollte und wen er gegen Ende noch ermutigen kann, ein schnelleres Tempo anzuschlagen. Seit 18 Jahren sei er Marathonläufer, erzählt Dirk und fügt lachend hinzu: „Und seit 18 Jahren überzeugter Dackelbesitzer“. Sein persönliches Motto: Der tut nichts, der will nur laufen. Auch während seines Zugläufer-Rennens durch Frankfurt hat Dirk seine Mitläufer an seinem reichen Erfahrungs- und Anekdotenschatz teilhaben lassen. Umarmungen, Lob und (Tränen der) Freude der Mitläufer nach geglücktem Rennen in der Festhalle – mehr brauchen die Zugläufer nicht als Lohn. „Genau dafür machen wir das“, sagt Dirk.



heimspiel!

HESSISCHER TOP-SPORT:

heimspiel! am Samstag
samstags, 17:15

heimspiel! bundesliga
sonntags, 22:05

heimspiel! am Montag
montags, 23:15

www.hr-fernsehen.de

hrfernsehen
Wir sehen uns.

KÜSSCHEN.
KÄFFCHEN.
KOSCHWITZ.



Mo – Fr, 5 – 9 Uhr

hr1

Wo Löwen, Clowns und Kilt-Träger rennen



Video Marathon-Auftakt

LAUFENTHUSIASTEN UND LAUFPROMIS TREFFEN SICH SAMSTAGS ZUM ENTSPANNTEN BREZELLAUF POWERED BY INTERAIR

„Wir müssen vorne in der ersten Reihe gut darauf achten, dass alle zusammenbleiben“, erklärt der einstige Olympia-Teilnehmer im Marathon Carsten Eich. „Das wird von Jahr zu Jahr schwieriger, weil immer mehr Leute mitlaufen und das anfangs überschaubare Grüppchen mittlerweile zu einer starken Truppe angewachsen ist.“ Einen guten Eindruck davon bekommt, wer sich am Samstagmorgen durch das Gedränge vor der Startlinie des Brezellaufs powered by InterAir treiben lässt. Da stehen Clowns dicht neben Läufern im Löwenkostüm, der Papa mit Sohnmännchen an der Hand und ein Unverfrorener, der trotz frischer Morgenluft seinen schottischen Kilt zum Laufoutfit auserkoren hat. Das Gute: Hier ist niemand angespannt oder drängelt nach vorne. Alle unterhalten sich lebhaft und freuen sich auf den gemeinsamen Lauf in entspannter Atmosphäre - beim Brezellauf powered by InterAir zählt das Miteinander und nicht ein Wett-

bewerb. Das Feld läuft im Pulk, niemand achtet auf die Pace, sondern höchstens, was es entlang der etwas fünf Kilometer langen Strecke durch die City und entlang des Mainufers zu sehen gibt. Bei dem entspannten Lauftempo lässt sich daher bestens eine kleine Fachsimpelei über den Marathontag abhalten: Wie schnell werden die Favoriten im Ziel sein? Wo mischen die deutschen Athleten mit? Und welches Outfit ist für das vorausgesagte Wetter am geeignetsten? Im Ziel nach fünf Kilometern über abgesperrte Straßen angekommen wartet dann die Belohnung: Eine Medaille, überreicht von Laufpromis wie Jan Fitschen, Irina Mikitenko oder natürlich Carsten Eich. Dazu ein Getränk und selbstverständlich die wohlverdienten frisch gebackenen Frankfurter Brezeln, die sich wunderbar als kohlehydratreiches Frühstück für die Marathonvorbereitung eignen.



Ralph ergattert in diesem Jahr die erste Brezel des Tages. „Ich bin bereits zum zweiten Mal aus meiner österreichischen Heimat Wels nach Frankfurt gereist“, berichtet er, während er genüsslich den ersten Bissen nimmt, „den Brezellauf nutze ich als Shakeout-Run vor dem Marathon“. Juliane ist zwar beim Marathon nicht als Läuferin am Start, dafür aber an einer Verpflegungsstation im Einsatz. Sie hat sich mit ihren Freundinnen Bella und Nele spontan dazu entschieden, mitzulaufen, „weil unser Lacrosse-Spiel ausgefallen ist und wir zufällig die Facebook-Veranstaltung gesehen haben.“ Die drei lassen sich ebenfalls von den fleißigen Helfern Brezel mitsamt Getränk überreichen. Diese haben in diesem Jahr im Übrigen einen Sonderauftrag erhalten: Für Jan

Fitschen muss unbedingt eine Brezel „zurückgelegt“ werden. Denn der einstige Europameister über 10.000 Meter ist nach dem Zieleinlauf so schwer damit beschäftigt, Medaillen umzuhängen und Selfies zu machen, dass im vergangenen Jahr für ihn bereits keine Brezel mehr übriggeblieben war. Wie sein Kollege Carsten Eich bereits festgestellt hat, wird die Teilnehmerzahl von Jahr zu Jahr größer - und damit auch der Brezelhunger.



Ihr Lauf ins Glück zwischen „nisseln“ und „räänen“



MARIE LISA KEHLER HAT SICH MIT DEM MARATHONPROJEKT AUF IHRE 42,195-KILOMETER-PREMIERE VORBEREITET – MIT ERFOLG

Wer mit Marie Lisa Kehler laufen will muss sich darauf einstellen, dass es dabei Unterbrechungen gibt. Die haben nichts mit körperlichen Schwächen zu tun, sondern einer speziellen Neigung von ihr – dem Fotografieren. Marie Lisa Kehler mag nicht einfach so durch einen Wald rennen, sondern sie will auch die schönen Momente festhalten, die sich ihr offenbaren. Ein Sonnenuntergang am See, eine Spinnweben an einem Ast oder einfach ein spezielles Licht. Es passiert sogar, dass sie sich per Selbstauslöser fotografiert, liegend auf einer Brücke. An diesem Prinzip wird nicht gerüttelt. Laufen ohne Fotografieren ist für Marie Lisa Kehler undenkbar, zumindest im Training. Allerdings wäre es interessant geworden, sie hätte an ihrer Leidenschaft auch am letzten Oktobersonntag festgehalten, als sie den ersten Marathon ihres Lebens gelaufen ist. Solche Fotos hätten für spezielle Einblicke auf die Strecke gesorgt – und das Selfie im Ziel für einen Einblick in ihr Gefühlsleben. Denn auf den letzten Metern wurde sie von der Wucht des Augenblicks durchgeschüttelt, sie heulte „Rotz und Wasser“, wie sie erzähl-

te, und damit war sie an diesem Tag nicht allein. Das Beenden des ersten Marathonlaufes sorgt bei vielen Menschen für ein immenses Glücksgefühl; der Körper bebt vor Freude, es fließen Tränen.

Gelaufen ist Marie Lisa eigentlich immer. Ein Stündchen durch den Wald war schon drin. Aber einen Marathon? So richtig auf Zeit? „Ich bin kein Wettkampftyp“, sagt sie. Um das zu ändern, gibt es ja das vom Veranstalter initiierte Marathonprojekt mit seiner kontrollierten wie professionellen Heranführung an Tag X am letzten Oktoberwochenende. Ein halbes Jahr lang Laufen unter Anleitung und in einer Gruppe. Dazu Rumpfstabilisation und Koordination. Das Projekt ist der große Bewegungslehre-Workshop für Einsteiger und Fortgeschrittene, physio- und sozialtherapeutische Effekte inklusive. Denn durch das regelmäßige Training der Rumpfstabilisation konnte auch Marie Lisa ihren Laufstil verbessern – und plötzlich waren sogar ihre bisherigen Knieprobleme verschwunden. Die Journalistin bei der Frankfurter Allgemeinen Zeitung hat über ihren Weg von



iqathletik
INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG

Frankfurter
LaufShop

Leistungspaket

Im 375 Euro teuren Leistungspaket enthalten sind unter anderem:

- drei Seminartage über jeweils ca. drei bis vier Stunden mit Leistungsdiagnostiken, Eingangs-Fitness-Check und End-Fitness-Check mit Bildanalyse, Videolanalyse Barfuß und mit Laufschuhen und was beim Laufschuhkauf beachtet werden muss; Videoanalyse der Lauftechnik, Übungen mit Geräten für laufspezifische Muskelgruppen, Vorträge zur Lauftechnik, Ernährung u. v. m.
- an vier Tagen in der Woche (montags bis donnerstags) kann über jeweils 2 Stunden unter Anleitung in der Gruppe trainiert werden. Hier wird eine orthopädisch entlastende, aber dennoch effektive und schnelle Lauf-Technik durch flaches Aufsetzen und ziehendes Laufen (Hüftstreckung) durch Techniklaufschulung vermittelt. Entwicklung der Kraftausdauerfähigkeiten der stabilisierenden, aufrichtenden und dämpfenden Bauch-, Gesäß-, Rücken- und vorderen Oberschenkelmuskulatur durch funktionelles Stabilisationstraining, damit die für die erfolgreiche Bewältigung einer Marathonstrecke unverzichtbare Stabilität der Wirbelsäule und der Kniegelenke gesichert und für die entsprechende Muskelregeneration gesorgt wird.
- Trainingskonzeption und Trainingsplanung inklusive Trainingsdatenbank
- gemeinsamer 2,5-Stunden-Lauf und 3-Stunden-Lauf in geführter Gruppe mit unterschiedlichem Tempo, die Aufnahme von Essen und Trinken wird dabei geübt
- Betreuer, gemeinsamer 10-Kilometer und Halbmarathon-Wettkampf
- Jeder Teilnehmer erhält das offizielle Marathonprojekt-T-Shirt
- Vorträge zu Themen „rund um den Laufsport“
- Der Anmeldefrühbucher-Rabatt gilt bis Ende September.

Wir machen Dich fit für den Mainova Frankfurt Marathon!

Werde Teil des Marathonprojekts 2020!

Mehr Informationen und Anmeldung unter

<https://www.frankfurt-marathon.com/vorbereitung/training/marathonprojekt-informationenzugang-anmeldung/>

der Gelegenheitsläuferin bis zur Marathonstarterin regelmäßig für das Blatt berichtet. Und dass Sport mehr ist als Bewegung beweist das Marathonprojekt sowieso. Wer hier mitläuft, bleibt nicht lange alleine, auch Marie Lisa hat viele neue Bekanntschaften geschlossen, die über die Marathonprojekt-Zeit hinaus gehen werden.

Aber wie war denn jetzt ihr erster Lauf über 42,195 Kilometer? In den drei Nächten zuvor hatte Marie Lisa schlecht geschlafen, am Renntag war ihr kotzübel. Egal, da muss man eben durch. Aber wie zur Belohnung wurde das Wetter irgendwann perfekt für jemanden, der aus dem Sauerland stammt: es regnete. Und weil der Sauerländer Niederschlag so mag, hat er zehn unterschiedliche Begriffe für die jeweilige Regenintensität: Wenn es „nisselt“ dann ist damit ein feiner Sprühregen gemeint, „räänt“ es, dann ist es ein konstanter Guss, etwa wie ein Landregen. Fällt es vom Himmel, als stünde man unter einer Dusche, dann spricht der Sauerländer davon, dass es „sürtet“. Beim Marathon

dürfte es eine Mischung aus „nisseln und „räänen“ gewesen sein, ach, war das schön für Marie Lisa. Zumindest bis Kilometer 38, denn dann kam er, der Hammer. Und er schlug in der Gesäßmuskulatur zu. Auch eine neue Erfahrung. Es wurden dann vier nicht mehr ganz so lustige Kilometer, immerhin hat der Zugläufer für die 3:59 Stunden für gute Laune gesorgt und, erzählt Marie Lisa, „mir sozusagen den Hintern wieder frei geredet“. Und in der Festhalle war der Schmerz im Gesäß sowieso vergessen. Sie war nach 4:17:02 Stunden am Ziel ihrer Wünsche und heulte sich erstmal aus, bevor sie die Schmerzen lindern konnte. Die Gelenke wurden vom Asphalt malträtiert, der Magen von den klebrig-süßen Energiegels an der Strecke. Und dann musste sie ja gleich dem eigenen Redaktionskollegen ein Interview geben, wie es so war bei ihrem Marathon-Erstling durch Frankfurt. Bis auf die linke Pobacke war alles gut. So gut, dass der Plan für 2020 bereits steht: Marie Lisa Kehler ist wieder dabei: Beim Marathonprojekt und am 25. Oktober auch wieder auf der Rennstrecke.

Lauf-Leidenschaft im Lichtermeer

WALLFAHRTSORT, LAUFSTEG, SEHNSUCHTSZIEL: EINE REPORTAGE AUS DER FESTHALLE, DEM WOHL STIMMUNGSVOLLSTEN MARATHON-FINISH DER WELT.

Man würde gerne wissen, was jetzt in Valary Aiyabei vor sich geht. Ganz allein sitzt die Kenianerin auf einem Stuhl auf der verwaisten VIP-Tribüne hinter dem Ziel. Ihre Mimik lässt nicht erkennen, was sie über die Läuferinnen und Läufer denkt, die mehr als sechs Stunden nach dem Start in die Festhalle einlaufen, viele schweren Schrittes, manche mit letzter Kraft. Valary Aiyabei wackelt leicht mit dem Kopf zum Takt der Musik. Und dann klatscht sie mit den Händen im Takt, es läuft ein Lied von Bryan Adams. Vor mehr als drei Stunden ist sie in diese mit begeisterten Zuschauern prall gefüllte Halle als Siegerin des Mainova Frankfurt Marathon 2019 eingelaufen, begleitet von Feuerwerk, Konfettiregen und einer tobenden Menge. Neuer Streckenrekord in der Weltklasse-Zeit von 2:19:10 Stunden! Nun sitzt sie wie ein Schulmädchen auf ihrem Stuhl und wartet auf ihren letzten Auftritt des Tages, die Closing Party, bei der sie mit dem äthiopischen Mönnersieger Fikre Tefera noch einmal einen großen Auftritt hat. Naja, was um diese Zeit noch groß bedeutet. Nach 16 Uhr ist die große Show in der Festhalle längst vorbei, es ist die Zeit der Spätheimkehrer, derjenigen, die weit weg sind

von schnellen Zeiten und Konfettiregen. Aber es wird immer noch Musik gespielt, auch die Lichter flackern bunt für jeden, der es geschafft hat. So auch für Bodo Heil aus Butzbach, der nach 6:10:06 Stunden als Dritter seiner Altersklasse ins Ziel kommt – und das ist die AK 80. In Valarys Aiyabaei kenianischer Heimat dürfte kein achtzig Jahre alter Mann noch Lust auf Marathonlaufen haben. Das Sehnsuchtsziel Festhalle hat das Zeug dazu, die Teilnehmer im Rennen Tiefen und Schwächen überwinden zu lassen. Die Wucht dieses besonderen Empfangs schüttelt viele Athleten emotional durch. Erwachsene Menschen brechen vor Freude weinend zusammen. Der Kontrast ist ja auch krass: Stundenlang laufen sie über das Frankfurt Pflaster, irgendwann setzt Regen ein, und je länger das Rennen dauert, desto weniger klatschende Zuschauer stehen an den Straßenrändern. Es wird draußen immer stiller. Aber dann macht es: Crash, Boom, Bang. Sobald sie die das Hal-lentor passiert haben, fühlt sich alles leicht an, es ist wie ein freier Fall in ein Lichtermeer. In dem spektakulären Gemisch aus Musik, Emotion, Beifall, Geschrei und Lautsprecherdurchsagen lässt sich für herrliche Momente die Orientierung verlieren. Es sind nicht

einmal 100 Meter auf dem roten Teppich, und doch dürfte jeder dabei in einen Sekundenrauschzustand versetzt werden. Immer am letzten Oktoberwochenende ist die Festhalle eine Mischung aus Wallfahrtsort und Laufsteg, großes Finale und wärmendes Obdach. Oft wechselt die Halle am Marathon-Wochenende ihr Antlitz. Am Samstag, wenn die Kleinsten beim Struwelpeter-Lauf powered by Schneider Electric hereinstürmen, manchmal noch ungelent, meist aber furchtbar aufgeregt, da loten vor allem viele Eltern ihre emotionalen Grenzzustände aus. Ein paar Stunden später zieht der Duft der Nudelsauce durch die Halle, Murmeln, Schmatzen, Einstimmung auf den großen Tag – es ist die Zeit der Fattoria La Violla Nudelparty. Gäbe es nicht das Bühnenprogramm, es würde eine fast kontemplative Stille herrschen. Schließlich ist alles in ein feierliches Halbdunkel getaucht. Wer wirkliche Ruhe genießen will in Frankfurts im Jahr 1909 erbauter „Gudd Stubb“, der schmuggelt sich zu späten Samstagabendstunde in die Halle. Am besten nach 21 Uhr. Dann herrscht eine eigentümliche Stimmung in der Festhalle, die fast menschenleer ist. Nur ein paar Techniker laufen umher und bauen alles auf, was für den Sonntag gebraucht wird. Hier ein Klimpern, dort ein

Hammerschlag, ansonsten: Verblüffend, wie still so ein Gebäude sein kann, in dem bis zu 14.000 Zuschauer Platz finden können. Der rote Teppich wird erst tief in der Nacht auf Sonntag verlegt. Zu einer Zeit also, in der sogar Kai Völker am Marathonwochenende ruht. Er ist zwei Tage lang so etwas wie die Stimme der Festhalle. Der Radiomoderator beim Hessischen Rundfunk stellt die Belastbarkeit seines eigenen Systems sowie der Lautsprecheranlage auf eine harte Probe. Es gibt aber auch stille Momente an diesem lauten Sonntag, Momente, die weder Konfetti noch Feuerwerk benötigen. Genau 15:55 Uhr ist es, als ein junges Paar auf die Tribüne hinter dem Ziel klettert. Karsten Latz und Christine Scheungrab aus Berchtesgaden sind beide zuvor Marathon gelaufen, aber jetzt gibt es etwas Wichtigeres. Was, weiß erstmal nur einer: Karsten. Denn er nimmt Kai Völker das Mikrofon aus der Hand – und macht seiner Christine einen Heiratsantrag. Ein spontaner Entschluss sei das gewesen, sagt er, und er wird dafür belohnt. Denn sie sagt: „Ja.“ Dann fließen Tränen, die Menschen in der Halle klatschen – und Valary Aiyabaei klatscht mit.



Ein unvergesslicher 50. Geburtstag



AUS DER ORGANISATORIN WIRD FÜR 3:56:26 STUNDEN EINE TEILNEHMERIN: PETRA WASSILUK LÄUFT „IHREN“ MARATHON

In 18 Jahren im Leben einer Frau kann viel passieren. Erst recht, wenn Sie eine Spitzenlangstreckenläuferin ist. Sie kann deutsche Meisterin werden, Olympiateilnehmerin, sie kann für ihren Sport leiden und kämpfen. Das alles hat Petra Wassiluk hinter sich. Eines ist geblieben: Sie liebt ihren Sport. Und wer so empfindet, für den hat auch Symbolik einen Wert. Also musste Petra Wassiluk wiederkommen, sie musste nochmal durch ebendiese Frankfurter Straßen rennen, über die sie sich am 28. Oktober 2001 so gequält hatte. Damals war sie noch Profiläuferin und startete den ersten Marathonlauf ihrer Karriere, schlecht vorbereitet, aber selbstbewusst. Nach 2:32:59 Stunden kam sie ins Ziel, als viertbeste Frau, auf den letzten Kilometern war jeder Schritt eine Schinderei, so sehr schmerzte der Rücken.

18 Jahre später rennt Petra wieder ins Ziel des Mainova Frankfurt Marathon, und es ist alles anders. Sie hat sich diesen Lauf zum 50. Geburtstag geschenkt, weil so ein Termin immer eine Magie hat, und weil der Marathon ein wichtiger Teil ihres Lebens war und ist. Im Jahr 2002 beginnt sie als Praktikantin im Büro von Renndirektor Jo Schindler, ein Jahr danach ist sie bereits feste Kraft im Team. Sie hilft mit, die eingestaubte Veranstaltung zu dem Weltklasse-Rennen zu machen, die sie heute ist. Mit dem Zieleinlauf in die Festhalle als einzigartigem Spektakel. Diesen Zieleinlauf erlebt Petra am 27. Oktober 2019 dann selbst. Nicht als stark beanspruchte Organisatorin, sondern als Läuferin und Begleiterin des ehemaligen Fußballprofis Thomas Zampach, den sie als Trainerin fitgemacht hat für die 42,195 Kilometer. Sie selbst ist komischerweise auch an ihrem zweiten Frankfurter Marathontag nach 18 Jahren nicht so fit wie erhofft, denn ein Muskelfaserriss wenige Wochen vor dem Rennen zwingt zur Laufpause. Also steht sie um 9:50 Uhr am Start und hat gerade einmal zehn Minuten vor Rennbeginn endlich Ruhe, sich auf das Rennen einzustimmen, für das sie bis jetzt als Organisatorin gearbeitet hat. Noch schnell ein paar Fotos mit Thomas Zampach – und dann fällt der Startschuss. Dann erlebt sie zum ersten Mal, wie „ihr“ Rennen draußen wirkt, in der Frankfurter Innenstadt, in Sachsenhausen, in Höchst. Sie genießt die Stimmung auf jedem Meter, sie genießt, dass sie von vielen Menschen erkannt und begrüßt wird – es ist



der Geburtstagslauf, den sie sich erhofft hatte. Bis Kilometer 25. Ab dann hat nicht sie befürchtete muskuläre Probleme – sondern Thomas Zampach. Der erste Krampf zwingt ihn zur ersten Gehpause, weitere werden folgen. Petra wird nun zur Physiotherapeutin und Motivationskünstlerin, der Mann muss ja irgendwie ins Ziel. Die Kameras des Hessischen Rundfunks sind die gesamte Distanz live dabei. Die letzten Kilometer sind dann für beide nicht mehr ganz so schön wie zuvor, aber das bunt-laute Festhallenspektakel ist auch für das Tandem Wassiluk/Zampach wie ein Betäubungsmittel für geschundene Körper und Seelen. Nach 3:56:26 Stunden rennen beide über den Zielstrich, und weil das für sie so überwältigend ist und an diesem Tag so hart erarbeitet wurde, fließen ein paar Tränen. Während Thomas Zampach die Füße hochlegen muss, hat Petra wenig Zeit für Entspannung, schließlich ist ihr Renntag mit ihrem Zieleinlauf noch nicht beendet. Aus der Läuferin Petra wird im Nu wieder die Organisatorin Petra. Es ist ein Geburtstag, wie ihn nicht viele Menschen erleben, ein Tag mit Freude und Leiden, aber auch mit einer Liebeserklärung ans Laufen.



Unsere Skylinerunner!

Wer kann schon von sich behaupten, ein laufendes Botschafter-Team zu haben? Der Mainova Frankfurt Marathon! Und zwar ein 32 laufverrückte Männer und Frauen starkes: unsere Skylinerunner. Sie werben das ganze Jahr für den Laufklassiker am Main – online und offline, in Laufklamotten und in zivil. Und am Renntag stehen sie freilich in voller Kapelle an der Startlinie des Laufklassikers am Main. Von der Initiierung des laufenthusiastischen Botschafter-Teams erhofft sich der Veranstalter einen noch engeren und intensiveren Kontakt zur Marathon-Community. „Wir wollen wissen, was sich unsere Marathonis wünschen, aber auch welche Bedenken potenzielle Erststarter bisher von einer Marathonteilnahme abgehalten haben.

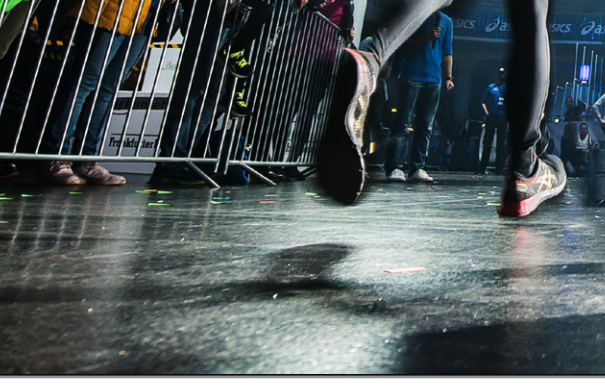
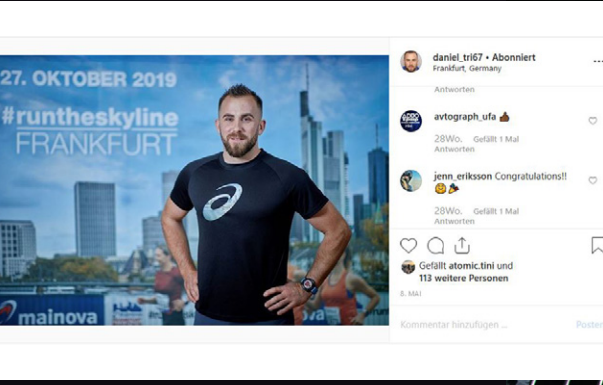
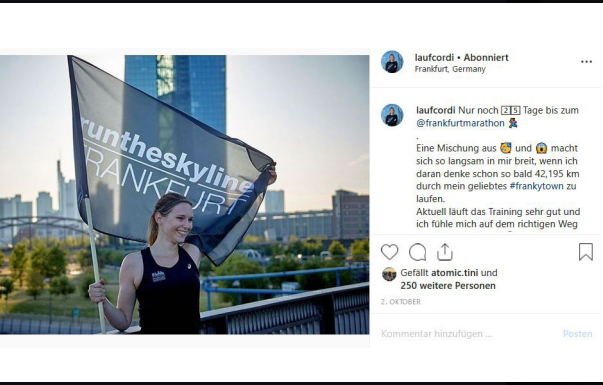
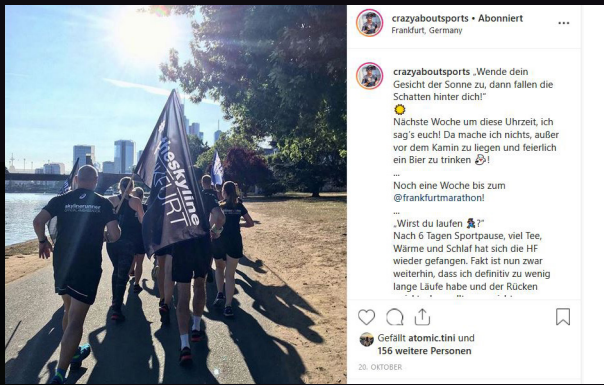
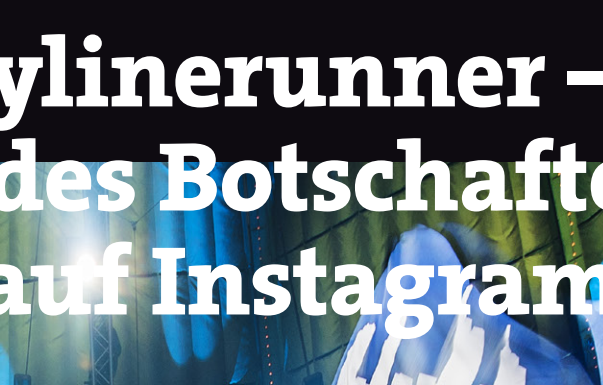
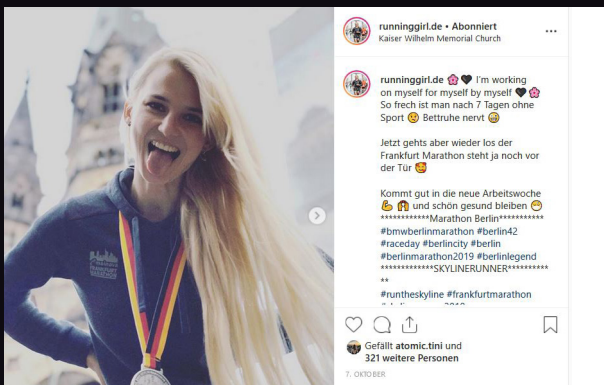
Und wir möchten mehr Frauen für den Marathon begeistern“, sagt Renndirektor Jo Schindler. Neben einem guten Auftritt in den sozialen Netzwerken, aber auch in Lauftreffs und Vereinen, spielen bei der Auswahl vor allem eine authentische Begeisterung für die Stadt Frankfurt und die Identifikation mit ihrem Marathon eine ausschlaggebende Rolle.



Nach der Pasta ist vor dem Lauf!

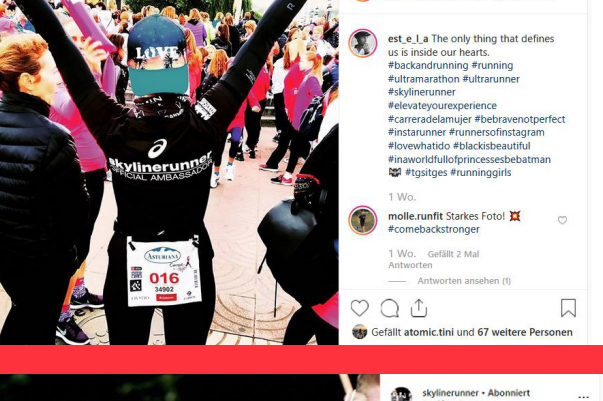
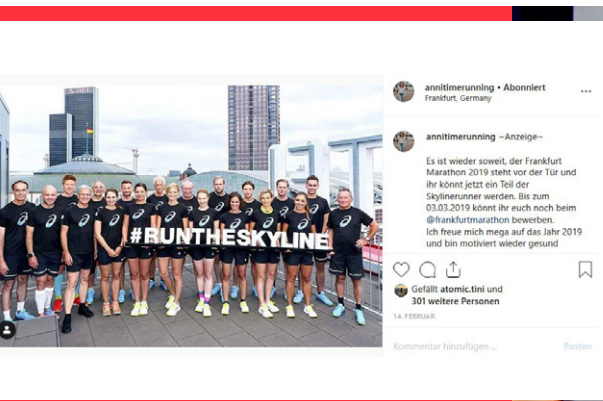
Die Stimmung changiert irgendwo zwischen feierlich, gespannt und ausgelassen. Die Festhalle ist in gedämpftes Licht getaucht. Die Athleten und ihre Begleiter zieht es in Scharen zur Fattoria La Vialla – Toscana Pasta Party. Am Samstagnachmittag ist für viele die Zeit gekommen, um sich auf den Renntag einzustimmen. Schon mal durch den Zielbogen zu wandeln, Fotos zu schießen, das vielfältige Programm auf der Bühne zu verfolgen – und natürlich vor allem, um die äußerst schmackhafte Pasta aus dem Hause der Fattoria La Vialla zu genießen. Mit bestem Gewissen, denn das toskanische Landgut produziert seine Bio-Waren CO₂-neutral. Was für die Macher des Mainova Frankfurt Marathon eine tolle Unterstützung des „Green Marathon“-Gedankens bedeutet.





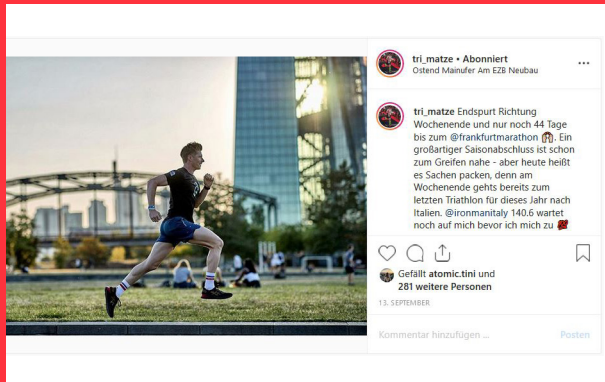
Die Skylinerunner – unser laufendes Botschafterteam auf Instagram





- Katharina Steinruck (Schirmherrin)
Janik Adrian
Kristina Assmann
Frank Bauknecht
Maurice Diwischek
Heike Eger
Jasmin Englert
Kalli Flach
Mads Harder
Daniel Hurre
Valerie Josten
Cynthia Junghanns
Matheus Kozlowski
Nadine Silvia
Enrique Lahuerta
Ulli Lohr
Robert Lux
Jonathan Olsen
Stella Osterhoff
Sandra Ritter
Stephan Schmidt
Peter Schmit
Alexander Schreck
Dennis Schwarzer
Kerstin Stadtmüller
Evelyn Thieme
Daniela Tost
Melanie Voß
Cordula Wahl
Anna Wellbrock

Die Skylinerunner – unser laufendes Botschafterteam auf Instagram



Alles, was das Läuferherz höherschlagen lässt

„Wo ist denn hier das Ende?“ Tina blickt auf eine lange Warteschlange, die sich durch die große Messehalle zieht. Wer wie die Münchnerin am Samstag seine Startunterlagen für den Mainova Frankfurt Marathon abholen möchte, ist im ersten Moment vielleicht ein bisschen baff. Unzählige Teilnehmer stehen in Reih und Glied, um sich für den morgigen Start mit allen Utensilien zu wappnen.

Nur wenig später sind Tinas Sorgen, so kurz vor ihrem Lauf über 42,195 Kilometer noch müde Beine vom Warten zu bekommen, in Luft aufgelöst: Die Helfer an der Startnummernausgabe sind auf Zack und haben nebenbei trotzdem noch ein Lächeln, aufmunternde Worte oder Glückwünsche für das Rennen parat. Im Nu hält also auch Tina strahlend ihre Unterlagen in den Händen. Den vollgepackten Starterbeutel trägt ihr Verlobter Christian für sie, der an diesem Wochenende als Begleiter und, wie er sagt, „moralischer Unterstützer“ fungiert. Mittags sind die beiden in Frankfurt angekommen und haben sich direkt auf das Messegelände begeben, um hier die letzten Vorbereitungen zu treffen, „aber natürlich auch um ein bisschen zu bummeln und herumzuschauen“, fügt Tina schmunzelnd hinzu. Das darf definitiv nicht zu kurz kommen, denn auf der 2600 Quadratmeter großen Frankfurter Marathonmall gibt es an den Ständen der 100 Aussteller allerhand zu entdecken, was das Läuferherz höherschlagen lässt. Bevor sich Tina und Christian in den Trubel stürzen, machen sie aber noch beim Getränkestand von Rossbacher Halt, um sich ein IsoFit zu genehmigen.

„Die Sportgetränke wandern heute am häufigsten über die Theke“, bestätigt ein Mitarbeiter den Trend, „zusammen mit Wasser und Apfelschorle. Am schlechtesten laufen erwartungsgemäß Cola und Limo – das bei den Marathonis selten hoch im Kurs. Am ehesten noch bei den Kids.“ Die können sich außerdem auf der Ausstellungsfläche von Titelsponsor Mainova unter Aufsicht so richtig austoben, während die Eltern sich umschauen.

Wer noch in letzter Minute technische Hilfe mit einer Laufuhr benötigt, wird beim Stand von Polar bestens beraten. Wer dagegen in Sachen Equipment noch ein letztes Fine-Tuning vornehmen möchte, kann sich an das Team des Frankfurter Laufshops wenden. Inhaber Jost Wiebelhaus wirbelt wäh-



DIE SPORTARTIKELMESSE MARATHONMALL IST DREI TAGE LANGE EIN DORADO AUF 2600 QUADRATMETERN

rendessen auf der Messe von einem Termin zum nächsten. Ganz nebenbei bespielt er außerdem verschiedene soziale Medien, um über das zu berichten, was gerade auf der Mall vor sich geht. Bei einer kurzen Verschnaufpause plaudert er ein wenig aus dem Nähkästchen: „Ich bin von ganz früh bis ganz spät auf den Beinen. Wenn am Sonntag die Marathonis an den Start gehen, bin ich schon platt.“ Trotz allem ist dem umtriebigen Chef anzusehen, dass ihm seine Arbeit auch im zehnten Jahr als offizieller Laufshop des Marathons weiterhin große Freude bereitet. Viele andere Aussteller sind ebenfalls mit Feuereifer bei der Sache: Marathon ist längst zum Lifestyle geworden, der gelebt und geliebt wird. Wen eben diese Leidenschaft gepackt hat, der kommt auch ohne Wartezeiten bei der Startnummernausgabe gar nicht so schnell weg von der Frankfurter Marathonmall.



Auf der ASICS – Standfläche herrscht wie jedes Jahr viel Trubel, wenn der gern gesehene Triathlon-Star und ASICS-Athlet Jan Frodeno launige Interviews gibt.

Frodeno

marathonmall

Das offizielle
MAINOVA FRANKFURT MARATHON
BUCH

2019



Ein Lauf in Bildern

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

Ca. 100 Seiten, leinengebunden. Bestellungen zum Subskriptionspreis von 35 € (zzgl. Versand) im **Online-Shop** möglich, sobald verfügbar.

Unsere Einkaufsliste...

Print // Food // Manpower // Herstellung // Verkehr // Promo

45.000 → Ausschreibungen Läufer	1.200 → kg Äpfel	23.000 → Wärmeponchos und -folien
10.000 → Ausschr. Mini-Marathon	2.000 → kg Nudeln	22.500 → Medaillen
10.000 → Staffelausschreibung	1.900 → Liter Sauce	450 → Verkehrsschilder
1.000 → Plakate	5.000 → Liter Tee	550 → Straßen- und Hinweisschilder
31.000 → Startnummern	140.000 → Liter Getränke	230 → Streckenschilder
100.000 → Sicherheitsnadeln	2.500 → freiwillige Helfer	140 → Promotion-Aktionen bei nationalen und internationalen Laufveranstaltungen
15.000 → Schwämme	60 → Masseure	
450.000 → Trinkbecher	250 → Ärzte und Sanitäter	
6.000 → kg Bananen	102 → Duschen	

Unsere ASICS Eventline Kollektion



Viele weitere offizielle Merchandising-Artikel des Mainova Frankfurt Marathon findet Ihr in unserem Online-Shop unter frankfurt-marathon.com.



Monats-Kalender 2020





Lauter gute Gründe!

SEI WIEDER DABEI AM 25. OKTOBER: MAINOVA FRANKFURT MARATHON 2020

Der Kurs: schnell. Die Stimmung am Streckenrand: fantastisch. Der Zieleinlauf: überwältigend.

Der Mainova Frankfurt Marathon wird bei seiner 39. Ausgabe am 25. Oktober 2020 wieder ein Lauferlebnis der besonderen Art. Die flache Strecke sorgt in jedem Jahr für Bestzeiten bei Eliteathleten und Breitensportlern, bei Dreistunden- und Sechsstundenläufern gleichermaßen. Es läuft sich prächtig über den Opernplatz und durch die Hochhaus-schluchten – die imposante Frankfurter Skyline sehen die Teilnehmer während des Rennens aus verschiedenen Per-

**Stimmung:
fantastisch.**

**Kurs:
schnell.**

spektiven. Bands und Bühnen, Moderatoren und Musik sorgen für eine dichte Atmosphäre. Über 25.000 Athleten am Rennwochenende – davon mehr als 15.000 auf der 42,195-Kilometer-Strecke – und Hunderttausende Zuschauer sorgen für Frankfurts größtes Straßenfest. Dazu kommen das tolle Preis-Leistungs-Verhältnis für die Läufer sowie die kurzen Wege zwischen Start, Ziel und Marathonmall. Für viele ist der Mainova Frankfurt Marathon am letzten Oktober-sonntag ihr großer Saisonabschluss. Der älteste deutsche City-Marathon wird die

erfolgreichen Teilnehmer wieder über den roten Teppich in der Festhalle ins Ziel und ans Ende ihrer Läuferträume führen. Frankfurts „Gudd Stubb“ beherbergt den wahrscheinlich stimmungsvollsten Zieleinlauf der Welt.

Die Stimmung dort brodeln, schäumt, kocht über, wenn die Schnellsten des Mainova Frankfurt Marathon ins Ziel spurten. Das hat schon Tradition. Zum siebten Mal in Folge ist der in der Szene für seine tolle Organisation bekannte Laufklassiker in der Börsenmetropole mit dem Label „Gold Road Race“ des Internationalen Leichtathletik-Verbandes (IAAF)

**Ziel:
überwältigend.**

ausgezeichnet worden. Beste Voraussetzungen also, um die Erfolgsgeschichte der vergangenen Jahre fortzuschreiben. Weltweit sind 2019 insgesamt nur 44 Marathonrennen mit der höchsten IAAF-Auszeichnung versehen worden. Die bewährte Philosophie des Frankfurter Renndirektors Jo Schindler, Spitzen- und Breitensportlern gleichermaßen eine Bühne zu geben, macht es möglich. „Wir sind eine Marke mit weltweiter Strahlkraft, bundesweiten und regionalen Akzenten“, sagt Schindler. In Frankfurt ist längst eine Symbiose gefunden worden, die nachhaltig trägt. Bereits von Freitag an lockt die Marathonmall in der Messehalle. Die Informations- und Verkaufsveranstaltung mit dem Schwerpunkt Laufsport ist bis einschließlich Sonntag geöffnet – ein Dorado für Aktive. Beste Stimmung herrscht auch während der Fattoria La

Violla Pasta Party am Samstag. Rund um Messe und Festhalle dominieren für ein Wochenende im Jahr Menschen in Laufschuhen das Bild.

In Frankfurt grünt übrigens der grüne Marathon Deutschlands. Dieses Prädikat haben sich die Organisatoren in den vergangenen Jahren mit zahlreichen innovativen Aktivitäten redlich verdient. Die Schonung der Umwelt steht beim Abfallkonzept sowie beim Energie- und CO₂-Verbrauch des Events im Vordergrund.

Wer sich einen Lauf über die volle Distanz von 42,195 Kilometern (noch) nicht zutraut, geht als vierköpfiges Team beim Generali Staffelmarahton an den Start. Wer am Tag zuvor einen entspannten 5-Kilometer-Lauf mit einigen prominenten und vielen gut gelaunten Menschen über abgesperrte Straßen machen möchte, erscheint einfach pünktlich

am Start des Brezellaufs powered by interAir.

Der Schneider Electric Mini-Marathon und der Struwelpeter-Lauf powered by Schneider Electric richten sich an laufbegeisterte Kinder von 5 bis 17 Jahren. Auch die Kleinen laufen natürlich in die prächtig ausgeleuchtete Festhalle ein. Da entstehen in jedem Jahr unzählige Bilder fürs Familienalbum. Auch der 39. Mainova Frankfurt Marathon verspricht ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Läuferfamilie zu werden.

➔ www.frankfurt-marathon.com

**Jetzt
anmelden!**



Frankfurt auf Platz 1

MAINOVA FRANKFURT MARATHON WIEDER SCHNELLSTER FREIZEIT-LÄUFER-MARATHON!

Flott, flotter, Mainova Frankfurt Marathon! Wer eine neue Bestzeit setzen oder einen schnellen Marathon laufen möchte, der ist in der Mainmetropole richtig. Das führende Laufsportmagazin RUNNER'S WORLD hat genau nachgerechnet und sich unter Ausblendung der internationalen Top-Athleten die durchschnittlichen Finisherzeiten der 20 größten deutschen Marathonläufe in den vergangenen fünf Jahren angeschaut. And the winner is....der Mainova Frankfurt Marathon!

Mit einer mittleren Zeit von 3:58:35 Stunden ist der Laufklassiker am Main für Breitensportler der schnellste deutsche Marathon. Der älteste deutsche Citymarathon punktet mit seiner flachen Strecke, in dem jeder seine richtige Gruppe findet. Und die dichte Abfolge von Streckenfesten und Aktionspunkten pusht ebenfalls ungemein. Dazu kommt das stressfreie Marathon-Vorspiel: Start, Ziel, Pasta Party und Marathonmall sind immer nur ein paar Schritte entfernt.

**FREI NACH DEM MOTTO: SAISONENDE AM LETZTEN OKTOBERWOCHENENDE
IN FRANKFURT – DAS BESTE KOMMT ZUM SCHLUSS!**

>> Laufend Wünsche erfüllen <<

Bereits zum dritten Mal an der Hauptwache:

Das große Spendentor des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB) Landesverband Hessen e.V.

Mit dem Projekt „Wünschewagen – letzte Wünsche wagen“ unterstützt unser Charity-Partner ASB Landesverband Hessen e.V. schwerstkranke Menschen.

Wenn das Leben sich dem Ende zuneigt, treten oftmals unerfüllte Wünsche in den Vordergrund. Doch gerade schwerstkranke Menschen sind häufig nicht mehr in Lage, sich auf den Weg zu machen, um noch einmal wichtige Menschen zu sehen oder Orte zu besuchen.

Genau hier setzt der ASB mit seinem Engagement an, erfüllt letzte Wünsche und bringt Menschen an ihre Sehnsuchtsorte.

Rund 100 ehrenamtliche Wunscherfüller*innen unterstützen den Wünschewagen Rhein-Main und das ausschließlich durch Spenden finanzierte Projekt.

Die Fahrten mit dem Wünschewagen sind für den Fahrgast und eine Begleitperson kostenfrei. Spenden helfen dabei, die Reisekosten zu den Wunschorten, die Schulungen der ehrenamtlichen Helfer*innen, Dienstkleidung sowie Anschaffung und Ausstattung des Fahrzeugs zu finanzieren.

In diesem Jahr haben sich wieder zahlreiche Läufer*innen mit dem Durchqueren des Spen-

dentors bereit erklärt, pro Durchlauf einen Betrag von 4 Euro zugunsten des Projekts zu spenden. Die Unterstützung des Wünschewagens Rhein-Main konnte man auch durch den Erwerb unseres neuen Spenden-Armbands „Wishlet“ zeigen, von dem sagenhafte 1000 Stück den Besitzer wechselten.

Außerdem hatten die Läufer*innen die Möglichkeit, das Pfand des Läuferchips zu spenden.

Natürlich war auch der ASB Landesverband Hessen e.V. beim Mainova Frankfurt Marathon für die Läufer*innen im Einsatz.

Getreu dem Motto „Wir helfen – hier und jetzt“ kümmerten sich mehr als 120 Helfer*innen im Bereich der Nachzielverpflegung um die Sportler*innen, informierten in der MarathonMall über das Projekt und sorgten für Stimmung am Spendentor!

Kontakt für Infos, Spenden, ehrenamtliche Mitarbeit und Wunschanfragen:

Projektkoordination Wünschewagen Rhein-Main
Telefon: 0151/17111776

E-Mail: wuenschewagen@asb-hessen.de

wuenschewagen.de/Hessen/Rhein-Main

Der Wünschewagen
Letzte Wünsche wagen

Der Wünschewagen

Charity-Partner 2019

**Wir helfen
hier und jetzt.**

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Mehmet erntet sechseinhalb Stunden lang Jubel



CLOSING-PARTY IST, WENN AUCH DER BAUMSTAMM-BABO ANKOMMT

„Eigentlich“, gesteht Mehmet Topyürek, „hat mich der Besenwagen schon eingeholt. Aber so etwas“, fährt er in seinem markanten schwäbischen Idiom fort, „interessiert mich überhaupt nicht.“ Mehmet hat viele, sehr viele Blicke auf sich gezogen während des Mainova Frankfurt Marathon. Dass er das Rennen mit einem mächtigen Baumstamm über der Schulter bewältigte, war spektakulär und einzigartig. Als er um 16.30 Uhr als einer der letzten Läufer die Festhalle erreichte, schüttelte er noch zehn Liegestütze aus den Armen. Um dann die finalen Meter unter begeistertem und doch staunendem Beifall zurückzulegen. Denn zur kleinen, aber feinen, vom Partner Avis präsentierten Closing-Party des Marathon-tages sind immer noch Dutzende Zuschauer da, um die Letzten des Läuferfeldes im Ziel zu begrüßen. Mehmet versteht sich als eine Art Komiker der Läuferzene, will die Zuschauer „zum Lachen bringen“, wie er sagt – und ist deswegen bei jedem Lauf mit einem Baumstamm über der Schulter bewaffnet. Das Resultat sei: „Kein einziger Kilometer ohne Lächeln im Gesicht.“ Wer fünf Minuten nach seinem eigenen Marathon-Zieleinlauf solche Statements von sich geben kann, der scheint wahrlich keine Qualen empfunden zu haben – und wird kurzerhand zum Gesicht der

Closing-Party. Kurz darauf schloss das Rolltor zur Festhalle hinter dem mit Konfetti übersäten roten Teppich und die 2019er Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon war zu Ende. Für einen Moment hatte Mehmet, der Baumstamm-Babo, die Bühne für sich. „Es motiviert mich, wenn andere Leute lachen können. Das gibt mir so viel Kraft“, erzählt er strahlend. Doch ganz so einseitig solle man es nicht stehenlassen. Auch Mehmet bewältigt einen Marathon mit unglaublichen 22,5 Kilogramm auf seinen Schultern nicht völlig schmerzfrei. Es sei eher eine pragmatische Einstellung. „Egal, was die Leute sagen: Du hast bei einem Marathon immer Schmerzen. Auch wenn du ohne Baumstamm läufst“, erklärt der muskelbepackte, türkischstämmige Athlet, der sich schon aufgrund seines eindrucksvollen Barts von der Masse abhebt. Selbst Renn-direktor Jo Schindler staunte und lachte über dieses Läufer-Unikum beim Finale eines langen Lauftages. „Ohne Baumstamm hätte ich all die tollen Menschen nicht kennengelernt“, offenbarte der exzentrische Spaßmacher mit ergriffener Mimik. Da erblickte Mehmet das Podest vor der Ziellinie, entfernte kurzerhand das Konfetti und setzt sich auf das oberste Treppchen. Jeder kann beim Mainova Frankfurt Marathon ein Sieger sein.



Auf Platz 10559

NIKI TANKO IST DIE LETZTE LÄUFERIN IM ZIEL – UND WIRD VON AVIS WARMHERZIG EMPFANGEN

Die Letzten, das ist klar, werden bei einem Marathon nie die Ersten sein. Der Mainova Frankfurt Marathon bereitet seinen Letzten aber traditionell einen besonders herzlichen wie warmherzigen Empfang in der Festhalle. Schließlich haben sich die Sechseinhalb-Stunden-Läufer weitaus länger über 42,195 Kilometer, Regen und Kälte gekämpft. Unser Partner Avis wartet stets mit einer besonderen Anerkennung auf. In den Genuss eines Gutscheins im Wert von 250 Euro bei der bekannten Autovermietung kam Niki Tanko. Die Ungarin hatte in netto 6:23:14 Stunden den längsten Renntag aller Finisher. Macht insgesamt Platz 10559.

Impressum

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

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

Verantwortlich:
Jo Schindler

Redaktion:
Steffen Gerth, Yannik Yesilgöz,
Franziska Reng, Heidi Schmitt,
Wolfram Marx, Alex Westhoff,
Jo Schindler

Fotos:
Andreas Arnold, Petko Beier, Claudia Dilay Hauf,
Frank Depping, Erich François, Günter Karl,
Sabine Kristan, Isaak Papadopoulos, Victah
Sailer, Joachim Storch, Axel Schlindwein,
Norbert Wilhelmi

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

» Die Macher des Mainova Frankfurt Marathon 2019

Veranstalter:	motion events GmbH	Bühnentechnik:	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG
Organisationskomitee:	Anne-Katrin Uhor, Sonja Höferlin, Jo Schindler, Petra Wassiluk, Manuel Friedrich, Julia Leske, Veronika Franz, Christina Dörr, Thomas Naderi, Kai Menze, Tabea Schappel, Isabel Keller, Isabel Blanco-Gonzales, Gerrit Schleevoigt	Messe Frankfurt:	Sonja Höferlin, Gerrit Schleevoigt, Julia Hellmann, Dirk Schumacher
Race Director:	Jo Schindler	Werbemittel:	Tobias Rohatsch, young dimension
Streckenleitung:	Manuel Friedrich, Magnus Eyrich, Dieter Bremer	Security:	Protect Veranstaltungsdienste GmbH, TUS Schutz + Service, SG Enkheim
Technische Leitung:	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG	Ergebnisdienst:	mika timing GmbH
	Alex Westhoff, Jörg Wenig, Andy Edwards, Andreas Meier, Martina Schlumberger, Wolfram Marx, Kai Menze, Ludmilla Motorja, Franziska Reng, Steffen Gerth, Yannik Yesilgöz	Startunterlagen:	Cora Huckle, Thomas Naderi
Kommunikation, PR:	Fotos: Andreas Arnold, Petko Beier, Claudia Dilay Hauf, Frank Depping, Erich François, Günter Karl, Sabine Kristan, Isaak Papadopoulos, Victah Sailer, Joachim Storch, Axel Schlindwein, Norbert Wilhelmi	Helferverpflegung:	SC Steinberg, Julia Leske
	Videos: Isaak Papadopoulos, Theodoris Katis, Richard Indervildi, Sebastian Baumgartner, Martin Heil	Medizinische Betreuung:	DRK, Kreisverband Frankfurt
	Social Media: Kai Menze	Ordnungsamt, Service-Center Veranstaltung:	Silas Mack
	Marathon-Buch: Isaak Papadopoulos, Alex Westhoff, Steffen Gerth, Christine Kammhuber	Beschilderung:	Martin Keller, Ralf Lehmann, Edel Messereklame GmbH, Clemens Schmidt
	Mediasupport: Bastian Beißwenger	Streckenvermessung:	Udo Brandt
	Motorrad (Kamera): Toshi Fukushima	Blaue Linie:	Harry Eisenkopf, Götz Grammerstorff
	Website, Bildbearbeitung: Hans Mengler, Hannah Pietryka	Bauten und Transporte:	Tobias Rohatsch, Stewart Dewey, Klaus Gernandt, Matthias Arnold
Top-Athleten:	Christoph Kopp, International Sport Service	Fahrdienst:	Frank Tschugg, SC Steinberg, Wolfgang Köhler, Rainer Roth, Roger Ressel
Sponsoring:	Jo Schindler	Massage:	Petra Bergmann
Organisations-Büro:	Julia Leske, Lena Schindler	Kleideraufbewahrung:	Tabea Schappel, Veronika Franz
	Frank Piontek, Chantal Buschung, Kai Völker, Hans-Gustav Eckert, Jürgen Sauerwein, Hubertus Kraus, Matti Merker, Markus Bourcade, Jochen Heringhaus, Sven Schnitker	Siegerehrungen:	Lena Schindler
Moderation:		Nudelparty:	Petra Wassiluk (Rahmenprogramm), Christina Dörr
Start:	Marc Wilhelm	Mini-Marathon:	Isabel Keller, Christina Dörr
Ziel:	Rainer Polenz	Struwwelpeter-Lauf:	Tabea Schappel, Julia Leske
Marathonmall:	Veronika Franz, Hannah Müller	Staffelmarathon:	Isabel Blanco Gonzalez, Christina Dörr
	Lauftreff Bruchköbel, Ginnheimer Lauftreff, PSV Blau Gelb Frankfurt, Betriebssportverband Hessen, TG Schwanheim, SG Sossenheim, SG Frankfurt-Nied, Eintracht Frankfurt-Triathlon, FTG Frankfurt, Special Olympics Hessen, Domi Dignal	Brezellauf:	Petra Wassiluk, Isabel Blanco Gonzalez
Streckenversorgung:		VIP:	Anne-Kathrin Uhor, Petra Wassiluk
		Helferbetreuung:	Inga Hildebrandt, Caro Tonk, Julia Leske
Streckensicherung:	Dammann Absperrung GmbH, Gesellschaft zur Förderung des Radsports mbH	Frankfurt Marathon Club:	Manuel Friedrich, Angela Witter
Streckenfeste:	Christina Dörr	Eventflorstik:	Klaus Gernandt
		Führungsfahrzeug:	Werner Hoch, Andreas Reinecke
		Schlusskolonne:	Josef Kiesel, Team Roth / Köhler
		Mädchen & Jungs für alles – unsere „Edelhelfer“:	Andreas Kattenberg, Stewart Dewey, Klaus Gernandt, Tom Majerus, Patrick Bareuther, Hannah Müller, Bastian Beißwenger, Lara Lesch, Lena Schinder, Sabine Schindler, Thorben Juschka, Daniel Nohe, Johanna Zorn, Maureen Habermann, Bettina Bürger, Lena Schindler, Verena Friedrich, Sasha Müller

asics

SPARE ENERGIE BEI JEDEM SCHRITT

MIT
GUIDESOLE™
TECHNOLOGIE



LAUFE
LÄNGER



SPARE
ENERGIE

DER NEUE
GLIDERIDE™