



#runtheskyline
FRANKFURT



Event Magazin

News // Infos // Hintergründe

Mainova Frankfurt Marathon // 25. bis 27. Oktober 2019





Wir halten die Region am Laufen!

42.195 Meter durch Rhein-Main! Dafür brauchen die Teilnehmer des Mainova Frankfurt Marathon vor allem eins: Energie. Genau darum kümmern wir uns auch in unserer Heimatregion. Freuen Sie sich auf einzigartige Momente mit Mainova am 27.10.2019.



Willkommen!

Liebe Marathonfreundinnen und Marathonfreunde,

ich begrüße Euch sehr herzlich zur 38. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon. Am letzten Oktobersonntag gehören Frankfurts Straßen traditionell den Läufern. Für die meisten von Euch, die an den Start gehen werden, ist es ein Tag, dem ihr lange entgegengefeuert habt. Das gilt auch für uns im Organisations-Team, die wir länger als ein Jahr auf diesen Tag hingearbeitet haben.

Wir freuen uns sehr, Euch ein ganz besonderes Lauferlebnis zu ermöglichen. Die hierzulande einzigartige Hochhauskulisse, Mainbrücken- und -ufer, die stimmungsvollen Streckenfeste, die Zuschauermassen auch in den Stadtteilen und das famose Finish in der Festhalle – da kann man nur sagen: Genießt es!

„RUN THE SKYLINE“ heißt unser Motto in diesem Jahr. Wir sind sicher, dass dies von Euch mit purem, prallen Marathonleben gefüllt werden wird. Spätestens auf dem roten Teppich ist so manche Strapaze vergessen und von übersprudelnden Endorphinen besiegt.

Herzlich bedanken möchte ich mich bei unseren Sponsoren und Partnern, insbesondere auch der Stadt Frankfurt, für die enorme Unterstützung, die wir in diesem Jahr erneut erfahren durften. Insbesondere auch bei unseren vielen ehrenamtlichen Helfern – ohne

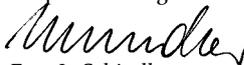
Euch wäre der Mainova Frankfurt Marathon nicht möglich.

Sport als starkes völkerverbindendes Band: Bei uns stehen Läufer und Läuferinnen aus über 100 Nationen an der Startlinie. Damit setzen wir gerade in diesen Zeiten ein kleines, aber klares Zeichen gegen Ausgrenzung und Hass und für den Erhalt unserer offenen und toleranten Gesellschaft.

Liebe Marathonfreunde, lasst Euch am Rennwochenende faszinieren von den fantastischen Athleten im Elitefeld, die wieder Weltklassemannschaft auf Frankfurter Asphalt bieten werden. Besucht die Marathonmall und lasst Euch bei der Fattoria La Violla – Toscana Pasta-Party am Samstag richtig einstimmen auf den großen Tag. Ich drücke Euch für Euer Rennen fest die Daumen.

Feiert mit uns Frankfurts größtes Straßenfest. Kommt heile in der Festhalle an. Lasst Euch begeistern von der 38. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon 2019!

Keep on running!



Euer Jo Schindler
Renndirektor Mainova Frankfurt Marathon



Dear Friends of the Marathon,

May I welcome you to the 38th edition of the Mainova Frankfurt Marathon. On the last Sunday in October the streets of Frankfurt traditionally belong to runners.

For the most of participants, it is a day for which you have been training so hard and long. Also our organizing team has been working towards this event for more than one year to create an unforgettable experience for you. We are glad to enable you a very special running experience with the unique skyscraper backdrop, the bridges and banks of the River Main, the course with its great atmosphere, the massed ranks of spectators throughout the city and the great finish in the Festhalle – all we can say is: Enjoy!

This year our motto is “RUN THE SKYLINE.” We are confident you will fill this claim to the brim with pure marathon exuberance. By the

time you reach the red carpet, all trials and tribulations are forgotten and overcome by effervescent endorphins.

I would also like to say a big thank-you to our sponsors and partners, especially the city of Frankfurt, for their enormous support which we received once again this year. A special thank-you to our many volunteers – without you the Mainova Frankfurt Marathon would not be possible.

Sport is a strong factor in bringing people together. We have runners from more than 100 nations on the start line. In this way we are making a small but clear sign, particularly in these times, against marginalization and hatred and in support of our open and tolerant society.

Dear friends of the Marathon, enjoy the fas-

ination of seeing great athletes in our elite, who will bring world class sport to the roads of Frankfurt. Visit the Marathonmall and enjoy the Fattoria La Violla – Toscana Pasta-Party on Saturday to get in the mood for the great day. I'll have my fingers crossed for you and your race.

Celebrate with us Frankfurt's greatest street festival. Arrive safe and sound in the Festhalle. We hope the 38th edition of the Mainova Frankfurt Marathon 2019 is a memorable experience for you!

Keep on running!

Jo Schindler
Race Director, Mainova Frankfurt Marathon

Grußworte

**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Marathon-Fans,**



es ist mir eine Freude, Sie als Sportdezernent der Stadt Frankfurt am Main zum 38. Mainova Frankfurt Marathon begrüßen zu dürfen.

Ende Oktober ist in der Sportstadt Frankfurt am Main wieder Marathonzeit und die Mainmetropole steht im Zeichen dieses Top-Events.

Die attraktive und schnelle Streckenführung entlang des Mainufers, von vielen 1.000 Fans entlang der Strecke angefeuert - vorbei am Opernplatz und flankiert von der beeindruckenden Skyline - geht es zu dem dem wahrscheinlich spektakulärsten Zieleinlauf der Welt: Auf einem roten

Teppich, vom Scheinwerferlicht ausgeleuchtet, wird jeder Finisher in der Frankfurter Festhalle vor vollen Rängen gefeiert.

Sehr gerne bedanke ich mich bei all jenen, die von Jahr zu Jahr zur erfolgreichen Organi-

sation des Events beitragen. Auch an die zahlreichen Sponsoren und ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die diese Veranstaltung durch ihren Einsatz möglich machen, geht ein großer Dank.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich viel Erfolg - egal ob auf der Marathondistanz, mit der Staffel oder bei den Nachwuchswettbewerben - sowie den vielen Zuschauerinnen und Zuschauern einen schönen Tag, mit einer tollen Atmosphäre beim Mainova Frankfurt Marathon 2019.

Markus Frank
Stadtrat

Dezernent für Wirtschaft, Sport, Sicherheit und Feuerwehr der Stadt Frankfurt am Main

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

As city councillor for Sport in Frankfurt, I am delighted to welcome you to the 38th edition of the Mainova Frankfurt Marathon.

The end of October means it is marathon time in Frankfurt's sporting calendar and the region's capital is at the heart of this top event.

The attractive and fast course takes runners along the River Main, cheered on by thousands of fans - past the Opernplatz with the city's Skyline on either side - and leads to what is probably the most spectacular finish anywhere in the world as every finisher,

illuminated by spotlight on the red carpet, is cheered to the rafters in a packed Frankfurt Festhalle.

I would like to express my deep thanks to all those who contribute to the successful organization of the event from year to year. I would also wish to thank the numerous sponsors and volunteers who make this event possible thanks to their commitment. A big thank you to all of you.

I hope that every participant enjoys success - regardless of whether they are running the marathon, the relay or involved in the

developmental events - and that the many spectators have a great day with fantastic atmosphere at the Mainova Frankfurt Marathon 2019.

Yours sincerely

Markus Frank
City Councillor
Head of Department for Business, Sport, Security and Fire Services for the City of Frankfurt am Main

Wir laufen auch.

Am liebsten zur Höchstform auf.

Ein Ziel vor Augen haben. Einen langen Atem bewahren. Und dabei alles geben. Da verbindet uns viel mit der Welt der Marathons. Einmal im Jahr sogar ein gemeinsames Ziel, für das wir wieder unser Bestes geben – für Ihren spektakulären und schönsten Zieleinlauf in unsere Festhalle.



Freude am Fahren

THE 3

ELEKTRISIERT



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.

Grußworte

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

mit Energie hält Mainova die Region am Laufen. Und mit ganz viel Energie stehen Sie am Renntag an der Startlinie. Eine Energie, die wir alle am Marathon-Wochenende wieder spüren. Gemeinsam mit Ihnen fiebern wir als Titelsponsor dem Marathon-Wochenende entgegen. Dann heißt es wieder: „Run The Skyline!“

Besonders freuen wir uns über die stetig wachsende Zahl von Läuferinnen. Diese äußerst positive Entwicklung wollen wir weiter fördern. Unterstützung erhalten wir dabei von unseren prominenten Mainova-Botschafterinnen und den Teamkapitäninnen unserer Staffeln. Diese einzigartigen Erlebnisse und Aktionen sollen Menschen bewegen und zusätzlich Breiten- und Spitzensport verbinden.

Ein großer Anreiz für den Start in unserer Heimatstadt Frankfurt ist sicherlich auch die außergewöhnliche Atmosphäre am Renntag. Dazu tragen hunderttausende Zuschauer und Fans an der Strecke bei. Gemeinsam feiern alle ein großes Breitensportfest. Mein Dank gilt dabei allen Helferinnen und Helfern für ihren ehrenamtlichen Einsatz.

Für ihren Start wünsche ich allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Energie und Ausdauer! Auf ein erfolgreiches und faires Rennen.

Ihr



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



Dear Runners, Visitors and Fans, Ladies and Gentlemen,

Mainova keeps our region running with its energy. And on race day you stand on the start line, full of energy yourselves. A power which all of us involved in the marathon weekend feel once again. Just as you do, we as title sponsors are keenly anticipating the marathon weekend when it will once more be: “Run The Skyline!”

We are especially delighted at the steadily increasing number of women runners. This is an extremely positive development and we want to play our part in encouraging this. In particular we receive support from our distinguished Mainova women ambassadors and the team captains of our relay teams. These unique experiences and campaigns are designed to help people get moving as well as bring mass and elite sport together.

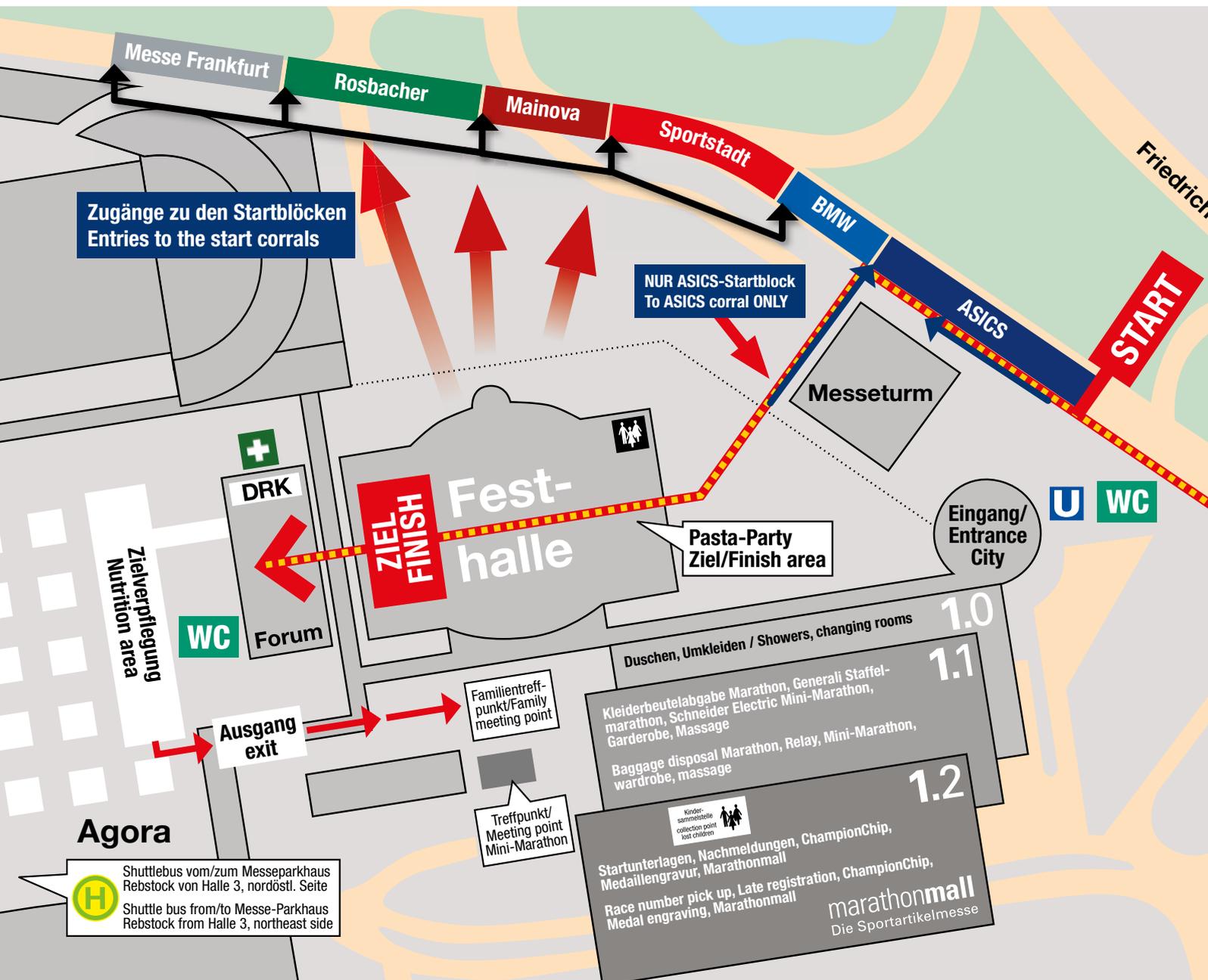
Another great attraction for running in our home city of Frankfurt is surely the extraordinary atmosphere on race day. Hundreds of thousands of spectators and fans along the course contribute to this. Together we celebrate a great sporting festival for everyone. I would like in particular to thank all the volunteers for their work.

I wish every participant much energy and stamina. Here’s to a successful and fair race.

Yours sincerely,

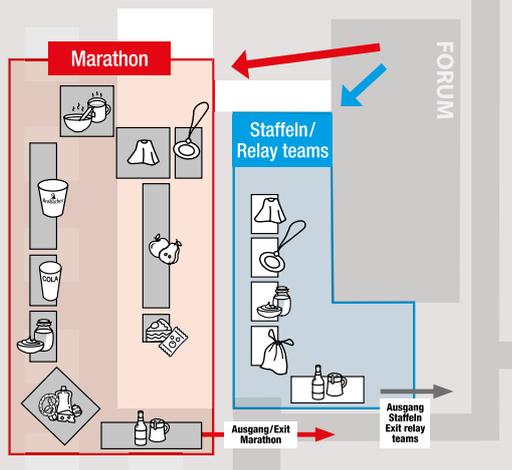
Dr. Constantin H. Alsheimer
Chairman of the Board of Management of Mainova AG

Start-Ziel-Gelände | Start-finish area



Zielverpflegung | Nutrition-area

	Tee & Suppe // tea & soup		Alpro Trink-Joghurt & Joghurt-Alternativen // drink yogurt & alternative yogurt products
	Poncho		Kuchen // cake Energiv Competition Bar
	Medaillen // medal engraving		Hessen-Eck Grüne Soße von der Schwälbchen Molkerei, Quäse Sauermilchkäse, Brezel und Brot der Bäckerei Huck // regional speciality „green sauce“ by Schwälbchen Molkerei, Quäse sour milk cheese, pretzels and bread from the Huck Bakery
	Rosbacher Wasser & isofitt // Rosbacher water & isotonic drinks		Krombacher Biere // non alcoholic beer
	Obst // fruits		Verpflegungstaschen Staffeln nutrition bags for relay teams
	Cola // Coke		



ACHTUNG:

Bitte beachtet, dass aufgrund von Bauarbeiten rund um den Messeturm in diesem Jahr geänderte Laufwege zu den Startblöcken bestehen. Bitte nutzt, um in die einzelnen Startblöcke zu kommen, die Wege über das Messegelände. Von der Halle 1.0 und der Festhalle kommend gelangt Ihr über die nördlichen Ausgänge auf den Vorplatz der Festhalle und könnt von dort zu den Startblöcken gehen. Bitte plant genügend Zeit ein, um entspannt in Eure Startblöcke zu gelangen und unnötige Hektik vor dem Start zu vermeiden.

Programm | Program

Fr 25. Oktober 2019 Fr October 25th 2019

12.00 - 19.00	Ausgabe der Startunterlagen, Marathonmall, Verkauf Merchandising-Artikel race number pick-up, Marathonmall, sale of merchandise	Halle 1, Ebene 2 hall 1, floor 2
---------------	--	----------------------------------

Sa 26. Oktober 2019 Sa October 26th 2019

12.00 - 19.00	Ausgabe der Startunterlagen, Marathonmall, Verkauf Merchandising-Artikel race number pick-up, Marathonmall, sale of merchandise	Halle 1, Ebene 2 hall 1, floor 2
10.00	Brezellauf powered by interAir (Im Ziel Brezeln und Softdrinks!) Pretzel-run powered by interAir (pretzels and soft drinks in the finish area)	Start/Ziel: Messe Frankfurt, Vorplatz Festhalle Start/Finish: Messe Frankfurt, forecourt of Festhalle
11.30 - 12.30	Struwelpeter-Lauf powered by Schneider Electric Stockheaded Peter-Run powered by Schneider Electric	Forum/Festhalle
13.30 - 19.00	Fattoria La Vialla - Toscana Pasta Party	Forum/Festhalle
14.00 - 17.00	Rahmenprogramm entertainment program Fattoria La Vialla - Toscana Pasta Party	Festhalle/Bühne /stage
17.15	„Heimspiel am Samstag“ live „Heimspiel am Samstag“ live	Festhalle
18.00	Ökumenischer Gottesdienst ecumenical church service	Blauer Saal / Blue room

 **Sonntag, 3 Uhr: Uhrzeit wird 1 Stunde zurückgestellt**
Sunday, 3 am: Clocks will be put back 1 hour

So 27. Oktober 2019 Su October 27th 2019

07.00 - 9.30	Ausgabe der Startunterlagen race number pick-up	Halle 1, Ebene 2 hall 1, floor 2
07.00 - 17.00	Marathonmall, Verkauf der Merchandising-Artikel Marathonmall, sale of merchandise	Halle 1, Ebene 2 hall 1, floor 2
10.00	Start Marathonläufer 1. Welle start marathon-runners 1st wave	Friedrich-Ebert-Anlage
10.10	Start Marathonläufer 2. Welle start marathon-runners 2nd wave	Friedrich-Ebert-Anlage
10.35	Start Generali Staffelmarahton start Generali relay marathon	Friedrich-Ebert-Anlage
10.55	Start Schneider Electric Mini-Marathon start Schneider Electric Mini-Marathon	Friedrich-Ebert-Anlage
11.09	Zielankunft Schneider Electric Mini-Marathon finish Schneider Electric Mini-Marathon	Festhalle
12.03	Zielankunft 1. Läufer finish 1st male runner	Festhalle
12.22	Zielankunft 1. Läuferin finish 1st female runner	Festhalle
12.30	Siegerehrung Schneider Electric Mini-Marathon reward ceremony Schneider Electric Mini-Marathon	Halle 1, Ebene 2 hall 1, floor 2
12.40	Flower ceremony Läufer reward/flower ceremony runners	Festhalle
14.00	Siegerehrung Hessische Marathon-Meisterschaften reward/flower ceremony German Marathon Championship	Festhalle
15.00	Siegerehrung Marathon-Manager reward/flower ceremony Marathon Manager	Festhalle
16.15	Zielschluss Läufer closing of the finish area	Festhalle





» Weltklasse pur!



Ein Blick ins Elitefeld: Duell der Weltrekordler // Zehn Männer mit Bestzeiten unter 2:08 Stunden // Streckenrekordlerin Meskerem Assefa wieder am Start

Beim Mainova Frankfurt Marathon gibt es in diesem Jahr ein besonderes, vielleicht sogar einmaliges Aufeinandertreffen über die 42,195-Kilometer-Distanz: Junioren- gegen Masters-Weltrekordler - Tsegaye Mekonnen gegen Mark Kiptoo. Die beiden Topathleten sind zwei von zehn Läufern, die mit Bestzeiten von unter 2:08 Stunden den ältesten deutschen Stadtmarathon in Angriff nehmen, so dass einmal mehr mit einem sehr schnellen und spannenden Rennen zu rechnen ist.

Bei den Frauen kehrt die Titelverteidigerin und Streckenrekordlerin zurück: Meskerem Assefa gewann den Mainova Frankfurt Marathon im vergangenen Jahr mit 2:20:36 Stunden. Ein halbes Dutzend Läuferinnen sind dabei, die bereits Zeiten von unter 2:25 Stunden erreicht haben. Während es möglich erscheint, dass der Streckenrekord von Meskerem Assefa in Gefahr gerät und vielleicht sogar erstmals in Frankfurt die 2:20-Stunden-Barriere fällt, könnten auch zwei europäische Läuferinnen und eine Deutsche eine gute Rolle spielen: Ana Dulce Felix (Portugal) und Stephanie Twell (Großbritannien) werden ebenso starten wie Lokalmatadorin Katharina Steinruck (Eintracht Frankfurt).

DAS RENNEN DER MÄNNER

Der Mann, der 2018 den ersten Weltrekord in der Geschichte des Mainova Frankfurt Marathon aufgestellt hat, kommt zurück: Mark Kiptoo stellte vor einem Jahr mit einer Zeit von 2:07:50 Stunden die globale Masters-Bestzeit auf (Altersklasse ab 40 Jahre). Der inzwischen 43-Jährige belegte 2018 Rang sechs am Main. Wenn er nun zurückkommt, hat Mark Kiptoo noch größere Ziele: „Ich möchte das Rennen gewinnen“, sagt der Kenianer.

Um zum Erfolg zu kommen, muss Mark Kiptoo einen Läufer hinter sich lassen, der nicht nur knapp 20 Jahre jünger ist als er sondern auch eine persönliche Bestzeit hat, die rund eineinhalb Minuten schneller ist. Mark Kiptoo hat einen persönlichen Rekord von 2:06:00 Stunden, Tsegaye Mekonnen erreichte bereits 2:04:32. Mit dieser Zeit gewann der Äthiopier 2014 in Dubai und brach den Junioren-Weltrekord (wobei die IAAF im Marathon für Junioren keine offiziellen Rekorde führt). In den folgenden Jahren hatte Tsegaye Mekonnen immer wieder Verletzungsspech. Jetzt darf man gespannt sein, in welcher Form er an den Main kommt. Er ist schließlich erst 24 Jahre. Eine Reihe von Landsleuten von Kiptoo und Mekonnen gehören ebenfalls zum Favoritenkreis. Der drittschnellste Läufer auf der Startliste ist Dawit Wolde, der Ehemann von Meskerem Assefa. Dem Äthiopier gelang in diesem Jahr eine enorme Steigerung. In Prag lief er als Zweiter 2:06:18 und erzielte damit seine erste Zeit unter 2:10 Stunden. So wie Wolde gelang auch Fikre Tefera in diesem Jahr eine deutliche Verbesserung: Beim traditionell stark besetzten Seoul-Marathon wurde der Äthiopier Vierter in 2:06:27 Stunden. In diesem Zeitbereich bewegen sich auch zwei Kenianer: Bernard Kipyego, der über sehr viel Erfahrung verfügt, geht mit einer Bestzeit von 2:06:19 an den Start.

Einmal mehr zum Mainova Frankfurt Marathon zurück kommt Martin Kosgey. 2016 war er hier Zweiter, ein Jahr später Vierter und im Vorjahr steigerte er sich auf seine aktuelle Bestzeit von 2:06:41 und belegte erneut Rang zwei. Seine kenianischen Landsleute Amos Mitei (2:07:28) und Kenneth Keter (2:07:34) kehren ebenso wieder an den Main zurück: Sie liefen im vergangenen Jahre ihre Bestzeiten beim Mainova Frankfurt Marathon und belegten die Ränge vier und fünf. Damit sind vier der Top-Sechs aus dem vergangenen Jahr erneut am Start. Zu beachten sein wird auch der Sieger des diesjährigen Rom-Marathons: Tebalu Heyi (Äthiopien) gewann das Rennen in 2:08:37. Seine Bestzeit steht bei 2:07:10. Für den einzigen deutschen Läufer aus der erweiterten nationalen Spitze wird es darum gehen, die schnelle Strecke für eine weitere Bestzeit zu nutzen: Frank Schauer (Tangermünder Elbdeichmarathon) war vor zwei Jahren in Frankfurt bereits 2:16:30 gelaufen.



DAS RENNEN DER FRAUEN

Mit Meskerem Assefa kommt die Streckenrekordlerin zurück zum Mainova Frankfurt Marathon. Trotz des phasenweise störenden Windes im vergangenen Jahr hatte sie die Kurs-Bestzeit auf 2:20:36 Stunden geschraubt. Bei günstigeren Wetterbedingungen erscheint es durchaus möglich, dass Meskerem Assefa sich auf eine Zeit von unter 2:20 Stunden verbessern kann. Die Äthiopierin trifft einmal mehr auf Konkurrentinnen, die ebenfalls in der Lage sein könnten, diesen Zeitbereich zu erreichen.

Valary Aiyabei ist schon mehrmals relativ dicht an die 2:20-Barriere heran gelaufen. Bereits dreimal lief die Kenianerin unter 2:22 Stunden. Ihre Bestzeit erreichte sie in Berlin vor zwei Jahren, wo sie als Dritte nach 2:20:53 im Ziel war. Vielsprechend ist ihre Halbmarathon-Bestzeit, die sie in diesem Jahr auf 66:14 Minuten steigerte.

Eine sehr starke Halbmarathon-Leistung macht auch Megertu Kebede zu einer der Top-Favoritinnen: Die Äthiopierin war im September

Vierte beim hochklassig besetzten Rennen in Kopenhagen. Dabei steigerte sie sich bei teilweise windigen Bedingungen auf 66:43 Minuten. Sie hatte zudem im Frühjahr den Rom-Marathon mit einer persönlichen Bestzeit von 2:22:52 gewonnen. Ganz vorne mitlaufen kann sicherlich auch ihre Landsfrau Bedatu Hirpa. Sie war 2018 Dritte beim Mainova Frankfurt Marathon mit einer Steigerung auf 2:21:32. Sehr viel Erfahrung hat Caroline Rotich (Bestzeit: 2:23:22). Und ihre kenianische Landsfrau Sylvia Kibet (2:25:52) ist die Olympia-Dritte (2008) sowie zweifache Vize-Weltmeisterin (2009 und 2011) über 5.000 m.

Eine Läuferin, die den Mainova Frankfurt Marathon als Sprungbrett nutzen könnte, um sich in der europäischen Marathon-Elite zu etablieren, ist Stephanie Twell. Die Britin hat mit einer Zeit von 2:30:14 debütiert.

Für die Frankfurterin Katharina Steinruck geht es bei ihrem Marathon-Comeback nach einer Fersen-Operation um die internationale Olympianorm für die Spiele in Tokio 2020 (2:29:30) und eine persönliche Bestzeit (2:28:34).

» All-time Top 10 in Frankfurt

MEN			
2:03:42	Wilson Kipsang	KEN	2011
2:04:57	Wilson Kipsang	KEN	2010
2:05:16	Levy Matebo	KEN	2011
2:05:25	Albert Matebor	KEN	2011
2:05:50	Shura Kitata Tola	ETH	2017
2:06:07	Philip Sanga	KEN	2011
2:06:08	Patrick Makau	KEN	2012
2:06:14	Gilbert Kirwa	KEN	2009
2:06:15	Vincent Kipruto	KEN	2013
2:06:16	Mark Kiptoo	KEN	2013
WOMEN			
2:20:36	Meskerem Assefa	ETH	2018
2:20:47	Haftamnesh Tesfay	ETH	2018
2:21:01	Meselech Melkamu	ETH	2012
2:21:32	Bedatu Hirpa	ETH	2018
2:21:39	Georgina Rono	KEN	2012
2:21:53	Belaynesh Oljira	ETH	2018
2:21:59	Mamitu Daska	ETH	2011
2:22:21	Aberu Kebede	ETH	2014
2:22:34	Caroline Kilel	KEN	2013
2:22:39	Dera Dida	ETH	2018

» Elite race preview

The Mainova Frankfurt Marathon will feature a duel which could well be unique in marathon running: The Master world record holder will be up against the junior world record holder - Mark Kiptoo against Tsegaye Mekonnen. The two record holders are the fastest runners on the start list and two out of ten athletes who feature personal bests of sub 2:08. A fast and thrilling race can be expected on Sunday. The women's race will see the return of the defending champion and course record holder: Meskerem Assefa of Ethiopia took the Mainova Frankfurt Marathon last year, improving the course record to 2:20:36. Half a dozen women are on the start list featuring personal bests of sub 2:25. While the course record could well be under threat a first sub 2:20 time might also be in reach at Germany's oldest city marathon. European runners Ana Dulce Felix (Portugal) and Stephanie Twell (Great Britain) could do very well on the fast course and Frankfurt's Katharina Steinruck will run again in her home town.

Organisers of the 38th edition of the Mainova Frankfurt Marathon expect around 14,000 runners to enter their IAAF Gold Label Road Race.

MEN'S RACE: Mark Kiptoo broke the Masters world record in Frankfurt in 2018 when he ran 2:07:50 for sixth place. Returning to Frankfurt the 43 year-old says: „My aim this year is to win the race.“ With a PB of 2:06:00 Kiptoo is the second fastest on the start list behind 24 year-old Tsegaye Mekonnen. The Ethiopian sensationally won the Dubai Marathon 2014 in 2:04:23. This time still stands as the world juni-

or record, although the IAAF does not officially ratifies junior records in the marathon. Dawit Wolde, the husband of Meskerem Assefa, is the third fastest on the start list with 2:06:18. Ethiopians Fikre Tefera, who has a PB of 2:06:27, and Tebalu Heyi (2:07:10), the winner of this year's Rome Marathon, are among the favourites as well. And there is a group of Kenyan runners who return to the Mainova Frankfurt Marathon after doing very well here last year: Martin Kosgey (2:06:41) was second, Amos Mitei (2:07:28) took fourth and Kenneth Keter (2:07:34) was fifth in 2018. Another one to watch is Bernard Kipyego (2:06:19).

WOMEN'S RACE: Course record holder Meskerem Assefa returns. Taking into account that it was quite windy a year ago there is a chance that she can improve her personal best and may be even go sub 2:20. Kenya's Valary Aiyabei is one of her rivals who might go for such a time as well. She has a PB of 2:20:53. Megertu Kebede clocked her personal record of 2:22:52 when she won the Rome Marathon this spring. Fellow-Ethiopian Bedatu Hirpa, who was third here last year with 2:21:32, is another contender on Sunday. While Caroline Rotich (2:23:22) has plenty of experience fellow-Kenyan Sylvia Kibet (2:25:52) has twice been runner-up in the World Championships' 5,000 m final (2009, 2011) and took an Olympic bronze medal at this distance in 2008. Stephanie Twell (2:30:14) is a British runner who could significantly improve. Chasing her PB of 2:28:34 and the Olympic qualifying time of 2:29:30 is Katharina Steinruck.



» Mit Dosen-Ravioli zur Olympiaform

Lokalmatadorin Katharina Steinruck will auf heimischen Straßen zum Sprung nach Tokio 2020 ansetzen

Es muss ein eigenartiges Gefühl sein als professionelle Marathonläuferin, wenn man sich darüber freut, lächerliche 100 Meter am Stück schmerzfrei laufen zu können. Dann 200, und beim nächsten Mal sogar 500. Doch so sah der Neustart von Katharina Steinruck aus, gut vier Monate nach ihrer Fersen-Operation Anfang November vorigen Jahres. Dieser Eingriff musste sein und stand auch schon fest bevor sie beim Mainova Frankfurt Marathon angetreten war – und in einem Frauenfeld der Extraklasse auf Rang 14 einlief. Ihre Zeit von 2:29:55 war gut genug, um das Jahr 2018 hinter Anja Scherl auf Platz zwei der deutschen Bestenliste zu beenden.

Viele müssen sich immer noch an ihren neuen Nachnamen gewöhnen, dabei ist die gebürtige Katharina Heinig schon seit September 2018 mit Robert Steinruck verheiratet. Wer eben einen in der Laufszene derart bekannten Nachnamen hat, der braucht etwas Geduld, bis die Öffentlichkeit die Veränderung verinnerlicht hat.

Unverändert ist ihr Verhältnis zur berühmten Lauf-Mutter Kathrin Dörre-Heinig, die weiterhin für das Training ihrer Tochter verantwortlich ist. Wer Glück hat, sieht das Duo auf den Laufstrecken rund um den Frankfurter Stadtteil Niederrad, dem Wohnort von Katha. Die Tochter rennt dann, die Mutter begleitet auf dem Fahrrad. Und wie gut dieses Team harmoniert, beweist, wie verblüffend schnell die Tochter nach ihrer Operation zur alten, vielleicht sogar neuen Stärke fand. Klug und diszipliniert ist die 30-jährige Profisportlerin vorgegangen, um nach dem

Eingriff ihren Körper wieder in Form zu bringen. Denn das Training begann bereits zwei, drei Tage nach der Operation. Laufen kam logischerweise noch nicht in Frage, aber Rumpfstabilisation, Krafttraining für die Arme, Kurbeln mit dem Handbike, Wassertraining, später Fahrradfahren. Der Fuß wurde anfangs vorsichtig mit Gymnastik trainiert.

Im Februar ging es zum Skilanglauf-Trainingslager ins Allgäu, die erwähnten Läufe über die Mini-Distanzen hatte sie bis dahin gut hinbekommen. Im März folgte dann ein Höhentrainingslager in Flagstaff in den USA, von da an ging es zügig bergauf, in jeder Hinsicht. Schon im Mai verblüffte Katha mit ihrem Sieg beim gut besetzten Stadtlauf in Aschaffenburg (25:32 Minuten auf 7,9 Kilometer), bei den deutschen Meisterschaften über 10.000 Meter Anfang Juni in Essen rannte sie auf Rang drei (33:35) – und dann ging es Schlag auf Schlag: Platz zwei und mit 32:45 Minuten Bestzeit bei den Deutschen Straßenlaufmeisterschaften über 10 Kilometer in Siegburg, und noch einmal Bestzeit (1:12:23) beim Halbmarathon in der tschechischen Stadt Usti nad Labem.

Keine schlechte Bilanz für eine Rekonvaleszentin und der Beweis, dass man durchaus auch mal die Beine etwas schonen kann, ohne die Form vollends zu verlieren. Und deswegen ist Katha auch guter Dinge, beim diesjährigen Mainova Frankfurt Marathon ihr Ziel zu erreichen: Die Qualifikation für die Olympischen Spiele 2020 in Tokio. 2:29:30 Stunden muss sie dafür mindestens laufen, aber das könnte

angesichts der Leistungsdichte der deutschen Frauen nicht reichen. Also will sie unter den besten drei Deutschen sein, um sicher in Tokio starten zu dürfen.

Sehnsuchtsort Olympia – das gilt auch für Katha. Erst recht, da ihr der Start 2016 in Rio de Janeiro nicht vergönnt war. Nun also Tokio, obwohl dieses Rennen dort für Langstreckenläufer eine enorme Belastung werden dürfte – die Hitze dort wird enorm sein. Und so ein Wetter behagt Katha nicht wirklich. „Meisterschaftsrennen sind alles Hitzerenrennen, damit muss man rechnen“, sagt sie. Es gab Zeiten, da hatten ihr warme Temperaturen noch mehr zugesetzt als heute, sagt sie, ihr Kopf habe sich angefühlt wie ein kochender Teekessel.

Also ist sie im Herbst in Frankfurt gut aufgehoben, und ihr Heimrennen ist es ja sowieso als Athletin der LG Eintracht Frankfurt und Einwohnerin der Stadt. Geblieben sind auch Kathas unorthodoxe Ernährungsgewohnheiten, die sich immer noch unterscheiden zu den ausgeklügelten und oft asketischen Speiseplänen der Konkurrenz. Wenn das junge Polizisten-Ehepaar Steinruck Zeit findet für gemeinsames Kochen, dann gibts schon mal Semmelknödel und Schweinelende. Aber für solche Opulenz fehlt einer Profiläuferin die Energie, etwa wenn sie soeben 35 Kilometer gelaufen ist und auf den letzten Metern vom Regen überrascht wurde. Oder nach einem Sechs-Stunden-Trainingstag mit Tempoläufen auf der Bahn und anschließender Physiotherapie. Dann muss es schnell gehen, und es heißt: „Ravioli aus der Dose ist lecker.“



»» Das Alter ist kein Faktor

Der Kenianer Mark Kiptoo über sein Weltrekord-Projekt, Frankfurter Sternstunden und warum er auch mit 43 Jahren noch Weltklasse ist

Mark, Du bist ein wahrer Frankfurt-Experte. Warum kehrst Du immer wieder auf den schnellen Kurs am Main zurück?

Der Mainova Frankfurt Marathon hat mir schon sehr viel gegeben. Ich habe hier im Jahr 2013 mein Debüt über 42,195 Kilometer gegeben und bin direkt Zweiter geworden. Obwohl ich nur um eine Sekunde besiegt worden bin, war ich sehr glücklich, eine solche persönliche Bestzeit setzen zu können. Im Jahr darauf habe ich ja das Rennen tatsächlich gewonnen – diesen Moment werde ich mein Leben lang in Ehren halten. Und 2018 konnte ich in 2:07:50 Stunden in der Festhalle meinen Weltrekord in der Masters-Altersklasse feiern. In diesem Jahr möchte ich den Weltrekord noch weiter verbessern.

Was ist es, was immer wieder Topleistungen in Frankfurt aus Dir herauskitzelt?

Frankfurt ist bislang einfach ein guter Ort, um das Beste aus mir herauszuholen. Die Unterstützung der Zuschauer ist ganz besonders, die Organisation ist sehr gut und über das Wetter konnte ich mich auch noch nicht beklagen.

Was ist Dein konkretes Ziel am 27. Oktober?

Ich möchte das Rennen gewinnen. Ich trainiere, um zu gewinnen. Die Vorbereitung ist sehr gut gelaufen, ich habe ein sehr gutes Körpergefühl. So Gott will, werde ich wieder einen erfolgreichen Tag in Frankfurt haben. Ich weiß, dass es möglich ist, wieder den Mainova Frankfurt Marathon zu gewinnen. Ich habe es ja schon mal geschafft – also auf ein Neues!

Das wäre eine Sensation in Deinem Alter. Was ist das Erfolgsgeheimnis, dass Du mit 43 noch so schnell rennen kannst?

Da spielen so viele Dinge eine Rolle. Ein wesentlicher Punkt ist sicher, dass ich erst spät von der Bahn auf die Straße gewechselt bin. Ich bin es langsam und gezielt angegangen. Das war und ist sehr wichtig. Ich schlafe und esse gut und zudem habe ich die richtige Trainingsgruppe, was vieles erleichtert. Das Alter ist kein Faktor. Was Du reinigst in deinen Körper, das kannst du herausholen, wenn es drauf ankommt.

Was bedeutet Laufen für Dich: Vorrangig harte Arbeit oder auch Leidenschaft und Spaß?

Laufen bedeutet mir sehr viel, weil es ein großer Gewinn für mein Leben ist. Laufen stärkt den gesamten Körper und den Kopf. Das gibt dir auch die Kraft, andere Herausforderungen im Leben zu meistern. Ich bin froh und stolz, Teil der Lauf-Community zu sein, viele verschiedenen Menschen und Orte auf der Welt zu sehen und so exponiert meinem Sport nachgehen zu können. Laufen inspiriert, verändert und verbessert das Leben.

» Stephanie Twell will es in Frankfurt wissen



Einst mit Paula Radcliffe verglichen, führt die 30-Jährige das britische Kontingent am Main an

Stephanie – in der Heimat nur „Steph“ genannt – Twell steht vor einem kritischen Punkt in ihrer sportlichen Laufbahn. Diese Formulierung ist nicht negativ gemeint, sondern zielt darauf, wie wichtig eine starke Leistung beim Mainova Frankfurt Marathon für die Zukunft der Britin wäre. Twell ist schon früh in ihrer Karriere erfolgreich gewesen, auf der Bahn sowie im Crosslauf. Aber dann hatte sie mit Verletzungen zu kämpfen, die sie regelrecht ausbremsen. Durch den Wechsel auf längere Strecken und auf die Straße hat sie einen neuen Impuls bekommen. Die Frage in Frankfurt heißt: Schafft diese mittlerweile erfahrene Läuferin die Grenze von 2:30 Stunden zu brechen, um sich Hoffnungen auf eine Teilnahme an den Olympischen Spielen in Tokio im kommenden Jahr machen zu können?

Im Dezember vorigen Jahrs hat sie ein beachtliches Marathondebüt hingelegt, als sie in Valencia in 2:30:14 Stunden Siebte wurde. Seitdem hat die 30-Jährige sich auch auf den langen Distanzen auf der Bahn und auf der Straße gesteigert.

Zu ihren Juniorenzeiten war sie auf internationaler Ebene ein Siegertyp: 2008 wurde sie U-20-Weltmeisterin über 1500m, nachdem sie ein Jahr zuvor schon Silber erreicht hatte. Dreimal hintereinander (2006 bis 2008) wurde Twell Junioren-Europameisterin im Crosslauf. So mancher auf der Insel verglich die junge Frau schon mit der britischen Überläuferin Paula Radcliffe. Auf der Bahn hat Twell sich zuerst auf die Mittelstrecken konzentriert. Ihr Fokus lag auf den

1500m, aber dann schied sie bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking schon im Vorlauf aus. Dann pflasterten verschiedene Verletzungen ihren Weg, was bei einem solch früh blühenden Talent nicht unnormal ist.

Einen neuen Horizont fand Twell nun auf der Langstrecke. Seit 2017 wird Steph Twell von Geoff Wightman trainiert, der in seiner vielfältigen aktiven Karriere 1991 eine Marathon-Bestzeit von 2:13:17 Stunden erreichte.

Den Europacup in London im Juli gewann sie in neuer persönlicher Bestzeit von 31:08:13 Minuten. Auch auf der Straße purzelten 2019 die persönlichen Rekorde: 71:33 Minuten erreichte sie im Halbmarathon, 31:55 Minuten über 10.000 Meter. Eine verheißungsvolle Mischung, die sie nun auf die schnelle Frankfurter Strecke bringen will.

Wie in den Jahren zuvor wird es wieder ein Kontingent aus britischen Spitzenläufern am Main geben. Der Mainova Frankfurt Marathon hat auf der Insel einen guten Ruf, dass man hier auf die Jagd nach Bestzeiten und Qualifikationen für internationale Meisterschaften gehen kann. Und so kehrt Aaron Scott nach Frankfurt zurück, nachdem er hier seine persönliche Bestzeit von 2:16:57 Stunden aufstellte. Dazu haben Paul Navesey (Bestzeit 2:18:16) und Nick Torry (2:15:08) Frankfurt als gutes Pflaster in Erinnerung – und versuchen beim ältesten deutschen Stadtmarathon erneut ihr Glück.



» Japans Asse fliegen auf Frankfurt

Marathon und Japan, das ist eine ganz besondere Beziehung. In dem sportbegeisterten Land steht die klassische Langstrecke weit oben im Enthusiasmus-Ranking, erst recht im Anlauf zu den Olympischen Spielen 2020 in Tokio. Das unterstreichen viele hochkarätige und teilnehmerstarke Veranstaltungen, privat finanzierte Marathonteams und eine große Zahl an Spitzenläufern.

Die Marathon-Hochburg Japan blickt mehr und mehr zu Veranstaltungen auch außerhalb des eigenen Landes. Bereits vor fünf Jahren war der japanische Athleten-Manager Wataru Ogushi mit einem seiner Läufer in Frankfurt. Vom Event und den sportlichen Möglichkeiten zeigte er sich sofort überzeugt. „Alles top“, so sein Urteil.

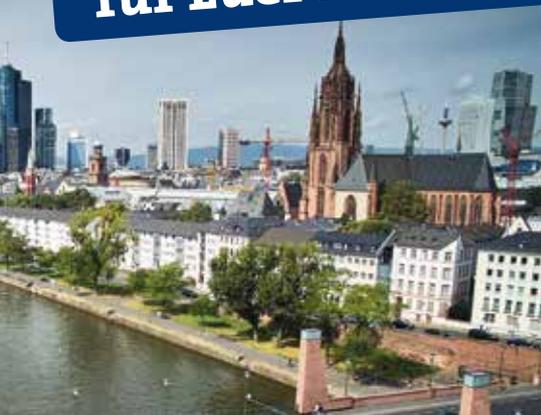
„Japan hat in jeder Hinsicht einen hohen Standard im Marathon und sucht Veranstaltungen für seine Auslandsstarts, die entspre-

chende Qualität bieten. Wir freuen uns sehr, ein Ansprechpartner für die japanischen Topläufer in Europa zu sein“, so Christoph Kopp, Sportlicher Leiter des Mainova Frankfurt Marathon.

Dass Japans Lauf-Asse auf Frankfurt fliegen, wird durch die Kooperation mit der größten japanischen Fluglinie ANA gestärkt. Die All Nippon Airways bringt die Marathonläufer per Direktflug von Tokio an den Main. Maria Petalidou, Leiterin Sales & Marketing Germany and Central Europe der ANA: „ANA ist nicht nur eine Fluggesellschaft, sondern versteht sich auch als Botschafter für Japan.“

Sportsponsorings im Bereich großer Laufveranstaltungen sind für uns ein perfektes und bereits gewohntes Umfeld für die Steigerung unserer Markenbekanntheit in Deutschland. Da die Mainmetropole als Deutschlandzentrale unser größter Standort in Europa ist, freuen wir uns sehr, dass wir uns jetzt auch vor der Tür in Frankfurt als offizieller Sponsor engagieren können.“

Christina's wertvolle Tipps für Euer Marathon-Wochenende



Christina Dörr

Im Büro sind wir uns einig: Frankfurt ist eine wunderbare Stadt. Doch man muss sie kennenlernen, um sie lieben zu lernen! Frankfurt steht für Hochhäuser, das Wirtschafts- und Finanzzentrum und gestresste Schlipsträger – jedenfalls auf dem ersten Blick. Doch der Blick hinter die Fassade lohnt sich.

Für Euer Marathon-Wochenende haben wir Euch unsere besten Frankfurt Tipps zusammengestellt. Wir, das sind Mitarbeiter von motion events, der Eventagentur, die den Mainova Frankfurt Marathon organisiert und veranstaltet.

In Frankfurt pulsiert das Leben, das sieht man sinnbildlich auch an dem sich ständig verändernden Stadtbild. Aus einem einst verruchten Stadtviertel, dem Bahnhofsviertel, ist mittlerweile eines der hippesten Stadtviertel der Stadt entstanden. Im Nordend, Westend oder auch in Bornheim findet man vor allem viele "Neu-Frankfurter", die meist aufgrund des Berufs irgendwann nach Frankfurt gekommen oder einfach nach dem Studium in Frankfurt geblieben sind. In Sachsenhausen kann man, dank der unzähligen Apfelweinwirtschaften, auf alte Frankfurter Kultur stoßen. Das Gallusviertel zeigt einem deutlich die multikulturelle Seite der Stadt und könnte kaum konträrer zu dem angrenzenden, neu entstandenen, Europaviertel sein. Kurzum, in Frankfurt kann man hinter jeder Ecke etwas neues entdecken – und unsere Frankfurt Tipps sollen dir dabei helfen.

Handkäs, Grie Soß, Äppler und Mispelchen

Man kann erst sagen, dass man in Frankfurt war, wenn man in den Genuss der Frankfurter Spezialitäten kam: Handkäs, Grie Soß, Äppler und Mispelchen. Dafür sucht man am Besten

den Stadtteil Sachsenhausen auf. In "Alt-Sachs" reiht sich eine Apfelweinwirtschaft an die nächste.

Julias Tipp: "Am Besten in dieser Reihenfolge, aber dann lieber nach dem Marathon..."

Von dem eigenen Geschmack von Äppler sollte man sich nicht abschrecken lassen. Spätestens nach dem zweiten Glas schmeckt Äppler (fast) jedem. Wichtig ist aber, dass man eine gute Grundlage schafft. Der berühmte Handkäs mit Musik (ohne Musik



Frankfurter Schnitzel

wurde wohl irgendwann mal für die Touristen auf die Karte genommen), Schneegestöber oder eine Rindswurst mit Kartoffelsalt dienen Frankfurtern als Auftakt. Als Hauptspeise sollte man dann unbedingt Grüne Soße probieren. Sieben Kräuter vereinen sich zu einer herrlichen Geschmackskomposition. Gereicht wird die Grüne Soße klassisch mit vier halben Eiern und Salzkartoffeln, mit Schnitzel (das sogenannte Frankfurter Schnitzel) oder mit Tafelspitz.

Das Mispelchen beendet meist den Bsuch in einem Apfelweinlokal. Mispelchen bezeichnet eine Kombination aus Apfelbranntwein (Calvados) und einer eingelegten Frucht, der Mispel.

Christina ist seit 2018 Teil des Orgateams und hat den Blog runtheskyline.de ins Leben gerufen.

Hier gibt es jede Woche (montags) einen neuen Beitrag rund um die Themen: Laufen in Frankfurt – Training – Ernährung – Gesundheit – #skylinerunner – #marathongirls.



Mispelchen

Ein kulinarischer Spaziergang durch die Kleinmarkthalle

Die Kleinmarkthalle ist Frankfurts Markthalle direkt in der Innenstadt. Die Kleinmarkthalle ist in jedem Fall einen Besuch wert. "Am besten plant man seinen Besuch an einem Samstagvormittag", so Veronika. Die Kleinmarkthalle spiegelt den multikulturellen Charakter Frankfurts wieder und lädt wirklich zum verweilen ein.

Lange Schlangen bilden sich regelmäßig bei Wurst-Ilse, Käse oder Antipasti vom Italiener bekommt man in der Kleinmarkthalle genauso wie Tapas vom Spanier oder, je nach Saison, Austern zum Direktverzehr am Fischstand. In der Kleinmarkthalle bekommt ihr bei den Obst- und Gemüseständen aber auch die Kräuter der Grünen Soße, damit ihr euch dieses kulinarische Highlight auch mit nach Hause nehmen könnt. Bei gutem Wetter sollte man in jedem Fall einen Kaffee oder ein Glas Wein auf der Terrasse der Kleinmarkthalle genießen. Probiert euch durch die angebotene kulinarische Vielfalt der Kleinmarkthalle und lasst euch von der Atmosphäre der Kleinmarkthalle verzaubern.

Christina empfiehlt auch den Erzeugermarkt an der Konstablerwache. Am Stand vom Bauernhof Hahner gibt es die leckersten selbstgemachten Waffeln die man in Frankfurt an einem Samstag finden kann.

Welcher Ort lässt jedes Shopping-Herz höher schlagen?

Direkt neben dem Messegelände liegt das Skyline Plaza, ein Shopping Center das Dank der Lage abseits von der Innenstadt nicht allzu überlaufen ist.

Die Zeil ist wohl jedem bekannt und bietet die Vielfalt aller bekannten Shoppingläden, hier geht die Masse in Frankfurt shoppen. In unmittelbarer Nähe zur Zeil findet man die Goethestraße. In Läden von Chanel bis Louis Vuitton kann man hier die Kreditkarte zum Glühen bringen.

Von wo hat man den Besten Blick auf die Skyline?

Natürlich bieten die vielen Frankfurter Brücken jeweils eine unterschiedliche und faszinierende Aussicht auf die Frankfurter Skyline. Neben der Alten Brücke, die auch beim Mainova Frankfurt Marathon überquert wird, bieten die Ignatz-Bubis-Brücke, die Flößerbrücke, der Eiserner Steg, der Holbeinsteg oder die Main-Neckar-Brücke eine wunderbare Aussicht auf die Skyline.



Blick von der Osthafenbrücke auf Frankfurt

Manuel schaut sich die Skyline am liebsten von der Osthafenbrücke aus an. "Dort hat man Frankfurt nicht nur mit der Skyline, sondern auch mit der Europäischen Zentralbank, dem Hafencity und den vielen Brücken im Blick", betont Manuel.

Wer die Skyline aus der Ferne betrachten möchte, dem empfiehlt Kai den Weg zum Lohrberg. Der Lohrberg ist sozusagen der Frankfurter Hausberg und belohnt mit einem tollen Fernblick auf die Frankfurt Skyline aber auch auf die angrenzende Region.

Wer den Nervenkitzel sucht, dem empfiehlt Julia House Running auszuprobieren. Hier erlebt man einen etwas anderen Blick auf die Frankfurter Skyline. Vor dem Abseilen und dem Herunterspazieren der Hausfassade kann man nochmal einen Blick auf "Mainhattan" genießen.

Einen Abstecher in die neue Altstadt

Besonders lohnenswert ist der Weg von Sachsenhausen über den Eisernen Steg zum Frankfurter Römer und in die neue Frankfurter Altstadt. Die neue Altstadt ist ein Projekt das sehr kontrovers diskutiert wurde. Heute lockt die neue Altstadt vor allem Touristen an, welche die Fachwerkhäuser bestaunen und in den zahlreichen Cafés eine Kaffeespezialität genießen. Die neue Frankfurter Altstadt verbindet den Frankfurter Römer mit dem Frankfurter Dom.



Neue Altstadt



Das Mainufer in Frankfurt

Laut Christina hat man übrigens vom Domturm aus den besten Blick auf Frankfurt. Die Aussichtsplattform bietet einen Rundblick in alle Himmelsrichtungen. Allerdings muss man die in 66 Metern Höhe gelegene Aussichtsplattform über die 328 Stufen erklimmen. Das sollte man sich vielleicht für nach dem Marathon aufsparen.

Übrigens liegt auch die Paulskirche in der unmittelbaren Umgebung der Frankfurter Altstadt. Die Paulskirche ist ein Symbol der demokratischen Bewegung in Deutschland, denn hier tagten um 1848/49 die Delegierten der Frankfurter Nationalversammlung, die erste demokratische Volksvertretung für Deutschland. Der Besuch der Altstadt, des Römers und der Paulskirche ist vielleicht kein Geheimtipp aber trotz allem ein echter Frankfurt Tipp.

Kulturelle Vielfalt in Frankfurter Museen erleben

Das Gutscheineheft, das jeder Marathonläufer in seinem Starterbeutel findet, lockt mit vielen Gutscheinen von Frankfurter Museen. "Man kann nach dem Marathon regelrechtes Museen-Hopping betreiben" meint Julia. Das schöne ist, dass sich die meisten Museen am Museumsufer befinden. Das Museumsufer liegt auf der sachsenhäuser Mainseite. Das Museumsufer kann man bis zum Eisernen Steg entlangschlendern, zahlreiche Museen locken die Besucher hier mit ihren Ausstellungen, vom Städel Museum über das Museum für Kommunikation oder das Deutsche Architekturmuseum.

Unser Fußball-Fan Manuel empfiehlt natürlich das Eintracht Frankfurt Museum, welches direkt unter der Haupttribüne der Commerzbank-Arena lokalisiert ist. Für einen Besuch im Eintracht-Museum muss man allerdings eine Reise zum Stadion in Kauf nehmen, dass vor den Türen Frankfurts im Frankfurter Stadtwald liegt.

Vroni empfiehlt Naturfreunden das Senckenbergmuseum, das Naturkundemuseum Frankfurts. Neben Dinosaurierskeletten kann man zum Teil weltweit einzigartige Exponate, wie eine Schölange, die ein Wildschwein verspeist, sehen. Das Senckenbergmuseum liegt in der Nähe des Messegeländes in der Senckenberganlage.

Wenn man in Frankfurt ist sollte man auch mal den Weg in das Geldmuseum der Deutschen Bundesbank auf sich nehmen, meint Kai. Das Geldmuseum ist das einzige Geldmuseum in Deutschland und somit sicherlich – zumindest intellektuell – ein bereicherndes Erlebnis. Man findet das Geldmuseum in Bockenheim im Hause der Deutschen Bundesbank.

Nach so einem Besuch im Museum oder einer anstrengenden Shoppingtour: Wo sollte man auf jedem Fall seinen Kaffee genießen? Bei dieser Frage scheiden sich die Geister. Hier eine Auflistung unserer beliebtesten Cafés – ohne Ranking – als ultimative Frankfurt Tipps:



Café Herz, Braubachstraße

Café Kante, Kantstraße
EspressoEspresso, Braubachstraße
Holy Cross Brewing Society, Fahrgasse
Aniis, Hanauer Landstraße
Oheim Conceptstore, Oppenheimer Landstr.
Café Sugar Mama, Kurt-Schumacher-Straße
Café Under Pressure, Große Rittergasse
Frankfurter Pause, Rossmarkt
Café Herz, Braubachstraße
Elaines Deli, Taunusanlage

Was man sonst noch in Frankfurt gemacht haben sollte – die letzten Frankfurt Tipps

Eine Bootsfahrt auf dem Main, eine Fahrt mit dem Touristenbus, eine Stadtführung durch die neue Altstadt, eine kulinarische Stadtführung, die Besuchertour der Europäischen Zentralbank...

Entspannt sitzen und Menschen beobachten kann man in einem der zahlreichen Parks in Frankfurt...

Bethmannpark, Frankfurt



Was sind deine ganz persönlichen Frankfurt Tipps?

Blog <https://runtheskyline.de/>

» 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.



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



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 gestaltet werden.



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



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.



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



Wir möchten unsere Teilnehmer zu einer umweltgerechten Reise auffordern und die hierbei entstehende CO₂-Bilanz durch Förderung entsprechender Projekte selbst auszugleichen; ein entsprechendes Online-Tool ist auf unserer Webseite (<https://www.frankfurt-marathon.com/informationen/anreise>).



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.



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.



Wir spenden 1 Euro je Marathonfinisher (12.000 EUR) zur Pflanzung von 4.500 Olivenbäumen bei unserem Partner Fattoria La Violla. 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 Violla in der Toskana im Frühjahr über 4500 Olivenbäume angepflanzt worden, was eine Einsparung von rund 240 Tonnen CO₂ bedeutet.



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.





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 werden vor dem Start keine Plastikwärmefolien ausgeben, sondern die Läufer auffordern hierfür alte Kleidung zu verwenden, die vor dem Start in Altkleiderboxen geworfen werden können und zusätzlich danach von der Initiative „clean up“ eingesammelt und von der FES recycelt wird.



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



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.



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.



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 Violla



Famiglia Lo Franco

» Petra läuft



Die einstige Olympiateilnehmerin Petra Wassiluk hat als Teil des Organisationsteams dieses Rennen geprägt – am Tag ihres 50. Geburtstags läuft sie es

Es gibt viele Möglichkeiten, seinen 50. Geburtstag zu feiern: eine Bootsparty, eine Reise, eine große Party. Petra Wassiluk wird Marathon laufen. Und wer kurz darüber nachdenkt, sagt sich: Das ist doch logisch. Ja, das ist es, und zwar aus drei Gründen. Erstens: Petra Wassiluk hat oft am Rennwochenende Geburtstag, diesmal ist es wieder einmal genau der Marathon-Sonntag. Zweitens: 2002, beim „Orkan-Marathon“, dem ersten mit Jo Schindler als Renndirektor, hat sie sich als Praktikantin in die Organisation dieser Veranstaltung hineingetastet. Seit 2003 ist sie in Schindlers Agentur angestellt und hat dazu beigetragen, das Rennen in die Weltklasse zu führen. Drittens: Den einzigen Marathon ihrer Karriere als Profiläuferin bestritt Petra am 28. Oktober 2001 in Frankfurt. 2:32:59 Stunden lief sie damals im Trikot der LG Eintracht Frankfurt – und es war ein Rennen voller Schmerzen. Denn ab der Hälfte rächte es sich, dass sie in ihre Vorbereitung zu wenige lange Läufe eingebaut hatte. Die Lendenwirbelsäule stellte quasi die energetische Versorgung der Beinmuskulatur ein, jeder Schritt tat weh. Wie weh, das sah man damals an den TV-Bildern von ihrem Zieleinlauf auf Platz vier, damals noch im Freien am Messturm.

Im Jahr 2019 ist es wieder das alte Leiden, das Petra ihren eigentlichen Geburtstagswunsch zerstörte: Noch einmal einen schnellen Marathon laufen, und zwar in Berlin. Dafür bündelte sie noch einmal alle Energie und trainierte fast so intensiv wie zu ihren besten Zeiten, als sie zweimalige Olympiateilnehmerin war. Doch der Körper sagte irgendwann: nein. Ein Muskelfaserriss zwei Wochen vor dem Berliner Rennen machte das schöne Ziel zunichte.

Es dauerte vielleicht zwei Tage bis sie sich mit dieser negativen Botschaft arrangiert hatte, und dann war ihr klar: Es geht eben nicht mehr so wie früher. Aber es bleibt ihr ja der persönliche Geburtstagsmarathon, den sie auf der Frankfurter Strecke nicht nur genießen will. Denn sie hat auch ihre Aufgabe als Trainerin zu erfüllen. Petra wird Thomas Zampach bei dessen zweitem Marathon laufend begleiten und motivieren; eine Unterstützung, die auch als Dankeschön zu werten ist. Denn der ehemalige Fußballprofi von Eintracht Frankfurt hatte wiederum Petra bei deren Vorbereitung auf den Berlin Marathon zur Seite gestanden, meist als Begleitung auf dem Fahrrad. Nebenbei: Zampach, der voriges Jahr in Frankfurt in einer Mainova-Staffel mitgelaufen war, wird am 27. Dezember 50 Jahre alt und

gönnt sich aus diesem Anlass ebenfalls den Marathon. Dass Petra Wassiluk einen früheren Fußballspieler auf einen Marathonlauf vorbereitet hat, passt übrigens auch gut zusammen. Denn zu den Gepflogenheiten der Langstreckenläufer ihres früheren Vereins ASC Darmstadt zählte auch das regelmäßige Kicken nach dem Ende der Bahnsaison – und hier war Petra gerne, mit Fußballschuhen und großem Einsatz dabei.

Kenner des Mainova Frankfurt Marathon werden sich jetzt fragen, wie das gehen soll, dass eine wichtige Kraft aus dem Organisationsteam des Rennens ausgerechnet am Rennsonntag laufend auf der Strecke unterwegs sein kann? Alles eine Frage der Organisation. Am Samstag kümmert sich Petra wie üblich um das Rahmenprogramm der Fattoria La Vialla – Toscana Pasta Party und den Brezellauf powered by interAir. Und am Sonntag? Da sind ihre Jobs, am Start die wuselige Gruppe der Eliteläufer, deren Manager und Betreuer, sowie die Journalisten zu disziplinieren. Außerdem ist sie für den Zielbereich zuständig, der aber wochenlang vorher so gut vorbereitet wurde und am Renntag von Teamleiter Rainer Polenz so souverän verwaltet wird, so dass auch hier niemand befürchten muss, dass etwas schiefgehen kann.

Wenn Petra am 27. Oktober über die Straßen Frankfurts läuft, quasi ihren Marathon bewältigt, dann werden auch viele ihrer Athleten unterwegs sein. Denn seit Jahren bereitet sie als leitende Trainerin des Marathonprojekts jede Menge Neulinge und Fortgeschrittene auf deren Abenteuer 42,195 Kilometer vor. Die 50-jährige ist eine leidenschaftliche Trainerin, so, wie sie früher eine leidenschaftliche Spitzenläuferin war: 1996 Deutsche Meisterin über 5000 Meter, im Jahr 2000 Deutsche Meisterin über 10.000, und in beiden Jahren Teilnahme an den Olympischen Spielen sind die Eckpunkte ihrer sportlichen Vita. Begonnen hatte alles im kleinen Verein in ihrem Heimatort Roßdorf bei Darmstadt, dann ging es zum ASC und später zur LG Eintracht Frankfurt. Und wie eng beim Mainova Frankfurt Marathon alles beieinander liegt, zeigt, dass der langjährige Streckenchef Dieter Bremer einst Petras Kraft- und Athletiktrainer war.

Wer derart mit dem ältesten deutschen Stadtmarathon verbunden ist wie Petra, für den ist es schon fast Pflicht, seinen 50. Geburtstag entsprechend aktiv zu feiern. Und wann hat man schon mal Gelegenheit, an seinem Ehrentag über einen roten Teppich zu laufen.

#marathon girls



#marathongirl
Ute Ziegler:
Die Spätstarterin

Es ist nie zu spät. Das klingt abgegriffen, aber es stimmt. Ute Ziegler ist der beste Beweis dafür. Mit 65 Jahren lief sie in Frankfurt ihren ersten Marathon. Zwar sind Rentnerinnen und Rentner in der Laufgemeinde nichts Ungewöhnliches. Aber Ute zählte sich noch wenige Monate zuvor gar nicht dazu – anders als die meisten ihrer Altersgenossen auf der Strecke hat sie keineswegs ihr halbes Leben als Läuferin verbracht. Es war eher die Langeweile, die sie eines Tages aus ihrem Fitness-Studio hinaus und auf eine Laufrunde am Main trieb. „Das hat mir gleich so gut gefallen, dass ich dabei geblieben bin!“ Einen geheimen Traum gab es allerdings schon länger: „Einmal in der Festhalle über den roten Teppich laufen – das hab ich mir wahnsinnig toll vorgestellt.“ Als Läuferin schien sie diesem Traum endlich näher zu kommen. Also machte die Frankfurterin Nägel mit Köpfen: Sie ließ sich in einer Sportklinik durchchecken und als der Arzt grünes Licht für das Marathontraining gab, kaufte sie sich ein Laufbuch mit Trainingsplan und startete durch. Ein Lauffreund kam für sie nicht in Frage: „Die laufen immer abends, das ist nichts für mich.“ So brach sie eben morgen für morgen allein auf: „Zwei Tassen Kaffee und los gehts!“ Auf langen Läufen ließ sie sich begleiten – Justin Timberlake, Freddie Mercury oder Robbie Williams sind bis heute auf ihrem Smartphone mit dabei. Wirklich einsam fühlt sich Ute auf der Strecke ohnehin nie, dafür bewegt sie sich zu gern an der frischen Luft und genießt das „Leute gucken“. Der große Tag geriet dann tatsächlich genauso wunderbar wie gedacht. Sonnenschein, 8 Grad, perfekte Laufbedingungen. „Das Publikum in Frankfurt ist toll!“, sagt Ute, auch wenn sie die angebotenen Mettbrötchen und den Kuchen in Griesheim dann lieber doch nicht annahm. Und auf dem Rückweg in die Innenstadt taten die Oberschenkel zugegebenermaßen durchaus etwas weh. „Dann hab ich aber auf die Uhr geguckt und mir gesagt: Mädche, mach hin, du hast net ewig Zeit!“ Und so traf sie rechtzeitig in der Festhalle ein, namentlich begrüßt von hr-Moderator Kai Völker. Und der Traum vom roten Teppich wurde Wirklichkeit. Seither ist Ute noch zwei weitere Male in Frankfurts „Gudd Stubb“ eingetroffen, immer bester Laune und rechtzeitig vor dem Besenwagen. Nur darauf kommt es ihr an. „Ich muss mir nichts mehr beweisen.“ Auf den Zieleinlauf 2019 freut sie sich schon jetzt: „Auf das noch nie gemacht hat“, sagt Ute voller Überzeugung „der lässt sich ganz schön was entgehen!“

» Laufend Wünsche erfüllen

Unübersehbar steht an der Hauptwache das große Spendentor des Arbeiter-Samariter-Bund (ASB)



Bereits zum dritten Mal ist der Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) Charity-Partner des Mainova Frankfurt Marathon. Alle Läufer können während des Rennens das Projekt „ASB-Wünschewagen“ mit einer kleinen Geste unterstützen, die in der Summe aller Teilnehmer aber eine umso größere Wirkung erzielt. Groß, rot, unübersehbar: So wartet das Spendentor an der Hauptwache bei Kilometer 7,5 und 39 auf die Teilnehmer. Wer hindurch läuft, spendet durch die Erfassung seines ChampionChips 4 Euro an den ASB-Wünschewagen (sofern er das Tor nicht versehentlich passiert hat und bei der Spendeninformation im Anschluss an die Veranstaltung Widerspruch einlegt). Übrigens kann das Chip-Pfand bei der Rückgabe in extra ausgewiesenen Boxen des ASB gespendet werden. Auch im vergangenen Jahr wurde die Möglichkeit, laufend Gutes zu tun, von tausenden Teilnehmern genutzt: Stolze 15 000 Euro konnten von Renndirektor Jo Schindler an Ludwig Fröhlich, den Vorsitzenden des ASB-Landesverbandes Hessen, übergeben werden. Wenn schwerstkranken Menschen nicht mehr viel Zeit bleibt, um noch diesen einen, schon lange gehegten Wunsch zu erfüllen, ist oftmals Hilfe nötig. Da setzt der ASB an und unterstützt Angehörige hierbei mit dem Wünschewagen. Die Fahrt an das Wunschziel ist für den Fahrgast und seine Begleitperson kostenfrei. Sie soll noch einmal strahlende Augen und unbeschwerte Glücksmomente bescheren. Der Wünschewagen wird ausschließlich durch Spenden finanziert und von ehrenamtlichen Helfern unterstützt. Auf deren tatkräftigen Einsatz können die Teilnehmer des Mainova Frankfurt Marathons übrigens ebenso zählen. Denn ASB-Helfer sind in großer Zahl und tatkräftig bei der Zielverpflegung im Einsatz.

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



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



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

www.rosbacher.de/SGS

#marathon girls



#marathongirl
Angeli Calamita:
Die Unerschrockene

Angeli Calamita ist sich sicher: „Laufen hat mein Leben verändert.“
 So einen Satz könnte man leicht für kitschig halten. Zumal, wenn er von einer jungen Frau kommt, die erst 33 ist und kein bisschen so aussieht, als hätte sie schlechte Zeiten hinter sich. Doch Angeli weiß tatsächlich, wie es ist, wenn es überhaupt nicht läuft. Vor neun Jahren erkrankte sie plötzlich schwer und musste längere Zeit im Krankenhaus verbringen. Am Tag ihrer Entlassung wusste sie, dass sie ihrem Leben eine Wendung geben wollte. Noch etwas wackelig auf den Beinen steuerte sie einen Laufplan an, um sich Laufschuhe zu kaufen. Ihr Ziel: Sich mehr bewegen und Gewicht verlieren – so viel wie nötig. Ein Jahr später wog Angeli 30 Kilo weniger und war eine leidenschaftliche Läuferin geworden. Im Büro gründete sie eine Laufgruppe und motivierte andere erfolgreich, den inneren Schweinehund in die Wüste zu schicken. Hier könnte man nun eigentlich „Happy end“ einblenden, aber das Leben schlägt oft Wellen. Einige Jahre später musste Angeli eine weitere unguete Diagnose entgegennehmen. Bei einer Routineuntersuchung wurde bei ihr eine seltene und wenig erforschte Diabetes-Form festgestellt. Für die Berlinerin kein Grund, den Kopf in den Sand zu stecken, sondern ein weiteres Zeichen dafür, dass der eingeschlagene Weg der richtige ist. „Mit bewusster Ernährung und Bewegung halte ich die Krankheit in Schach“, sagt sie und ihre Teilnahme an vielen Halbmarathonveranstaltung zeigt, dass sie überhaupt keine Lust hat, sich einschränken zu lassen: „Ich habe zwei gesunde Beine, warum soll ich mich da aufs Sofa legen?“. Eine Herausforderung ist das Marathontraining dennoch, aber das ist es für jeden, der sich zum ersten Mal an die magischen 42 Kilometer heranwagt. Sagt Angeli, womit sie zweifellos Recht hat. Auch wenn nicht jeder ein Blutzuckermessgerät und Traubenzucker mit auf die Strecke nimmt. Davon abgesehen ist Angeli eine ganz „normale“ Läuferin, die es liebt, früh morgens durch ihre Wahlheimat Berlin zu laufen und den Tegeler See anzusteuern. Die sich nach dem Laufen glücklich und lebendig fühlt und dem Mainova Frankfurt Marathon mit Spannung entgegenblickt. Den hat sie sich wegen der guten Stimmung ausgesucht und weil sie es toll findet, einmal ganz woanders zu laufen. Nicht zuletzt aufgrund dieser positiven Haltung und Neugier wurde die Läuferin als „Asics Fronrunnerin“ ausgewählt – und als eines unserer Marathongirls. Das eindrucksvoll zeigt, was Frauen erreichen können, wenn sie nur wollen. „Ich weiß, dass ich es schaffen kann und wenn ich über mich hinauswachsen muss. Alles andere ist da nicht mehr so wichtig.“



» Sie sind überall

Ohne freiwillige Helfer geht es nicht: Eine Truppe vom SC Steinberg ist jedes Jahr mit Dutzenden Kräften auf und an der Strecke im Einsatz

Es ist eine liebgewonnene Routine. Wenn Hans-Jürgen Loh am Marathonwochenende das beschauliche, südlich von Frankfurt gelegene Dietzenbach verlässt und in die Metropole fährt, dann sind er und seine Teamkollegen vom SC Steinberg bereit: für Topleistungen. Entweder als ehrenamtliche Helfer oder als Läufer. Auch in diesem Jahr wird der Dietzenbacher Breitensportverein mit einem Dutzend Läufern an den Start des Mainova Frankfurt Marathon gehen. Und mit etwa vier Mal so vielen ehrenamtlichen Helfern. Loh selbst hat die 42,195 Kilometer am Main schon mehr als zehn Mal bewältigt; seitdem unterstützt er mit seinem Heimatverein diejenigen, die auch gerne in den Genuss des Zieleinlaufs in der Festhalle kommen wollen. „Mein Argument ist folgendes: Als ich früher Marathon gelaufen bin, haben mich Helfer durch ihr Engagement unterstützt. Deswegen möchte ich jetzt anderen Läufern dasselbe ermöglichen“, erzählt Hans-Jürgen. Die Verantwortungsbereiche des Lauf-Gurus und seines Teams sind beachtlich. Es geht von der klassischen Läuferverpflegung an Ständen an der Strecke bis hin zur Navigation des Führungsfahrzeugs, das den Spitzenathleten auf der Ideallinie fahrend die Laufzeiten anzeigt, auf der Strecke. All das leistet die engagierte Laufabteilung des SC Steinberg seit einigen Jahren ehrenamtlich. Ihr Altersspektrum reicht dabei von Jugendlichen bis zu langjährigen Läufern. Klar ist: Ein sportliches Großereignis wie der Mainova Frankfurt Marathon wäre ohne engagierte Helfer unmöglich zu verwirklichen. Umso bemerkenswerter ist, mit welcher Seriosität und Selbstverständlichkeit die ehrenamtlichen Helfer Jahr für Jahr beim ältesten deutschen Stadtmarathon tätig sind. So erfordert die Tätigkeit am Steuer der Fahrzeuge eine „hohe Konzentration, weil viele Anforderungen gleichzeitig aufkommen“, erklärt Hans-Jürgen. Gleichzeitig könne man es freilich auch genießen, Weltklasse-Laufsport hautnah zu erleben.



Generali Staffelmarathon

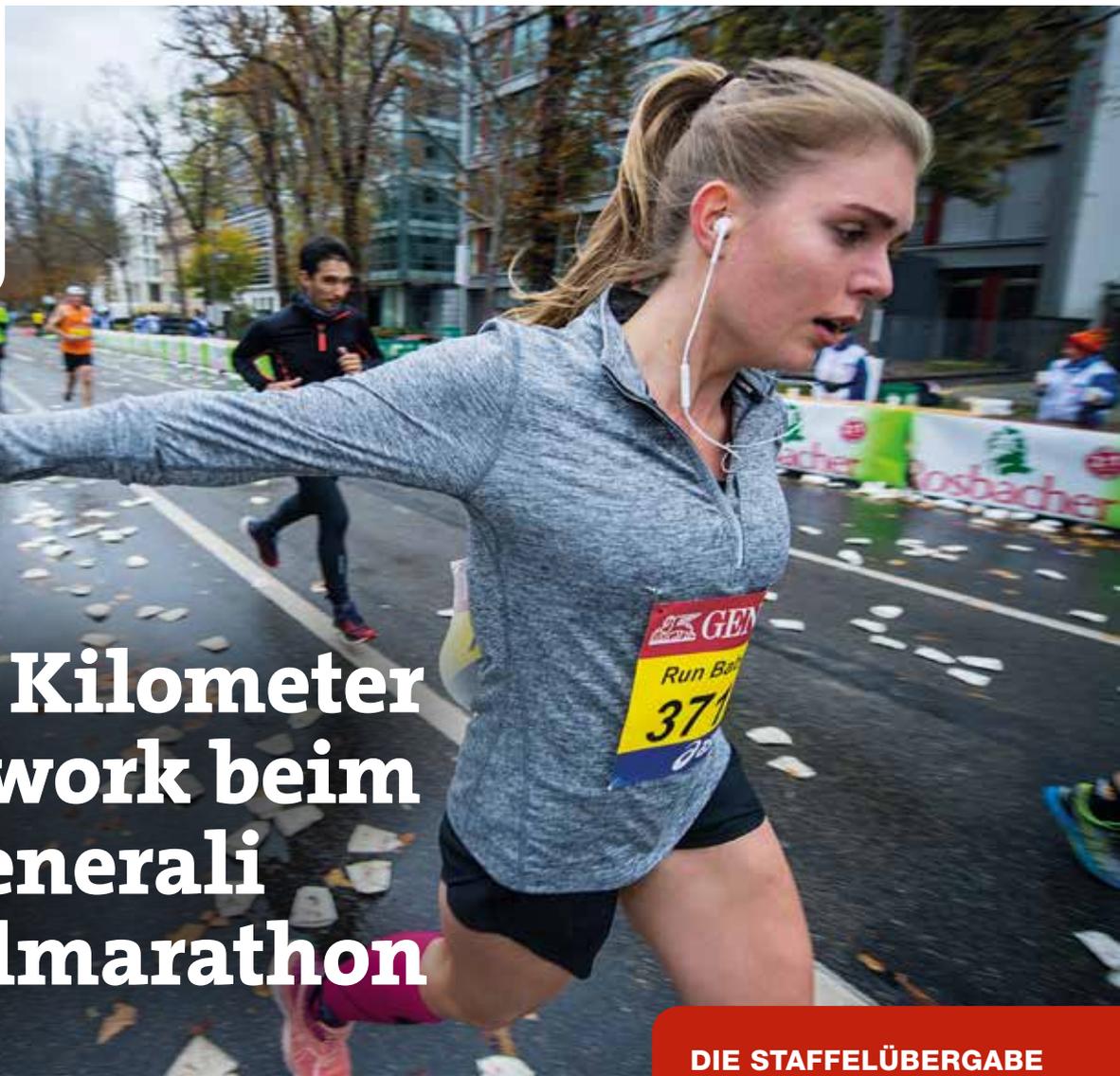
Tipps und Aktionen rund ums
Laufen unter:

generalibewegtdeutschland.de

#GENERALI
BEWEGT
DEUTSCHLAND



AUS VERSICHERUNG WIRD VERBESSERUNG



42,195 Kilometer Teamwork beim Generali Staffelmarathon

Den Mainova Frankfurt Marathon zu viert zu bewältigen ist und bleibt ein tolles Erlebnis. Und eine beliebte Variante für all jene, die in den Genuss der prickelnden Atmosphäre des Renntages am Main kommen wollen, sich die komplette Distanz aber (noch) nicht zutrauen. Besonders beliebt ist die Rolle des Schlussläufers, kommt er doch in den Genuss des Einlaufs über den roten Teppich der Festhalle. Bei den etwa 8.000 Teilnehmern des Generali-Staffelmarathon ist ein gemeinsamer Zieleinlauf als Quartett leider nicht erlaubt. Dafür steht freilich besonders motivierten Läufern ein Doppelstart in Einzel- und Staffelmaraathon offen. Der Versicherungskonzern

„Generali“ wirbt mit seinem Engagement „Generali bewegt Deutschland“ für eine gesunde Lebensweise. Viele tolle Momente und Erinnerungen entstehen, wenn eine Familie, Freunde oder Arbeitskollegen den Marathon als Gemeinschaftswerk bewältigen. Titelsponsor Mainova hat traditionell wieder ein Gewinnspiel ins Läuferleben gerufen, in dem Plätze in einer Staffel mit prominenten Mitläufern auf dem Spiel standen. In diesem Jahr wurden zwei Staffelplätze für das Team der Hahner-Zwillinge vergeben. In einem Team mit Lisa und Anna auf die Frankfurter Strecke zu gehen – ein besonderes Erlebnis.

DIE STAFFELÜBERGABE

Beim Generali Staffelmaraathon gilt es kein Staffelholz weiterzureichen, sondern den **Chip für die Zeitmessung**.

Der erste Wechsel erfolgt bei Kilometer 12,9 an der Konstablerwache in der Innenstadt, der zweite an der Kreuzung zwischen Goldsteinstraße und Lyonerstraße im Stadtteil Niederrad (Kilometer 19). Der Schlussläufer geht am Kerbplatz in Nied bei Kilometer 28,5 ins Rennen.

Die Anfahrt zu den jeweiligen Wechselzonen ist für die Läufer kostenlos mit öffentlichen Verkehrsmitteln (U- und S-Bahn) möglich.

STARTSCHUSS ist um 10.35 Uhr an der Friedrich-Ebert-Anlage.



**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.



Schneider
Electric
**mini
marathon**

» Die Laufverrückten vom Gymnasium Nord

Wie die laufbegeisterte Lehrerin Daniela Tost ihre Schüler auf den großen Tag vorbereitet

Sie gehören zu den Stammgästen des Mainova Frankfurt Marathon. Und das quasi von Geburt an. Seit etwas mehr als drei Jahren steht in Frankfurt-Westhausen, an der Grenze zu Rödelheim, das Gymnasium Nord. Markenzeichen: Laufverrückt. Deshalb steht auch der Schneider Electric Mini-Marathon dick im Schulkalender. 4,2 Kilometer durch die Innenstadt samt großem Finale, dem Einlauf in die vollbesetzte Festhalle – das lassen sich viele Fünft- bis Achtklässler vom Gymnasium Nord nicht entgehen. Zumal eine engagierte Lehrerin wie Daniela Tost aus eigener Lauferfahrung erzählen und Mut machen kann. „Da kommen immer viele Emotionen bei den Kindern und Jugendlichen rüber“, berichtet Daniela. „Als Kind bin ich auch schon den Mini-Marathon gelaufen und an den Anmeldezahlen unserer Schüler

sehen wir auch, dass es ihnen immer viel Spaß macht.“ Mehr als 60 Schüler des Gymnasiums begeben sich in diesem Jahr auf die Rennstrecke. Auch beim Generali Staffelmarahton ist die Schule vertreten – mit zwei Lehrer- und einer Elternstaffel. Einzig Daniela Tost betritt in diesem Jahr Neuland. Die Frankfurterin wagt sich an die kompletten 42,195 Kilometer. Zielzeit? „Unter vier Stunden lautet die Prognose. Aber ich bin auch glücklich, wenn ich einfach ins Ziel komme.“ Nach einigen Jahren als Staffelläuferin wollte Daniela mehr. Sie ist Teilnehmerin des Marathonprojekts, in dem die Teilnehmer unter professioneller Anleitung fit gemacht wurden für den 27. Oktober. Und Daniela gehört auch zu den Skylinerunnern, dem Botschafterteam des Mainova Frankfurt Marathon. „Für mich war klar, dass mein allererster Marathon in

Frankfurt sein muss. Hier bin ich geboren, hier arbeite ich, das ist meine Heimat“, sagt Daniela. Freunde und Familie werden an der Strecke stehen, sie unterstützen und anfeuern. Doch die größte Motivation seien ihre Lehrer-Kollegen, die als Staffel antreten: „Da würde ich mich auf alle Fälle dranhängen.“ Die Begeisterung für Laufen werde auch in der Schule gefördert. Besonders ihre Kollegin Nadine Optenkamp, die unter anderem die Leichtathletik-AG der Schule leitet, trage viel dazu bei, dass die Schüler bereit sind für den Schneider Electric Mini-Marathon. Diese werden mit jeder Menge Vorfreude antreten. Schließlich wird am Gymnasium Nord regelmäßig für diesen Tag trainiert. Mit der Aussicht, mit Freunden und Klassenkameraden den roten Teppich der in der Festhalle zu erreichen, bejubelt von Tausenden Zuschauern.





» Entspannte Ouvertüre des Marathon-Wochenendes

Der Brezellauf powered by interAir lockt Läufer und Lauf-Legenden

So weit die Meinungen über das perfekte Marathon-Frühstück auseinandergehen, so nah liegen sie beim Mainova Frankfurt Marathon zusammen, wenn es um das Morgenmahl am Tag vor dem großen Rennen geht. Frische Frankfurter Brezeln sind hier erste Wahl: Reich an Kohlehydraten für's Carboloadung, knusprig-lecker und als Belohnung für jeden zu haben, der beim Brezellauf powered by interAir mitmacht.

Ganz egal, ob große oder kleine Läufer, Marathonis, Staffel-Asse oder auch solche, die sich den Start am Sonntag noch nicht ganz zutrauen und Frankfurt erst einmal im Kleinen erkunden wollen: Bei lockerer Atmosphäre laufen alle zusammen und bekommen ganz nebenbei auch ein paar schöne Ecken von Frankfurt rund um den Main in frischester Morgenluft zu Gesicht. Kostenlos und ganz ohne Anmeldung, Fünf Kilometer lang ist die Distanz, welche die große Läufer­schar am Samstagmorgen gemeinsam zurücklegt, wenn sie sich traditionell um Punkt zehn Uhr vor dem Maritim Hotel in Bewegung setzt. Das Lauftempo liegt irgendwo zwischen entspannt und plauderfreundlich.



Ins Treiben mischen sich dann nicht nur gern ausgefallen kostümierte, bunt geschminkte oder Fahnen schwenkende Lauf-Enthusiasten, sondern ebenso auch ein paar echte Stars der Szene. Die selbstverständlich mit geballter Profi-Erfahrung jedem Rede und Antwort stehen, dem für den bevorstehenden Marathon noch ein paar letzte dringende Fragen unter den Nägeln brennen. Traditionell sind auch viele Helfer dabei, die nochmal die Laufschuhe schnüren, ehe sie sich tags darauf in den Dienst des Großevents stellen. In diesem Jahr haben sich Lauf-Legende Herbert Steffny, Olympiateilnehmer Carsten Eich und Irina Mikitenko,

die Inhaberin des deutschen Rekords über 42,195 Kilometer, angekündigt. Um sich nach dem Brezellauf powered by interAir auch selbst wie ein Champion zu fühlen, gibt es für alle Finisher neben dem namensgebenden Laugengebäck und vielfältiger Getränkeversorgung übrigens auch noch eine Medaille – selbstverständlich in Brezel-Form. Der Frühstückslauf im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathon beginnt am Samstag um 10 Uhr. Start und Ziel befindet sich vor dem Maritim Hotel.



» Ein buntes Spektakel

**Der Struwwelpeter-Lauf
powered by
Schneider Electric ist
ein tolles Erlebnis für
den Läufer Nachwuchs**

Diesen Bildern und der natürlichen Freude der Kinder am Laufen kann sich niemand entziehen. Der Struwwelpeter-Lauf powered by Schneider Electric ist ein buntes Spektakel. Kaum einer, der nicht die (Handy-)Kamera zückt, wenn die Kleinsten, nach den Jahrgängen 2010 bis 2014 unterteilt, auf dem Messegelände losflitzen. Manche der Kids lassen es locker angehen, andere liefern sich richtige Duelle – und alle kommen nach 420 Metern strahlend ins Ziel in der Festhalle. Unter großem Jubel der Zuschauer, der auch bei den Letzten nicht abebbt.

Immer samstags gehört den jüngsten Teilnehmern des Mainova Frankfurt Marathon die große Bühne. In den vergangenen Jahren waren stets über 1000 kleine Lauf-Enthusiasten dabei. Unter der bewährten guten Unterstützung von Schneider Electric als Partner für die Nachwuchswettbewerbe. Die Startsignale wird Christophe de Maistre geben,

der Zone President von Schneider Electric für Deutschland, Österreich und die Schweiz. Ein Erlebnis, von dem die Kids noch lange erzählen werden. Das Struwwelpeter-Laufshirt und die Urkunde zum Selberausmalen werden vermutlich in vielen Kinderzimmern einen Ehrenplatz bekommen.

Kostenlose Teilnahme für alle Kinder der Jahrgänge 2010 bis 2014.

Der Start befindet sich neben dem Gebäude „Forum“ auf dem Messegelände;

Nachmeldung am Freitag 12-19 Uhr bei Ausgabe der Mini-Marathon-Unterlagen, am Samstag vor Ort im Gebäude „Forum“ (ausgeschildert).

Los geht es Zehnminutenrhythmus um 11.30 Uhr mit dem Jahrgang 2014.

Um 12.10 Uhr starten dann die Kinder des Jahrgangs 2010.

Struwwelpeter-Lauf Powered by **Schneider Electric**



» Frankfurt, eine einzige Marathonparty!

Unzählige Helfer sorgen an 80 Hot Spots für das größte Straßenfest des Jahres

Startschuss um 10 Uhr vor dem Messturm: Dann wälzt sich die scheinbar endlose Läufermasse durch die Stadt und der Mainova Frankfurt Marathon wird mit seinen 80 Hot Spots zum größten Straßenfest des Jahres.

Bässe lassen den Asphalt vibrieren, die Beats und die Anfeuerungen der Zuschauer treiben die über 15.000 Athleten dem emotional hochtourigen Ziel in der Festhalle entgegen – das Event-Programm entlang der Strecke lässt niemanden kalt. 20 Frankfurter Vereine, zehn Moderatoren und drei Videoleinwände sind für die Läufer und Zuschauer im Einsatz.

Bereits auf den ersten 1000 Metern steht am Platz der Republik Radio-Partner hri für einen DJ Hot Spot bereit, um den Teilnehmern früh richtig einzuheizen. Weitere Highlights lassen aufgrund der attraktiven Strecken-

führung durch die Innenstadt nicht lange auf sich warten. So führt der Kurs drei Mal über den stimmungsvollsten Knotenpunkt der Strecke, den Opernplatz (km 9/37/40), wo der Marathonpartner Querbeet eine „Klima- und Umweltmeile“ organisiert. Hier können sich die Zuschauer direkt von der Produktqualität überzeugen, auch weitere Marathon-sponsoren sind mit tollem Rahmenprogramm vor Ort (Mainova, BMW oder Rosbacher). Zudem macht Ültje mit seiner Roadshow dort Halt. Auf dem Opernplatz wird zudem eine Videowand mit Live-Übertragung des Rennens sowie Streckenmoderator Markus Bourcade platziert.

An der Hauptwache (km 7/39) gibt es aktuelle News von Streckenmoderatorin Chantal Buschung, die Musik kommt von DJ Lasla und eine weitere Videowand ermöglicht es, die Live-Übertragung des Rennens





Streckenkarte mit Festen und hot spots

zu verfolgen. Hinzu kommt das ASB-Spendentor mit Cheerleadern und Bewirtung durch einige Frankfurter Vereine. Ebenfalls an der Hauptwache zu finden ist der Foodtruck vom Champions – hier werden den Zuschauern original amerikanische Burger serviert.

Weitere Stimmungsnester an der Marathonstrecke sind der MyZeil Hot-Spot am auf dem Weg zum Eschenheimer Turm. Die ANA – All Nippon Airways - bieten ein Airline-Inflatable und traditionell japanische Anfeuerung am Kaiserplatz. Die musikalische Retro-Show der beiden Kalifornier Ally und Jim Quinn an der Taunusanlage, die „Ten on Tons“ in der Börsenstraße oder die Samba-Gruppe „Pica Pau e.V.“ am Thurn und Taxis Palais sind ebenfalls Stimmungsmacher vom Feinsten. In den Stadtteilen Sachsenhausen und Niederrad (km 14 bis 19) geht die

Marathonparty weiter mit dem Hahn Musikteam, der Samba-Gruppe „Sola Quente“, der Street-Samba-Gruppe „Alles Blech“, „Bloco Frankoforte“, den „Sambanditos“, „Bloco Baiano“ und dem Karnevalsverein „Die Stichlinge“.

Weiter geht es nach Goldstein und Schwanheim (km 20 bis 24), wo die Läufer von „Oldies“ des Ensembles „Two and a Box“ erwartet werden. Kurz vor dem Halbmarathonpunkt wartet in diesem Jahr nicht nur Moderator Sven Schnitker und der VfL Goldstein, sondern auch ein weiterer Videoscreen mit Live-Übertragung des Rennens. Neben Sambaklänge von „Sambalou“ erwartet die Läufer auf diesem Streckenabschnitt ein Mix aus Blasmusik vom „Musikzug der Turngemeinde Bad Soden“ und der „Big Band St. Mauritius“. Blockflötenspieler und Alleinunterhalter mit 25-jähriger Marathonenerfahrung Heinz Berg genießt bei vielen Läufern schon Kultstatus.

Über die Schwanheimer Brücke (km 24-26) werden die Athleten mit Musik von DJ Claudio powered by Theimer und Mager Veranstaltungstechnik geleitet, bevor es für die Läufer in den Stadtteil Nied geht. Hier warten die Band „Level Lots“ und die extra aus Köln angereiste Samba-Gruppe „Maracatu Colonia e.V.“.

In Höchst (km 26 bis 29) gibt es vor dem Bolongaropalast mit der „Höchster Schlossgarde“ und am Andreasplatz mit dem „Blasorchester Hoechst“ traditionelle Musik auf die Läuferohren. Begleitet werden die Teilnehmer auch von der Band „Ritmos do Samba“, der Frankfurter Stadtgarde, dem Förderverein SG Nied Triathlon und der Gruppe „Samba Libre“.

Auch an der „Achillesferse“ der Strecke (km 30 bis 34) läuft man auf einer einzigen Klangwelle. Die Mainzer Landstraße haben die Verantwortlichen bewusst mit 10 Attraktionen bedacht, auf dass der Mann mit dem Hammer gemeinsam in die Flucht geschlagen werden kann. Angefangen bei „Batida do Manga“ geht es weiter mit dem „Musikverein Harheim“ und „DJ McJay“, der den an km 32 für die letzten 10 000 Meter einheizt. Es folgen die „Brass and Marching Band Eschborn e.V.“, der „Kleingärtnerverein St. Gallus“, „Women on Drums“, „Die Kaktusstreicher“, der „Musikcorps Bischofsheim“, die Percussion Band aus Mannheim „PercuBaMa“ und abschließend die Band „Drum and Run“.

Auch rund um die Europaallee ist einiges los: Samba mit „Bloco Baiano“, Moderation durch Jochen Heringhaus, Oldies, Rock & Blues von „Thommy Scharf“ und die Musikgruppe „Rabatz“. Kurz vor km 36 bezieht WERUNFRANKFURT Position, um die Läufer gebührend anzu feuern. „Kenkeliba“ schickt die Läufer dann auf die letzte Runde durch die Innenstadt bevor es Richtung Ziellinie geht.

Schließlich findet das ultimative Highlight für die Finisher und die 7000 Zuschauer in der Festhalle statt: Mit mehreren Video-Leinwänden werden die Besucher über Zwischenstände und Endzeiten informiert und können die Live-Übertragung des hr-Fernsehens verfolgen. Zusätzlich werden über eine Zeitmess-Matte unmittelbar vor Frankfurts „Gudd Stubb“ die Namen der ankommenden Läufer auf der Video-Leinwand eingespielt. Die Festhalle ist an diesem Tag eine einzige große Laufsport-Party. Stimmungsmacher ist das eingespielte Moderatoren-Duo Kai Völker (hr) und Frank Piontek.

Und die umjubelten Hauptdarsteller, ob Zweieinhalb- oder Sechsstundenläufer, sind die Teilnehmer!

Weitere Informationen rund um das Rahmenprogramm entlang der Strecke:

<https://www.frankfurt-marathon.com/programm/streckenfeste/>



KÜSSCHEN. KÄFFCHEN. KOSCHWITZ.



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.

Aktionen an der Strecke

Friedrich-Ebert-Anlage

km 0.25 / 42

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

F2 Mahlzeit Menü
Speisen & Getränke

Platz der Republik

km 0.5 / 3.4 / 36.1 / 41.5

P1 Moderation
Streckenmoderation und DJ mit dem hr1

P2 + P3 Acebes Gastronomie
Speisen, Getränke & Crepes

Auf der Strecke

km 0.25

K.T.C. Bornheim
Gastronomie, Tanz, Musik

km 2.5

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

km 4.8

Sambanana
Brasilianische Samba-Percussion

km 5 7.9

Pica-Pau e.V. powered by MyZeil
Samba-Trommler aus Augsburg, München und Schwaben

km 12.59

Staffelwechsel 1 und Moderation
mit Hans-Gustav Eckart

km 14.1

Marathon-Party mit Hahn-Musikservice
Moderation und heiße Discomusik

km 14.5

Sola Quente
Samba und Cultura do Brasil

km 15.5

Alles Blech
Street-Samba

km 16

Grupo Frankoforte
Samba-Reggae

km 16.5

Sambanditos
Brasilianisches Trommelfeuer

km 18.4

Bloco Baiano
Afro-Brasilianische Rhythmuspower

Opernplatz

km 6 / 8.9 / 37.1 / 40.1

OP1 Großbildleinwand
Live-Übertragung des Marathons

OP2 Querbeet
Bio-Verkostung mit Obst, Kaffee und Kuchen

OP4 Bioland Hessen
Infostand

OP5 Kaiser BioBacker
Infostand

OP6 Tarahumara
Infostand

OP7 Gesund und Munter
Infostand

OP9 Mainova AG
Infostand und Aktionsstand

OP10 Rosbacher
Ausschankwagen und Aktionsstand

km 18.8

K.V. Die Stichlinge e.V.
Gastronomie und Unterhaltung vom Karnevalsverein

km 19

Staffelwechsel 2 und Moderation
mit Jürgen Sauerwein

km 19.6

Two and a box
Musik von Udo Juergens bis Jimi Hendrix

km 20.7

VfL Goldstein
Gastronomie und Unterhaltung

km 20.7

Moderation mit Sven Schnitker
Anfeuerung und Moderation für die Läufer direkt vor dem HM-Punkt

km 20.7

Großbildleinwand
Live-Übertragung des Marathons

km 21.7

Sambalou
Sambagruppe

km 22.1

Heinz Berg
Oldies und Klassiker mit der Querflöte

km 22.4

Musikzug der Turngemeinde 1875 Bad Soden am Taunus e.V.
Traditionelle Blasmusik

km 22.6

BigBand St. Mauritius
Live-Musik und Catering der Kirchengemeinde

OP11 Acebes Gastro Service
Speisen und Getränke

OP12 Mr. Crepes
Crepes-Spezialitäten

OP13 Frankfurter Theater und Karneval-Club 1898 e.V.
Typische Frankfurter Speisen und Getränke

OP14 1. Frankfurter Gardecorps e.V.
Speisen und Getränke

OP15 BMW Euler Group
Fahrzeugpräsentation und Infostand

OP16 Sportkreis Frankfurt
Infostand mit Mitmachaktion

OP17 Deutsches Rotes Kreuz
Erste Hilfe

OP18 ültje Eventmobil
Wissenswertes rund um die Erdnuss

OP19 THW OV Frankfurt
Infostand

km 22.8

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

km 23.5

DJ Claudio powered by Theimer und Mager Veranstaltungstechnik
Hot Spot mit DJ Claudio

km 25.2

Level Lots
Guggemusik aus Mainz

km 25.6

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

km 2 6.5

Ritmos do Samba
Rhythmische Samba-Klänge

km 26.7

Lindner Kongress Hotel
Gastronomie, Livemusik, Anfeuerung

km 26.9

Höchster Schlossgarde 1956 e.V.
Musikcorps mit Tanz- und Showeinlagen

km 27.2

Blasorchester Höchst
Schmissige Orchestermusik auf dem Andreasplatz

km 27.8

Ritmos do Samba
Samba-Batucada und Samba-Reggae

km 28.5

Staffelwechsel 3 und Moderation
mit Hubertus Kraus

km 28.7

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

Hauptwache

km 7.7 / 39

H1 Großbildleinwand
Live-Übertragung des Marathons

H2 Spendenmatte des ASB Landesverband Hessen e.V.
Spendenaktion zum Projekt „Wünschewagen“

H3 ASB Landesverband Hessen e.V.
Programm mit Wünschewagen, Infocounter und Cheerleadern

H4 Moderation mit Chantal Buschung
Aktuelle Informationen rund um das Marathonrennen

H5 DJ Lasla
DJ Lasla sorgt für die perfekte Musik

H6 Kultur und humanitärer Verein „Kolo Frankfurt e.V.“
Folklore-Tanz, Musik, Balkan-

km 29.1

Förderverein SG Nied Triathlon
Gastronomie und Unterhaltung

km 29.8

Samba Libre
Die Samba „Gute-Laune-Band“

km 30.5

Batida do Manga
Afro-Brasilianische Trommelmusik

km 31.3

Musikverein 1913 Harheim e.V.
Blasmusik und bombastische Stimmung

km 32

DJ McJay
Stimmungsvolle Unterhaltung mit DJ McJay

km 32.5

Brass and Marching Band Eschborn e.V.
Amerikanische Marschmusik

km 32.7

Kleingärtnerverein St. Gallus
Infostand, Musik, Gastronomie

km 32.9

Women on drums
Percussion, Rhythmen, Beats

km 33.1

Guggemusik Kaktusstreichler
Guggemusik

km 33.4

Musik-Corps Bischofsheim
Blasorchester aus der Region

km 33.8

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

km 34

Drum & Run
Afrikanisches Trommeln

Spezialitäten & Getränke

H7 Champions Foodtruck
Foodtruck

H8 Mr. Crepes
Crepes-Spezialitäten

H9 Frankfurter Karnevalsgesellschaft ‚Die Eulen‘ 1950
Gastronomie und Unterhaltung

H10 MyZeil
Infostand mit Promotion

Kaiserplatz

km 7.3 / 38.5

K1 ANA – All Nippon Airways
Infostand und Zuschaueraktivierung

K2 Taiko Trommler
Traditionell japanische Musikgruppe

km 34.4

Rabat
brasilianischen Percussion-Band aus Köln

km 34.8

Bloco Baiano
Afro-Brasilianische Rhythmuspower

km 35.2

Jochen Heringhaus
Moderation, mittendrin im Marathonpulk

km 35.5

Thommy Scharf
Oldies, Rock & Blues

km 35.8

WERUNFRANKFURT Support Area
Cheering Zone für die letzten Kilometer

km 36.2

Kenkeliba
Orientalische Trommeln

km 37.5

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

km 39.2

Pica-Pau e.V. powered by MyZeil
Samba-Trommler aus Augsburg, München und Schwaben

km 39.6

Sambanana
Brasilianische Samba-Percussion

km 39.9

TEN ON TONS & FRIENDS
Percussion, Rhythmen, Beats auf Mülltonnen

km 40.7

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



» Harry und Götz machen blau

Wie dank zweier fleißiger Kräfte die blaue (Ideal-) Linie entsteht

So schnell kann es gehen. Selbst im Marathonsport. „Ende des letzten Jahres habe ich mal gesagt, dass ich dem Mainova Frankfurt Marathon auch gerne mal meinen Stempel aufdrücken will“, erzählt Götz Grammerstorff schmunzelnd. „Aber eigentlich war es im Spaß gemeint. Ich wusste gar nicht, wie mir geschieht, als ich prompt ein Angebot für eine derart wichtige Aufgabe bekam.“

Götz ist seit Jahren schon beim Laufklassiker am Main als Helfer im Einsatz. Aber nun tritt er in große Fußstapfen, nämlich in die von Harry Eisenkopf, dem „Herrn der blauen Linie“. Seit dem Jahr 2000 ist Harry derjenige, der Tausenden Marathonis den direkten Weg in die Festhalle weist.

Doch so wie auch die längste Marathonkarriere irgendwann einmal zu Ende geht, ist es nun für Harry an der Zeit, den dreirädrigen Handwagen mit der blauen Sprühflasche an einen aus einer jüngeren Generation weiterzureichen. „Ich fühle mich wirklich total geehrt, das übernehmen zu dürfen. Absagen kam natürlich nicht in Frage“, bekräftigt Götz.

In diesem Jahr ist er aber erst einmal noch bei Harry in die Lehre gegangen: Am 3. Oktober starteten somit Chef und Juniorchef gemeinsam auf den Ideallinien-Kurs durch die Mainmetropole. Auch wenn beide marathonerfahren und somit sportlich, ausdauernd und geduldig sind, lässt sich das Werk nicht innerhalb eines Tages vollenden. „Das Wetter muss mitspielen und wir sind zudem abhängig von Baustellen, Verkehr und in der Innenstadt auch von der Polizeibegleitung“, erklärt Harry.

Nach fast zwanzig Jahren mit dieser Aufgabe ist er einiges an Verzögerungen gewohnt und lässt sich auch von kleinen Rückschlägen nicht aus der Ruhe bringen. Es sind Jahr für Jahr herrliche Bilder, wenn Harry sonntags in aller Frühe schnellen Schrittes in den Hochhausschluchten unterwegs ist – mitunter auf der Spur des Gegenverkehrs –, abgeschirmt von einem Polizeiwagen. Wie man diese Maßarbeit am besten hinbekommt, wann, wo und mit welchem Abstand blaue Linien gesprüht werden müssen, hat Harry seinem Nachfolger – zusammen mit einer Menge weiterer wertvoller Tipps – auf den Weg gegeben. Götz wird somit im kommenden Jahr erstmals ganz allein Herr der blauen Linie sein und damit tatsächlich dem Marathon seinen eigenen Stempel aufdrücken – pardon: aufsprühen.



» Mach mit beim Strava #predictathon powered by Mainova «



Schätze deine Zeit auf dem **Run The Skyline Segment** – ein knapper Kilometer ab der alten Brücke und mit Blick auf die fantastische Skyline Frankfurts. Wer seine Zeit am genauesten vorhersagt, gewinnt unser großes "Run The Skyline 2019" Paket.



Mitmachen ist ganz einfach:

1. Vor dem Rennen

- » Komm zum Strava Stand auf der Messe
- » Fülle einfach deine persönliche #predictathon Karte aus
- » Poste ein Foto von Dir und Deiner #predictathon Karte vor dem Start des Marathons auf Facebook oder Instagram und nutze #predictathon

2. Am Renntag

Deine Marathon Aktivität trackst du einfach über die Strava App oder via GPS Uhr, und teilst sie in deinem Strava Profil. Anfang und Ende des Segmentes sind mit orangefarbenen STRAVA Beachflags gekennzeichnet. Melde dich an im Mainova Frankfurt Marathon Club auf Strava.

3. Nach dem Rennen

Wenn du deine Zeit gut eingeschätzt hast, schick uns einfach eine Email an predictathon@strava.com mit einem Link zu deiner Strava Aktivität und Deinem Post mit Deiner #predictathon Karte.

Einsendeschluss ist Sonntag, der 3. November 2019.

Wir benachrichtigen die Gewinnerin/den Gewinner postwendend.

*Das Kleingedruckte

- » Das Bild deiner persönlichen #predictathon Karte muss vor Sonntag 9 Uhr gepostet werden und mit #predictathon versehen sein.
- » Bei mehreren Einsendungen der exakt vorhergesagten Zeit gewinnt die erste Email.
- » Wir nutzen die Zeiten der Rangliste des Segments, um vorhergesagte mit tatsächlicher Zeit zu vergleichen.
- » Du musst dich im Mainova Frankfurt Marathon Club auf Strava anmelden. Nur so können wir das Segment Leaderboard filtern und den Gewinner bestimmen.

Die Gewinnerin / Der Gewinner

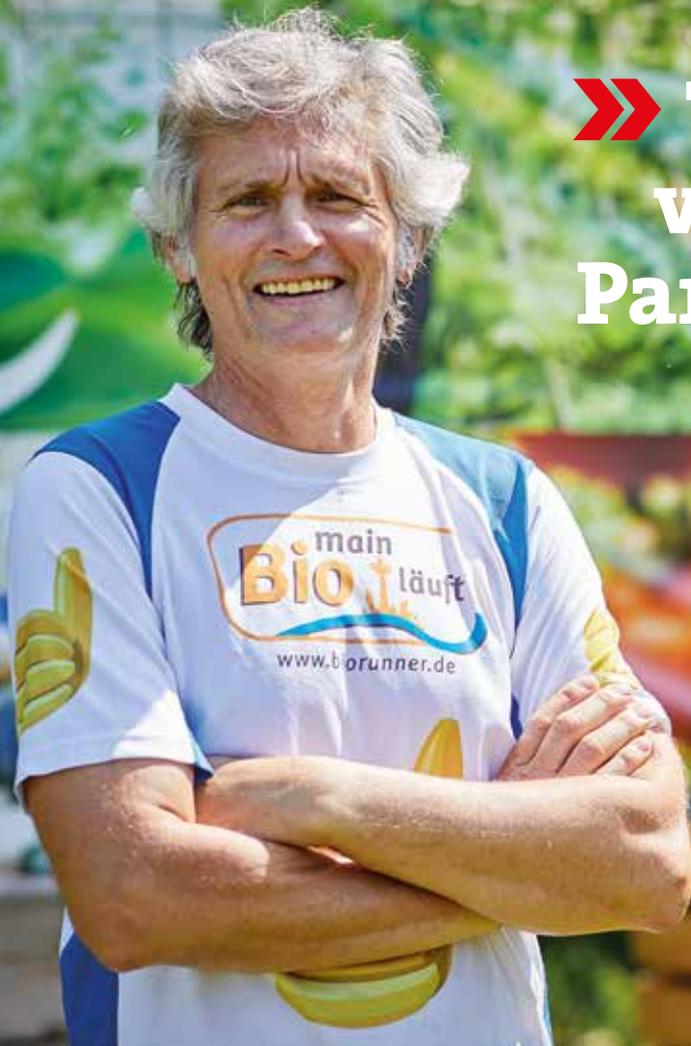
Wer seine Zeit am besten einschätzt gewinnt unser exklusives "Run The Skyline Frankfurt" Paket. Mit diesem Preis belohnen wir gemeinsam mit unserem Partner Mainova den Gewinner und einen Laufpartner/in seiner Wahl:

- » 2 Freistarts für den Mainova Frankfurt Marathon 2020
- » Zwei Übernachtungen für zwei Personen im Grandhotel Hessischer Hof – das luxuriöse Fünf-Sterne-Hotel in Frankfurt – für das Marathonwochenende 2020
- » Ein Abendessen für zwei Personen (Restaurant Sèvres im Hessischen Hof) während des Aufenthalts am Marathonwochenende 2020
- » 200 Euro Einkaufsgutschein für den Frankfurter Laufshop – einlösbar am ASICS Stand auf der Marathonmall oder im Ladengeschäft (Große Friedberger Str. 37-39)
- » 2x 12 Monate Strava Summit + 2 Paar Strava Laufsocken



Alle Details findest Du auf www.frankfurt-marathon.com/predictathon2019

» Thomas Wolff vom Marathon- Partner „Querbeet“



„Wir beweisen, dass der ökologische Gedanke auch bei Großevents gelebt werden kann“

Über Äpfel, Bananen und warum Läufer nur zu Bio-Qualität greifen sollten

Thomas, seit fünfzehn Jahren verpflegt ihr von „Querbeet“ die Läufer beim Mainova Frankfurt Marathon mit frischem Bio-Obst. Macht Dich als Geschäftsführer das stolz?

Ja, schon ein bisschen. Wir liefern etwa eineinhalb Tonnen Äpfel und bis zu sechs Tonnen Bananen. Da steckt auch viel Arbeit dahinter. Aber unsere Mühen haben sich bisher immer gelohnt und den Mainova Frankfurt Marathon auf diese Weise zu einem echten Vorbild für andere Veranstalter gemacht. Wir beweisen, dass der ökologische Gedanke auch bei Großevents gelebt werden kann.

Läufer greifen vor, während und nach dem Rennen nach ihr: Warum sollten beispielsweise Bananen Bio-Qualität haben?

Marathonläufer möchten am Renntag das Optimum aus sich herausholen. Das kann nicht gelingen, wenn man Nahrung zu sich nimmt, die Rückstände von Spritzmitteln enthält. Es ist ein Irrglaube, dass Schadstoffe die Schale einer Banane nicht durchdringen könnten, denn diese ist porös. Für Sportler sollte es die logische Konsequenz sein, sich von biologisch angebautem Obst und selbstverständlich auch Gemüse zu ernähren, denn dadurch ergeben sich für sie noch viele weitere Vorteile.

Welche zum Beispiel?

Bio-Lebensmittel sind nachweislich reicher an Vital- und Mineralstoffen, die sehr wichtig für unsere Gesundheit und somit den Leistungszustand unseres Körpers sind. So, wie man sich in der Vorbereitung bemüht, nachhaltig zu trainieren und nicht gleich am ersten Trainingstag alle Kraft verpulvert, sollte dasselbe auch für die Ernährung gelten.

Du bist selbst passionierter und mit einer Bestzeit von 2:46h auch sehr erfolgreicher Marathonläufer. Wie sieht Dein Marathonwochenende aus?

Aufgrund der vielen organisatorischen Aufgaben ist es mir leider nicht mehr möglich, die kompletten 42,195km zu laufen. Dafür starte ich mit meinem Sohn, meinem Bruder und meinem Neffen in einer eigenen „Wolff-Staffel“ für die „Bio-Runner“ – eine große Laufgruppe, die ich parallel zur Partnerschaft von „Querbeet“ mit dem Mainova Frankfurt Marathon ins Leben gerufen habe. Zu erkennen sind wir am Slogan „Main Bio läuft“ auf unseren Shirts. Die bestehen übrigens auch aus Recycling-Material.



Ihr Marathonhotel Gastgeber in 2019

Der Puls rast, die Spannung steigt – nicht mehr lange und der Startschuss zum Mainova Frankfurt Marathon 2019 fällt

Familie, Freunde und Ihre Teams stärken Ihnen den Rücken und wir stärken Sie bei unserem Sportlerbuffet am Marathonwochenende mit ausgewogenen Kohlenhydraten und Nährstoffen. Treffen Sie in unserem 130qm großen Fitnessbereich die letzten Vorbereitungen und währenddessen können sich Ihre Unterstützer die Wartezeit mit ausgefallenen Drinks an unserer Mövenpick Bar verkürzen. In einem unserer gemütlichen Zimmer können Sie sich bestens entspannen und sich von Ihren Liebsten mental stützen lassen. Das Mövenpick Hotel Frankfurt City Team wünscht allen viel Spaß beim Mainova Frankfurt Marathon 2019.

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

movenpick.com

#marathon girls



#marathongirl
Alana Tobin:
Die Entspannte

Jeder kennt sie – die Läufer, die betont lässig postulieren, dass sie alles ganz locker angehen und ihnen der Erfolg überhaupt nicht wichtig ist. Und in Wahrheit basteln sie akribisch an ihrem Trainingsplan und ärgern sich schwarz, wenn sie ihr Zeitziel um 10 Sekunden verfehlen. Allerdings gibt es auch Läuferinnen und Läufer, die tatsächlich genau so entspannt und locker sind, wie sie zu sein scheinen. Zum Beispiel Alana Tobin. 34 Jahre, zweifache Mama und begeisterter Draußenmensch. Mit dem Laufen begann sie vor einigen Jahren, um wieder etwas fitter zu werden und mehr an der frischen Luft zu sein. Sie schnappte sich eine Freundin und die beiden liefen einfach los. Das machte Spaß und so blieb man dabei. Nach etwa einem halben Jahr entschloss sie sich, bei einem Volkslauf anzutreten. Ganz ohne Stress. „Es ist einfach gut, mit Gleichgesinnten zu laufen“, sagt Alana. „Schnelle oder Langsame – alle haben das gleiche Hobby und laufen die selbe Strecke. Das verbindet.“ Den Gemeinschaftsgeist genießt sie seither nicht nur bei Volksläufen, sondern auch in einem Lauftreff. Sogar ihr 11-jähriger Sohn läuft dort mit, wenn auch nicht so gern mit der Mama: „Ich bin ihm zu langsam“, lacht Alana. Sein jüngerer Bruder begleitet seine Mutter im Laufjogger, zumindest, wenn

es nicht länger als eine Stunde dauert. „Lange Läufe mache ich früh morgens, dann schlafen noch alle“, sagt die überzeugte Nüchtern-Läuferin. Ihre Motivation, Marathonläuferin zu werden, hört sich wunderbar leichtfertig an: „Ein bisschen bekloppt ist es vielleicht, aber ich dachte, ich probier das jetzt einfach!“, sagt Alana fröhlich. Der Mainova FrankfurtMarathon bot sich für ihr Vorhaben an. Denn das Wetter ist in der Regel nicht zu warm und die Entfernung zum Heimatort nah genug, dass auch Freunde an die Strecke kommen können. Eine Freundin ist garantiert dabei – sie schloss sich Alana kurzerhand an, was sich in vielerlei Hinsicht als praktisch erwies: „Sie hat einen Trainingsplan, ich selbst trainiere sonst eigentlich immer dann, wann es gerade passt.“ Jetzt weiß die Westerwälderin immerhin auch, wann es passen sollte. Ein lückenloses Trainingstagebuch führt Alana nicht – manchmal lässt sie sogar die Uhr zuhause. Um eine bestimmte Zeit geht es ihr beim Marathonlaufen ohnehin nicht: „Wenn ich sechs Stunden brauche, dann ist das eben so!“ Mit dieser entspannten Einstellung ist Alana ein tolles Vorbild für alle, die den Marathon einfach „nur“ schaffen wollen. Für sich selbst und nicht, um irgendjemandem etwas zu beweisen.

5, 4, 3, 2, 1 ...was ist Dein Ziel? DURCH JEDES ENERGIE-TAL

JETZT
10% **RABATT**
Code
LERT-OOER*
einlösen!



Fit Food, 5 verschiedene Nuss Frucht Snacks - für jeden Geschmack und Bedarf die richtige Mischung!
Jeder Mix erfüllt einen anderen gesundheitlichen Nutzen und unterstützt dich beim Erreichen deiner Ziele.



* Auf deine Bestellung in unserem Onlineshop (www.kluth-shop.de). Code ist pro Kunde 1x einlösbar und bis zum 31.12.2019 gültig.



FOODTOPIA. LUST AUF FOOD & DRINKS?

FOODTOPIA
SONNTAG
GEÖFFNET

*My*Zeit
SHOPPING-CENTER

» Holt Euch die Mainova Frankfurt Marathon APP!

Beim 38. Mainova Frankfurt Marathon am 27. Oktober 2019 haben Eure Familie & Freunde wieder die Möglichkeit, die Position und den erwarteten Zeitpunkt des Zieleinlaufs über die Mainova Frankfurt Marathon Event-App LIVE zu verfolgen.

My Race

Für den Athleten werden durch die Nutzung von „My Race“ auf dem Smartphone live wichtige Informationen angezeigt: Die aktuelle Position, Zwischenzeiten, aber auch der erwartete Zeitpunkt des Zieleinlaufs können mobil beobachtet werden. Darüber hinaus kann er seine aktuelle Position auf der Strecke mit Zuschauern & Freunden teilen (GPS und mobile Daten vorausgesetzt). Deine RegistrationID erhältst du wenige Tage vor dem Event per E-Mail zugesandt.

Track My Favourites

Für Fans, Familie und Freunde entlang der Strecke oder zu Hause, bietet die Mainova Frankfurt Marathon Tracking & Event App die Möglichkeit, sich aus dem Kreis der Teilnehmer mittels „Track My Favourites“

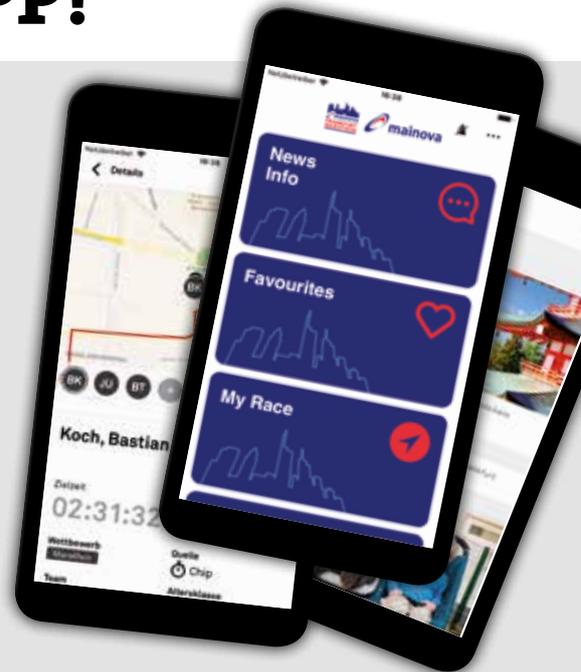
eine Favoriten-Liste zusammen zu stellen. Es werden (je nach Verfügbarkeit) aktuelle Zwischenzeiten und Position auf der Karte angezeigt.

Leaderboard

Das „Leaderboard“ zeigt außerdem die führenden Läufer auf. Über verschiedene Zeitmesspunkte werden Hochrechnungen zum möglichen Zieleinlauf angezeigt und immer wieder aktualisiert. Die kontinuierliche Nutzung des GPS Empfängers kann die Akku-Laufzeit drastisch verkürzen, daher empfehlen wir, vor dem Start den Akku vollständig aufzuladen.

Zusätzliche Informationen für Staffelläufer

Staffelteilnehmer können sich nur über den Nachnamen des „Teamcaptain“ einloggen. Der „Teamcaptain“ ist der Läufer, der sich als erstes für die Staffel angemeldet hat. Auch wenn die Reihenfolge der Staffel noch geändert wird, hat dies keinen Einfluss auf den Login – dieser findet weiterhin über den zuerst registrierten Läufer statt.



Ladet Euch jetzt die Mainova Frankfurt Marathon Tracking & Event App herunter! <https://www.frankfurt-marathon.com/app/>

#marathon girls



#marathongirl
Karina Magee:
Die Neugierige

Nein, eine Feministin sei sie nicht unbedingt, sagt Karina. Aber dass Frauen sich etwas zutrauen und ganz selbstverständlich bei Laufveranstaltungen antreten – das findet die 42-Jährige ziemlich wichtig. Die Laufpionierinnen des letzten Jahrhunderts hätten ihre Rolle in der Sportwelt schließlich nicht umsonst erkämpft. „Wir sollten mit dem weitermachen, was andere für uns erreicht haben“, sagt sie. Für die Wahlschweizerin gehörte Laufen schon immer ganz selbstverständlich zum Leben dazu. Seit sie denken kann, läuft sie mit Spaß – und mit Erfolg. „Als ich 8 Jahre alt war, fand bei uns eine Laufveranstaltung statt“, erzählt Karina. „Ich hatte aber gar keine Sportkleidung dabei.“ Und so lief sie eben in dem weißen Kleid und roten Sandalen auf den 2. Platz. Schnell merkt man: Karina ist kein Typ, der sich aufhalten lässt. Zu ihrem ersten Marathon tritt sie in New York an. Sie lernt zu kralen, um beim 24-Stunden-Schwimmen dabei zu sein und eine Triathlon-Mitteldistanz zu absolvieren. Sie läuft den Eiger Ultramarathon und die 100 km von Biel. Karina sucht das Außergewöhnliche – einfach nur für sich und nicht, um irgendjemandem etwas zu beweisen. Aber wie schafft man all das, wenn man drei Schulkinder und einen Beruf hat? „Man muss locker lassen“, sagt sie

„und auch mal etwas Verantwortung abgeben.“ Viele Frauen hätten Sorge, es würde ohne sie nicht laufen und sie müssten alles selber machen. „Außerdem würde mir ohne Sport der Alltag viel schwerer fallen!“. Beim Laufen hält Karina inne, denkt nach und genießt einfach mal die Ruhe. Und dann sagt sie einen Satz, den nur leidenschaftliche und ordentlich trainierte Läuferinnen und Läufer verstehen: „Ich erhole mich beim Laufen.“ Mit dieser unverkrampften Haltung schafft es die Bauingenieurin auch, andere mitzuziehen. „Ich habe bei uns im Büro einen Lauftreff gegründet, so lassen sich Laufeinheiten auch mal in die Mittagspause legen.“ Das Wochenende ist Karina aber in jedem Fall heilig, das gehört der Familie. Erst, wenn die anderen nach den gemeinsamen Aktivitäten die Füße hochlegen, läuft sie los in den Wald oder an einen See in der Gegend um ihren Wohnort Wallisellen. Auf den Mainova Frankfurt Marathon freut sie sich jetzt schon. „Das wird ein Familienevent!“ Die Großen, 13 und 11 Jahre alt, sind beim Mini-Marathon dabei, Mama läuft die volle Distanz und bei Karinas Mann, der ebenfalls ein begeisterter Läufer ist, laufen alle Fäden zusammen. Die Uhr soll dieses Mal, bei ihrem fünften Marathon, unter vier Stunden stehen bleiben.

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



OFFICIAL
NUTRITION
PARTNER



OFFICIAL
GEL & BAR
SPONSOR

ENERVIT
Science in Nutrition

enervitsport.com



Deutschland

KLASSIKER

Deutschland Klassiker

Für alle, die mal so richtig wissen
wollen, was sie drauf haben

Sie ist nicht für Anfänger, sondern für Athleten. Gemeint ist die härteste Ausdauersportserie der Republik, der Deutschland-Klassiker. Seine Wurzeln hat er in Schweden beim „En Svensk Klassiker“. Dies ist eine sehr populäre Ausdauersport-Serie in Schweden mit den Disziplinen Laufen, Schwimmen, Radfahren und Skilanglauf. Das deutsche Vierkampf-Pendant beinhaltet den König Ludwig Lauf in Oberammergau (50 Kilometer Langlauf), das Unterbacher-See-Schwimmen in Düsseldorf (3,3 Kilometer), die Mecklenburger Seen Runde (300 Kilometer Radfahren) und den Mainova Frankfurt Marathon. Das sind vier Top-events im Ausdauersport - geographisch verteilt über ganz Deutschland. Der sportbegeisterte Wirtschaftswissenschaftler Prof. Dr. Jens Böcker von der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg hat mit seinen Studenten den Deutschland-Klassiker vor einigen Jahren ins Leben gerufen. Er richtet sich an Athleten, die Abwechslung wollen, nach dem gewissen Etwas suchen und etwas tun wollen, was kaum einer vor ihnen geschafft hat. Absolventen aller Wettkämpfe innerhalb eines Jahres winkt das „Klassikerdiplom“, die „Klassikermedaille“ mit den Logos aller vier Events sowie einen Eintrag in die Hall of Fame.

Athleten können jederzeit in den Deutschland-Klassiker einsteigen. Wer nun im neuen Jahr beginnt mit dem Skilanglauf-Rennen in Oberammergau, kann Ende Oktober 2020 beim Mainova Frankfurt Marathon den besonderen Vierkampf abschließen und den verdienten Lohn im Ziel in der Festhalle erhalten.

Alle Infos unter:

www.deutschlandklassiker.de

4 Sportarten – 1 Herausforderung

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

Alle Infos im Internet unter www.deutschlandklassiker.de

KOMM ZUM ENERVIT STAND. WIR HALTEN
TOLLE ANGEBOTE FÜR EUCH BEREIT!

» Gottesdienst am Vorabend des langen Laufs



Ökumenischer Gottesdienst und interreligiöse Staffeln beim Mainova Frankfurt Marathon

Eine liebgewonnene Tradition und eine stimmungsvolle Einstimmung zugleich: der ökumenische Gottesdienst am Vorabend des Mainova Frankfurt Marathon. Es ist vermutlich die Eucharistiefeier mit den meisten Teilnehmern in Laufschuhen. Los geht's am Samstagabend um 18 Uhr im „Blauen Salon“ in der Festhalle. Es geht sportlich zu – auch in der Bibel. Drum kann man auch sagen: „Laufend gut...Gott golft, Jesus joggt und Paulus pumpt“. Es macht Sinn und Freude, darüber ernst und mit Augenzwinkern nachzudenken. Insbesondere, wenn ein solch großer Lauf-Event bevorsteht, der den Teilnehmenden körperlich und mental alles abverlangt. Die Liturgie des Gottesdienstes gestalten Gabriele Braun, Gemeindeferentin vom „Punktum“ der Katholischen Kirche in Frankfurt, und Pfarrer Dr. Peter Noss, der die Organisation für die evangelische Seite übernimmt. In diesem Jahr werden Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider von der Sporthochschule in Köln und Pfarrer Rüdiger Gnufke den Predigtteil übernehmen. Viele Marathon-Teilnehmer kommen seit Jahren regelmäßig, andere finden neu den Weg zum Gottesdienst. Seit Jahren dabei für die musikalische Untermalung ist der Posaunenchor Eschborn.



Weitere Informationen: Arbeitskreis „Kirche und Sport“
der Ev. Kirche Hessen-Nassau, Pfr. Dr. Peter Noss (0151 72123153)
peter.noss@ekhn-net.de



» Laufen für Frieden und Verständigung



Auch in diesem Jahr machen sich im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathon wieder Menschen verschiedener Religionen gemeinsam auf den Weg. Ob Buddhist, Sikh, Bahai, evangelischer und katholischer Christ – sie laufen nicht nur, um 42,195 Kilometer als Gemeinschaftswerk in Staffeln gemeinsam zu bewältigen. Unter dem Motto „Laufen für Frieden und Verständigung“ wollen sie auch ein Zeichen setzen in einer Zeit, in der auch hierzulande Intoleranz und Rassismus neu aufleben.

Auf der Strecke erhalten die LäuferInnen in ihren einheitlichen Shirts immer viel Beifall und ermutigenden Zuspruch für die Aktion. Aber auch für die Teilnehmenden ist es eine bereichernde Erfahrung mit SportlerInnen aus verschiedenen Religionen ins Gespräch zu kommen und voneinander zu lernen.

» 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. Von der Initiierung des 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. Etwa die Hälfte der Skylinerunner war schon im vergangenen Jahr für den Mainova Frankfurt Marathon auf Achse. Anfang Mai gab es ein Kick-off-Meeting im offiziellen Race-Hotel, dem Mövenpick-Hotel. Schirmherrin ist übrigens die Frankfurter Topläuferin Katharina Steinruck (geb. Heinig), die am Sonntag im Rennen ihre Olympia-Qualifikation festzurren will. Im Juli hat Katharina alle Skylinerunner zu einem gemeinsamen Training ans Mainufer eingeladen. Bei den von der Profiläuferin ausgesuchten und angeleiteten Übungen kamen die Skylinerunner nicht nur ins Staunen, sondern auch ganz schön ins Schwitzen.





» Starker Rumpf, schnelle Beine

Das Marathonprojekt ist das große Trainingsprogramm des Mainova Frankfurt Marathon, nicht nur für Einsteiger. Hier bekommt der Hobbyathlet eine qualifizierte Vorbereitung unter Anleitung und mit der Motivation einer großen Laufgruppe.

Es geht um einen kräftigen Rumpf, um einen ökonomischen Laufstil – und es geht vor allem um ein strukturiertes Training für Hobbyläufer, die sich von einer großen Gruppe motivieren lassen. Das Marathonprojekt ist eine Institution beim Mainova Frankfurt Marathon, es ist seit über 20 Jahren die große Trainingsbegleitung nicht nur für Einsteiger. Immer Ende April ist der Start des jeweiligen Vorbereitungszyklus' – dessen Ende immer der Marathon Ende Oktober ist. 112 Teilnehmer hatte die Gruppe in diesem Jahr, trainiert wurde und wird auch 2020 an zwei Standorten: Montag, Dienstag und Donnerstag in der Sportschule des Landes-Sportbundes an der Otto-Fleck-Schneise, im Schatten der Frankfurter Commerzbank-Arena, sowie mittwochs an und in der Leichtathletik-Halle in Frankfurt Kalbach.

Die Trainingszeiten: 19 bis 21 Uhr. Es geht dabei um ökonomische Bewegung, den richtigen Armeinsatz, um kräftige Beinmuskulatur – und es geht selbstverständlich ums Laufen selbst. „Ein Einsteiger weiß ja gar nicht, wie er eine Belastung richtig setzt“, sagt Petra Wassiluk, ehemalige Langstreckenläuferin, zweimalige Olympiateilnehmerin und seit 17 Jahren Leiterin des Marathonprojekts. Also schreibt sie stets in die Trainingspläne, wie man beispielsweise ein „Fahrtspiel“ richtig angeht, also einen Waldlauf, in den Tempoeinlagen integriert werden. Oder die Teilnehmer treffen sich zu zwei langen Läufen mit mehr als zwei Stunden, in denen auch das richtige Trinken geübt wird, das dann beim Marathonlauf so wichtig ist. „Gut die Hälfte der Teilnehmer sind Wiederholungstäter“, sagt Petra Wassiluk, was auch für die Attraktivität des Angebots spricht. Einige Wochen

nach Projektstart sind dann die Einsteiger so fit, dass sie mit den Fortgeschrittenen trainieren können, aus zwei Gruppen wird dann eine große. Das Trainerteam besteht ausnahmslos aus Ausdauerexperten. Allen voran Petra Wassiluk, Diplom-Sportlehrerin, mehrfache deutsche Meisterin und Drittplatzierte beim Frankfurt Marathon 2001. Unterstützt wird sie von einem ausgebildeten Trainer wie Markus Kremin und dem Triathlontrainer Sascha Danz. Der ehemalige Triathlet und heutige Sportwissenschaftler Eric Kappes, mehrfacher Finisher bei der Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii, steht als Seminarleiter zur Verfügung.

Wer mehr über das Marathonprojekt erfahren will, besucht am besten den entsprechenden Info-Stand auf der Marathon-Messe.



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[®]



» **Nach
ihnen
kann
man
die Uhr
stellen!**

Jeder unserer 24 Zugläufer ist Freund und Helfer, Motivator und Gutzuredner – in gleichmäßiger Pace

Wenn es sie nicht schon gäbe, müsste man sie erfinden: unsere Zugläufer. Sie sind von weitem schon zu sehen, sie sind Typen so bunt wie die Laufwelt – und sie tun Gutes. Unsere Zugläufer sind Inseln der Stabilität und der Gleichmäßigkeit im großen Teilnehmerfeld. Wer mit ihnen durch Frankfurt rennt, kann auf ihre Unterstützung zählen. Die Zugläufer bewahren Euch davor, der Euphorie, der Schwäche oder dem inneren Schweinehund nachzugeben. Sie geben Halt und, sie liefern Kraft und sie nehmen Nervosität. Sie sind treue Begleiter für Bestzeitenjäger und Genussläufer, alte Laufhasen und unerfahrene Erststarter zugleich. Erst bremsen sie Euch, später ziehen sie Euch – womöglich zu einer neuen persönlichen Bestzeit. Unsere 24 Zugläufer sind eine duftige Truppe, nach der man die Uhr stellen kann. Umarmungen, Lob und (Tränen der) Freude der Mitläufer nach geglückten 42,195 Kilometern in der Festhalle

– mehr brauchen sie nicht als Lohn. Auf ihren auftragenden Fahnen stehen die Zielzeiten 2:59, 3:14, 3:29, 3:44, 3:59, 4:14, 4:29, 4:59 oder 5:29 Stunden. Sie sind ganz unterschiedliche Läufer Typen, aber es eint sie die Lust am gemeinschaftlichen Marathonlaufen und die Freude, anderen Hilfe und Orientierung zu bieten auf dem langen Weg ins Ziel. Sie sind gefragt als Motivatoren, Antreiber, Gutzuredner, Psychologen – oder nur als stiller Taktgeber in gleichmäßiger Pace. Viele sind schon zig Mal beim Laufklassiker am Main als Zugläufer fungiert – die Stimmung beim Wiedersehen am frühen Sonntagmorgen vor dem Start ist immer prächtig. Vielleicht erzählt Rebecca (3:14) wieder die Anekdote, als sie morgens mit ihrem Föhnchen in der Toilettentür steckengeblieben ist und andere Läufer sie wieder befreien mussten. „Man vergisst ziemlich schnell, dass man dieses Teil am Rücken hat“, sagt sie lachend. Wer auf

einen laufenden Begleiter setzt, der alles, aber wirklich alles erlebt hat im Langstreckenlauf, der hält sich an Jens (3:29). Er hat schon über 300 Marathons und Ultras in den Beinen, davon mehr als 40 als Zugläufer. Wer nach dem Mainova Frankfurt Marathon schon seinen nächsten Start plant, holt sich am besten Tipps bei Frank (4:44). Der läuft seit 2005 quasi jedes zweite Wochenende mehr als 40 Kilometer mit Startnummer auf der Brust. 236 Langstreckenrennen seit 2005 sind Franks beeindruckende Bilanz. Wem Erfahrung und Entertainment wichtig sind, der hält sich an Dirk (4:14), der etwa 15 Marathons und Ultras jedes Jahr bewältigt. Sein Motto: „Der tut nichts, der will nur laufen.“ Sein bestes Erlebnis als Zugläufer: Als er eine gute Bekannte einst beim Marathon in Monschau huckepack ins Ziel getragen hat. Unsere Pacemaker können also nicht nur laufen, sondern auch zupacken.

>> Laufend Wünsche erfüllen <<

Der Wünschewagen
Letzte Wünsche wagen

Bereits zum dritten Mal an der Hauptwache:

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

42,195 Kilometer mit Blick auf die Skyline der Bankenmetropole Frankfurt beim ältesten City-marathon Deutschlands: Für vieler Läufer*innen erfüllt sich damit ein großer Wunsch. Spätestens der Zieleinlauf auf dem roten Teppich der Festhalle ist überwältigend und eine Erinnerung, die lange bleibt.

Mit dem Projekt „**Wünschewagen – letzte Wünsche wagen**“ unterstützt unser Charity-Partner ASB Landesverband Hessen e.V. schwerstkranke Menschen, denen für das Erreichen ihrer letzten Wunschziele nicht mehr viel Zeit bleibt. Die Fahrt des Wünschewagens fährt den Fahrgast mit Angehörigen und Freunden zu einem Lieblingsort – gemeinsame schöne Erinnerungen inklusive.

Mehr als 100 ehrenamtliche Helfer*innen alleine im Rhein-Main-Gebiet unterstützen das ausschließlich durch Spenden und Eigenmittel finanzierte Projekt.

Die Fahrten mit dem Wünschewagen sind für die Fahrgäste und eine Begleitperson kostenfrei. Spenden helfen uns die Reisekosten zu den Wunschorten, die Schulungen der ehren-

amtlichen Helfer*innen, Dienstkleidung sowie Anschaffung und Ausstattung der Fahrzeuge zu finanzieren.

Zweimal, bei Kilometer 7,5 und 39, können „laufend Wünsche erfüllt werden“. Mit dem Lauf durch das Spendentor erfolgt eine Spende von jeweils 4 Euro. In diesem Jahr wartet an der Hauptwache sogar eine besondere motivierende Überraschung!

Die Unterstützung für das Projekt kann erstmalig auch durch den Kauf des exklusiven Charity-Armbandes Wishlet (im Rahmen der Marathon-Anmeldung oder beim Merchandising in der MarathonMall) gezeigt werden. Außerdem haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, das Pfand des Läuferchips zu spenden.

Natürlich ist auch der ASB Landesverband Hessen e.V. beim Mainova Frankfurt Marathon für die Läufer*innen im Einsatz. Getreu seinem Motto „Wir helfen – hier und jetzt“ kümmern sich mehr als 100 Helfer*innen im Bereich der Nachzielverpflegung um die Sportler*innen.

Mehr Infos zum Projekt auf:
asb-hessen.de/marathon



Der Wünschewagen

Charity Partner 2019

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

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



MAIL BOXES ETC.

#PeoplePossible

Mail Boxes Etc., Eschersheimer Landstrasse 42, Frankfurt



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 Fitschen
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	
	Jamaika	08.12.19		x	x	x
	Honolulu	08.12.19		x		x
Dezember	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	
April	Paris	05.04.20		x		
	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		
Mai	Kopenhagen	19.05.20		x		
	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	
Dezember	Valencia	29.11.20*		x		x
	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

*voraussichtlicher Termin

www.interAir.de





VOLKSWAGEN PRAGUE MARATHON

3. MAI 2020



ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

RUNCZECH

Title partner



Main partners



Institutional partner



Patrons





» Die Sportartikelmesse Marathonmall 2019



Inspiration, Beratung und Verkauf auf 2.600 Quadratmetern

Den neuesten Trends auf die Spur kommen? Sich ein günstiges Auslaufmodell schnappen? Oder sich nur mal umschauen und inspirieren lassen? Dann bist Du auf der Marathonmall mit ihren vielen (Mitmach-) Angeboten genau richtig. Die Sportartikelmesse im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathon findet vom 25. bis 27. Oktober auf dem Messegelände in Halle 1, Ebene 2 statt und hat sich zu einem echten Publikumsmagneten entwickelt. Wir erwarten wieder rund 45.000 Besucher. Neben der Startunterlagenausgabe präsentieren knapp 100 Aussteller auf 2.600 m² alles, was das Athletenherz begehrt zu den Themen: Sportschuhe, innovative Sportbekleidung und –equipment, Nahrungsergänzung, Sporternährung, Sportmedizin und Aktivtourismus. Die Marathonmall ist ein Fitness-Dorado mit fachkundiger Beratung

für Profis, Hobby- und Freizeitläufer sowie für Bewegungsbegeisterte aller Alters- und Leistungsklassen. Auf der Ausstellungsfläche unseres Partners ASICS erhältst Du neben deinem passenden Outfit und einer professionellen Beratung mit FOOT-ID und MOTION-ID auch das persönliche Pace-Your-Race-Laufzeitenarmband. Im Rahmen unseres Projekts „Green Marathon“ sammelt ASICS am Stand gebrauchte Sportbekleidung und Schuhe für die Wiederverwendung oder das Recycling. Titelsponsor Mainova erwartet an seinem Stand die gesamte Läuferfamilie. Während der Nachwuchs bei der Kinderanimation verschwindet, gilt es Smoothie-Bike und -Bar zu genießen oder sich der Fotobox zu widmen. Am Stand von BMW kann man unter anderem prächtige Fahrzeuge bestaunen, sich ein persönliches Marathon-Poster fertigen lassen

oder auch einfach nur sein Smartphone laden. Unter dem Motto „Generali bewegt Deutschland“ baut unser Partner Generali für Euch einen sportlichen Parcours auf. Kommt vorbei und nehmt coole Fotos von Euch in Action mit. Und danach lohnt immer ein Blick auf die neuesten Erzeugnisse von Polar. Am Stand von Polar gibt es eine fachkundig Beratung zu allen Produkten – nebst Stauen, was Laufuhren heute so alles können. Krombacher 0,0% gibt einen aus! Unter dem Motto „Sport macht Durst“ bietet unser Partner Krombacher allen Messebesuchern kostenlos Krombacher 0,0% Pils, 0,0% Radler und 0,0% Weizen an. Die Sieger des Schneider Electric Mini-Marathon werden wie gewohnt nach dem Rennen auf der Marathonmall-Bühne geehrt.

Für Besucher ist die Messe zu folgenden Zeiten geöffnet:
 Freitag, 25. Oktober 2019 12.00 Uhr – 19.00 Uhr
 Samstag, 26. Oktober 2019 10.00 Uhr – 19.00 Uhr
 Sonntag, 27. Oktober 2019 07.00 Uhr – 17.00 Uhr

marathonmall

Sunday | 19. April 2020

Hamburg #runtheblueline

Haspa
Marathon
Hamburg



Marathon Hamburg Veranstaltungs GmbH

WWW.HASPA-MARATHON-HAMBURG.DE



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



POLAR VANTAGE V
PROFI-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 M
MULTISPORTUHR

#BLOODSWEATANDDATA



Peter Schmit zum 37. Mal am Start – was für eine Leistung!

Am Morgen des Mainova Frankfurt Marathon steigt Peter Schmit im heimischen Rüsselsheim in die S-Bahn, fährt in die Mainmetropole und heftet sich seine Startnummer an. Das war so, das ist auch in diesem Jahr so und das wird hoffentlich noch lange so bleiben. „Dieses jährliche Event ist mein großer Motivator für mein Lauftraining. Es hält mich fit und hoffentlich noch lange gesund“, sagt der 69-Jährige. Als Dauerstarter beim Laufklassiker am Main ist Peter natürlich ein Mitglied im Marathonclub der ersten Stunde. Mit zehn Teilnahmen beim Mainova Frankfurt Marathon bekommt man Zugang in diesen illustren Zirkel. Peter hat sage und schreibe 36 der bisherigen 37 Ausgaben des ältesten deutschen Stadtmarathons bewältigt – was für eine Leistung dieses sympathischen Athleten. Noch ein weiterer Läufer hat diese famose Bilanz vorzuweisen: Wolfgang Vogel aus Offenbach – auch er ist in diesem Jahr wieder gemeldet. Peters Motto: „Nicht aufgeben.“ Das galt schon für seinen ersten Start in Frankfurt, bei der Premierenveranstaltung am 17. Mai 1981. „Mein erster Marathon! Ich war sehr aufgeregt und im Kopf spielte sich so viel ab. Schaffst du das? Na klar! Nur nicht zu schnell angehen. Finde ich das richtige Tempo? Als der Startschuss fiel und die Startmelodie erklang überkam mich ein wahnsinniges Glücksgefühl und Gänsehaut lief mir den Rücken herunter“ erzählt Peter. „Als ich später über die Bolongarostraße dem Ziel entgegenlief, war es auch wieder da. Vielleicht sogar noch stärker als beim Start. Tränen der Freude liefen mir übers Gesicht. Ich hatte es geschafft.“ Seitdem hat der Rüsselsheimer Dutzende Marathons bewältigt, die meisten natürlich in Frankfurt. Als Übungsleiter bei seiner LG Rüsselsheim ist er auch nach wie vor aktiv. Peter, du bist eine laufende Legende!



Unsere Top 10 Männer				
Name	Ort	StNr.	Teilnahmen	Σ
Peter Schmit	Rüsselsheim	151	1981-2008,10-18	36
Wolfgang Vogel	Offenbach	825	81-85,87-92,94-18	36
Kalli Flach	Rodenbach	155	81-10,12-17	35
Horst Jendrasch	Kelkheim	157	1981-2014	33
Klaus Vogelmann	Hofheim	600	81,83-85,87-05,07-11,13-17	33
Bernhard Schacke	Eppstein	777	1981-2013	32
Klaus Westphal	Frankfurt am Main	104	84,87-88,90-18	32
Eugen Föt	Frankfurt am Main	184	1981-2012	31
Ralf Klink	Riedstadt	422	87-13,15-18	31
Helmut Lösche	Frankfurt am Main	156	1981-2006,08-12,15	31

Unsere Top 5 Frauen				
Name	Ort	StNr.	Teilnahmen	Σ
Ruth Jäger	Rodgau-Jügesheim	F152	90-91,93,95-10,12-18	26
Sissi Antoni	Bad Homburg	F316	82-83,85,93-94,96-97,00-06,08-15	22
Ulli Schmucker	Hofheim	F112	98-18	21
Dagmar Weidmann	Frankfurt am Main	F103	88-92,94,96-00,02,04-07,13-16,18	21
Gabriele Häuser	Erbach	F117	96,98-01,03-06,08-18	20

Aktuell zählt der Marathonclub 1050 Mitglieder!

Anmerkung: 1986 fiel die Veranstaltung aus

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

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

**Frankfurt
Marathon
CLUB
[2019]**

WER KANN MITGLIED IM FRANKFURTER MARATHON CLUB WERDEN?

Alle Läuferinnen und Läufer, die mindestens zehn Mal beim Frankfurt Marathon ins Ziel gekommen sind, können Mitglied werden. Sei es in den Anfangsjahren in Höchst, in den neunziger Jahren oder im neuen Jahrtausend. Die Aufnahme in den Club erfolgt nach Einsendung der Urkunden (Kopien ausreichend) zur Bestätigung der zehnmaligen Teilnahme.

Mittlerweile hat der Club etwa 950 Mitglieder. Allen Finishern mit 20 (Bronze), 25 (Silber) und 30 (Gold) Teilnahmen winkt zudem ein weiteres Poloshirt mit farbiger Bestickung.

LAUFEN MACHT DURST.



Mehr
erfahren
unter:

[00.krombacher.de/
studie-professor-baum](http://00.krombacher.de/studie-professor-baum)



NATÜRLICH
ISO
TONISCH
ALK. 0,0% VOL

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

Auf die Pasta... fertig, los!

Fattoria La Vialla – Toscana Pasta Party
Samstag, 13:30 - 19:00 Uhr in der Festhalle

- » Moderation Kai Völker (hr1)
- » Film Mainova Frankfurt Marathon
- » Tanz- und Showauftritte mit Universe-Cheerleaders
- » hr1-Charts
- » Von 14:00 bis 17:00 Uhr Bühnenprogramm
- » Interviews mit Jo Schindler (Veranstalter Mainova Frankfurt Marathon), Achim Wricke (Geschäftsführer interAir), Carsten Eich (ehemaliger Marathonläufer und Trainer), Dieter Otto (Abteilungsleiter Events, Messe Frankfurt, Ferdinand Huhle (Leiter Unternehmenskommunikation, Mainova), Thomas Zampach (ehemaliger Eintracht Spieler), Martina Roth (Landesvorstand ASB), EM Teilnehmerin im Marathonlauf Katharina Heinig, dem Skyline-runner-Team, Jan Frodeno (Triathlet)

Unsere Pasta spart CO₂

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

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



»» Das offizielle
MAINOVA FRANKFURT MARATHON
BUCH

2019



Ein Lauf in Bildern

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

Ca. 120 Seiten, leinengebunden.
Bestellungen zum Subskriptionspreis von 35 €
(zzgl. Versand)
mit Angabe der Lieferanschrift an:
mail@frankfurt-marathon.com
Der Versand erfolgt im Januar 2020.

» Unsere Einkaufsliste...

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

45.000 → Ausschreibungen Läufer
10.000 → Ausschr. Mini-Marathon
10.000 → Staffelausschreibung
1.000 → Plakate
31.000 → Startnummern
100.000 → Sicherheitsnadeln
15.000 → Schwämme
450.000 → Trinkbecher
6.000 → kg Bananen

1.200 → kg Äpfel
2.000 → kg Nudeln
1.900 → Liter Sauce
5.000 → Liter Tee
140.000 → Liter Getränke
2.500 → freiwillige Helfer
60 → Masseur
250 → Ärzte und Sanitäter
102 → Duschen

23.000 → Wärmeponchos und -folien
22.500 → Medaillen
450 → Verkehrsschilder
550 → Straßen- und Hinweisschilder
230 → Streckenschilder
140 → Promotion-Aktionen bei nationalen und internationalen Laufveranstaltungen

» Unsere ASICS Eventline Kollektion



Eventline-T-Shirt Damen



Eventline-T-Shirt Herren



Jacke Damen



Jacke Herren



Weste Damen



Weste Herren



Basecap

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



Monats-Kalender 2020

MIT ANA NACH JAPAN IN BESTZEIT AM ZIEL

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

We Are Japan.

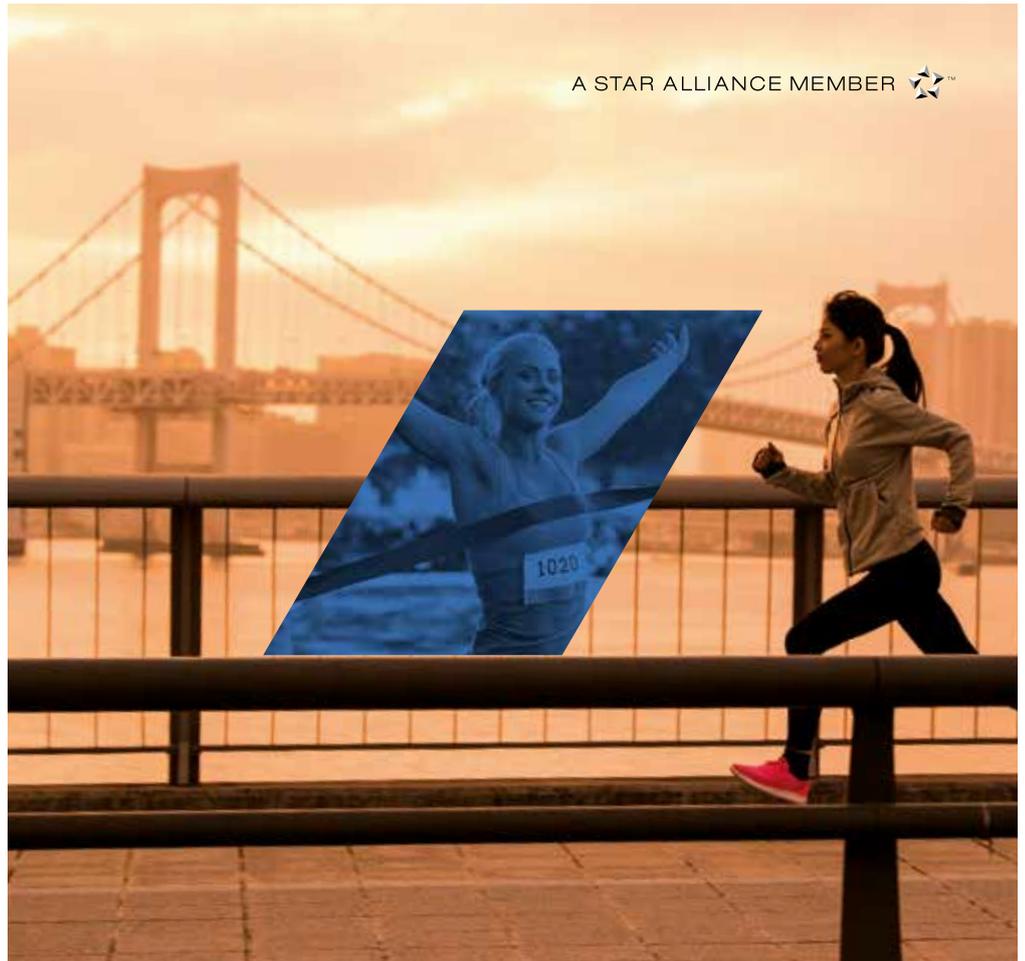
www.anaskyweb.com



#WeAreJapan



ANA
Inspiration of JAPAN



A STAR ALLIANCE MEMBER

main Bio läuft

www.biorunner.de

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

Verfolgen Sie das Rennen direkt an der Strecke. Feuern Sie unsere **BioRunner** an. Informieren Sie sich an unseren Ständen rund um die Themen **Bio** und **Umwelt**.



Ein Projekt von:



TOSHIBA

e-STUDIO2515AC

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

Mit 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**

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



» FINDE DEINEN PERFEKTEN SCHUH

ASICS setzt auf Beratung und Service



Nicht nur für Top-Läuferinnen und Weltklasseathleten ist der geeignete Laufschuh ein immens wichtiger Faktor.

Der Laufschuh ist das wichtigste „Accessoire“ für Läuferinnen und Läufer, ohne ihn läuft (fast) nichts. Gerade bei langen Distanzen wie Marathon kann er zum entscheidenden Faktor werden, egal ob es ums Finishen geht, um eine neue Bestzeit oder um eine Platzierung bei einer Meisterschaft.

Eine unabhängige Studie im Auftrag von ASICS zeigt, dass die Mehrheit der Läuferinnen und Läufer in Deutschland sich nicht sicher sind, ob sie in dem Modell laufen, das für ihren Fuß, ihre Statik und ihr individuelles Bewegungsmuster optimal geeignet ist. Über drei Viertel (80%) der Probanden haben zum Beispiel noch nie eine Laufstilanalyse mit intensiver Beratung und Aufklärung in Anspruch genommen.

Weitere 47% der befragten Teilnehmer waren sich nicht bewusst, ob sie überpronieren (Einknicken des Fußes nach innen) und somit einen Stabilitätsschuh benötigen. Weitere Untersuchungen haben deutlich gemacht, dass das Verletzungsrisiko mit einem nicht geeigneten Modell signifikant steigen kann.

ASICS hat ein eigenes Running Lab in seinen Stores eingeführt, um jeder Läuferin und jedem Läufer bestmöglich bei der Wahl des richtigen Laufschuhs zu unterstützen. Der Service bietet eine umfassende Laufstilanalyse mit 3D-Fußvermessung und Experten-Beratung. Auch auf dem Messestand in Frankfurt kön-

nen die Besucher diesen Premium-Service an drei Tagen kostenlos in Anspruch nehmen, um ihren individuell perfekten Schuh zu finden.

LÄNGER LAUFEN OHNE ZU ERMÜDEN: DER NEUE ASICS GLIDERIDE™ MIT ENERGIESPARENDER TECHNOLOGIE

Energie sparen beim Laufen: ASICS bringt sein revolutionäres Modell GLIDERIDE™ mit der energiesparenden GUIDESOLE™ Technologie auf den Markt, um noch mehr Läuferinnen und Läufer in den Flow über lange Strecken zu bringen.

EINE REVOLUTION IN SACHEN ENERGIE

Die GUIDESOLE™ Technologie ist speziell konzipiert, die Laufbewegung effizient zu unterstützen und durch die ergonomische präzise geformte Sohle den Energieverlust beim Laufen zu reduzieren. Sie funktioniert, indem die Bewegung des Unterschenkels minimiert wird und das Gefühl einer rollenden, gleichmäßigen Bewegung entsteht und insbesondere längeres Laufen effektiver und müheloser wird.

Der neue GLIDERIDE™ wartet auf dich am ASICS Messestand in Frankfurt Halle 1/Ebene 2.

Katharina Steinruck



Jan Frodeno



Fabienne Königsstein





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 Festnetzтарif). 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.



» Unsere Geburtstags-Kinder

... berichten über ihre Motivation, an ihrem Ehrentag 42,195 Kilometer zu rennen

"Early this year, I decided to run an autumn marathon. I quickly decided to register to the Frankfurt Marathon, as I have heard a lot of positive reports from other runners. The Frankfurt Marathon also fit well in time, and it was easy to find travel and accommodation. For me, running is an integral part of my life and to get away for a few days to exercise a sport that is my great passion is a perfect birthday present to myself. Participating in Frankfurt Marathon, I will celebrate the joy of running."

Tobias Hermansson



Die Herausforderung, bei einem Marathon-Lauf mitzumachen und anzukommen reizt mich schon seit einigen Jahren, allerdings hatte ich bis jetzt mit zwei Kindern und Job nie genug Zeit, um ausreichend zu trainieren. Im letzten Jahr habe ich mir fest vorgenommen, an meinem Geburtstag und ein Jahr vor meinem 50-ten Jubiläum diesen Traum zu verwirklichen :) Die Zeit nehme ich mir jetzt trotz allem. Ich hoffe auf ein erfüllendes, gemeinschaftliches und gleichzeitig sehr persönliches Erlebnis und ein erfolgreiches Finish!"

Vanissa Thielen



Das ist mein 4. Marathon in Folge in Frankfurt. In den letzten 3 Jahren hatte ich immer kurz vorher Geburtstag und dieses Jahr nun am Renntag. Vielleicht mache ich mir das schönste Geburtstagsgeschenk selber und finische in der Festhalle in einer neuen persönlichen Bestzeit. Drück mir die Daumen.

Petra Burbach



Wegen dem Finishen meiner Dr.-Arbeit, Berufsstart in FFM und Papa-Werden, kam das Laufen zu kurz. An meinem Geburtstag möchte ich mein Marathon-Comeback feiern.

Emanuel Worst



"27th of October Looking forward to run the Mainova Frankfurt Marathon on this day, on my birthday! A Marathon race is the biggest celebration of running and given the opportunity to run a Marathon on my birthday is the best chance for double celebration, double joy, double excitement. With these circumstances if I have the chance to run a PB for the Marathon, will be the best present to myself. Most people wish for a warm, sweet home celebration with their family for their birthday, I wish for cold to help my run fast on the roads of Frankfurt, among thousands of fellow runners. Let's make this Marathon a big celebration for all of us!"

Grigoris Skoularikis



Mein Motto "Dein Limit bist Du!" soll mich beim MFM zu neuer PB führen. Ein tolles Geschenk zum Geburtstag!

Ronny März



Zunächst vielen Dank, dass ihr den Marathon auf meinen Geburtstag gelegt habt! Das wird die beste Party, die ich mir vorstellen könnte. Ich bin schon meinen ersten Marathon in Frankfurt gelaufen, heute ist es der zehnte, auch ein Grund zu feiern. Den zwanzigsten laufe ich auch hier, wenn ihr ihn wieder auf meinen Geburtstag legt. Deal?"

Tilman J. Röder



Meine große Liebe ist der Laufsport. Seit 18 Jahre stehe ich beim Frankfurt Marathon „hinter der Ziellinie“. Anlässlich meines 50. Geburtstages möchte ich gerne auf dem roten Teppich in die Festhalle einlaufen und die Ziellinie laufenderweise überqueren...

Petra Wassiluk

„Der Frankfurt Marathon ist ein Bestandteil meines jährlichen Trainingsplans. Das Besondere in diesem Jahr ist, dass weitere 6 Familienmitglieder auf der Strecke sein werden (Marathon und Staffel) - also auch so eine echte Geburtstagsfeier!“

Hanka Mörstedt



Celebrate my 33th Birthday enjoying and sharing along the route with people with same passion. RUNNING THOSE 42,195KMS! See you at the Finish Line!

Juan Francisco Madico



When I ran my first marathon back in 2011, it was one of the most difficult sport challenge I could take. Completing a marathon has changed my vision of life... There is no better birthday gift than taking this challenge again on this particular day...!

Olivier Dong



Ich habe letztes Jahr eine Bekannte bei ihrer Marathonvorbereitung begleitet. Daraufhin meinte sie, dass ich's doch auch schaffen könnte einen Marathon zu laufen. So beschloss ich 2019 daran teilzunehmen, da es doch meinen Geburtstag trifft und so ein hoffentlich besonderer Tag für mich wird.

Pia Sauerwald



Am 27.10.2013 habe ich meinen ersten Marathon in Frankfurt absolviert, mit der Zielzeit von 4:12:56 war ich völlig zufrieden.

Die Festhalle war ein mega Geburtstagsgeschenk. Die letzten 500m rollen von ganz alleine, dafür sorgen die vielen Zuschauer im Zielkanal mit fantastischer Stimmung. 2019 möchte ich mir selbst eine neue Bestzeit in der Heimat schenken. Verraten wird noch nichts, schauen wir mal wie's läuft. DANKE an alle freiwilligen Helfer, ohne euch wäre es nicht mal halb so schön!

Marco Tauffer

Zu guter Letzt...!



...seid dabei, wenn die Letzten das Ziel erreichen! Kommt am Sonntag gegen 16.30 Uhr nochmal in die Festhalle und feuert sie gemeinsam mit Renndirektor Jo Schindler an.

Feiert mit bei der kleinen, von unserem Partner Avis präsentierten „Closing Party“, ehe sich das Rolltor zum roten Teppich hinter dem letzten Läufer für ein Jahr schließt – und der Mainova Frankfurt Marathon 2019 Geschichte ist. Gute Geschichten haben die Letzten immer zu erzählen. Von ihrem weit über sechs Stunden langen Rennen, vom Läuferleben, vom Leben überhaupt. Auch in diesem Jahr werden die Sieger der Eliterennen die Letzten auf dem roten Teppich begrüßen. Das Schöne am Marathon ist doch, dass Spitzenläufer wie der Kenianer Mark Kiptoo oder Spitzenathletinnen wie Katharina Steinruck (geb. Heinig) und Sechsstunden-Läufer wirklich in einem Rennen gemeinsam starten. Kommt vorbei, nach dem Motto: Die Letzten werden die Umjubilsten sein!

» Der Mainova Frankfurt Marathon trauert um Uwe Martin

Es ist unfassbar. Unser langjähriger Pressechef Uwe Martin ist viel zu früh verstorben.

Uwes Tätigkeit beim Frankfurt Marathon begann im Jahr 2003. Aus dem Nichts baute er gemeinsam mit Freunden, die ihn unterstützen, ein funktionierendes Pressebüro auf. Uwe war ein erfahrener Sportjournalist, hatte viel Enthusiasmus und den Ehrgeiz seinen Teil zur Entwicklung des Rennens beizutragen. Seine Leichtathletik-Kenntnisse waren immer vorzüglich, ebenso seine guten Kontakte in die deutsche und regionale Medienszene. Uwe bewahrte sich immer den kritischen Blick auf unsere

Arbeit – auch auf seine eigene – und forderte uns damit. 2014 zog er sich vom Frankfurt-Marathon zurück, denn er hatte alles geschrieben, was er über unser Rennen schreiben wollte. Pflichtschuldig einen Job erfüllen, für den er nicht mehr brannte, war sein Ding nicht. Wir hatten mit Uwe zehn intensive Jahre, freundschaftlich und beruflich. Lasst uns an die vielen schönen Erlebnisse zurückdenken, die wir mit Uwe hatten. Das Team des Mainova Frankfurt Marathon

Machs gut, alter Kumpel!

Nachruf auf Uwe Martin, von seinem damaligen Kollegen Steffen Gerth

Es wurde ein langer Abend damals in seiner Wohnung in Wiesbaden-Naurod. Wir hatten festgestellt, dass all die Pressemappen noch gefüllt werden mussten. Und es war höchste Zeit, denn es war bereits Freitag, das Rennwochenende stand vor der Tür. Also legten wir Zwei jedes einzelne Infoblatt in jede einzelne Mappe – eine nervtötende Arbeit, die bis spät in die Nacht dauerte. Wir belohnten uns mit der ein oder anderen Flasche Bier.

So war das im Jahr 2003, als Uwe Martin und ich die Pressearbeit für den Frankfurt Marathon übernommen hatten. Wir waren beide erfahrene Sportjournalisten, hatten viel Enthusiasmus, aber wenig Ahnung von dem, was da auf uns zukommen sollte. Und dabei war 2003 Medienarbeit noch ein Kinderspiel verglichen mit dem Pensum heute.

Doch Uwe und ich haben uns Jahr für Jahr gesteigert. Am Anfang agierten wir als Doppelspitze, danach war er die Nummer eins, der Pressechef, ich wirkte, wie heute immer noch, im Hintergrund. Gemeinsam sind wir mit der Veranstaltung gewachsen. Unser aller Höhepunkt war das 2011er Rennen, als der famose Wilson Kipsang den Weltrekord nur um vier Sekunden verpasste.

Seitdem gehört der Frankfurt Marathon spätestens zur Weltklasse – und Uwe hat daran seinen Anteil gehabt als oberster PR-Mann der Veranstaltung. Wie viele hundert Pressemeldungen er verfasst und verschickt hat, ist kaum noch zu zählen. Die Redaktionen schätzten seine Arbeit, denn Uwes Texte bestachen immer durch Sorgfalt und sprachliche Akkuratheit – seine Besorgnis um gepflegtes Schriftdeutsch war berüchtigt und ist unvergessen. Auch seine Leichtathletik-Kenntnisse sind als ehemaliger Spitzenhochspringer (Bestleistung 2,25 Meter) immer vorzüglich gewesen, ebenso seine guten Kontakte in die



deutsche und regionale Medienszene. Uwe schaffte es, seine intimen Kenntnisse der Sportszene mit gebotener journalistischer Distanz auszubalancieren.

Man konnte mit Uwe hart arbeiten, auch hart streiten, aber immer ging alles versöhnlich aus, denn am Ende legten wir auf die gute Stimmung untereinander den größten Wert. Uwe hat dann sogar spät seine Passion fürs aktive Laufen entdeckt, er bewältigte den Halbmarathon in Neu-Isenburg. Im Jahr 2014 zog er sich vom Frankfurt Marathon zurück. Geblieben waren die freundschaftlichen Kontakte und der Austausch über Leichtathletik und Sportjournalismus.

Am 31. Mai dieses Jahres ist Uwe unerwartet und mit 56 Jahren viel zu früh gestorben. Es war ein harter Schlag für alle, die ihn kannten. Es war ein harter Schlag auch für mich, der mit Uwe viele intensive Jahre hatte, freundschaftlich und beruflich. Wir sind gemeinsam verweist, haben uns bei der journalistischen Arbeit geholfen – und wir waren Teil des Frankfurt Marathons. Alle, die mit ihm zusammengearbeitet haben, werden ihn nie vergessen. Uwe war ein kantiger, origineller Typ. Er passte zu diesem Rennen. Wir vermissen ihn. Machs gut, alter Kumpel!

Impressum

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

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

Verantwortlich: Jo Schindler

Redaktion: Jo Schindler, Alex Westhoff
Texte: Alex Westhoff, Franziska Reng,
Steffen Gerth, Yannik Yesilgöz,
Christina Dörr, Heidi Schmitt,
Andy Edwards

Fotos: Andreas Arnold,
Frank Depping, Erich François,
Alexander Heimann,
Isaak Papadopoulos,
Michael Rauschendorfer,
Victah Sailer, Norbert Wilhelm

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

» Die Macher des Mainova Frankfurt Marathon 2019

Veranstalter:	motion events GmbH	Technik	Sonja Höferlin, Gerrit Schleevoigt, Julia Hellmann, Dirk Schumacher
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	Messe Frankfurt:	Dirk Schumacher
Race Director:	Jo Schindler	Technik Strecke:	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, Christina Dörr, Kai Menze	Startunterlagen:	Cora Hucke, Thomas Naderi
	Fotos: Andreas Arnold, Frank Depping, Erich François, Isaak Papadopoulos, Victah Sailer, Norbert Wilhelm, Petko Beier, Claudia-Dilay Hauf	Helferverpflegung:	SC Steinberg
Kommunikation, PR:	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
	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, Sven Schitker, Jochen Heringhaus	Siegerehrungen:	Lena Schindler
Moderation:		Nudelparty:	Petra Wassiluk (Rahmenprogramm), Christina Dörr
Start:	Marc Wilhelm	Mini-Marathon:	Isabel Keller, Christina Dörr
Ziel:	Rainer Polenz	Struwelpeter-Lauf:	Tabea Schappel, Julia Leske
Marathonmall:	Veronika Franz	Staffelmarathon:	Isabel Blanco Gonzalez, Christina Dörr
Streckenversorgung:	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
Streckensicherung:	Dammann Absperrung GmbH	VIP:	Anne-Kathrin Uhor, Petra Wassiluk
Streckenfeste:	Christina Dörr	Helferbetreuung:	Inga Hildebrandt
Bühnentechnik:	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG	Frankfurt Marathon Club:	Manuel Friedrich, Angela Witter
		Eventflorstik:	Klaus Gernandt
		Führungsfahrzeug:	Werner Hoch, Andreas Reinecke
		Schlusskolonne:	Josef Kiesl, Team Roth / Köhler
		Mädchen & Jungs für alles – unsere „Edelheifer“:	Andreas Kattenberg, Stewart Dewey, Klaus Gernandt, Tom Majerus, Patrick Bareuther, Hannah Müller, Franziska Langhans, Bastian Beißwenger, Lara Lesch, Lena Schinder, Sabine Schindler, Thorben Juschka, Daniel Nohe, Johanna Zorn, Maureen Habermann, Bettina Bürger

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

25.10. 2020

Mainova Frankfurt Marathon

21.11. 2020

Frankfurter Sportgala

17. – 20.12. 2020

Internationales Festhallen Reitturnier

SPORTAMT.FRANKFURT.DE

asics

SPARE ENERGIE BEI JEDEM SCHRITT

MIT
GUIDESOLE™
TECHNOLOGIE



LAUFE
LÄNGER



SPARE
ENERGIE

DER NEUE
GLIDERIDE™
ERWARTET DICH:

FR-SO MARATHONMALL
ASICS BOOTH HALLE 1
EBENE 2