













































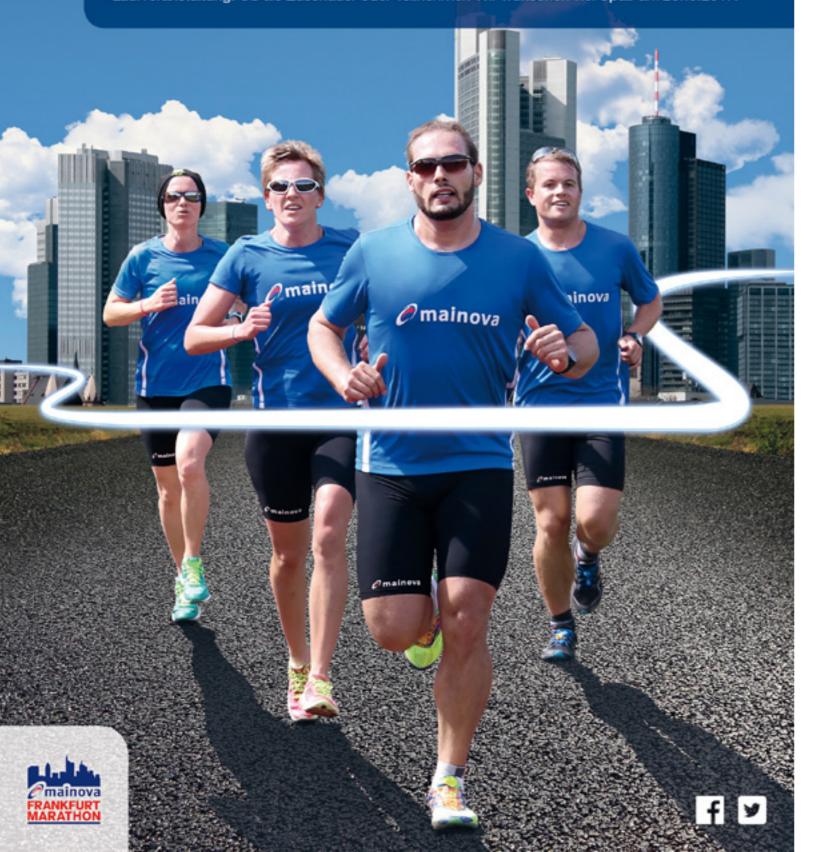






## Die Region hat einen Lauf!

Als Hessens größter Energiedienstleister liegt uns der Breitensport unserer Heimat besonders am Herzen. Deshalb unterstützen wir den Mainova Frankfurt Marathon als größte regionale Laufveranstaltung. Ob als Zuschauer oder Teilnehmer: Wir wünschen viel Spaß am 29.10.2017!



#### Willkommen!

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Marathonfreunde,

ich begrüße Sie sehr herzlich zur 36. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon. Am letzten Oktobersonntag gehören Frankfurts Straßen den Läufern – das ist gute Tradition geworden. Und soll noch lange so bleiben.

Das häufige Lob der Teilnehmer für die sehr gute Organisation ist das größtmögliche Kompliment für mich und mein Team. Und Ansporn zugleich, den ältesten deutschen Stadtmarathon in jedem Jahr noch ein bisschen besser zu machen.

Streben Sie den Zielstrich in der Festhalle in zweieinhalb oder sechs Stunden an? Haben Sie Ihren Trainingsplan sorgfältig erfüllt oder Mut zur Kilometerlücke bewiesen? Wollen Sie unsere schnelle Strecke für eine neue Bestzeit nutzen oder vor allem die elektrisierende Atmosphäre im Läuferfeld und die fantastische Stimmung am Streckenrand genießen? Ein Marathon unserer Größenordnung bietet für alle Läufertypen ideale Bedingungen, um nach seiner Facon laufend glücklich zu werden.

"readytorun" lautet auch in diesem Jahr unser Motto. Und wer in der Festhalle mal die glücklichen Gesichter der Finisher geschaut hat, der weiß, wie gut dieses passt. Spätestens auf dem roten Teppich ist so manche Strapaze vergessen und von übersprudelnden Endorphinen besiegt.

Lassen Sie sich faszinieren von den fantastischen Athleten im Elitefeld wie Vivian Cheruiyot, die wieder Weltklassesport auf Frankfurter Asphalt bieten werden. Fiebern sie mit unseren deutschen Topläufern Arne Gabius, Fate Tola und Katharina Heinig. Schauen Sie auf die vielen spannenden Duelle um die Deutschen Meisterschaft in allen Altersklassen. Besuchen Sie die Marathonmall. Lassen Sie sich bei der Fattoria La Vialla Pasta-Party am Samstag richtig einstimmen auf den großen Tag. Auf Ihren großen Tag! Ich drücke Ihnen fest die Daumen.

Feiern Sie mit uns Frankfurts größtes Straßenfest! Lassen Sie sich begeistern von der 36. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon 2017!

keep on running!

Mundle

Ihr Jo Schindler Renndirektor Mainova Frankfurt Marathon



#### Dear Marathon Fans,

A warm welcome to the 36th edition of the Mainova Frankfurt Marathon. The fact that Frankfurt's streets on the last Sunday in October belong to runners has become tradition by now and long may it continue.

The frequent praise our organizing team receives from participants is the best possible compliment for me and my colleagues. It's also an incentive to make Germany's oldest city marathon just that little bit better every year.

Are you aiming to reach the finish line in the Festhalle in two-and-a-half hours or six? Have you followed your training plan faithfully or do you need to pluck up courage in face of some missing kilometres here and there? Do you want to use our fast course for setting a

personal best or prefer to enjoy the electrifying atmosphere among the runners and the fantastic atmosphere among spectators along the course? A marathon of our size offers runners of all types ideal conditions to achieve their running goals, each to their own.

"readytorun" is again our motto this year. Whoever has seen the happy faces of the finishers in the Festhalle will know how right that is. Once on the red carpet, all those tough times in the race are forgotten as a flood of endorphins take hold.

Admire the great athletes in the elite field such as Vivian Cheruiyot. She and the others will again be bringing their world class ability to Frankfurt's roads. Thrill with our top German runners Arne Gabius, Fate Tola and Katharina Heinig. Watch so many exciting contests for the German national title in all the age groups. Visit the Marathon Expo and get in the mood for the big day with the Pasta Party on Saturday at Fattoria La Vialla. All the best for your very own big day, I'll be keeping my fingers crossed for you.

Join us in celebrating Frankfurt's biggest street festival. Get in the swing for the 36th edition of the Mainova Frankfurt Marathon 2017.

keep on running!

Jo Schindler Race Director Frankfurt Marathon

#### Grußworte

Sehr geehrte Damen und Herren, Liebe Läuferinnen und Läufer,



als Sportdezernent der Stadt Frankfurt am Main freue ich mich sehr, Sie auch in diesem Jahr wieder zum Mainova Frankfurt Marathon begrüßen zu dürfen. Dieses Jahr findet der Laufklassiker bereits das 36. Mal statt und gehört dadurch mit seinen rund 27.000 Teilnehmern nicht nur zu einem der größten, sondern auch zu einem der ältesten City-Marathons in Deutschland.

Sport kann als elementarer Bestandteil die Entwicklung der Gesellschaft positiv beeinflussen und fördern. In jeder Leistungsklasse und Lebenssituation vermittelt der Sport über die körperliche Fitness hinaus ein positives Wertegerüst und stärkt

den Umgang miteinander. Dadurch wird er immer wieder zum Medium für Integration und bringt die unterschiedlichsten Menschen zusammen. Dies spiegelt sich auch in den weit verstreuten nationalen, aber auch internationalen Teilnehmern des Mainova Frankfurt Marathons wieder.

Mit seinen bis zu 90 Streckenfesten auf der 42,195km langen Strecke wird der Mainova Frankfurt Marathon auch dieses Jahr sicher wieder zu einem ganz besonderen Highlight für die Teilnehmer, Zuschauer und die Bewohner der Stadt Frankfurt am Main. Dabei gilt besonderer Respekt all den Läufern, die als Mitglieder einer Staffel, beim Mini-Marathon oder als Einzelkämpfer auf ihren 42,195 Kilometern das Beste geben und durch ihre Teilnahme diesen Lauf aktiv mitgestalten. Herzlich bedanken möchte ich mich auch bei den Organisatoren und Sponsoren dieser Veranstaltung, sowie all den ehrenamtlichen Helfern ohne die es den Mainova Frankfurt Marathon in dieser Form nicht geben könnte. Ihnen allen wünsche ich einen fairen, sowie verletzungsfreien Wettkampf und eine unvergessliche Veranstaltung mit schönem Wetter und einer tollen Atmosphäre.

Markus Frank Stadtrat

Stadtrat

Dezernent für Wirtschaft, Sport, Sicherheit
und Feuerwehr

Messeturnierbankettparty frankfurtmarathonsummit konferenznudelpartygipfel staffelmarathonkonzert showstruwwelpeterlauf minimarathonkongress conventionbrezellauf galamarathonmallfeier ballforum?

#### Dear Runners,

I am delighted as sports director for the city of Frankfurt am Main to welcome you to the Mainova Frankfurt Marathon once again. It will be the 36th edition of this classic race and we are expecting around 27,000 participants for not only one of the biggest but also one of the oldest city marathons in Germany.

Sport can play its part as a fundamental element in having a positive role in the development of society. Regardless of how good you are at it or your age, sport does much more than simply enhance fitness: it can strengthen how we feel about ourselves and each other. It plays a consistent role in integration and bringing people from different backgrounds together.

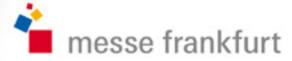
Once again the Mainova Frankfurt Marathon reflects this in bringing together runners, both nationally and among the international elite, from many different backgrounds and nationalities.

This year the Mainova Frankfurt Marathon will again stage as many as 90 street entertainments along the 42.195 km course, hoping to make it a special day for participants, spectators and residents in the city of Frankfurt. A big "Thank You" in particular to all the runners, whether they are taking part in the relay, mini-marathon or the full marathon, who go out there and do their best. It's their efforts which make this race come alive.

I would also like to thank the event organizers and sponsors as well as the volunteers because without them the Mainova Frankfurt Marathon as we know it would not be possible. May I wish you all a sporting, injury free competition with memories which will stay with you forever, good weather and a great atmosphere.

#### Markus Frank

Frankfurt City Council Department for Economics, Sports, Security and Fire Department Veranstaltungen in all ihren Facetten sind unser Tagesgeschäft, aber bestimmt kein Alltag. Erst recht nicht, wenn der Mainova Frankfurt Marathon zu Gast ist. Es ist uns eine große Freude, jedes Jahr aufs Neue Ihr großes Ziel zu sein. Auch für 2017 wünschen wir beste Bedingungen, ein tolles Rennen und ganz viel Durchhaltevermögen!





#### Grußworte

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

genau wie Sie, freuen wir uns als Titelsponsor auf den diesjährigen Mainova Frankfurt Marathon. Erneut stehen deutsche und internationale Weltklasse-Athletinnen und Athleten an der Startlinie. Sie wissen um die Vorzüge und die besondere Atmosphäre des Rennens. Dazu tragen auch die rund 25.000 Breitensportlerinnen und -sportler bei, die sich der Herausforderung Marathon stellen. Sie alle sind Teil der populärsten Breitensport-Veranstaltung in der Rhein-Main-Region. Wir freuen uns, dass Sie an dieser besonderen Veranstaltung teilnehmen.

Der Mainova Frankfurt Marathon ist ein Leuchtturm unseres sportlichen Engagements. Als Partner der Nachwuchsläufe sind wir seit Jahren verlässlicher Teil dieser energiegeladenen Gemeinschaft. Einige von Ihnen sind ebenfalls mehrfach hier gestartet. Andere stellen sich dem Abenteuer Marathon zum ersten Mal.

Eines ist für alle gleich: Der älteste Stadt-Marathon Deutschlands begeistert mit seiner schnellen Strecke und der mitreißenden Stimmung. In der ganzen Stadt, entlang der Strecke und im Ziel ist die positive Energie der Marathon-Gemeinschaft spürbar. Die Laufgemeinschaft und uns als Energieversorger verbindet Vieles. Wir setzen unsere Energie effizient ein. Um erfolgreich zu sein, denken wir langfristig. Dabei haben wir unsere Ziele stets fest im Blick – genau wie Sie in der teils monatelangen Vorbereitung auf den großen Tag.

Sport ist gesund. Sport verbindet. Breitensport erfüllt wichtige Funktionen in unserer Gesellschaft. Im Mittelpunkt stehen Werte wie Fair Play, Toleranz und Leistung. Darüber hinaus fördert er Integration. Gemeinsam mit den Sportlerinnen und Sportlern und hunderttausenden Fans und Besuchern entlang der Strecke leben wir dies.

Alle Starterinnen und Starter erbringen am Renntag sportliche und persönliche Höchstleistungen. Der Höhepunkt: der stimmungsvolle Zieleinlauf über den roten Teppich in der Frankfurter Festhalle. Gänsehaut garantiert – auch für das gesamte Team Mainova. Wir wünschen allen Zuschauerinnen und Zuschauern viel Spaß. Allen Helferinnen und Helfern danken wir für ihren Einsatz. Vor allem aber wünschen wir allen Athletinnen und Athleten Energie, Kraft und Durchhaltevermögen. Auf einen erfolgreichen und fairen Wettkampf. Mainova ist stolz, Teil dieser Gemeinschaft zu sein!

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



#### Dear Runners, Visitors and Fans, Ladies and Gentlemen,

We as title sponsors are looking forward just as much as you to this year's Mainova Frankfurt Marathon. Once again German and internationally world class athletes will be on the start line. You as participants know all about its qualities and the race's special atmosphere.

All this is created by approximately 25,000 sports enthusiasts who want to take part in the challenge of the Marathon. All of you are part of the most popular mass sports event in the Rhein Main region. We are delighted that you will be taking part in this very special event.

The Mainova Frankfurt Marathon is the beacon of our sporting commitment. As partner for the youth and development races we have been a consistent presence in this energetic community for a number of years. Some of you will have already run the marathon more

than once, others will be embarking on their marathon adventure for the first time. One factor is the same for everyone: the oldest city marathon in Germany is a thrilling experience with its fast course and infectious atmosphere. You can feel the positive energy from the marathon community in the whole city, along the course and at the finish. The running community and ourselves as energy providers have much in common. We put our energy to efficient use. In order to be successful, we think in the long term. That means we always have targets in mind – just as you do over what can be months of preparation for the great day.

Sport is healthy. Sport brings people together. Mass sport fulfils important functions in our society. At its heart are values such as fair play, tolerance and performance. It also promotes integration. Together with sportsmen and

women and hundreds of thousands of fans and visitors along the course we live these values

Every runner achieves sporting and personal highlights on race day. The climax is the atmospheric finishing straight on the red carpet in Frankfurt's Festhalle. It is guaranteed to give you goose bumps and that goes for us as well, the entire Mainova team.

We hope all the spectators have a great time. We thank all the volunteers for their contribution. Above all we wish all the athletes energy, strength and stamina. Here's to a successful and honest competition. Mainova is proud to be part of this community.

Best wishes Dr. Constantin H. Alsheimer Chair of the Board of Mainova AG





#### PROGRAMM PROGRAM

#### Fr 27. Oktober 2017 Fr October 27th 2017

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 28. Oktober 2017 Sa October 28th 2017

10.00 – 19.00	Ausgabe der Startunterlagen   race number pick-up	Halle 1, Ebene 2 hall 1, floor 2
10.00 – 19.00	Marathonmall, Verkauf der Merchandising-Artikel 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 /Eingang City Start/Finish: Messe/ City Entrance
11.30 – 12.30	Struwwelpeter-Lauf powered by Schneider Electric Stockheaded Peter-Run powered by Schneider Electric	Forum/Festhalle
13.30 – 19.00	Fattoria La Vialla - Toscana Pasta Party	Festhalle/ Forum
14.00 – 17.00	Rahmenprogramm   entertainment-program Fattoria La Vialla - Toscana Pasta Party	Festhalle/Bühne Festhalle/stage
17.15	"Heimspiel am Samstag" live   "Heimspiel am Samstag" live	Festhalle
18.00	Ökumenischer Gottesdienst   ecumenical church service	Blauer Saal Blue room

Inhalt

Interview mit Arne Gabius Deutsche Topfavoriten Porträt Kathrin Heinig Porträt Fate Tola 11 Vorschau auf das Elitefeld 12 13 Race preview Die Tempomacher 14 Der Generali Staffelmarathon 15 Deutschland-Klassiker 17 Marathongirls 19 Nachwuchsläufe 22 Brezellauf 23 Deutsche Meisterschaften 25 **Bunter Marathon** 26 Marathonparty Frankfurt 28

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

07.00 – 10.00	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 Staffelmarathon   start relay marathon	Friedrich-Ebert- Anlage
11.00	Start Schneider Electric Mini-Marathon start Schneider Electric Mini-Marathon	Friedrich-Ebert- Anlage
11.14	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
13.10	Siegerehrung Deutsche Marathon-Meisterschaften 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
15.00	Siegerehrung Deutsche Marathon-Meisterschaften (Altersklassen und Teams) reward/flower ceremony German Marathon- Championship specials	Halle 1, Ebene 2 hall 1, floor 2
16.15	Zielschluss Läufer   closing of the finish area	Festhalle

Streckenplan und Übersicht über die Streckenfeste im Innenbogen- Ausklapper	
Marathon in Social Media	36
Gottesdienst, Interreligiöse Staffel und TV-Übertragung	37
Die Ballonträger	39
Grüner Marathon	41
Das Marathonprojekt	42
Laufend Gutes tun mit dem ASB	43
Marathon-Manager	43
Frankfurt Marathon Club	45
WERUNFRANKFURT	46
Fattoria La Vialla – Toscana Pasta Party	49
Merchandising	50
Ohne unsere Helfer geht nichts	54
Regeneration nach dem Lauf	55
Joey Kelly	56
Klotzbier's Heldenstaffel	56
Geburtstagskinder	57
Zu guter Letzt	63
Die Macher des Mainova Frankfurt Marathon	64



## "Mein Rückenwind hat Orkanstärke"

Der deutsche Lauf-Star über die Kraft eines schlechten Frühstücks vor dem Start, den erwarteten Geburtstermin seines

und worauf er entlang der Frankfurter

ersten Kindes just am Marathontag

Strecke besonders achtet.



Jene Bilder, die ich 2014 und 2015 in Frankfurt aufgesammelt habe: eine proppenvolle Stadt, tolle Wetterbedingungen, hochmotivierte Läufer, eine Top-Organisation. Besonders auch dieses Kribbeln, diese Vorfreude, Nervosität und Lampenfieber am Start. Auf diese Momente arbeite ich seit Wochen hin.

#### Bist Du auf der Strecke ganz bei Dir. sozusagen im Tunnel - oder hältst Du den Blick oben, um auf der Strecke vieles aufzusaugen?

Ich fokussiere ganz deutlich einige Punkte entlang der Strecke, die ich mittlerweile sehr gut kenne. Was einen Heimvorteil bedeutet.

#### Achtest Du auf Kilometerschilder oder eher städte bauliche Dinge?

Die ersten fünf Kilometer gilt es nur, sich reinzufinden ins Rennen. Die gegenüberliegende Seite vom Start an der Friedrich-Ebert-Änlage und dann der Anstieg zur Verpflegungsstation auf der Bremer Straße bei Kilometer neun sind Punkte mit Wiedererkennungswert. Auch die 2,5 Kilometer hinunter zum Main und die Alte Brücke nehme ich sehr bewusst wahr. Der Halbmarathon-Punkt, die Stimmungszentren entlang der Strecke. die Schwanheimer Brücke, die Mainzer Landstraße mit den Gleisen in der Mitte, das Race-Hotel, wo wir Topathleten untergebracht sind, bei Kilometer 35 – auf all das schaue ich

2014 war Dein beeindruckendes Marathondebüt in Frankfurt, 2015 folgte der umjubelte deutsche Rekord - wofür wird Dein dritter Start am Main 2017 stehen?

Das Motto lautet: Comeback. Aus heutiger Sicht hatte ich schon im Rekordjahr 2015 kleinere Probleme, die sich dann aufgebaut haben zu einer Verletzungsserie, die mich unter anderem die Olympischen Spiele in Rio kosteten. Ich konnte zu jener Zeit kaum laufen und musste letztlich von Mai 2016 bis Januar 2017 pausieren. Auch in diesem Sommer gab es noch Tage, bei denen ich gemerkt habe: Hier stimmt etwas nicht. Dann habe ich einige Dinge radikal umgestellt.

#### Was zum Beispiel?

Ich verzichte auf bestimmte Lebensmittel, von denen ich meine, dass sie mir nicht guttun. Darunter viele Sachen, die gut schmecken was anstrengend ist. Aber so ist das nun mal jetzt. Der Lohn ist: Ich fühle mich wie ausgewechselt, auch weil nichts wehtut. Ich hatte vorher immer hier und dort Wehwehchen, die Muskulatur kam nicht recht zur Ruhe. Mittlerweile geht es mir richtig gut mit Blick auf das Training und die Fokussierung auf Frankfurt. Kurzum: Ich kämpfe nicht mehr, sondern es läuft einfach. So muss Marathontraining sein.

#### Wie viel Rückenwind hat die bestens gelungene Generalprobe beim Halbmarathon in Kopenhagen (62:31 Minuten) im September gegeben?

Das war sehr wichtig. Der Rückenwind hatte fast schon Orkanstärke. Wenn Kopenhagen danebengegangen wäre, hätte es in meinem Kopf angefangen zu rotieren. Die Zeit war gut, aber entscheidend war mein Gefühl beim Laufen. Das hat richtig Spaß gemacht.

#### Gehst Du mit einer konkreten Zielzeit ins Rennen in Frankfurt?

Ich werde in der zweiten Gruppe dabei sein, die vermutlich den Halbmarathon in 64:15

oder 64:30 Minuten angehen wird. Ersteres wäre ja schon wieder im Bereich des deutschen Rekordes. Ich hoffe einfach auf eine Konstellation mit guten Tempomachern und ambitionierten Mitläufern. Erfahrungsgemäß wird im Technischen Meeting am Rennwochenende dann noch um jede Sekunde gefeilscht. Ich gehe davon aus, dass ich zwischen 2:08 und 2:10 Stunden laufen kann - es wäre toll, wenn es deutlich unter 2:10 Stunden werden würde.

#### Du hast die Härten des Marathongeschäfts knapp zwei Jahre am eigenen Leibe gespürt. Wünscht Du Dir manchmal nicht, besser Fußballer geworden zu sein?

Nein, dafür bin ich zu eigenwillig und zu selbständig. Ich liebe meine Freiheit - und dafür ist Laufen die ideale Sportart. Mein erster Trainer in Hamburg hat damals schon viel Wert darauf gelegt, dass ich immer genau weiß, wann warum wir welche Einheit machen. Dass ich nicht nur stupide einen Plan abarbeite. Bei aller Freude am Teamgedanken, ich könnte ich mir nicht vorstellen, in dem festgelegten Takt einer Mannschaft glücklich zu werden.

#### Folgt Dein aktueller Trainingsplan denen Deiner ersten beiden Frankfurter Erfolgserlebnisse?

Eine Marathonvorbereitung ist nie identisch mit der vorigen. Ich habe ähnliche Belastungen mit ähnlicher Intensität gewählt. Ein schneller 30er war dabei, auch eine Überdistanz - 46 Kilometer mit Intervallen war darin. Insgesamt ergeben neue Einflüsse und Ideen oft neue Trainingseinheiten. Dazu kommt eine spontane Komponente, die sich nach dem jeweiligen körperlichen Befinden richtet. Ich bin sehr optimistisch, dass ich in Topform an den Start gehen werde.



#### Eingangs erwähntest Du die Nervosität und Anspannung am Start. Ist dies etwas, was Du zulässt oder aktiv bekämpfst?

Lampenfieber beinhaltet auch den Faktor Angst - inklusive den Fragen: Geht das gut heute? Was tust Du Dir hier heute an? Genau das muss man zulassen, damit es gut werden kann. Meine Erfahrung ist: Immer wenn ich am Start zu cool bin, wird der Lauf schlecht. Wenn ich beim Frühstück richtig reinhaue. dann weiß meine Frau, dass es kein guter Wettkampf wird. Aber wenn ich mir beim Frühstück irgendwie mein Brötchen reinquäle, weiß sie, dass es ein gutes Rennen wird.

#### Wie gehen die Eheleute Gabius damit um. dass der errechnete Geburtstermin Eures ersten Kindes auf den Tag des Mainova Frankfurt Marathon fällt?

Im Hause Gabius läuft ein Countdown für zwei Events. Wir werden auf alles vorbereitet sein. Klar ist, dass sie nicht mit dem Fahrrad mitfahren und Getränke reichen kann. Die Wahrscheinlichkeit, dass das erste Kind am errechneten Termin zur Welt kommt, ist sehr gering – statistisch gesehen nur vier Prozent. Wir machen uns keinen Stress. Das haben wir genauso wenig in der Hand wie das Wetter in Frankfurt.

## >>> Frankfurt sucht Medaillengewinner

Volle Power auch in der zweiten Reihe der deutschen Topläufer

Marcus Schöfisch weiß genau, wie sich der Zieleinlauf als Deutscher Meister beim Mainova Frankfurt-Marathon anfühlt. "Es war der absolute Wahnsinn", sagte er. Im Vorjahr holte er bei seinem ersten Lauf über 42,195 Kilometer sensationell den Titel und stürmte in der brodelnden Festhalle mit letzter Kraft über die Ziellinie. Auch in diesem Jahr sind die Deutschen Meisterschaften ins Frankfurter Rennen integriert. Der Kampf um die Medaillen verspricht viel Spannung. Neben dem klaren Favoriten Arne Gabius sind ein halbes Dutzend deutscher Läufer mit dem Potenzial für Zeiten von 2:15 bis 2:18 Stunden am Start. Titelverteidiger Marcus Schöfisch liegt mit seiner Bestzeit von 2:17:56, die er im Frühjahr in Hamburg gelaufen ist, mittendrin. Eine Medaille und eine neue Bestzeit will der 30-jährige Polizist sicherstellen, wenn gesundheitlich alles nach Plan läuft.

Weit vorne darf man auch Jonas Koller erwarten. Nachdem er bei seinem Marathon-Debüt am Main im vergangenen Jahr auf den letzten Kilometern mehrere Minuten eingebüßt hat, peilt er diesmal 2:15 Stunden an. Dazu ist, wie bei Marcus Schöfisch, die Oualifikation für das deutsche Team bei den Europa-

meisterschaften 2018 in Berlin der große Traum. Koller präsentierte sich zuletzt stark verbessert. Von 1500 Metern bis zum Halbmarathon (1:05:23 Stunden im September) hat der 24-Jährige neue persönliche Bestzeiten erzielt. Ein neuer Halbmarathon-Hausrekord von 1:06:57 gibt auch Felix Plinke Selbstvertrauen mit Blick auf den 29. Oktobert. Er will Richtung 2:18 Stunden laufen, sagt er. Frank Schauer (2:18:18 in Hamburg 2017), Tobias Schreindl (2:18:33 in Linz 2015) und Simon Stützel (2:17:51 in Houston 2015) haben über 42,195 Kilometer bereits ihre Fähigkeiten bewiesen und wollen sich auf dem schnellen Frankfurter Kurs bestmöglich in Szene setzen. Mit Fate Tola und Katharina Heinig führen zwei WM-Teilnehmerinnen von London das deutsche Frauenfeld deutlich an. Dahinter hat Nora Kusterer, zweifache Siegerin des Rennsteigmarathons, Medaillenchancen. Sie ist 2015 in Frankfurt ihre Bestzeit von 2:42:47 Stunden gelaufen. Als Pacemakerin geht die 21 Jahre alte Franziska Reng ohne Druck an den Start. Nach einer langen Verletzungspause ist die Halbmarathon-EM-Teilnehmerin von 2016 wieder auf dem Weg zurück zu alter Stärke. Oder gar zu neuen Ufern?

**Vorwärts** 

mit einem

**Gesicht** 

## >>> Mit Disziplin und auch mal mit Currywurst

Exakt 20 Jahre nach dem letzten **Frankfurt-Sieg** ihrer Mutter will Katharina Heinig in ihrer Heimatstadt glänzen.



Man kann sich gut vorstellen, wie sich Katharina Heinig fühlt, wenn sie nach einem 30-Kilometer-Lauf heimkommt: Heißhunger. Es gibt Athleten, die in so einem Moment kontrolliert sind und penibel ihre leistungssportgerecht optimierte Ernährung einnehmen. Zu diesen gehört Katharina Heinig nicht immer. Da wird dann auch mal eine Dose Eintopf aufgemacht oder es gibt die schnellen Nudeln mit Tomatensauce. Der Körper ist schon erschöpft genug – und dann noch in die Küche stellen und in den Töpfen rühren? Bitte nicht.

Es ist amüsant, sich mit Heinig über das Thema Ernährung zu unterhalten, denn für eine Hochleistungssportlerin geht es hier erstaunlich rustikal zu. "Ich esse Currywurst mit Pommes, auch mal einen Döner, ich grille gerne - und ich bin ein Schokoladenjunkie.

Ist das eine Läuferin, die beim Berlin Marathon 2016 nach 2:28:34 Stunden Fünfte wurde und damit in eine neue Leistungsdimension gestoßen ist? Ja. Vielleicht ist das Zwanglose beim Essen elementar für das Seelenheil dieser 28 Jahre jungen Frau. Denn das Hochleistungstraining ist sehr oft kein Spaß, "manchmal fließen auch Tränen". Bei bis zu 240 Wochenkilometern schmerzen auch mal die Beine, da regiert auch mal die Unlust, erst recht, wenn die ungeliebten Tempoläufe anstehen. Oder gar, wenn sie in der Frühe gerne noch im Bett liegen möchte, stattdessen aber die nächste Trainingsrunde im Nieselregen ansteht.

Katharina Heinig geht in diesem Jahr zum ersten Mal über 42,195 Kilometer beim Mainova Frankfurt Marathon an den Start. Das Rennen kennt sie allerdings schon. Die gebürtige Frankfurterin war zu Schulzeiten beim Mini-Marathon dabei, 2014 bis Kilometer 30 als Tempomacherin für ihre Trainingskollegin Nina Stöcker, und sie ist zweimal als Schlussläuferin von Staffeln in die Festhalle eingelaufen und hat jedes Mal das "bombastische" Erlebnis des Einlaufs in der Festhalle genossen: "Überall leuchtet, blinkt und blitzt es. Das ist Party",

Sie will dieses Gefühl am 29. Oktober wieder genießen, weiß aber, dass sie bei diesem Rennen ganz anders wahrgenommen wird. Denn seit ihrer Berliner Marathon-Sternstunde ist sie eine deutsche Spitzenfrau, hat bei der Weltmeisterschaft in London Platz 39 erreicht und ein ordentliches Rennen bestritten. Aber mehr

noch: Katharina Heinig startet für Eintracht Frankfurt, wohnt im Stadtteil Niederrad und erfüllt damit in jeder Hinsicht die Anforderungen einer Lokalheldin.

Und dann ist da noch ihr familiärer Hintergrund. Mutter Katrin Dörre-Heinig war einst Marathon-Weltklasse und holte vor genau zwanzig Jahren ihren dritten Sieg in Frankfurt. Heute ist die gebürtige Leipzigerin Marathon-Bundestrainerin der Frauen – und coacht die eigene Tochter. Dieses spezielle Mutter-Tochter-Trainerin-Athletin-Verhältnis stellt beide Seiten vor Herausforderungen, denn die Bereiche Familie und Sport überschneiden sich ja ständig und das funktioniert nicht immer reibungslos.

Dass es überhaupt so weit kommen konnte, war nicht abzusehen. Als kleines Mädchen hatte Katharina Heinig erlebt, wie hart das Läuferleben der Mutter war und einmal verkündet, dass sie so etwas niemals machen werde. "Aber dann bin ich reingewachsen", erzählt Katharina. Kinder-Leichtathletikgruppe im Erbach im Odenwald, wo seit Anfang der neunziger Jahre das Elternhaus Heinig steht, erste Langstreckenrennen - und schließlich mit 21 Jahren das Debüt und gleich der Sieg beim Köln Marathon. Damals war ihr Trainer ihr Vater - Wolfang Heinig, der einst seine Frau in die Weltspitze führte.

Dass das Frankfurter Rennen wegen all dieser Umstände ein spezielles wird, weiß Katharina genau. "Es ist ein bisschen mehr Druck als sonst." Umso wichtiger ist es, diesem Druck standzuhalten - oder bestenfalls abzufedern. So wie vor dem Berliner Lauf 2016, als sie mit minimaler Erwartungshaltung an den Start ging, so entspannt wie selten durch die Hauptstadt rannte und ihre Bestzeit um über fünf Minuten steigerte. Zum letzten harten Trainingsblock reisten Mutter und Tochter Heinig im September ins Allgäu nahe Oberstdorf auf 1000 Meter Höhe, wo in den Morgen- und Abendstunden niedrige einstellige Temperaturen gemessen wurden. Bis zu dreimal am Tag wurde trainiert. inklusive Krafttraining und Aquajogging. Es waren starre Tagesabläufe mit essen, trainieren, lesen und schlafen. Spaß hat das nicht immer gemacht. Zum Glück wurde ja ab und zu die Seele gestreichelt: mit Kaffee und Kuchen.

Fate Tola, die Deutsche Meisterin und Vorjahres-Zweite, will erneut in Frankfurt begeistern.



Es war ein Finish, das bis in die Haarspitzen elektrisiert hat. Mit 2:40 Minuten Vorsprung lag die Äthiopierin Mamitu Daska noch bei Kilometer 35 in Führung. Eigentlich uneinholbar, dachten die Beobachter beim Frankfurter Rennen 2016. Aufgrund von Magenproblemen wurden die Schritte der Favoritin aber zusehends langsamer. Fate Tola wiederum, geboren in Äthiopien, kam bei ihrem ersten Marathon als Deutsche immer mehr ins Rollen. Vom fünften Platz bei der Halbmarathonmarke arbeitete sie sich auf Rang zwei nach vorne. Am Ende wurde es ganz spannend: Mamitu Daska bog in die Festhalle ein und kämpfte sich zur rettenden Ziellinie. Fate Tola fehlte letztlich nur die Winzigkeit von 15 Sekunden für die große Sensation. In 2:25:42 Stunden erzielte sie die viertschnellste Zeit, die je eine deutsche Athletin gelaufen ist. Dazu holte die Läuferin der LG Braunschweig den Sieg bei den Deutschen Meisterschaften, die in den Mainova Frankfurt Marathon integriert waren. "Ich bin so glücklich, alles ist heute richtig gelaufen", sagte Fate Tola strahlend.

Die aktuell beste deutsche Marathonläuferin kehrt am 29. Oktober an den Schauplatz dieser emotionalen Szenen zurück. "Ich freue mich sehr auf die Rückkehr nach Frankfurt und werde sehr gut vorbereitet sein", sagte Fate Tola. "Ob es wieder für eine 2:25er Zeit reicht, ist schwer einzuschätzen. Aber bei guten Bedingungen ist alles möglich." Einen Marathon hat sie in diesem Jahr bereits gewonnen: Im April triumphierte sie in Hannover in 2:27:48 Stunden. Bei den Weltmeisterschaften in London lief es Anfang August dann nicht so gut wie erhofft. Zunächst orientierte sie sich an der Spitzengruppe, aber muskuläre Probleme im linken Oberschenkel bremsten sie. Schließlich kam sie nach 2:33:39 auf Rang 22 ins Ziel auf der Tower Bridge. Auf der schnellen Frankfurter Strecke will sie eine Woche nach ihrem 30. Geburtstag auf jeden Fall wieder schneller unterwegs sein. Zudem ist sie Favoritin auf den Titel bei den erneut am Main ausgetragenen Deutschen Meisterschaften.

Fate Tola konzentrierte sich frühzeitig in ihrer Karriere auf den Straßenlauf und dabei besonders auf die Marathondistanz. Zu ihren Erfolgen zählen zwei Siege beim Wien Marathon 2011 und 2012. Bei ihrem ersten Triumph dort hatte sie mit 2:26:21 Stunden eine persönliche Bestzeit aufgestellt, die sie dann ein Jahr später in Berlin mit 2:25:14 unterbot.

Fate Tola lebt im hessischen Gelnhausen. Bis zur Startlinie in Frankfurt sind es nur 50 Kilometer. Sie ist mit Musa Roba Kinkal verheiratet, der ebenfalls aus Äthiopien stammt und bis vor wenigen Jahren ein deutscher Topläufer war. Ihr gemeinsames Leben hat neben dem Sport einen großen Mittelpunkt: Tochter Sameya, die 2013 zur Welt gekommen ist. Nach einer Babypause kehrte Fate Tola 2015 in den Leistungssport zurück. In Berlin hatte sie damals mit 2:28:24 Stunden die Olympia-Norm für Rio geschafft. Doch die Einbürgerung verzögerte sich. Ihr deutscher Pass kam zweieinhalb Wochen zu spät für eine Nominierung. Diese an den Nerven zehrende Geschichte liegt hinter ihr. Nicht zuletzt deshalb, weil ihr letztlich hervorragende Rennen in Frankfurt 2016 neue Motivation gegeben hat: "Ich habe versucht, nicht mehr zurück, sondern nur nach vorne zu blicken." Genau das richtige Motto - für einen weiteren beherzten Auftritt am Main.



Weltklasse-Laufsport ist garantiert

Die Blicke werden vor allem auf Olympiasiegerin Vivian Cheruviot und die Top 3 im Männerrennen des Vorjahres gerichtet sein



Der Mainova Frankfurt Marathon erlebt bei seiner 36. Auflage am Sonntag eine Premiere: Mit Vivian Cheruiyot wird erstmals eine Olympiasiegerin im Elitefeld vertreten sein. Die Kenianerin, die in Rio im vergangenen Jahr über 5.000 m Gold gewann und zuvor 2011 sogar Doppel-Weltmeisterin (5.000 und 10.000 m) war, konzentriert sich inzwischen auf die Straße und wird in Frankfurt ihren zweiten Marathon rennen. Sie trifft auf ein hochklassiges Feld. Bei den Männern gibt es ein großes Revanche-Rennen mit den Top-Drei des vergangenen Jahres um Titelverteidiger Mark Korir. Zudem kehrt Deutschlands Marathon-Star Arne Gabius nach Frankfurt zurück, der im Rennen um die Deutsche Meisterschaft der große Favorit ist.

Der Mainova Frankfurt Marathon hat sich in den letzten zehn Jahren in die Gruppe der bedeutendsten Marathonläufe der Welt geschoben und dort mit hochklassigen Resultaten etabliert. Sind die Wetterbedingungen am Sonntag gut, sind einmal mehr schnelle Zeiten zu erwarten. Zudem sind die Deutschen Meisterschaften in die Veranstaltung integriert. Bis zu 15.000 Anmeldungen erwarteten die Organisatoren für die 36. Auflage des Mainova Frankfurt Marathon, der zu den IAAF Gold Label Rennen gehört, der höchsten Kategorie im internationalen Laufsport.

#### DAS RENNEN DER MÄNNER

"Am 29. Oktober heißt es in Frankfurt: Neues Spiel, neues Glück", sagte Race Direktor Jo Schindler und fügte hinzu: "Es ist sehr selten, dass es gelingt, das komplette Podium ein Jahr später erneut an den Start zu bringen. Wir haben im Männerrennen dadurch eine interessante und reizvolle Konstellation." Titelverteidiger Mark Korir trifft auf seine kenianischen Landsleute Martin Kosgey und Cybrian Kotut, die 2016 die Ränge zwei beziehungsweise drei

Mark Korir hat in den vergangenen beiden Jahren jeweils einen bedeutenden Marathon gewonnen: 2015 triumphierte er in Paris mit seiner nach wie vor aktuellen persönlichen Bestzeit von 2:05:49, vor einem Jahr folgte dann der Sieg in Frankfurt in 2:06:48. Martin Kosgey überraschte 2016 beim Mainova Frankfurt Marathon mit Platz zwei und einer deutlichen Verbesserung seines persönlichen Rekordes. Der Kenianer war mit einer Bestzeit von 2:09:50 angereist und steigerte sich dann als härtester Konkurrent von Mark Korir auf 2:07:22. Cybrian Kotut ist mit dem Marathon aufgewachsen. Der 25-lährige ist der 14 Jahre jüngere Bruder des früheren kenianischen Weltklasseläufers Martin Lel, der dreimal in London und zweimal in New York tri-

umphierte. Kotut hat ebenfalls schon einen bedeutenden Marathon gewonnen: 2016 stellte er dabei in Paris mit 2:07:11 eine persönliche Bestzeit auf. In Frankfurt lief er dann auf Rang drei mit 2:07:28.

Das Spitzentrio des vergangenen Jahres belegt, gemessen an den Bestzeiten, in der aktuellen Startliste schon wieder die Plätze eins bis drei. Zu beachten sein werden aber auch die Äthiopier Kelkile Gezahegn Woldaregay (PB: 2:07:29) und Shura Kitata Tola (2:07:30).

Mit seinem deutschen Rekord von 2:08:33, den Arne Gabius (Therapie Reha Bottwartal) vor zwei Jahren beim Mainova Frankfurt Marathon aufgestellt hat, steht der 36-Jährige auf der Liste der Favoriten weit vorne. Doch nach seinem Triumph in der Festhalle 2015 lief es für Arne Gabius lange Zeit nicht mehr gut. Immer wieder warfen ihn Verletzungen oder gesundheitliche Probleme zurück. Beim Halbmarathon in Kopenhagen meldete er sich dann im September mit einer deutschen Jahresbestzeit von 62:31 Minuten zurück. Rechtzeitig zum Mainova Frankfurt Marathon zeigte die Formkurve deutlich nach oben und Arne Gabius ging optimistisch in die letzten Wochen der Vorbereitung. "Ich habe tolle Erinnerungen an dieses Rennen, und die Bilder sind nach wie vor im Kopf. Ich freue mich sehr auf diesen Marathon", sagte er. Zu der Reihe von starken europäischen Konkurrenten zählt der Pole Henryk Szost, der sogar eine Bestzeit von 2:07:39 aufweisen kann.

#### **DAS RENNEN DER FRAUEN**

Vivian Cheruiyot ist die erfolgreichste Läuferin, die je auf der Startliste des Mainova Frankfurt Marathon stand. Sie ist nicht nur Olympiasiegerin über 5.000 m sondern auch fünffache Weltmeisterin. Ihr neues Ziel lautet nun: Marathon. In London lief Vivian Cheruiyot im April ihr Marathon-Debüt und wurde in dem hochklassigen Feld Vierte mit 2:23:50. Ihren zweiten Marathon läuft sie nun in Frankfurt. Bei guten Wetterbedingungen ist der 34-Jährigen eine sehr deutliche Steigerung zuzutrauen.

Obwohl es erst ihr zweites Rennen über die 42,195 km sein wird, gehört Vivian Cheruiyot am Sonntag zu den Sieg-Anwärterinnen. Ihre stärkste Gegnerin könnte eine Äthiopierin sein: Abebech Afework hat in diesem Jahr bereits einen Marathon gewonnen: Anfang Juli siegte sie beim australischen Gold Coast-Rennen in



2:25:34 Stunden. Ihren persönlichen Rekord hatte sie 2015 in Dubai mit einer Zeit von 2:23:33 aufgestellt. Abebech Afework läuft konstant auf hohem Niveau. Elf ihrer 14 Marathonrennen absolvierte sie unter 2:30 Stunden. Sieben Mal lief die Äthiopierin, die 2014 die Rennen in Houston und Rotterdam gewann, bisher schon unter 2:26:00.

Während die schnellste Läuferin auf der Startliste, Merima Mohammed (Bahrain), zuletzt nicht mehr in den Bereich ihrer Bestzeit von 2:23:06 Stunden kam, überzeugte Sara Hall im Februar beim hochklassigen Tokio-Marathon mit Rang sechs. Die 34-jährige US-Amerikanerin erreichte zudem mit 2:28:26 ihre erste Zeit unter 2:30 Stunden. Zum ersten Mal wird Sara Hall nun bei einem deutschen Top-Marathonrennen an den Start gehen.

Auf diesem Niveau bewegt sich auch Katharina Heinig, die sich vor einem Jahr in Berlin auf 2:28:34 Stunden steigerte, dann aber bei der WM mit Rang 39 zufrieden sein musste. Sie wird erstmals in ihrer Heimatstadt Frankfurt Marathon laufen. Favoritin im Rennen um die Deutsche Meisterschaft ist jedoch Fate Tola (LG Braunschweig). Im vergangenen sensationell Zweite beim Mainova Frankfurt Marathon in 2:25:42 Stunden, kehrt sie nun zurück zu dem Rennen.

RACE INFORMATION IN ENGLISH



## Mainova Frankfurt Marathon elite race preview

At its 36th edition the Mainova Frankfurt Marathon will see a premiere: Vivian Cheruiyot will become the first Olympic champion competing in the elite race. The Kenyan Olympic 5,000 m gold medal winner from 2016 has turned to road racing and will run her second marathon in Frankfurt. Meanwhile the full set of podium finishers from the 2016 men's race has been brought together by the organizers for a re-match. Mark Korir is the defending champion. The Mainova Frankfurt Marathon has firmly established itself in the group of the world's major marathons in the past ten years. The IAAF Gold Label Race will likely produce another superb event on Sunday.

**MEN'S RACE:** Mark Korir will race against his fellow Kenyans Martin Kosgev and Cybrian Kotut who finished second and third in 2016. Korir has won a significant marathon title in each of the past two years. In 2015 he triumphed in Paris with what remains his personal best of 2:05:49 and a year later won the Frankfurt title in 2:06:48. Martin Kosgey

sprang a surprise here last year by finishing second with a big improvement on his personal best. He went into the race with a PB of 2:09:50 and then crossed the line in 2:07:22. Cybrian Kotut has marathon running in his blood. The 25-year-old is the younger brother of the former world class runner Martin Lel, winner of three London and two New York titles. Kotut has already won an important marathon, taking Paris in 2016 with 2:07:11. He wasn't far outside his personal best when he ran 2:07:28 for third in Frankfurt last year. A strong European contingent will be led by

Henryk Szost of Poland, whose best is 2:07:39, and Arne Gabius. The German ran 2:08:33 to break the national record in Frankfurt two years ago.

WOMEN'S RACE: It was in London this spring where Vivian Cheruivot ran her marathon debut. After a much too fast first half she still managed to finish fourth in 2:23:50. With better pace management she could now improve significantly in Frankfurt if conditions

are fine. Cheruiyot's main rival will probably be Abebech Afewok. The 26-year-old Ethiopian has a marathon win already this year: she triumphed in Australia's Gold Coast event at the beginning of July, running 2:25:34. Her personal best of 2:23:33 was set in Dubai in 2015. Merima Mohammed of Bahrain is the fastest runner on the start list with a PB of 2:23:06. However she has not been in her best form recently. One to watch is former Ethiopian Fate Tola who missed victory at the Mainova Frankfurt Marathon last year by a hair's breadth. The 2016 runner-up with 2:25:42 will be back this time to the race where she ran her first marathon as a German citizen.

Also a contender is Katharina Heinig, running in her home city, who improved to 2:28:34 in Berlin last year but trailed in 30th at the World Championships. Sara Hall of the USA certainly proved her capabilities with sixth place in the high quality Tokyo Marathon in February. The 34-year-old ran 2:28:26 to break 2:30 for the



#### All-time Top 10 in Frankfurt

MEN			WOMEN				
2:03:42	Wilson Kipsang	KEN	2011	2;21;01	Meselech Melkamu	ETH	Ī
2:04:57	Wilson Kipsang	KEN	2010	2:21:39	Georgina Rono	KEN	
2:05:16	Levy Matebo	KEN	2011	2:21:59	Mamitu Daska	ETH	
2:05:25	Albert Matebor	KEN	2011	2:22:21	Aberu Kebede	ETH	
2:06:07	Philip Sanga	KEN	2011	2:22:34	Caroline Kilel	KEN	
2:06:08	Patrick Makau	KEN	2012	2:23:00	Flomena Chepchirchir	KEN	
2:06:14	Gilbert Kirwa	KEN	2009	2:23:01	Birhane Dibaba	ETH	
2:06:15	Vincent Kipruto	KEN	2013	2:23:12	Gulume Tollesa	ETH	
2:06:16	Mark Kiptoo	KEN	2013	2:23:12	Dinknesh Tefera	ETH	
2:06:23	Robert K. Cheruiyot	KEN	2009	2:23:23	Mamitu Daska	ETH	



Es ist eine der Paradoxien des Ausdauersports. Die Kenianer gehören zwar zu den schnellsten Läufern der Welt, sie brechen Rekorde und gewinnen Titel. Doch ihr Tempogefühl ist, so drastisch muss man es formulieren, oft miserabel. Carsten Eich, einst mit 2:10:22 Stunden deutscher Marathon-Rekordhalter, hat einmal erklärt, warum das so ist: Kenianer trainieren daheim stets ohne Uhr.

Aber man braucht das Chronometer, um Kilometer für Kilometer exakt nach Vorgabe zu rennen. Erst recht, wenn man für andere Athleten eine Orientierungshilfe sein soll –

ein Tempomacher. Ohne ihre
Anschubhilfe werden heute
praktisch keine Rekorde
aufgestellt, sie halten das
Tempo wie vereinbart
hoch, bieten Windschatten und sorgen auch für
die mentale Entlastung
bei den Athleten, die
ihnen folgen. Den
diese können sich
unterwegs auf sich
und die Konkurrenz
konzentrieren – für
den schnellen Schritt
sorgen ja die Tempomacher.

sorgen ja die Tempomacher.
Man kommt nicht umhin, Kenianer als Schrittmacher zu verpflichten, denn, neben den Äthiopiern, sind quasi nur ostafrikanische Athleten in der Lage, die für ein hochklassiges Rennen wie den Mainova Frankfurt Marathon nötigen hohen Tempi anzuschlagen. Und so ist der Widerspruch dieser: Ohne sie läuft nichts mehr, aber das Laufen nach Zeitplan ist für sie wiederum oft schwer umzusetzen. Daher muss Christoph Kopp als Sportlicher Leiter des Mainova Frankfurt Marathons bei der Auswahl der Tempomacher eine gute Hand haben, er muss deren Leistungsvermögen beurteilen können – und ihre Fähigkeit, Vorgaben zu erfüllen. Diese Vorgaben werden nach dem Leistungsvermögen der verpflichteten Topläufer erstellt. Kann ein Veranstalter nur Athleten verpflichten, die auf eine Endzeit von 2:10 Stunden kommen, braucht es andere Tempomacher als bei einem Frankfurter Rennen, bei dem der Sieger nach 2:06 oder schneller im Ziel sein soll. Und in Frankfurt geht es seit jeher um die schnellen Zeiten. Es werden drei Renngruppen eingerichtet, für die maximal drei Tempomacher zuständig sind - das ist das Reglement des Internationalen Leichtathletik-Verbandes. Gruppe eins soll bei der Halbmarathon-Marke exakt in 63 Minuten durchgehen, Gruppe zwei in 64 und Gruppe drei in 65:30 Minuten. "Mir ist dabei wichtig, dass gleichmäßig gelaufen wird", sagt Kopp. Deswegen ist sein Job am Renntag auf dem Motorrad sitzend das verabredete Tempo zu überwachen. Wird es zu langsam, greift er genauso ein, wie wenn es zu schnell wird. Letzteres kann schon passieren, wenn auch die Tempomacher sich von der Atmosphäre an der Strecke beflügeln lassen und deren Beine immer schneller werden. Aber für Eigenmächtigkeiten ist an diesem

Tag kein Platz. Es wird verabredet, wer bis zur

Hälfte die Gruppe führt, wer bis Kilometer 25,

und wer bis Wegmarke 30. Dafür gibt es Ho-

norare, die nach Dauer es Einsatzes gestaffelt

pro gelaufenem Kilometer. Wer aber zu früh abbaut, dem wird das Honorar gekürzt. Formal sind die Tempomacher Teilnehmer wie jeder andere auch, theoretisch dürfen sie auch ins Ziel laufen. Und wenn sie so stark sind, dass ihnen gar keiner mehr folgen kann und sie gewinnen – bitteschön, dann gibt's auch die Siegprämie. Das ist nicht abwegig, aber selten. "Wenn einer unterwegs sagt, dass er durchlaufen will, dann stelle ich ihm kein Bein", sagt Kopp. Aber der Plan lautet, dass die Stars gewinnen. Und die sind in der Regel ab Kilometer 30 unter sich. Die Tempomacher steigen nach getaner Arbeit in Kleinbusse, die an den vereinbarten Kilometermarkierungen stehen und werden auf dem schnellsten Weg ins Ziel oder Athletenhotel gefahren. Etwas anders ist die Lage bei den Frauen, die ja theoretisch viele Tempomacher haben können, weil sie sich einfach nur an schnelle Männer heften brauchen. Aber die Spitzenläuferinnen verlassen sich nicht auf solche Zufallsbegegnungen, hier bringen viele ihre persönlichen Begleiter mit. Das ist erlaubt, muss allerdings in Frankfurt mit Christoph Kopp abgesprochen werden. Bleibt noch die Frage, warum Wilson Kipsang 2012 als Frankfurt-Sieger den damaligen Weltrekord nur um vier Sekunden verpasst hat. War es das Versagen der Tempomacher? "Nein", sagt Kopp, "bis Kilometer 33 war noch einer dabei, und es lief bis dahin alles perfekt." Bei Kilometer 36 hatte Kipsang dann auch seinen letzten "echten" Konkurrenten abgeschüttelt und rannte alleine weiter. Aber eben nicht schnell genug. Es lag an der schwindenden Kraft, nicht am schlechten Zeitgefühl.

sind. Wer in der Lage ist, länger voranzustür-

men, als vereinbart, dem winkt ein Bonus

## >>> Marathon als Gemeinschaftswerk

#### Generali Staffelmarathon schickt knapp 2000 Teams auf die Strecke

Der Teamwettbewerb im Rahmen des Laufklassikers am Main ist äußerst beliebt und meist ausgebucht. Beim Generali Staffelmarathon kann jedermann auf der Originalstrecke Marathonluft schnuppern, dem die volle 42,195-Kilometer-Distanz (noch) zu lang ist. In diesem Jahr werden rund 2000 Staffeln, die aus je vier Läufern bestehen, den schnellen und stimmungsvollen Kurs des Mainova Frankfurt Marathon in Angriff nehmen. Der Versicherungskonzern Generali Deutschland AG tritt von diesem Jahr an als namensgebender Sponsor des Staffelmarathons auf. "Die Generali verbessert mit gezielten Präventionsanreizen die Lebensqualität ihrer Kunden und der Mainova Frankfurt Marathon steht wie kaum eine andere Sportveranstaltung für sein breites Angebot für Kinder bis zum Laufveteranen, für Anfänger bis zum Profi. Das passt wunderbar zusammen", sagt Renndirektor Jo Schindler.

Die Generali in Deutschland, zweitgrößter Erstversicherungskonzern auf dem deutschen Markt, stellt sich im Sportsponsoring vollkommen neu auf und baut ihr Engagement im Laufsport erheblich aus. Mit ihrer Strategie "Aus Versichern wird Verbessern" und dem Fokus auf Prävention und Motivation zu einem gesundheitsbewussten Leben ist die Gruppe für ihre Kunden ein verlässlicher Alltagsbegleiter.

#### Mainova sorgt für Promi-Dichte im Läuferfeld

Unser Titelsponsor Mainova verschafft in diesem Jahr wieder vielen Freizeitläufern ein ganz besonderes Lauferlebnis beim ältesten deutschen City-Marathon. So hat der Energieversorger Staffel-Plätze verlost, welche den Gewinnern ermöglichen, in einem Team mit einem Prominenten zu laufen. Der einstige Eintracht-Fußballprofi Thomas Zampach, der zweimalige Gewinner des Ironman Hawaii Normann Stadler, die Triathlon-Stars Patrick Lange und Daniela Sämmler sowie Julian Flügel, Olympiateilnehmer 2016 im Marathon, sind die jeweiligen Kapitäne.



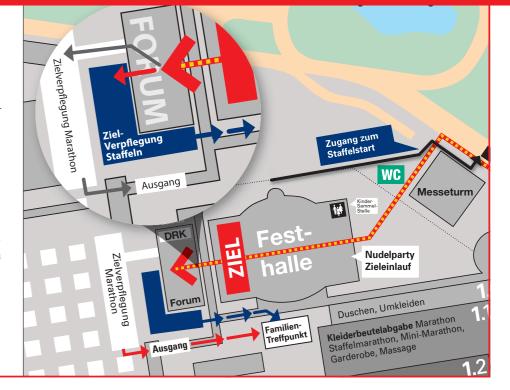
#### Streckenabschnitte

Die Streckenabschnitte des Generali Staffelmarathons (Start: 10:35 Uhr) sind in diesem Jahr 12,9km, 6,1km, 9,5km und 13,5km lang.

#### **NEU beim Generali Staffelmarathon**

In diesem Jahr gibt es für Euch und Euer Team eine eigens gestaltete **Zielverpflegung**.

Nachdem der vierte Läufer die Festhalle verlassen hat, weist bereits im Forum ein Generali-Torbogen den Weg in den Staffel-Verpflegungsbereich auf der Freifläche "Agora". Dort erhält der 4. Läufer die Medaillen für alle Staffelteilnehmer und die Staffel-Wärmefolie. Hier bekommt Läufer D außerdem eine eigens für die Staffelteilnehmer gepackte Verpflegungstasche für alle Staffelteilnehmer. Läufer A.B und C können bereits nach ihrem Streckenabschnitt in der Marathonmall den Stand von Krombacher besuchen und einen Treffpunkt mit Läufer D außerhalb der Zielverpflegung vereinbaren. Vom Verpflegungsbereich ist eine Rückkehr in den Zielbereich nicht möglich. Im Ziel- und Verpflegungsbereich sind nur Teilnehmer zugelassen.



**14** PROGRAMM 2017

# DER NATÜRLICHE DURSTLÖSCHER.







## "Für alle Athleten, die das gewisse Etwas suchen"



Der sportbegeisterte Wirtschaftswissenschaftler Prof. Dr. Jens Böcker von der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg hat mit seinen Studenten den Deutschland-Klassiker ins Leben gerufen. Eine faszinierende Ausdauersport-Serie quer durch die Republik, zu der auch der Mainova Frankfurt Marathon gehört.

## Wie kam die Idee für den Deutschland-Klassiker zustande?

Seine Wurzeln hat er in Schweden beim "En Svensk Klassiker". Dies ist eine unglaublich populäre Ausdauersport-Serie mit den Disziplinen Laufen, Schwimmen, Radfahren und Skilanglauf. Trotz extremer Distanzen, nehmen in Schweden rund 10.000 Sportler an dieser Serie teil. Ich habe die Wettkämpfe vor zwei Jahren selbst bestritten und muss sagen: Das war ein Sporterlebnis, das unter die Haut ging - unglaublich spannend und herausfordernd. Anschließend habe ich meinen Studenten die Aufgabe gestellt, zu prüfen, ob so eine Serie auch in Deutschland funktionieren könnte. Die Studenten haben analysiert, welche Veranstaltungen hierzulande dafür in Frage kämen. So ist der Deutschland-Klassiker entstanden.

#### Ähneln die zu bewältigenden Strecken den schwedischen Vorbildern?

Ja, das 300 Kilometer lange Radrennen Mecklenburger Seen Runde entspricht quasi dem schwedischen Pendant. Gesetzt war von Beginn an der König Ludwig Lauf in Oberammergau – mit 50km der längste Skilanglauf Deutschlands. Dazu kommen der Mainova Frankfurt Marathon und mit 3,3,km das Unterbacher-See-Schwimmen in Düsseldorf. Das sind vier Topevents im Ausdauersport – geographisch verteilt über ganz Deutschland.

#### Ist dieser faszinierende Vierkampf aus Ihrer Sportbegeisterung entstanden oder verfolgen Sie auch aus wissenschaftlicher Sicht Ziele?

Beides. Die Sportbegeisterung ist der Ursprung, die wissenschaftliche Analyse der Wegbereiter. Die Studenten haben beispielsweise in Fokusgruppen Sportler befragt, mögliche Wettkämpfe analysiert, Trainingspläne berücksichtigt und Entscheidungsmodelle

eingesetzt - am Ende kamen dann diese vier Veranstaltungen heraus. Das Ziel war es, eine hochgradig attraktive und fordernde Serie mit viel Abwechslung in ganz Deutschland zu etablieren. Wer alle Vier bewältigen will, für den gilt: Nur die Harten kommen in den Garten. Von unseren Teilnehmern wissen wir, dass für viele das 3,3 Kilometer lange Schwimmen eine große Herausforderung darstellt, wohingegen Skilanglauf für viele neu ist. Wer noch keinen Marathon bewältigt hat, wird auch darauf etwas bang schauen. Von Triathleten hören wir, dass sie großen Respekt vor den 300 Kilometer Radfahren haben. Jeder hat eine kleine Achillesferse, die er durch Training ausgleichen muss. Und das ist auch der Reiz: Sich zum Beispiel auf Skilanglauf einzulassen oder ins Wasser zu gehen und richtig kraulen

#### Wer sind die Teilnehmer des Deutschland-Klassikers Ihrer bisherigen Erfahrung nach?

Athleten, die Abwechslung wollen, nach dem gewissen Etwas suchen und etwas tun wollen, was kaum einer vor ihnen geschafft hat. Es gibt eine große Gruppe von Ausdauersport-Begeisterten, die besonderen Spaß daran haben, den Körper das ganze Jahr über auf unterschiedliche Art und Weise zu trainieren. Ich nenne das gerne eine gesunde und ausgeglichene "Lastenverteilung". Dieses vielfältige und abwechslungsreiche Training ist eine der sehr positiven Erfahrungen, die bereits die ersten Starter gesammelt haben.

#### Was winkt den erfolgreichen Athleten, die alle vier Prüfungen innerhalb von zwölf Monaten bewältigt haben?

Beim Mainova Frankfurt Marathon werden wir die ersten Finisher des Deutschland-Klassikers feiern können. Diese bekommen ein Deutschland-Klassiker-Diplom mit all ihren Zeiten in den 4 Disziplinen. Dazu eine große Medaille mit den Logos aller Veranstaltungen und – um diese Leistung auch richtig zu würdigen – einen Eintrag in unserer Hall of Fame.









#### 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

# Generali Staffelmarathon Tipps und Aktionen rund ums Laufen unter: generalibewegtdeutschland.de #GENERALI BEWEGT **DEUTSCHLAND**

## >> Unsere #marathon girls

Die Geschichten von sechs ganz unterschiedlichen Läuferinnen auf ihrem Weg zum Mainova Frankfurt Marathon - und was daran speziell

weiblich ist.

Die große Freiheit spüren während 60 Minuten in Laufschuhen; eine Art inneren Frieden gewinnen beim Laufen, wodurch im weiteren Tagesverlauf nicht mehr viel schief gehen kann; stolz auf seinen eigenen Körper sein. Wer mit Nele Pollmeier über ihren Sport spricht, spürt deutlich die Lauf-Leidenschaft der Oldenburgerin. "Das Training für den Mainova Frankfurt Marathon bringt mich nicht nur körperlich weiter", sagt Nele. "Ich trainiere genauso mein Mindset und meine Lebenseinstellung, die mich mein Leben auch in anderen Bereichen weiterbringen werden. Man lernt, dass man durch kleine kontinuierliche Schritte Ziele im Leben erreichen kann, die anfangs unerreichbar schienen." Fünf Halbmarathons hat die Norddeutsche schon bestritten und fühlte sich reif für die 42,195-Kilometer-Distanz. Zumal der gemeinsame Start mit ihrem Bruder beim Laufklassiker am Main zusätzliche Motivation brachte. Wenige Wochen vor ihrem Marathon-Erstling nun hat Nele "meine Perspektive auf den 29. Oktober geändert". Ändern müssen, wie sie sagt. Seit April schon war ihr Pensum fest und voll auf den Mainova

Frankfurt Marathon ausgerichtet, ihre Freude am Laufen und ihre Fortschritte im Training dokumentiert sie in ihrem Blog FitScience.blog. Doch seit wenigen Wochen plagt die 20-Jährige sich mit hartnäckigen Fersenproblemen herum und hat ihr Pensum deutlich drosseln müssen. "Ich bin ausgebremst worden", erzählt Nele. Aus dem ambitioniert verfolgten Ziel, die Festhalle in knapp unter vier Stunden zu erreichen, ist eine defensivere Variante geworden: "Teilnehmen, den Tag genießen, die Atmosphäre in Frankfurt aufsaugen. Auch auf die Gefahr, dass sie beispielsweise nach 30 Kilometern aussteigen muss. Nele nimmt es sportlich und trainiert nur noch so, wie es die Ferse, die zu ihrer Achillesferse mit Blick auf den Mainova Frankfurt Marathon geworden ist, gestattet. Und bleibt positiv. Allein die vergangenen Monate im Laufschritt, sagt Nele, hätten sie gelehrt, alles positiver und reflektierter zu

schöpfen für ihren weiteren beruflichen Weg.

Nele Pollmeier: Die Laufenthusiastin

> Und auch Kraft daraus zu

Aktuell macht sie eine Ausbildung zur Arzthelferin, um ihre Chancen auf einen Studienplatz in Medizin zu erhöhen. "Ich habe", sagt Nele, "noch einen weiten Weg vor mir." Genauso wie am 29. Oktober in Frankfurt.

Christina Röhrenbeck: Die Rennschnecke

Röhrenbeck weiß noch genau,

dass es 12:48 Uhr war, als sie in der Festhalle ihr Handy zückte. Sie war ganz heiser vom Anfeuern der Eliteläufer auf den letzten Metern über den roten Teppich beim Mainova Frankfurt Marathon 2016. Christina war begeistert von der prickelnden Atmosphäre am roten Teppich - und einige Knopfdrucke auf ihrem Smartphone später war die Pfälzerin für den diesjährigen Laufklassiker am Main angemeldet.

einige Halbmarathons bewältigt und fühlte sich bereit. Dass ihr Freund bei seinem ersten Marathon sein Ziel, unter vier Stunden zu bleiben, um schlappe 30 Sekunden verpasste, mochte die Stimmung nicht zu trüben. In diesem Jahr bereiten sie sich gemeinsam im heimischen Rheinzabern auf den Mainova Frankfurt Marathon am 29. Oktober vor. "Ich bin nicht die Schnellste und entspreche nicht der gängigen Vorstellung, dass Marathonläufer hager und drahtig sein müssen – aber nur weil man nicht den Erwartungen entspricht, heißt das nicht, dass man nicht dazu in der Lage wäre Großartiges zu leisten und das möchte ich in Frankfurt gerne versuchen", sagt Christina. Seit sie vor drei Jahren mit dem Laufen und später dann auch mit Triathlon begonnen hat, sind viele Kilos gepurzelt. Christina, von Beruf Archivarin, will beim ältesten deutschen Stadtmarathon natürlich die Ziellinie erreichen, auch wenn es fünfeinhalb Stunden dauern sollte. "Ich möchte Spaß haben während des

Sie habe es weniger aus der spontanen Emotion, sondern aus "totaler Über-

zeugung" getan, wie sie sagt. Die 35-Jährige hatte damals schon

> Rennens und die Herausforderung voller Leidenschaft annehmen", erzählt sie und ihre Begeisterung für ihr Tun ist deutlich spürbar. "Ich liebe am Laufen, dass es ehrlich ist, harte Arbeit und dass Disziplin belohnt wird", sagt Christina. "Schwer macht mir beim Laufen wenig, bisher habe ich meinen inneren Schweinehund schon immer gut im Griff gehabt." Neun Halbmarathons hat sie bislang schon absolviert, auf Frankfurt bereitet sie sich mit einem selbst erstellten Trainingsplan vor. "Weil es mir Spaß macht, mich auch mit Trainingstheorie und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen auseinander zu setzen", so Christina. Auf ihrem Blog "Die Rennschnecke" dokumentiert sie liebevoll ihren Weg bis an die Startlinie des Mainova Frankfurt Marathon. Rennschnecke? "Weil ich so langsam laufe", sagt Christina lachend, "passt dieser Name ausgezeichnet."

AUS VERSICHERUNG WIRD VERBESSERUNG

Vera Klauer: Die mit dem Flow

Sätze klingen ihr immer noch in

den Ohren: Vera, Du bist doch verrückt, Vera, das schaffst Du nie. Das war im Spätsommer 2016. Vera Klauer hatte sich gerade aus einer tiefen Lebenskrise befreit, sich aufgerappelt und einen Halbmarathon gefinished. Gleich am nächsten Morgen meldete sie sich im Hochgefühl der bewältigten Halbdistanz für

den Mainova Frankfurt Marathon an, obwohl ihr nur noch sechs Wochen Vorbereitungszeit blieben. "Ich nutze jede freie Minute zum

Laufen. Der Tag der Tage kam und es war einer der schönsten Tage meines Lebens. Ich lief mit einem Lächeln im Gesicht durch unser wunderschönes Frankfurt und nicht eine Sekunde zweifelte ich an mir", erzählt Vera. Der Einlauf in die Festhalle werde für sie unvergesslich bleiben. "Dieser Moment hat mir gezeigt, dass ich mich auf mich verlassen kann

und alles erreichen kann, wenn ich es möchte." Das Laufen an sich und das Erlebnis des Laufklassikers am Main in 4:31:18 Stunden hat Vera iedenfalls nicht nur als Athletin neuen Mut schöpfen und neuen Glauben an sich selbst gewinnen lassen. Auch beruflich, sagt sie, die in einer Männerdomäne tätig ist, habe sie viel Selbstbewusstsein getankt. Im Jahr 2017 hat die 30-jährige buchstäblich den Flow. Nach Düsseldorf und Mannheim im Frühjahr wird sie vor dem Heimspiel beim Mainova Frankfurt Marathon noch in Köln über 42,195 Kilometer an den Start gehen. Auf eine statt-

#marathon9

liche Trainingsleistung von 60 bis 70 Kilometern je Woche bringt sie es derzeit in der Vorbereitung. "Was mich immer wieder ärgert sind anzügliche Sprüche hinterhergerufen zu bekommen sowie Respektlosigkeit gegenüber Frauen, die wie ich, zumeist alleine laufen", sagt Vera. Die Auswahl ihrer Laufoutfits zelebriert sie regelrecht. Visor und High-Socks sind farblich stets aufeinander abgestimmt. Und das Outfit für den nächsten Marathon liegt schon wochenlang vorher gut sichtbar auf einer Bank in ihrem heimischen Flur – so ist und bleibt der nächste große Tag immer präsent. Vera kann den 29. Oktober kaum erwarten, zumal sie für sich eine ausgiebige Belohnungskultur pflegt. Nach langen Trainingsläufen, wenn sie sich ein Wellness-Programm mit Badewanne, Haar-Treatment, Gesichtsmaske und Co gönnt. Und natürlich nach bewältigten Marathons. "Zuletzt war es eine Handtasche", sagt sie und fügt lachend hinzu: "Da ich allein in diesem Jahr vier Marathons laufe, wird es langsam

Wenn es ums Laufen geht, ist Kristina Myny mehr Macherin als Planerin. Sie läuft immer dann, wenn es sich reinquetschen lässt zwischen Alltag mit kleiner Tochter und Job als Flugbegleiterin. Doch die Sucht – "ich glaube, ich habe dieses Stadium schon erreicht", sagt Kristina schmunzelnd – bahnt ihr immer wieder den Weg in die Laufschuhe. "Zwei Tage ohne Laufen geht eigentlich gar nicht mehr", sagt die 40-Jährige. Der Sport ist für sie eine Endorphin- und Energiequelle mit meditativer Wirkung geworden. Privat in Gießen und beruflich rund um die Welt. Kristina fliegt für die Lufthanse Langstrecke, was zehrende Nachtarbeit über zehn und mehr Stunden über den Wolken bedeutet. Seit den zwei Jahren, in denen die Hessin nun regelmäßig und ambitioniert läuft, stecke sie die Belastungen des Jobs weit besser weg, sagt sie. "Man sieht die Dinge einfach positiver." Zumal ihre Laufschuhe auch auf Dienstreise stets im Gepäck sind. So hat Kristina schon einige Male laufend den Blick von der Brooklyn Bridge auf die New Yorker Skyline genossen. Besonders angetan hat es ihr aber die Strecke entlang der Strände in Rio de Janeiro. Wenn Kristina am 29. Oktober in Frankfurt ihren ersten Marathon gemeistert #marathongirls

weiß sie schon, wo der zweite stattfinden soll: in Rio, 42,195 Kilometer am Meer entlang. Im Frühjahr ist sie in den Verein LGV Marathon Gießen eingetreten, weil sie das Training in der Gruppe schätzt und erfahrene Langstreckenläufer mit "Fragen löchern kann", wie sie lachend erzählt. Kristina fasziniert,

kommt, die Marathondistanz bewältigen

zu können. Ihr erster Halbmarathon (1:57

sagt Kristina. "Es macht stark, selbstbewusst, wie man mit jedem Kilometer dem Ziel näher

Kristina Myny: Die Überall-Läuferin

im heimischen Gießen (3:09) haben ihre Träume beflügelt, dass sie das Ziel in der Festhalle in 4:20 Stunden erreichen kann. "Trotzdem bin ich vor diesem großen Wettkampf angespannt und aufgeregt, kurzum: ziemlich nervös", sagt Kristina. Natürlich fällt ihr das Training nach langen Flügen mitunter schwer. Doch nach den ersten Kilometern läuft es meist wieder rund. "Ich kann Frauen nur empfehlen, einen Marathon im Leben zu laufen",

Stunden) und neulich ein

30-Kilometer-Wettkampf

ist gut für Körper und Seele – und Probleme erscheinen nach einem Lauf auf einmal nicht mehr so prominent."

Saskia Rutz: Die Marathonreisende

Eigentlich sollte es ja so ein klassisches Einmal-im-Leben-Ereignis für sie sein: Marathon laufen. Nach einer schweren, beim Volleyball erlittenen Knieverletzung hatte Saskia Rutz sich zum Ziel gesetzt, wenigstens einmal 42,195 Kilometer zu bewältigen. Doch der Erstling im Jahr 2014 in Dublin geriet zum Erweckungserlebnis. "Ich war voll geflasht", erzählt die 39-Jährige. "Ich habe die ganze Palette der Emotionen auf über vier Stunden verteilt erlebt." Das hat sich bis heute nicht geändert, wo sie nun schon sechs Marathons (unter anderem in New York, Paris und Berlin) und zwei Ultras in den Beinen hat und vom Laufen gar nicht genug

Marathon macht dich stärker und selbstbewusster. Während der langen Vorbereitung erlebt man so viele Hochs und Tiefs. Man ist ständig mit sich selbst in Diskussion

bekommen kann. "Der

und gleichzeitig im Reinen", sagt sie. Saskia ist in Belgien geboren, hat zwei Kinder im Alter von 7 und 9 Jahren und lebt mit ihrer Familie im Schweizer Kanton Thurgau. Gemeinsam mit ihrem Mann betreibt sie eine Käserei, nebenbei gibt die Sportbegeisterte auch Kinderturnen-Kurse. Mit dem Laufen schafft sie sich kleine Inseln im Alltag. Wenn die Kinder in den Schulbus eingestiegen sind, schnürt sie schon die Laufschuhe. Für die langen Läufe am Wochenende klingelt der Wecker schon zwischen 5 und 6 Uhr – damit Saskia zum Frühstück mit der Familie wieder daheim ist. Sie hat sich einem knackigen Trainingsplan unterworfen, der vier Einheiten je Woche vorsieht und lange im Voraus durchgeplant ist. Es trifft sich gut, dass sich zwei Freundinnen parallel auch auf einen Herbstmarathon vorbereiten. "Die Zeit für mich zu haben, draußen in der Natur zu sein. Ich liebe es, die Schritte zu hören, den Puls und die Atmung so intensiv

zu spüren. Ich liebe das Gefühl während und nach dem Lauf", sagt Saskia, die mehrmals im Jahr bei Unterdistanz-Rennen als Pacemakerin unterwegs ist. Für den 29. Oktober in Frankfurt hat sie sich, wie bei jedem Lauf, drei Ziele gesteckt – ein minimales (ankommen), ein mittleres (4 Stunden) und ein maximales (3:50 Stunden). "Irgendwie ist der Marathon - und eben vor allem das Training, das dazu gehört - vergleichbar mit dem wahren Leben", sagt Saskia, die Schweizer Marathonreisende. "Manchmal geht's einem super gut, manchmal muss man sich hart durchbeißen. Wenn man es ins Ziel schafft, weiß man einfach, dass man fast alles erreichen kann, wenn man nur will. Alle Frauen haben es verdient, sich stark zu fühlen"

Wenn die Alten von früher erzählen, kommen die Jungen auf die besten Ideen. So war es jedenfalls bei Steffi Baier. Im vergangenen Winter sprach sie mit einem 76 Jahre alten Bekannten und erfuhr, dass dieser noch über 50-jährig den New York Marathon in unter drei Stunden bewältigt hat. "Bis dato wusste ich gar nicht, dass er überhaupt jemals gelaufen ist. Mit leuchtenden Augen berichtete er mir von den Emotionen, seinen Erlebnissen und natürlich den Strapazen", erzählt Steffi über die Begegnung, die sie selbst zur angehenden Marathonläuferin in Frankfurt werden ließ. Schon seit zwei Jahren trug sich die Hessin mit dem Gedanken. Doch Bedenken wie "Schaff ich das? Kann ich das? Bin ich fit genug?" ließen sie, obwohl sehr trainingsfleißig, immer wieder zögern. "Irgendwie habe ich mich nie getraut", sagt die 33-Jährige. Doch die einschneidende Begegnung hat ihr die Augen geöffnet und Mut gemacht. "Ich bin 33 Jahre alt, gesund und fit. Vier bis sechs Mal je Woche gehe ich laufen. Also was genau hält mich davon ab?", fragte sie sich. "Weil ich ein Mädchen bin? So ein Ouatsch, wir Frauen haben doch nun in

fast allen Bereichen den Männern gezeigt, dass wir es auch können. Frauen sollten mindestens einmal im Leben die Marathonziellinie überqueren um im Rausch der Emotionen respektvolle Blicke der Männer zu ernten." Steffi lebt mit ihrem Mann in Staufenberg im Landkreis Gießen. Laufen tut sie indes überall, wo sie gerade ist - "ich liebe das Laufen in unbekannten Gegenden." Als Ärztin in Diensten der Bundeswehr zum Beispiel gerade in Hannover. Dort wird sie vorbereitet auf eine ernste Auslandsmission am Jahresende. Steffi wird nach Mali entsendet. Vor Dienstbeginn oder nach Feierabend gilt ihre Aufmerksamkeit aber der Vorbereitung auf den Mainova Frankfurt Marathon.

wissen will Training malt sie sich immer wieder aus, wie sich Marathon wohl anfühlt. Wie es sich läuft zwischen all den Zuschauern am Straßenrand. Wie es ist, anzukommen in der hell ausgeleuchteten Festhalle. Sie sei gleichermaßen ehrfürchtig und selbstbewusst, sagt die Erststarterin. Und klar

ist: "Wir Frauen können es genauso gut. Wie

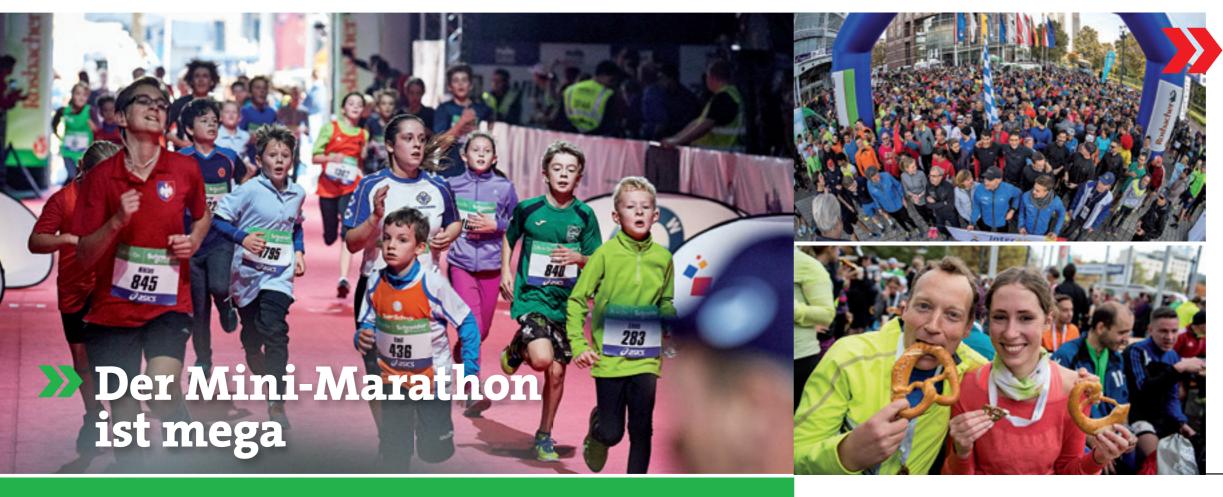
in der Bundeswehr", so Steffi, "wo immer mehr

Frauen die gleichen Leistungen wie Männer

mit Brayour erbringen."

Steffi Baier:

Die es endlich



## Brezellauf

#### Kultfaktor am Samstagmorgen

Schon mal gemeinsam mit der Marathon-Legende Herbert Steffny oder der deutschen Marathon-Rekordhalterin Irina Mikitenko einen lockeren Lauf am Morgen absolviert? Nein? Beim Brezellauf powered by interAir am Samstag gibt es die Gelegenheit dazu. Der Brezellauf ist das Warm-up, das Vorspiel, die Ouvertüre für das Marathonwochenende in Frankfurt. Da wird im Laufschritt weniger gehetzt, sondern mehr geplaudert und sich auf den abgesperrten Straßen in der City eingestimmt auf den Mainova Frankfurt Marathon am Sonntag. Für viele ist der traditionsreiche 5-Kilometer-Lauf längst Kult. In dem Frankfurter Lauf-Feeling inbegriffen ist seit jeher im Ziel die Verköstigung mit Krombacher, Apfelschorle oder anderen Getränken von Rosbacher und backfrischen Brezeln - wie sonst hätte es zu der Namensgebung kommen können? Für die ersten 1000 Läufer des Brezellaufs im Ziel gibt es zudem eine schöne Erinnerungsmedaille. Los geht's um 10 Uhr an der Messe, Eingang City, das Ziel liegt ebenfalls auf dem Messegelände. Mit dabei sind traditionell viele laufbegeistert Frankfurter und Mitglieder der helfenden Vereine. Seit zwei Jahren hat der Brezellauf mit interAir, einem in der Laufszene verwurzelten Veranstalter von Marathonreisen in alle Welt, einen neuen namensgebenden Sponsor. Und mit Herbert Steffny ist ein prominentes Gesicht mittendrin statt nur dabei.

### Gänsehautatmosphäre pur beim Einlauf der Nachwuchsläufer in die Festhalle

Wer sind am Marathontag die ersten Läufer Lauftalente Hessens, so schön: "Der Miniim Ziel? Wer läuft noch vor den Profiathleten zu lauter Musik über den von grellem Scheinwerferlicht ausgeleuchteten roten Teppich in die Frankfurter Festhalle ein? Richtig, die Teilnehmer des Schneider Electric Mini-Marathon. Nach dem Start des großen Läuferfeldes des Mainova Frankfurt Marathon am 29. Oktober gehört von 11 Uhr an den Nachwuchsläufern die große Bühne. Auch ihre Startaufstellung an der Ludwig-Erhard-Anlage ergibt ein illustres Bild – und so mancher Mini-Marathoni ist später im Laufsport richtig erfolgreich durchgestartet. 4,2 Kilometer müssen die Läufer der Jahrgänge 2001 bis 2009 bewältigen – gewertet werden die Altersklassen U12, U14, U16 und U18 - bis auch sie vor großer Zuschauerkulisse in der Festhalle ihren verdienten Lohn bekommen. Gänsehautatmosphäre pur! Wie sagt Sasha Müller (SSC Hanau-Rodenbach), eines der größten

Marathon ist mega." Das Event richtet sich an Vereinsläufer wie Hobbyathleten gleichermaßen, denn natürlich steht der Spaß an der gemeinsamen Sache im Vordergrund. Nach ihrem eigenen Zieleinlauf erleben die Kids noch aus nächster Nähe, wenn die schnellsten Eliteläufer um kurz nach 12 Uhr die proppenvolle Festhalle erreichen. Doch nicht nur als Einzelstarter ist der Schneider-Electric Mini-Marathon ein Erlebnis, sondern auch als Schulteam. Auch weil die Läufer für die fünf besten Schulen attraktive Preisgelder erlaufen können. Ein heißer Anwärter darauf ist die Gesamtschule Am Gluckenstein in Bad Homburg. Gleich 25 Mädchen und Jungen aus dieser Schule, begleitet von Sportfachleiterin Cornelia Horas, gehen am Sonntag in Frankfurt an den Start. Sport ist eine der vier Säulen im Konzept der Gesamtschule am Gluckenstein. In den Sportklassen

Schneider 

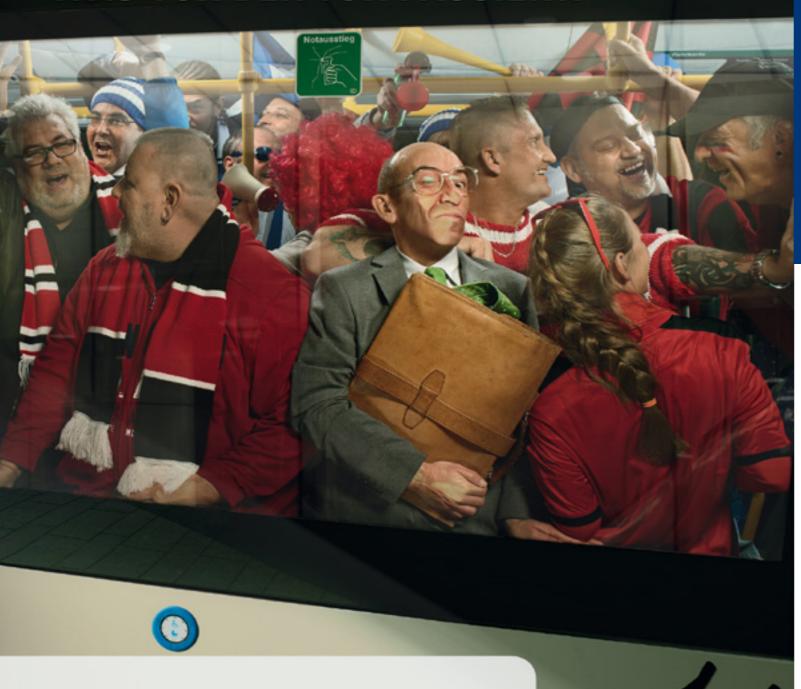
Electric merchon

kommen die Schüler der Jahrgangsstufen 5 bis 10 auf sechs Unterrichtsstunden Sport je Woche. Von Skitouren in Südtirol bis Beachvolleyball, Sprunggrube und Laufbahn auf dem Schulgelände – in der Bad Homburger Ganztagsschule dreht sich vieles um Bewegung. In der "Sommersportwoche" stehen sportliche Exkursionen mit Einführungen in beispielsweise Triathlon oder Kanusport auf dem Programm. In der sogenannten "bewegten Mittagspause" können sich Fünf- bis Siebtklässler unter Anleitung eines Sportlehrers in der Turnhalle austoben. Fitte Schüler sind die beste Voraussetzung für ein gutes Ergebnis beim Schneider Electric Mini-Marathon.

## >>> Großer Sport für die Kleinsten



## BESSER MAN WEISS, WAS VOR DER TÜR PASSIERT.



Egal ob Standardsituation, Pressing oder Manndeckung:

heimspiel!

Sa 17:15, So 22:05 und Mo 23:00



## >>> Die Deutschen Meisterschaften im Fokus

Artur Schmidts Stimme hat jeder Läufer in
Frankfurt schon mal gehört. Der Hesse ist
aber nicht nur langjähriger Moderator an
der Strecke, sondern auch ein wandelndes
Marathon-Lexikon. Für uns wirft Artur
einen Kennerblick auf die Rennen in den
Altersklassen.



In diesem Jahr finden die Deutschen Marathonmeisterschaften zum dritten Mal in Serie im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathon statt. 864 Meldungen (davon 225 Frauen) ergeben ein leichtes Plus im Vergleich zum Vorjahr. 13 Deutsche Meister aus 2016 treten auch in diesem Jahr wieder an, um ihren Titel zu verteidigen.

#### M 35 und W 35

Bei den Männer dürfte mit der Meldung des Marathonrekordhalters Arne Gabius (TherapieBottwartal) der Sieger nahezu feststehen. Andreas Straßner (ART Düsseldorf), der Titelgewinner der vergangenen beiden Jahre dürfte ein heißer Kandidat für Platz zwei sein. Dahinter könnte es Marco Bescheidl (LG Passau) auf das Podium schaffen.

Bei den Frauen ist mit Julia Galuschka (LG Telis Finanz Regensburg) die Titelverteidigerin am Start. Nach einer längeren Verletzungspause möchte sie natürlich mit ihrem Lebensgefährten Andreas Straßner in der Festhalle geehrt werden. Ihre härteste Widersacherin dürfte die Vorjahreszweite Bettina Englisch (TSG 1845 Heilbronn) sein.

#### M 40 und W 40

Holger Freudenberg ist in die AK 40 aufgerückt und könnte nach seiner Silbermedaille im Vorjahr nun nach dem Titel greifen. Seit über 20 Jahren trifft er auch heuer wieder auf Thorsten Harwardt (Hamburger Laufladen). Die beiden hatten sich schon als Jugendliche in Frankfurt einen spannenden Zweikampf geliefert.

Bei den Frauen zählen einige starke Athletinnen zum Favoritenkreis. Sollte Monika Heiß (LG Telis Finanz Regensburg) laufen ist natürlich mit ihr zu rechnen. Karin Schenk (TV Waldstraße Wiesbaden) dürfte neben Christl Dörschel (SG Wenden) und der Leipzigerin Sandra Boitz um den Titel kämpfen. Die Hessin Schenk lief in Köln mit einer

starken Halbmarathonzeit (1:23 Stunden) in eine leichte Favoritenrolle.

#### M45 und W 45

In dieser Altersklasse haben sich bei den Männern mit 103 Aktiven die meisten Teilnehmer angemeldet. Mit Peter Könnicke (Kimba Sports e.V.) ist der Zweitplatzierte von 2016 am Start. Peter Sellner (LG Passau), der im Vorjahr Bronze gewann und Klaus Klement (LG Fichtelgebirge) zählen ebenfalls zum engeren Favoritenkreis. Aber auch hier sind so einige ehrgeizige Athleten für eine Überraschung gut, so dass ein enges Rennen zu erwarten steht.

Bei den Frauen trifft die hessische Vorjahresgewinnerin Astrid Staubach (SV Herbstein) auf ein starkes Feld von 33 Konkurrentinnen. Da sie in diesem Jahr nicht so intensiv trainiert hatte, dürfte Katja Borggrefe (Turbine Halle) leicht die Nase vorn haben. Ein Wörtchen mitreden bei der Titelvergabe will auch Sandra Morchner (PSV Grün-Weiß Kassel), die im Rahmen des Kassel Marathons ihre Bestzeit über die Halbdistanz auf glänzende 1:19:45 Std. verbessern konnte.

#### M 50 und W 50

Die M50 zählt traditionell zu den stärksten Altersklassen. Hier ist nicht nur Masse (90 Teilnehmer), sondern auch viel Klasse vertreten. Dr. Matthias Koch (Tübingen), der Serienmeister der vergangenen Jahre wird aber aufgrund einer Achillessehnenverletzung nicht an den Start gehen. So steigen die Medaillenchancen für weitere herausragende Läufer: Mike Poch, der diesjährige Deutsche Meister über 10 Kilometer und Halbmarathon, dürfte neben dem Vorjahreszweiten Lorenz Köhl (JSK Rodgau) und dem Vorjahresdritten Michael Wittig (Borner SV) zu den Kandidaten für einen Platz auf dem Podium zählen. Topfavorit ist der letztjährige M45-Champion und einstige 2:17-Läufer Eike Loch (LAC Quelle Fürth).

In der **W 50** gelten Titelverteidigerin Barbara Auer (TG Viktoria Augsburg) und Claudia Maier der Papierform nach als heiße Anwärterinnen auf den Titel in dem 37er Feld.

#### M 55 und W 55

Sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen erwarten wir ein völlig offenes Rennen. Namen wie Daniel Gebreselasie (PSV Grün-Weiß Kassel), Jürgen Ehret (Tübingen) und Richard Luxen (LG Vulkaneifel) dürften vorne zu finden sein.

Bei den **Frauen** dürfen einige Athletinnen auf Meisterehren in Frankfurt hoffen.

#### M 60 und W 60

In dieser AK kommt es zum wiederholten Male zu einem Aufeinandertreffen zweier sehr erfolgreicher Altersklassensportler. Die Rede ist von Dr. Hugo Mann (Penzberg) und Egbert Zabel (Köthen). Der in Wiesbaden geborene Mann peilt am 29. Oktober den dritten DM-Erfolg in Marathonlauf in Folge.

Das Pendant zu Mann bei den Frauen ist die Allgäuerin Heidrun Besler. Im Vorjahr siegte sie mit neuer europäischer Bestleistung in der W 60. Ihr sollte unter normalen Umständen die Titelverteidigung zuzutrauen sein. Die Vorjahreszweite Maria Feyerabend (Münster) hat ebenfalls gute Chancen auf das "Stockerl" zu gelangen.

#### M 65 und W 65

Wer außer Dr. Klaus Goldammer (OSC Berlin) sollte den Titel in der AK 65 gewinnen? Der letzte DDR-Marathonmeister hat in dieser Saison gezeigt, dass an ihm kein Weg vorbei führt. Ihm am nächsten kommen könnte der Bensheimer Dr. Heinz Olsowski.

Was bei den Männer für "Goldi" zutrifft , gilt bei den **Frauen** für die sechsfache Omi Hannelore Horst vom TV Georgsmarienhütte. Sie möchte den "Hattrick" in Frankfurt - und das sollte ihr auch gelingen.

#### Die Deutschen Meisterschaften im Fokus

#### M 70 und W 70

Walter Johnen, nicht nur vielfacher Deutscher Meister im Ausdauerbereich, sondern auch mehrfacher Deutscher Meister bei den Schützen, könnte am Main mit der Titelverteidiung wieder ein "Volltreffer"gelingen. Hinter ihm kommen einige weitere leistungsstarke Athleten für die Medaillenplätze in Frage. Bei den Frauen haben in der W 70 vier Läuferinnen gemeldet, so dass am Ende nur eine mit leeren Händen nach Hause fahren muss.

#### M 75 und W 75

Klaus Wagner von der LG Bad Soden Sulzbach Neuenhain dürfte hier die größten Gewinnchancen haben nachdem er frisch in die M 75 aufgestiegen ist. Zum Nachteil des Vorjahressiegers Werner Stöcker (LG Wittgenstein), der aber alles versuchen wird, dagegenzuhalten. Die "Grand Dame" der deutschen Marathonläuferinnen, Helga Miketta vom Birkesdorfer TV, wird in Frankfurt als einzige Teilnehmerin in der W 75 wieder mit einem starken Lauf zu überzeugen wissen.

#### M 80

In diesem Jahr sicherlich einer der Höhepunkte bei den Deutschen Meisterschaften: Hierfür verantwortlich ist ein außergewöhnlicher Läufer. Seine Name ist Klemens Wittig (LC Rapid Dortmund). Er hat in seiner Laufbahn nahezu alles erreicht was man als Altersklassensportler erreichen kann. In Frankfurt greift er auf der schnellen Streckemdie europäische Bestleistung im Marathon.

#### M85:

Der unverwüstliche Arne Haase aus Baden-Baden (siehe Porträt auf Seite....) ist im Jahr 1932 geboren worden und somit der älteste Teilnehmer im Feld der über 16 000 Akteure bei der 36. Auflage des Mainova Frankfurt Marathons.



## **Bunter Marathon**

Ganz besondere Typen mit Ihren unglaublichen Geschichten sind unterwegs auf Frankfurts Straßen

Einst Geher, längst Läufer: Torsten Zervas will in seinem 45. Wettkampfjahr in Frankfurt unter 3 Stunden laufen

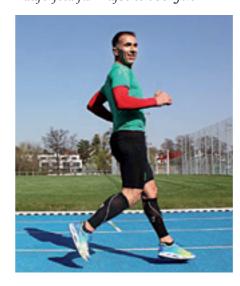


Er ist schon in ein außergewöhnlicher Typ, dieser Torsten Zervas. Mit einer ungewöhnlichen Athleten-Vita im Rücken geht der 56-Jährige bester Dinge an den Start des Mainova Frankfurt Marathon. Als Kind schwerer Asthmatiker, fand er dennoch als 11-Jähriger zur Leichtathletik. Über den LAV Aschaffenburg kam er, damals noch nicht laufend unterwegs, zur damaligen Geher-Hochburg Eintracht Frankfurt. Dort feierte Torsten seine größten Erfolge. Einen Deutschen Vizemeister-Titel bei den Junioren und mehrere Hessenmeisterschaften konnte er in der Folgezeit sammeln, obgleich er durch eine schwere Herzerkrankung im Februar 1987 zu einer sechsmonatigen Pause gezwungen wurde. Umso erstaunlicher, dass er am Jahresende bei den Hessischen Meisterschaften über 50 Kilometer Gehen in 4:06:13 Stunden eine deutsche Jahresbestzeit erzielte, die heute noch die viertbeste Leistung eines Hessen über 50 km bedeutet. Im Ölympiajahr 1988 wurde der Jügesheimer Deutscher Meister über 20 Kilometer mit dem noch heute bestehenden Hessenrekord von 1:25:24 Stunden. Dies reichte dennoch knapp nicht für die Teilnahme an den Spielen 1988 in Seoul, was ihn dazu bewog, das Gehen aufzugeben. Dies bedeutete für den heutigen Verwaltungsleiter der Volkshochschule des Main-Taunus- Kreises aber nicht dem Ausdauersport Lebewohl zu sagen. Ganz im Gegenteil.

Sein Marathondebüt gab Torsten 1990 in Frankfurt. Nicht optimal vorbereitet erzielte er eine starke Zeit von 2:39:47 Stunden. Den Hessen hatte nun laufend der Ehrgeiz so richtig gepackt. Er stürzte sich in den Triathlon-Sport – und sorgte direkt 1991 für einen Knalleffekt: Beim traditionsreichen Landdistanz-Rennen in Roth erreichte er das Ziel in großartigen 8:57 Stunden, den abschließenden Marathon hatte er in unter 3 Stunden absolviert.

Es schien so, als hätte Torsten mit dieser Gewaltleistung seine sportlichen Ziele erreicht. Ein neues berufliches Lebenskapitel ließ es sportlich zunächst still um ihn werden. 1997 besann Torsten sich eines Besseren und lief in Frankfurt seine Marathonbestzeit von 2:26:30 Stunden. Bis in das Jahr 2003 war Torsten Dauergast bei nationalen und internationalen Straßenlaufmeisterschaften, seitdem widmete er sich Lauf- und Triathlonevents. Mittlerweile ergraut, aber immer noch topfit wurde Torsten im Vorjahr Deutscher Duathlon-Meister in der Altersklasse 55. Im 45. Jahr als Aktiver will es der stets gut gelaunte Vater zweier fast schon erwachsener Kindern beim 36. Mainova Frankfurt Marathon nochmal so richtig wissen. "Unter 3 Stunden laufen ist schon mein Ziel. Ob es dann zu einer Medaille reicht, wird man sehen", sagt Torsten. Wer ihn kennt, weiß, dass er am Sonntagmorgen bestens vorbereitet am Start stehen wird. Er vermag es, sich auf den Punkt genau in Topform zu bringen. Was Torsten macht, das macht er mit vollem Einsatz.

Rückwärts volle Kraft voraus! Retro-Runner Hassan Kurt wird im Läuferfeld für Aufsehen sorgen



Hassan Kurt ist voller Energie. Besonders, wenn er den Rückwärtsgang einlegt. Der 47-jährige Eschborner will den Mainova Frankfurt Marathon rückwärts laufen. Doch damit nicht genug: Frankfurt ist vielmehr sein Finale einer außergewöhnlichen Serie. Fünf Marathons innerhalb eines Monats will Kurt absolvieren. Alle rückwärts, versteht sich. Köln, München, Amsterdam, Dresden, Frankfurt lautet sein Fahrplan. "Natürlich laufe ich, weil es mir Spaß macht, aber wenn ich andere motivieren kann, ist es noch viel schöner. Es gibt mir Kraft, wenn ich Menschen begeistern kann", erzählt Hassan.

Vorwärts hat Hassan bereits über 40 Marathons bewältigt. Nach gut zehn Jahren wollte er etwas anderes versuchen. 2012 kam ihm die Retro-Idee. Begonnen hat er zunächst mit kurzen Strecken. So hängte er immer wieder mal 500 Meter an einen "normalen" Trainingslauf an. Er steigerte sich immer weiter, absolvierte beispielsweise den SkyRun im Messeturm Frankfurt über 60 Stockwerke und 1200 Treppenstufen rückwärts. Und Hassan hat sogar einen 100-km-Lauf im Rückwärtsgang zurückgelegt. Seine beiden ersten Marathons retour ist er in Frankfurt gelaufen. Bei der Premiere im Jahr 2013 brauchte er 5:43:36 Stunden, im vergangenen Jahr nur noch 5:12:22 Stunden. "Das Rückwärtslaufen hat mich selbstbewusster und gelassener gemacht. Man erweitert seine Grenzen", beschreibt der Taxiunternehmer die Wirkung auf ihn. "Mein Motto ist: Du kannst mehr als Du denkst. Das will ich mit dem Rückwärtslaufen vermitteln."

Bei Zuschauern und Läufern sorgt Kurt verständlicherweise für Aufsehen. Häufig wird er gefragt, ob er wirklich die gesamte Strecke rückwärts laufe. Inmitten des Teilnehmerfeldes leistet er, so seine Erfahrung, mentale Hilfestellung. "Durch das Rückwärtslaufen nehme ich den übrigen Teilnehmern eine Last von den Schultern. Sie denken dann: Wenn der es rückwärts schafft, dann muss es für mich doch vorwärts leicht funktionieren", sagt Hassan

Um die Lauf-Alternative populärer zu machen, hat der aus den kurdischen Gebieten in der Türkei stammende Sportfreak sogar einen eigenen Verein gegründet, die "Reverse Runners Hessen Eschborn". "Probiert es auf einer geraden Strecke einmal aus. Es hat einen positiven Effekt", rät er Interessierten. Selbstverständlich läuft Hassan im Training auch vorwärts. Dazu spielt er gerne Fußball, Tennis und Basketball. "Die Muskeln werden intelligenter, wenn man unterschiedliche Sportarten ausübt", sagt er.

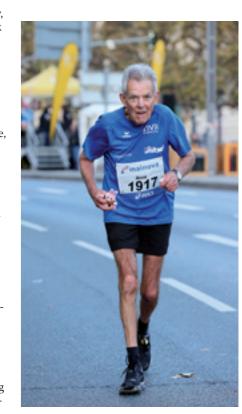
werden, sagt er, "über Jahre hin im Stillen festgelegt und verfeinert. Wenn sie aber einmal
ausgesprochen sind, gibt es kein Zurück
mehr." Nächstes Jahr im Mai will er erneut
einen 100-Kilometer-Lauf schaffen und dabei
die Frankfurter Kinderkrebs-Stiftung unterstützen. Davor wartet freilich seine MarathonChallenge. "Einige Freunde", erzählt Hassan,
"haben angekündigt, dass sie in Frankfurt mit
mir laufen wollen. Vielleicht nehmen sie Sekt
und Gläser mit, damit wir anstoßen können."

#### **Bunter Marathon Bunter Marathon**

Arne Haase ist ein laufendes Phänomen. Das speist sich allein schon aus der Tatsache, dass der Mann Ende August 85 Jahre alt geworden ist – und am 29. Oktober wieder beim Mainova Frankfurt Marathon an den Start geht.

Aber auch im Umgang mit seiner Rolle als Senior des Teilnehmerfeldes. "Meine Vision und Motivation ist, allen Läufern – die ia auch mal älter werden - zu beweisen, dass man auch bis ins hohe Alter noch Marathon laufen kann", sagt Arne, Jahrgang 1932. Der Methusalem des Teilnehmerfeldes nimmt die Vorbildrolle an, ohne dass er besonders im Mittelpunkt stehen will. Bei der 36. Ausgabe des Laufklassikers am Main will er wieder weit vor dem Zeitlimit die Festhalle erreichen. So wie 2015 (5:37:11 Stunden) und im vergangenen Jahr, als er in 5:33:21 Stunden die Strecke bewältigte – was ihm bei den Deutschen Meisterschaften in der M80 jeweils den dritten Platz einbrachte. In der M85 in diesem Jahr ist Arne indes allein auf weiter Flur und wird "das Rennen wohl gewinnen", wie er schmunzelnd sagt. Denn nach eigenen Recherchen ist er der älteste aktive Marathonläufer Deutschlands. Eine Zeit von 5:45 Stunden hält der Athlet des TV Buehlertal für möglich. "Ich werde alles rausholen, was ich habe und mich sehr anstrengen, um die Distanz zu überstehen", verspricht Arne,

der im hohen Norden geboren, während seiner Berufszeit für die Kreditanstalt für Wiederaufbau in Frankfurt und Berlin daheim war und nun in Baden-Baden lebt. Mit Blick auf den Mainova Frankfurt Marathon habe er, so der 85-Jährige, sein Trainingspensum stark erhöht. Alle zwei Tage schnürt er seit einigen Monaten die Laufschuhe. Auch lange Läufe von 25 bis 30 Kilometer stehen auf seinem Programm. "Nur", sagt er fast entschuldigend, "muss ich danach damit rechnen, meine schmerzenden Knochen erstmal neu sortieren zu müssen." Und man mag ihm, dem laufenden Phänomen, nur zurufen: Arne das geht uns, die wir 30, 40 oder gar 50 Jahre jünger sind als Du, doch genauso! Nach einer vieljährigen Marathonpause, weil er sich auf kürzere Strecken konzentrierte, hat Arne der Film "Sein letztes Rennen" mit Didi Hallernvorden neu motiviert für die Langdistanz. Im Jahr 2014 lief er den Freiburger Halbmarathon in 2:11:56 und den Karlsruhe Marathon in 5:15:45 Stunden. Von seinen bisherigen insgesamt 13 Marathons hat der rennende Alterspräsident fünf in Frankfurt absolviert. In besonderer Erinnerung ist ihm jener im Oktober 1987 geblieben, als er in 3:06:51 Stunden seine persönliche Bestleistung aufstellte. Und doch ist er "entsetzt", wie er sagt, "über meinen Leistungsabfall in den vergangenen 30 Jahren. In der Altersklasse 85 werde ich voraussichtlich zweieinhalb Stunden länger brauchen als in der Altersklasse 55." Arne mag es Leistungsabfall nennen - alle anderen Läufer werden ihn für seine Demonstration von Fitness im hohen Alter auf der Strecke wohl zurufen: Chapeau, Arne!





Startschuss um 10 Uhr vor dem Messeturm: 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 hochtourigem Ziel in der Festhalle entgegen - das Event-Programm entlang der Strecke lässt niemanden kalt. Insgesamt wirken 2000 Helfer bei den Streckenfesten mit. 20 Frankfurter Vereine, zehn Moderatoren und fünf Videoleinwände sind für die Läufer und Zuschauer im Einsatz.

Bereits auf den ersten 1000 Metern steht am Platz der Republik Radiopartner hri für einen **DJ Hot Spot** bereit, um den Teilnehmern früh richtig einzuheizen.

Weitere Highlights lassen aufgrund der attraktiven Streckenführung durch die Innenstadt nicht lange auf sich warten. So führt der Kurs dreimal über den stimmungsvollsten Knotenpunkt der Strecke, den Opernplatz (km 9/37/40), wo der Marathonpartner Querbeet eine "Klima- und Umweltmeile" mit den Partnern Sachenaufrädern und Triodos Bank organisiert. Hier können sich die Zuschauer direkt von der Produktqualität überzeugen, auch weitere Marathonsponsoren sind mit tollem Rahmenprogramm vor Ort (Mainova, Generali, BMW, Vodafone, Rosbacher). Auf dem Opernplatz sind zudem ein hri-Moderator und hri-DI in ihrem Element.

An der Hauptwache (km 7/39) gibt es aktuelle News von Streckenmoderatorin Chantal Buschung, DJ Elias und eine weitere Videowand mit

Live-Übertragung. Hinzu kommen das ASB-Spendentor und Bewirtung durch Frankfurter Vereine sowie ein Aktionsstand der Mainova.

Weitere Hot Spots an der Marathonstrecke sind der MyZeil Hot-Spot am auf dem Weg zum Eschenheimer Turm, der Zillertal Tourismus Truck auf dem Rossmarkt, die Retro-Show der beiden Kalifornier Ally und Jim Quinn auf dem Kaiserplatz, die "Ten on tons" in der Börsenstraße oder Latin Music durch Rumbacoustic in der Fressgass. In den Stadtteilen Sachsenhausen und Niederrad (km 14 bis 18) gibt es eine Marathonparty mit dem Hahn Musikteam, den Cheerleadern der "CheerForce Koblenz", der Katholischen Gemeinde St. Jakobus, der Förderverein der Frauenhofschule, dem Karnevalsverein "Die Stichlinge" und der Sambagruppe Bloco Baiano.

Weiter geht es nach **Goldstein und Schwanheim** (km 19 bis 24), wo die Läufer erwartet werden von "Oldies" von Two and a box, vier Frankfurter Vereinen, Blasmusikern, dem Blockflötenspieler und Alleinunterhalter mit 25-jähriger Marathonerfahrung, Heinz Berg. Beim **Halbmarathonpunkt** wartet in diesem Jahr nicht nur Moderator Markus Bourcade und der VfL Goldstein, sondern auch erstmals ein Videoscreen mit Live-Übertragung des Rennens.

Über die Schwanheimer Brücke (km 24/25) in Richtung Nied werden die Athleten mit Musik von der A Cappella Band "NOIZEBOX", powered by Theimer und Mager Veranstaltungstechnik und den beiden Musikgruppen "Maracuta Colonia" und der Guggemusik "Level Lots" geleitet.

In **Höchst** (km 26 bis 29) gibt es vor dem Bolongaropalast mit der Höchster Schlossgarde und am Andreasplatz mit einem Blasorchester traditio<mark>ne</mark>lle Mu<mark>sik au</mark>f die Läuferohren. Auch an der "Achillesferse" der Strecke (km 30 bis 34) läuft man auf ein<mark>er e</mark>inzigen Klangwelle

Die Mainzer Landstraße stadteinwärts haben die Verantwortlichen bewusst mit 12 Attraktionen (10 Musikgruppen, 1 Verein und den hri Marathon Charts) bedacht, auf dass der Mann mit dem Hammer gemeinsam in die Flucht geschlagen werden kann.

Auch rund um die Europallee ist einiges los: Samba mit Bloco Baiano, Moderation durch Jochen Heringhaus, Oldies, Rock & Blues von Thommy Scharf und die Support Area von "WERUN-FRANKFURT".

Das ultimative Highlight für die Finisher und die 7000 Zuschauer auf den Rängen findet in der **Festhalle** statt: Mit mehreren Video-Leinwänden werden die Besucher über Zwischenstände und Endzeiten informiert und können die Live-Übertragung des hr-Fernsehens auf der Videowall 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 Sechstundenläufer.

Weitere Informationen rund um das Rahmenprogramm entlang der Strecke:

PROGRAMM 2017

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

PROGRAMM 2017

## ROSBACHER

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



für Sporternährung e. V.

Life Is On

Energie ist die Basis des Lebens.

when Energy is on ...

Wir machen Energie:

- Sicher
- Verlässlich
- Effizient
- Nachhaltig



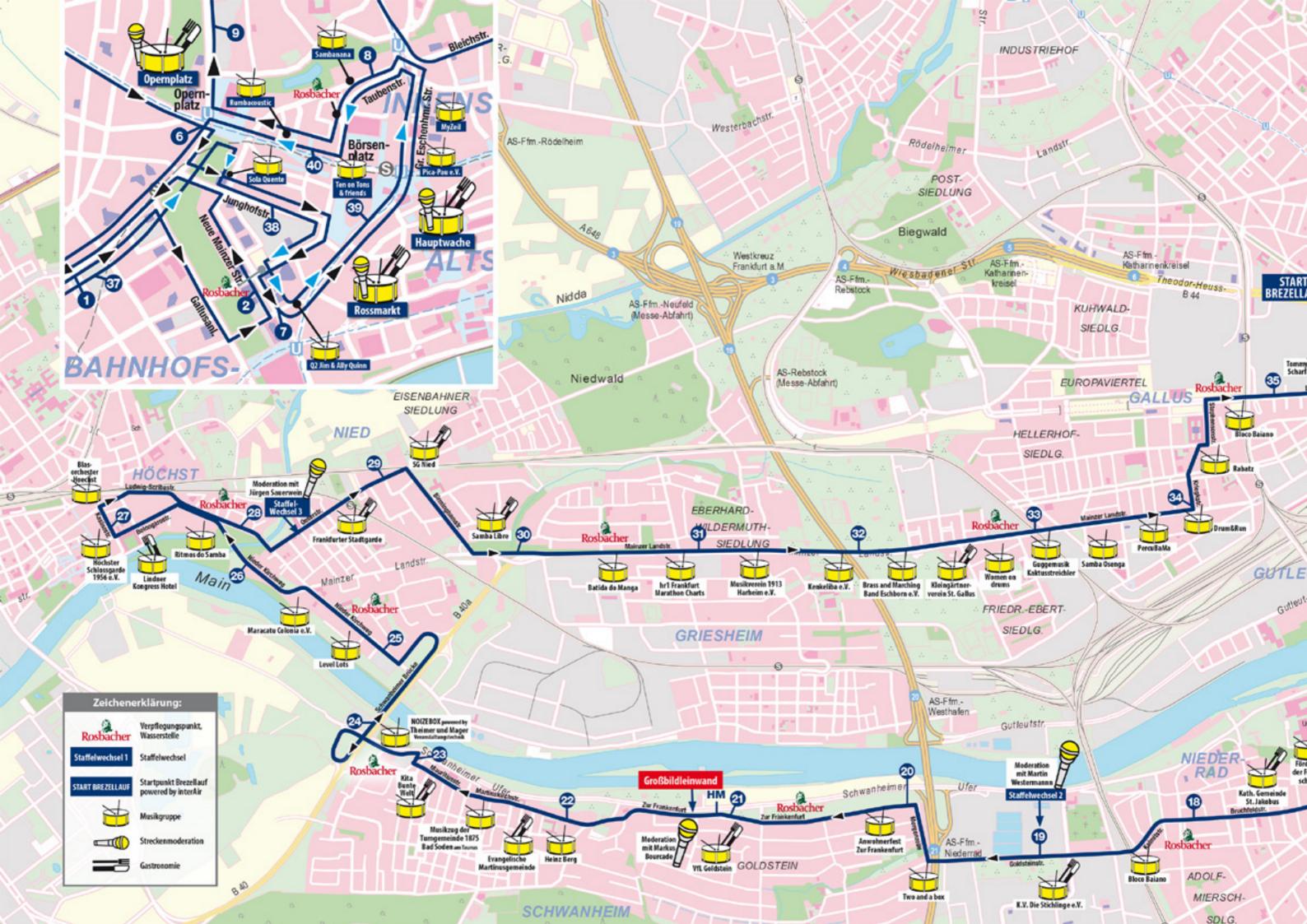
Struwwelpeter-Lauf

schneider-electric.de

Life Is On



© 2017 Schneider Electric, All Rights Reserved. Life is On Schneider Electric is a trademark and the property of Schneider Electric SE, its subridgeles and affiliated companies. All other trademarks are the property of their respective owner.



### Mique WESTEND NORDEND START 4 Friedrich-Ebert-Anlage BREZELLAUF Hauptwache 13 mit Hans-BAHNHOFS-Rossmarkt Gustav Edka Mederatio mit Jochen Platz der Republ WERUNFRANKFURT Support Area GUTLEUTVIERTE Westhafen SACHSENHAUSEN HEIMAT-STADIT 🚟 FRANKFURT AM MAIN SIEDLG. © Stadtweemessungsamt Frankfurt am Main FRITZ-KISSEL SIEDLG. MARATHON Streckenkarte mit Streckenfesten. Verpflegungspunkten und Staffelwechsel LERCHESBER

#### Aktionen an der Strecke

Frankfurt

#### Friedrich-Ebert-Anlage

km 0.25/42

#### F1 Moderation mit Artur Schmidt

für Zuschauer Aktuelle Informationen und Anekdoten aus dem Laufsport

F2 K.T.C. Bornheim e.V. Gastronomie, Tanz, Musik

F3 Mahlzeit Menü Speisen & Getränke

Platz der Republik km 0.5 / 3.4 / 36.1 / 41.5

P1 hr1 DJ Hot Spot hr1-DJ sorgt für tolle Stimmung und klasse Musik

P2 1. Frankfurter Gardecorps e.V.

Speisen & Getränke

P3 + P4 Acebes Gastronomie Speisen, Getränke & Crepes

#### Opernplatz

km 6 / 8.9 / 37.1 / 40.1

OP1 Großbildleinwand Live-Übertragung des Marathons

OP2 hr1 Hot Spot und Moderation

Aktuelle Informationen rund um den Marathon und Stimmung pur

**OP3 Ouerbeet** Bio-Verkostung mit Obst, Kaffee

und Kuchen **OP4 Triodos Bank N.V.** 

Deutschland Infostand mit Aktion

OP5 Sachenaufrädern Lastenräder-Vorstellung

**OP6 Rosbacher** Fußball-Tischkicker für Kinder

**OP7 Rosbacher** 

verschiedene Soft-Getränke

OP8 Mainova Sport Rhein-Main Infostand und Lichtreaktionswand

**OP9 Mainova AG** 

Mainova Relax Lounge und Energy

OP10 BMW AG

**OP11 Generali** Laufband, Moderation und Infost

**OP12 Stiftung Deutsche** Sporthilfe Erlebniswelt der Sporthilfe

OP13 Vodafone Aktionsstand mit Tombola,

Popcorn, Glücksrad **OP14 Prime time Fitness** 

Lufballons, Körperanalyse und Bizeps-Challenge

**OP15 Acebes Gastro Service** Speisen und Getränke

OP16 Mr. Crepes Crepes-Spezialitäter

**OP17 Frankfurter Theater und** Karneval-Club 1898 e.V.

Typische Frankfurter Speisen und

**OP18 Deutsches Rotes Kreuz** Erste Hilfe

OP19 clean ffm Frankfurt sauber halten **OP20 Stadt Frankfurt am** Main - Energiereferat Infostand zum Klimaschutz in

OP21 hr fernsehen TV-Übertragung und Fotoaktion

Hauptwache

km 7.7 / 39

"Wünschewagen"

H1 Großbildleinwand Live-Übertragung des Marathons

H2 Spendenmatte des ASB Landesverband e.V. Spendenaktion zum Projekt

H3 ASB Landesverband e.V.

Programm mit Wünschewagen, Infocounter, Kuchentheke **H4 Moderation mit Chantal** 

Buschung Aktuelle Informationen rund um

das Marathonrennen H<sub>5</sub> DJ Elias

DJ Elias sorgt für die perfekte Musik

H6 Mainova AG

Energie Mobil mit Solarenergie H7 Kultur und humanitärer

Verein "Kolo Frankfurt e.V." Folklore-Tanz, Musik, Balkan-Spezialitäten & Getränke

H8 Gewerbeverein Frankfurt-Nied

Marathon-Fest mit Speisen, Getränken und Musil

H9 Direkthilfe Nepal e.V.

Kaffee und Kuchen

H10 Nyama Braya Bali Hessen Typische indonesische Gastronomie

H11 Mr. Crepes Crepes-Spezialitäten

H12 Heim&Haus Infostand

H13 Frankfurter Karnevalsgesellschaft, Die Eulen' 1950 Gastronomie und Unterhaltung

H14 H.E.L.P. Project for Education e.V. nfostand und Gastronomie

#### Rossmarkt

km 7.5/40

**RO1 Zillertal Tourismus** Zuschauertribüne, Musik, DJ und Party mit dem Duracell Hasen

#### **Auf der Strecke**

km 0.25

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

km 4.8

Sambanana Brasilianische Samba-Percussion

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

km 7.8

Pica-Pau e.V. Samba-Trommler aus Augsburg. München und Schwaben

km 8.5

Rumbacoustic

feurige Fusion aus spanischer und lateinamerikanischer Musik

km 22.8

Unterhaltung

km 23.5

technik

..NOIZEBOX

km 25.4

Level Lots

km 25.6

km 26.7

Anfeueruna

km 26.9

einlagen

km 27.2

km 27.8

Reggae

km 28.5

km 28.7

km 29.1

**SG Nied** 

km 29.8

km 30.5

km 30.9

km 31.3

Stimmuna

km 31.8

Samba Libre

Batida do Manga

ten hr1-Läuferhits

e.V.

Moderation

Guggemusik aus Mainz

Maracatu Colonia e.V.

**Lindner Kongress Hotel** 

Gastronomie, Livemusik

Nordosten Brasiliens

Sambagruppe mit Musik aus dem

Höchster Schlossgarde 1956 e.V.

Musikcorps mit Tanz- und Show

Schmissige Orchestermusik auf

Blasorchester Höchst

dem Andreasplatz

Ritmos do Samba

Staffelwechsel 3 und

Moderation mit Jürgen Sauerwein

Frankfurter Stadtgarde 1965

Musik, Tanz und Gastronomie

Gastronomie und Unterhaltung

Die Samba, Gute-Laune-Band<sup>a</sup>

Afro-Brasilianische Trommelkultur

hr1 Frankfurt Marathon Charts

Marathon-Hitparade der beliebtes

Musikverein 1913 Harheim e.V.

Blasmusik und bombastische

Kita Bunte Welt - Sozialpäda-

gogischer Verein zur familien

ergänzenden Erziehung e.V.

**NOIZEBOX** powered by Theimer

Hot Spot mit der A Cappella Band

und Mager Veranstaltungs-

Gastronomie, Musik und

km 12.9

Staffelwechsel 1 und Moderation Moderation mit Hans-Gustav Eckart

km 14.1

Marathon-Party mit Hahn-Musikservice

Moderation und heiße Discomusik

km 16

cheerforce koblenz

Cheerleader in der Formation "CheerForce Rain"

km 17.1

Förderverein der Frauenhofschule e.V.

Gastronomie und Unterhaltung km 17.5

Kath. Gemeinde St. Jakobus

Gastronomie und Unterhaltung mit der katholischen Pfarrgemeinde

km 18.4 Bloco Baiano

Afro-Brasilianische Rhythmuspower

km 18.8

K.V. Die Stichlinge e.V.

Gastronomie und Unterhaltung vom Karnevalsverein

km 19

Staffelwechsel 2 und Moderation

Moderation mit Martin Westermann

km 19.6

Two and a box Musik von Udo Juergens bis Jimi Hendrix

km 20.1

**Anwohnerfest Zur Frankenfurt** Musik von Anwohneri

km 21.1

VfL Goldstein Gastronomie und Unterhaltung

km 21.1

**Moderation mit Markus** Bourcade

Anfeuerung und Moderation für die Läufer direkt hinter dem HM-Punkt

km 21.2 Großbildleinwand Live-Übertragung des Marathons

Km 22.1

**Heinz Berg** 

Speisen & Getränke

Traditionelle Blasmusik

Oldies und Klassiker mit der Querflöte

km 22.2

km 22.4

**Evangelische Martinus**gemeinde Live-Musik der Kirchengemeinde,

Musikzug der Turngemeinde

1875 Bad Soden am Taunus e.V.

Orientalisches Trommeln km 32.2

Kenkeliha e.V.

**Brass and Marching Band Esch** born e.V. Amerikanische Marschmusik

km 32.5

Kleingärtnerverein St. Gallus Infostand, Musik, Gastr

km 32.7

Women on drums

Percussion, Rhythmen, Beats

**Guggemusik Kaktusstreichler** Bist du hart genug, den Kaktus zu

km 33.2

Samba Osenga

Brasilianische Rhythmen aus Schweinfurt

km 33.8

PercuBaMa - Percussionband Mannheim

Trommeln, Percussion und Rhythmus mit Leidenschaft und Begeisterung

km 34

Drum & Run Afrikanisches Trommeln

km 34.4

Rabatz brasilianischen Percussion-Band aus Köln

km 34.8

km 35.2

**Bloco Baiano** 

Afro-Brasilianische Rhythmuspower

**Jochen Heringhaus** Moderation und mittendrin im

Marathonpulk km 35.5

**Thommy Scharf** 

Oldies, Rock & Blues

km 35.8 WERUNFRANKFURT SUPPORT

Cheering Zone für die letzten

km 37.8

Sola Quente Schwalmstadt's erste Sambareggae Gruppe

km 38.5

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

km 39.2 Pica-Pau e.V.

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 40.2

Rumbacoustic

feurige Fusion aus spanischer und lateinamerikanischer Musik

PROGRAMM 2017

## STRAYA

## Wer am besten schätzt - gewinnt!



Wir bieten Euch dieses Jahr einen besonderen Leckerbissen, bei dem jeder Teilnehmer des Mainova Frankfurt Marathon mitmachen kann. Schätze einfach Deine Zeit auf den letzten 6km der Rennstrecke richtig ein und gewinne Deinen Startplatz zum Mainova Frankfurt Marathon 2018 sowie ein geplantes Training im Vorfeld powered by Mainova!

#### 01

Besuche unseren Stand auf der Marathonmall F03. schätze Deine Zeit auf dem Mainova Frankfurt Marathon Segment und schreibe Sie auf Deine #predictathon Startnummer.

Poste ein Bild der #predictathon Startnummer auf Instagram/ Facebook und nutze den Hashtag #predictathon

Tracke den Mainova Frankfurt Marathon direkt über die Strava App oder Deine GPS-Uhr und poste diese Aktivität (öffentlich) in Deinem Strava Profil Melde Dich im Mainova Frankfurt Marathon Club auf Strava an.

Zeit gut eingeschätzt? Schick uns eine Email an predictathon@strava.com mit link zu Deinem #predictathon Post und Strava Aktivität, um Deinen Freistart samt Training für den Mainova Frankfurt Marathon 2018 abzuräumen!

## #predictathon

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

## >> Läufer aller Länder, vernetzt Euch mit uns!

**Unser offizieller Hashtag:** #readytorun

Wir versorgen Euch das ganze (Lauf-)Jahr über mit Storys, News, Gewinnspielen, eigenen Videoproduktionen, LIVE-Streams und mehr. Mehr als 42195 Facebook-Fans, knapp 10.000 Instagramer, mehr als 3.400 Twitter-Follower und über 1.000 Club-Mitglieder auf Strava können nicht irren...



Facebook: https://www.facebook.com/ffmmarathon



Instagram: https://www.instagram.com/frankfurtmarathon/



Strava: https://strava.app.link/FrankfurtMarathon



Twitter: https://twitter.com/ffm\_marathon



You Tube: http://www.youtube.com/user/FrankfurtMarathon

## >>> Marathon auf den Spuren des Apostels Paulus



Wussten Sie schon, dass der Apostel Paulus Marathonläufer war?

Der ökumenische Marathon Gottesdienst findet am Samstag um 18 Uhr im Blauen Saal im ersten Stock der Festhalle statt. Für Musik sorgt der Posaunenchor der Kirchengemeinde Eschborn.

Wussten Sie schon, dass der Apostel Paulus Marathonläufer war? 4000 Kilometer hat er auf seinen Reisen überwiegend zu Fuß zurückgelegt und dabei allerlei Widrigkeiten überwunden. Immer wieder macht Paulus auf den Weg, denn er vertraut auf Gottes Zusage: Gerade in unserer Schwäche wirkt Gottes

Mit diesem am Rennwochenende so passenden Satz wollen die Organisatoren des Marathon-Gottesdienstes die Läuferinnen und Läufer ermutigen und laden dafür herzlich nach der Nudelparty zum Gottesdienst ein:

Am Samstag, den 28. Oktober, um 18 Uhr im Blauen Saal im ersten Stock der Festhalle Die Predigt hält der evangelische Pfarrer Tony Jung-Hankel.

Die Liturgie wird wieder ökumenisch unter Mitwirkung der katholischen Gemeindereferentin Gabriele Braun, gestaltet werden. Unterstützt werden sie dabei vom Posaunenchor der Kirchengemeinde Eschborn. Die begabten Blechbläser werden nicht nur im Blauen Saal, sondern in weiten Teilen der Messe zu hören sein und zum Mitsingen einladen.

## >>> Laufen für Frieden und Verständigung

Sollten Ihnen im Teilnehmerfeld Läufer mit diesem Logo auf ihren Shirts begegnen, dann sind Sie auf jemand aus den interreligiösen Staffeln gestoßen. Seit 2010 laufen Menschen verschiedener Religionen für Frieden und Verständigung beim Laufklassiker am Main. Auch in diesem Jahr machen sich wieder Menschen gemeinsam auf den Weg. Sie laufen nicht nur, um die 42,195 Kilometer gemeinsam zu schaffen, sie wollen auch ein Zeichen setzen für Frieden und Verständigung in einer Zeit in der Intoleranz und Rassismus in der

Politik kein Tabu mehr sind. Neben verschiedenen Ausprägungen der großen Religionen Christentum und Islam sind auch wieder kleinere Religionen wie Sikhs und Bahai am

Für weitere Informationen: Lothar Jung-Hankel, Evangelischer Klinikpfarrer in der BGU Ffm Tel.: 06033-924939; mobil: 0177-8761599 Arbeitskreis Kirche und Sport der EKHN http://www.kirche-und-sport-ekhn.de



## Marathon live im hr

Das hr-fernsehen startet am Samstag um 17.15 Uhr in der Sendung "heimspiel! am samstag" mit der Vorberichterstattung. Die Sendung wird in der Festhalle produziert.

Am Sonntag berichtet das hr-Fernsehen in "heimspiel! extra" von 10 bis 14 Uhr live. Moderiert wird die Sendung von Ralf Scholt, Experte ist Dieter Baumann. Eine Zusammenfassung gibt es um 19.30 Uhr

in der hessenschau. Auf hessenschau.de läuft parallel zur TV-Sen-

tragung bietet eine Zielkamera auch weiterhin Bilder von den ankommenden Läufern. Auf der Seite gibt es außerdem ein Special mit allen wichtigen Informationen und Geschichten über die aussichtsreichsten Starter, Sperrungen in der Stadt usw.

Im Hörfunk berichtet hrı den ganzen Tag immer wieder live vom Marathon.

dung ein Livestream. Zusätzlich kann man via

die Experten stellen. Nach dem Ende der Über-

Liveticker mitdiskutieren und Fragen an

#### **hr**fernsehen

Samstag, 28. 10. 17.15 - 17.45 Uhr direkt aus der Festhalle

Sonntag, 29. 10. von 9.55 - 14 Uhr

Livestream auf www.hr-online.de



## Folgt den Ballonträgern!

Sie sind von weitem schon zu sehen, sie sind Typen so bunt wie die Laufwelt – und sie tun Gutes. Sie bewahren die Teilnehmer davor, der Euphorie, der Schwäche oder dem inneren Schweinehund nachzugeben. Sie sind die Läufer, nach denen man die Uhr stellen kann. Sie sind treue Begleiter für Bestzeitenjäger und Genussläufer, alte Laufhasen und unerfahrene Erststarter zugleich. Gemeint sind unsere 24 Zugläufer! Auf ihren Ballons und Westen, die sie tragen, stehen die Zielzeiten 2:59, 3:14, 3:29, 3:44, 3:59, 4:14, 4:29, 4:44, 4:59

in den Knochen, Ricarda rund 150. Beide mögen ihre 42,195 Kilometer am liebsten bei unerbittlicher Hitze in fernen Ländern laufen – dagegen ist die Hatz durchs herbstliche Frankfurt ja ein Klacks. Unsere treueste Zugläufer-Seele ist Andreas, zu erkennen am Ballon mit der Aufschrift 3:44. Andreas ist in diesem Jahr zum 16. Mal in Folge als Freund und Helfer der Läufer im Einsatz. Viele Ballonträger betonen aus Erfahrung, dass ihre Aufgabe bis zur Halbmarathonmarke eher im Bremsen der euphorisierten

Dienst der Teilnehmer. Wer unterwegs noch Tipps für seine nächste Marathon-Herausforderung benötigt, fragt einfach Frank (5:29). Frank hat allein im Jahr 2016 quasi jedes Wochenende einen Marathon bestritten, in



oder 5:29 Stunden. Sie sind ganz unterschiedliche Läufertypen, aber es eint sie die Lust am gemeinschaftlichen Marathonlaufen und die Freude, anderen Hilfe und Orientierung zu bieten auf dem 42,195 Kilometer langen Weg bis in die Festhalle. Sie sind gefragt als Motivatoren, Antreiber, Gutzuredner, Psychologen – oder nur als stiller Taktgeber in gleichmäßiger Pace. Viele sind schon zig Mal beim Laufklassiker am Main als Zugläufer an den Start gegangen – die Stimmung beim Wiedersehen am frühen Sonntagmorgen ist immer prächtig.

Wer sich an Ricarda und Jens hält, die gemeinsam 3:29 Stunden angehen, trifft auf Marathonliebhaber der besonderen Sorte. Jens hat schon über 300 Marathons und Ultras Mitläufer bestehe – und sie erst in der zweiten Rennhälfte in die Rolle als Antreiber wechselten. Zudem sind viele Teilnehmer während des Rennens für Tipps, Motivation, etwas Unterhaltung und mentale Unterstützung dankbar. Und der Lohn für die fürsorglichen Ballonläufer? Der euphorische Dank, die spontane Umarmung und die große Freude nach dem Zieleinlauf all jener, deren Wunschzeit in Erfüllung ging.

Zu Gast bei Freunden heißt es für alle, die sich an einer 4:14er Zeit orientieren. Michael und Tobias haben sich vor fünf Jahren als Pacemaker in Frankfurt kennengelernt und machen nun als gute Freunde gemeinsame Sache im Summe 45 Stück absolviert.

Thorsten (3:59) zieht liebend gerne mit einem Ballon über sich andere durch die Straßen seiner Heimatstadt – und erinnert sich immer wieder gerne, wie er einst selbst von einem Zugläufer profitierte: "Vor vier Jahren sah ich bei Kilometer 30 etwa 50 Meter vor mir den Zugläufer für 3:14. Ich konnte Ihn zwar nicht mehr einholen, aber alleine der Sichtkontakt motivierte mich so sehr, dass ich an diesem Tag eine neue persönliche Bestzeit gelaufen bin. Dieses motivierende Gefühl möchte ich als Zugläufer möglichst vielen Teilnehmern weiter geben."





Jeder Kilometer ein Genuss. Porsche mieten – exklusiv bei Avis!

AVIS.DE/PORSCHE

Kraftstoffverbrauch/Emissionen 911 Carrera 45: Kraftstoffverbrauch kombiniert in I/ 100 km: 8,9-7,9; CO2-Emission kombiniert in g/km: 204 - 180.





## >>> Jedes Jahr ein bisschen grüner



Der Mainova Frankfurt Marathon
geht mit vielen umwelt- und klimafreundlichen Maßnahmen voran //
"Werden den Weg zum Green Marathon weitergehen" //Bewerbung
um den Titel des weltweit umweltfreundlichsten Marathon





Der Mainova Frankfurt Marathon ist dank einer Vielzahl von umwelt- und klimafreundlichen Maßnahmen Deutschlands grünster Marathon. Über 220.000 Euro hat der Veranstalter in den vergangenen Jahren schon in den Bereichen Catering, Verkehr, Abfall/ Entsorgung, Merchandising, Energie/Wasser und Mobilität investiert.

"Wir werden den Weg zum Green Marathon weitergehen und freuen uns sehr, dass die Stadt Frankfurt, unsere Sponsoren und die Läuferinnen und Läufer uns hierbei unterstützen", sagt Renndirektor Jo Schindler. "Unser Mainova Frankfurt Marathon soll nicht nur in sportlicher Hinsicht ein Highlight sein. Wir verstehen uns auch als guter Bürger unserer Stadt, der auf Nachhaltigkeit achtet." Seit dem Jahr 2005 und damit seit 13 Jahren können die Marathonorganisatoren sich auf das Umweltforum Rhein-Main als zuverlässigen Partner um den Vorsitzenden Hans-Georg Dannert und sein Team verlassen.

Schon im Jahr 2014 wurde der Mainova Frankfurt Marathon mit dem "Green Award" für den weltweit umweltfreundlichsten Marathon durch den Verband der internationalen Straßenlaufveranstalter ausgezeichnet. In diesem Jahr haben sich die Frankfurter erneut um die Auszeichnung beworben.

Der Laufklassiker am Main ist mit seinen Maßnahmen im Vergleich zu anderen Sport-Großveranstaltungen führend. Zur 36. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon am 29. Oktober spendet der Veranstalter zusätzlich 1 Euro je Marathonteilnehmer an die Fattoria La Vialla. Der langjährige Partner der Pasta Party nutzt dieses Geld, um hierfür Olivenbäume in einem seiner Anbaugebiete in der Toskana anzupflanzen. Bei 14.000 bis 15.000 Marathonteilnehmern wird mit bis zu 4.500 neuen Olivenbäumen kalkuliert. Diese Maßnahme wird

damit eine Co2-Einsparung von 240 Tonnen pro Jahr darstellen.

Für seine Bemühungen bekommen die Organisatoren viel Lob von der Stadt Frankfurt. Bei einer gemeinsamen Pressekonferenz sagte Umweltdezernentin Rosemarie Heilig (Grüne): "Als Umweltdezernentin blicke ich manchmal mit gemischten Gefühlen auf sportliche Großereignisse, denn wenn zehntausende Menschen in der Stadt zusammenkommen, ist das mit viel Verkehr, Müll und Schadstoffen verbunden. Auf den Mainova Frankfurt Marathon kann ich mich jedoch richtig freuen, weil die Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Umweltforum Rhein-Main jedes Jahr noch etwas grüner wird." Sportdezernent Markus Frank (CDU) sagt: "Die Bedeutung des Mainova Frankfurt Marathon ist riesig für die Sportstadt Frankfurt. Die Veranstaltung schafft es neben ihrem sportlichen Charakter mit ihren grünen Ideen, Energie und Ressourcen einzusparen und damit das Event qualitativ zu verbessern und wertvoller zu machen."

Beispielsweise investieren die Frankfurter Marathon-Organisatoren in jedem Jahr 14.000 Euro, damit alle Teilnehmer und Helfer am Renntag kostenlos im Gebiet des Rhein-Main-Verkehrsbundes (RMV) öffentliche Verkehrsmittel nutzen können. Zumal die Veranstaltung mit der Messe Frankfurt als Zentrum hervorragend angebunden ist und durch die Nähe von Start- und Zielgelände, Pastaparty, Duschen, Kleiderbeutelabgabe und Startnummernausgabe ein Marathon der kurzen Wege ist. Alle Zeit- und Führungsfahrzeuge von BMW sind emissionsfreie i3-Modelle (Elektroantrieb).

In der Messe sind die Dieselaggregate zur Erwärmung des Duschwassers durch Installationen ersetzt worden, welche die Duschen an den Warmwasserkreislauf der Messe anschließen. In Kooperation mit dem Energiedienstleister und Titelsponsor Mainova streben die Organisatoren an, CO2-neutrale Energie in dem Maße zu erzeugen, wie sie bei der Veranstaltung verbraucht wird. Dafür wurden elf Photovoltaik-Module auf Dächern Frankfurter Institutionen erworben.

Durch ein spezielles Abfallkonzept wird der am Rennwochenende anfallende Müll zu 100 Prozent stofflich verwertet und recycelt. Verbrannt wird nur Restmüll. Die ASICS-Shirts für Helfer und Teilnehmer werden aus 100 Prozent recyceltem Polyester hergestellt. Es erfordert etwa 10 bis 14 Kunststoff-Flaschen, um das Material für die Herstellung von einem Laufshirt bereitzustellen.

Bei der Verpflegung der Läufer wird Wert auf Bio-Qualität gelegt. Auf der Strecke und im Zielbereich verpflegen die Sponsoren der Aktion "BioRunner – Main Bio läuft" alle Teilnehmer mit über 5,5 Tonnen Bio-Bananen und 1,2 Tonnen Bio-Äpfeln. Die Veträge zwischen Thomas Wolff, Geschäftsführer der Querbeet Bio Frischvermarktungs-GmbH, und Jo Schindler, Renndirektor des Mainova Frankfurt Marathon, wurden für das Jahr 2017 unterzeichnet. Mit Bio-Obst konnte der CO2-Fußabdruck um das Fünffache gesenkt werden. Die Bio-Verpflegung – auch für die Zuschauer am Opernplatz - wird vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) als "Best Practice" gelobt.

Im Rahmen der Nudelparty erhalten die Teilnehmer 2 Tonnen Bio-Nudeln und 1.900 Liter vegetarische Bio-Sauce der Fattoria La Vialla. Jede Portion Nudeln mit Soße verbraucht 430 Gramm weniger CO2 als das vergleichbare Produkt eines konventionellen Herstellers. Zudem wird bei der Pasta Party ausschließlich recycelbares Geschirr verwendet. MAINOVA FRANKFURT MARATHON



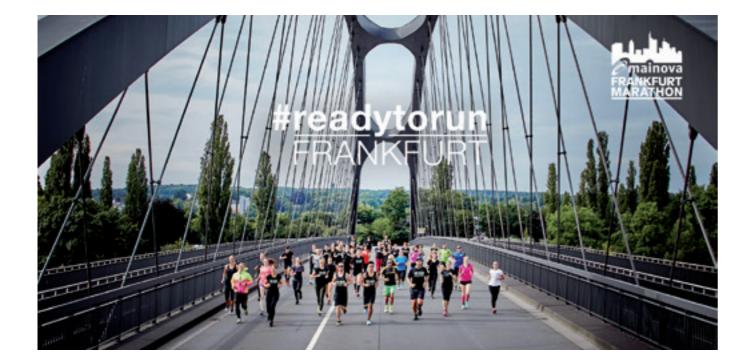
## Mit dem Marathonprojekt ans Ziel

61 Läufer und Läuferinnen haben sich zu Jahresbeginn gedacht: Wenn schon Marathon, dann aber richtig!

Im Team mit Gleichgesinnten. Unter professioneller Anleitung. Fit werden in Theorie und Praxis bis zum Renntag. Jahr für Jahr werden die Teilnehmer des Marathonprojekts über sechs Monate bestens vorbereitet auf den Mainova Frankfurt Marathon. Von Ende April werden in jedem Jahr an vier Abenden je Woche Übungseinheiten angeboten. Das Trainerteam um die zweimalige Olympiateilnehmerin im Langstreckenlauf Petra Wassiluk (1996, 2000) betreut die Marathonprojekt-Gruppe in Frankfurt. Das gleiche Projekt gibt

es auch in Darmstadt. In Theorie und Praxis wird den Teilnehmern Wissenswertes zu Lauftechnik, Köperstabilisation, Ernährung, Ausrüstung und vieles mehr vermittelt. Für Marathon-Neulinge und erfahrene Athleten gleichermaßen geeignet. Alles ist ausgerichtet auf den 29. Oktober. Und von den 61 Teilnehmern wagen sich alle Athleten auf die 42,195 Kilometer lange Strecke.

Mehr Informationen und Anmeldung für 2018 unter www.frankfurt-marathon.com



## >>> Laufend Gutes tun...



...können die Teilnehmer des Mainova Frankfurt Marathon nun bereits zum elften Mal in Folge. Das Spendentor des Arbeiter-Samariter-Bundes steht an der Hauptwache unübersehbar auf der Strecke.



Bei Kilometer 7 und 39 können die Athleten es durchqueren und automatisch 4 Euro spenden zugunsten der Initiative "Wünschewagen – Letzte Wünsche wagen". Mit dem "Wünschewagen" hilft unser Charity-Partner ASB in Hessen schwerstkranken Menschen und ihren Angehörigen und schafft gemeinsame, schöne Erinnerungen. Denn wenn das Leben sich dem Ende zuneigt, treten oftmals unerfüllte Wünsche in den Vordergrund.

Doch gerade schwerstkranke Menschen sind häufig nicht mehr in der Lage, sich auf den Weg zu machen, um Versäumtes nachzuholen, noch einmal wichtige Menschen wiederzusehen und das Leben in Ruhe hinter sich zu lassen. Genau hier setzt der ASB mit seinem Engagement an und reist mit den Gästen zu ihren letzten Sehnsuchtsorten.

Der für die Patienten kostenlose "Wünschewagen" lebt von der ehrenamtlichen Mitarbeit und wird ausschließlich durch Spenden finanziert. "Der Mainova Frankfurt Marathon ist für Tausende Teilnehmer und Zuschauer ein Tag voller Freude und großen Emotionen", sagt der Frankfurter Renndirektor Jo Schindler. "Wir freuen uns sehr, dass wir an einem solchen Tag ebenfalls viel Gutes für schwerstkranke Menschen und deren Angehörige tun können."

Am 29. Oktober wird der ASB zudem mit vielen freiwilligen Helfern für die Läufer in der Zielverpflegung tätig sein.

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





PROGRAMM 2017

#### Die härteste Ausdauersportserie Deutschlands!







3,3 km August

50 km

Februar



42.195 km Oktober





Jetzt registrieren: www.deutschlandklassiker.de





### Ein Hoch auf unsere Dauerstarter!

**Marion Möhle** 

34

34 34

33

19

16

Jahr für Jahr steht ihre Verabredung mit dem Mainova Frankfurt Marathon: Wir haben einzelne Mitglieder des Marathonclubs gebeten, ihre Motivation vor der 36. Ausgabe zu schildern.

Sabine und Marion Möhle aus Darmstadt: "Jeder Schritt gemeinsam - Schwesternpower beim Mainova Frankfurt Marathon". Sabine läuft 2017 zum 11.Mal und das erste Mal mit ihrer ewigen Startnummer F400, zusammen mit ihrer Schwester Marion (F165), die bereits zum 17. Mal in Frankfurt laufen wird.

Kalli Flach mit der Startnummer 155, Dauerstarter-"Legende" aus Hanau-Rodenbach mit 33 Finishs in Frankfurt. Sein Spruch für dieses Jahr – ganz simpel: "Den Chip am Fuß, die Nummer vorm Bauch und die Kilometer werden immer länger, aber bald sind wir im Ziel!"

Andreas Löwe (668) vor seinem insgesamt 50. Marathon: "Ich bin im Geburtsort des Marathons in Höchst geboren, war als Kind am Start- und Zielbereich und es hat mich infiziert. Seit 1989 versuche ich, wenn es die Gesundheit zulässt, immer mitzulaufen. Die schöne und sehr schnelle Strecke motiviert mich, auch in diesem Jahr zum 23. Mal in Frankfurt zu

Peter Unger (313) aus Kriftel: "Frankfurt Marathon, what else! Genuss mit Leidenschaft und das immer wieder. Super Strecke, tolles Publikum, perfekt organisiert und nach 42,195km leider schon zu Ende."

Peter Schmit (151) mit sagenhaften 33 Finishs in Frankfurt: "Ich lief in meiner wettkampffreudigen Zeit zwei bis drei Marathonläufe im Jahr, heute ist es nur noch mein "Haustürmarathon" in Frankfurt. Ich kann ihn bequem mit der S-Bahn erreichen und er ist für seine heutige Größe super organisiert. Es ist ein tolles Gefühl über den roten Teppich zu finishen. Dieses jährliche Event ist mein großer Motivator für mein Lauftraining. Es hält mich fit und hoffentlich noch lange gesund. Ein großes Kompliment an das gesamte Organisatorenteam. Ihr macht einen Superjob."

Startnr.

155

151

157

F234

F103

Kalli Flach

Peter Schmit

WolfgangVogel

Gertrud Jahn

Dagmar Weidmann

Horst Jendrasch

#### Willkommen im Club!

Mitglied im Marathonclub werden können alle, die mindestens zehn Mal gefinisht haben. Für den Treuenachweis - Einsen-

dung der Urkunden, Kopien reichen aus - erhaltet Ihr ein hochwertiges Polo-Shirt mit eingestickter persönlicher ewiger Startnummer. Und am Marathonwochenende gibt es am Stand des Clubs (Messehalle 1, Ebene 2) zwei Wertgutscheine für Kuchen und Kaffee sowie die Startunterlagen inklusive Starterbeutel. Die Mitgliedschaft ist kostenfrei und verpflichtet zu nichts.

> Der Frankfurt Marathon Club wurde 2006 initiiert, um den langjährigen Läuferinnen und Läufern für ihre Treue zu danken. Mittlerweile hat der Club über 850 Mitglieder. Allen Finishern mit 20 (Bronze), 25 (Silber) und 30 (Gold) Teilnahmen winkt zudem ein neues Poloshirt mit farbigem Stick.







Frankfurt Marathon

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

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

Bernhard Schacke 777 1981-2013 32 Klaus Vogelmann 81,83-85,87-05,07-11,13-16 32

87-88.90-97.99-05.07.09

88-92,94,96-99,06-07,13-16

1981-2012 31 EugenFöt Helmut Lösche 1981-2006,08-12,15 31 31 Klaus Westphal 104 84,87-88,90-17 Rainer Zickler 109 81-85.87-92.94-01.03-13 30 Sissi Antoni 82-83,85,93-94,96-97,00-06,08-15 26 Ruth Jäger F152 90-91,93,95-10,12-16 24

Die Dauerbrenner mit mindestens 30 erfolgreichen Teilnahmen: Teilnahmen

81-10,12-16

1981-2014

1981-2008.10-16

81-85,87-92,94-16

Edith Klauke 89,91,93-96,98-00,04-13 Ulli Schmucker F112 98-16 19 Erika Smerlewski F101 85,88-92,96-98,00-02,04,06-11 19 Marion Möhle 17 89,94,95,02,04-16 Karin Risch F308 90-95,98,01,04-11 16

Anmerkung: 1986 fiel die Veranstaltung aus



**46** | PROGRAMM 2017 | **47** 



## Die Fattoria La Vialla

Die Fattoria La Vialla ist ein landwirtschaftlicher Familienbetrieb, einer der weitläufigsten im Chianti-Gebiet. Seit 1978 werden von der Familie Lo Franco nach rein biologischen und biodynamischen Methoden Weinberge, Olivenhaine, Weiden, Gemüsegärten und Äcker bewirtschaftet. Wie auf Bauernhöfen vergangener Zeiten werden in der Fattoria viele verschiedene Erzeugnisse wie Wein, Vin Santo, Olivenöl Extravergine, Essig, Schafskäse, Pasta, Saucen und Gebäck nach alter Tradition hergestellt. Die Fattoria ist ein ökologisch-nachhaltiger und unabhängiger Landwirtschaftsbetrieb: Vom Anbau über die Ernte, von der Verarbeitung und Verpackung bis hin zum Versand der handwerklich hergestellten Erzeugnisse – La Vialla macht alles selbst.

Ressourcen werden dabei sparsam eingesetzt, Abfälle weiterverwendet und auch die eingesetzte Energie ist erneuerbar; die eigene Photovoltaikanlage versorgt Bauernhof und Weingut komplett mit Strom, eine

Pflanzenkläranlage bereitet das Wasser wieder auf. In ihrer Gesamtheit nimmt die Fattoria mehr Kohlendioxid auf, als sie abgibt. Aus der letzten durchgeführten Studie geht hervor, dass sie allein in den vergangenen drei Jahren 9.996,34 Tonnen CO2 absorbiert hat.

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

Von April bis Oktober, Mo.-Fr., kann man Weinkeller, Olivenmühle, Bäckerei & Soßenküche der Fattoria in der Toskana besuchen. Fattoria La Vialla di Gianni

Antonio e Bandino Lo Franco

Via di Meliciano 26, 52029 Castiglion Fibocchi, Toscana, fattoria@lavialla.it tel: +39.0575.477720









- Moderation Kai Völker (hr1)
- Film-Rückblick Frankfurt Marathon 2016
- Tanz- und Showauftritte mit Universe-Cheerleaders und Batida do Manga
- hr1-Charts
- Film "Frankfurt läuft"

Von 14 bis 17 Uhr: Interviews mit Tim Pötter (Rosbacher), Barbara Frei (Schneider Group Deutschland), Stefan Maxeiner (La Vialla), Ferdinand Huhle (Mainova), Stefan Göbel (Generali Deutschland), Achim Fricke (interAir), Prof. Dr. Jens Böcker (Deutschland Klassiker), Ludwig Fröhlich (Arbeiter Samariter Bund), Arne Gabius, Fate Tola, Katharina Heinig, Vivian Cheruiyot,

Jan Frodeno

### **Unsere Pasta spart CO2**

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 Frankfurt Marathon noch grüner zu machen. Jede Portion Nudeln mit Soße der Fattoria La Vialla

verbraucht 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 Pasta-Party eingespart haben!



50 | PROGRAMM 2017 | 5





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

Hier können Sie sich über regionale Angebote informieren, bei kulinarischen Genüssen in Bio-Qualität das Rennen verfolgen und die BioRunner anfeuern.

Ein Projekt von:





## FEEL FAST mit ASICS in Frankfurt!





FEEL FAST. Mit diesem Motto geht ASICS im Herbst 2017 ins Rennen und motiviert alle Marathonis, beim diesjährigen Mainova Frankfurt Marathon Geschwindigkeit und Leichtigkeit neu zu erleben.

ASICS hilft dir auch dieses Jahr dabei, deine Ziele zu erreichen. Wie? Mit einem eigenen personalisierten Pace Your Race Armband hast du immer deine anvisierte Zeit im Blick

Es geht ganz einfach, registriere dich unter paceyourrace. asics.com und nachdem du deine Zielzeit bestimmt hast, wird ein QR-Code auf dein Smartphone geschickt. Am ASICS Stand kannst du dir das personalisierte Armband abholen und dann auf der Strecke deine Traumzeit laufen. ASICS, der Pionier unter den Running-Marken, ist bei über 50 internationalen Marathons als Partner und Spon-

sor vertreten und bietet Menschen auf der ganzen Welt die Möglichkeit, den Spaß am Laufen mit anderen zu teilen. Bereits seit 30 Jahren unterstützt ASICS den Mainova Frankfurt Marathon als ältesten deutschen Stadtmarathon und ist jedes Mal ein Erlebnis der ganz besonderen Art.

Triff Triathlon Star und IRONMAN Jan Frodeno auf der Pastaparty und lass' dich am Sonntag von der packenden Stimmung mitreißen, damit du das Beste aus dir herausholst

LET'S GO AND BEAT YOUR TARGET TIME!



## >>> Rückgrat des Renntages

Ohne unsere Helfer geht nichts: Eine besondere Herausforderung stellt beispielsweise der Verpflegungsstand bei Kilometer 5 dar

diversen Strecken von Lauf- und Triathlonveranstaltungen. Regelmäßig läuft sie auch mit und weiß deshalb, wie sehr die Sportler auf helfenden Hände angewiesen sind.

Der Getränkestand an Kilometer fünf ist eine kernige Aufgabe, die viel Talent für Organisation und Logistik verlangt. Denn wenn die scheinbar nie aufhörende Läufer-Lawine kommt, muss alles vorbereitet sein, da bleibt keine Spielraum mehr, Becher aufzufüllen und dergleichen.

Und für diese Vorbereitung haben Sabine Beilmer und ihr Team nicht viel mehr als zwei Stunden Zeit. "Von 8 bis 10 Uhr müssen wir ranklotzen", erzählt sie. Erst werden per Lastwagen Tische angeliefert, zeitgleich kommen die Getränke, und jede Minute Verspätung

den auf den Tischen verteilt - und gestapelt. Auf eine fertige Lage Becher kommt eine Pressspanplatte, darauf wird die nächste Lage verteilt. Dann wieder eine Pressspanplatte, und so weiter. Haben die Läufer dann eine Lage geleert, wird schnell die Platte abgenommen - und darunter warten die nächsten gefüllten Becher.

Es werden auch Schwämme gereicht, die mit Wasser aus dem nahen Hydranten feucht gehalten werden. Gut, und noch etwas gibt es zu tun: Buch führen. "Ich schreibe genau auf, wie viele Getränke verbraucht worden sind", sagt Sabine Beilmer, "dann wissen wir im nächsten Jahr, was benötigt wird."

Und wenn die Läufermasse vorbeigerauscht ist? "Dann sieht es hier aus wie auf einem



Tipps zur Regeneration nach dem großen Rennen von Laufexperte Carsten Eich: Pause machen und Neues ausprobieren!





Gegen 10.13 Uhr kommt die Lawine, und sie rollt eine gute Stunde an Sabine Beilmer und ihrem Team vorbei. Diese Lawine kann und will niemand stoppen, sie besteht aus Tausenden von Läufern: schnellen, langsamen, Profis, Amateuren, Einzelstartern und Staffelteilnehmern. Sie alle eint ein Verlangen:

Es ist Kilometer fünf des Mainova Frankfurt Marathon, es ist die erste Getränkestelle des Rennens. Gereicht werden Wasser, Tee und ein isotonisches Getränk – zusätzlich stehen die individuellen Getränke der Eliteläufer bereit. Damit wirklich jeder Durstige das bekommt, was er möchte, sorgen Sabine Beilmer und ihr Team vom Lauftreff Bruchköbel. Ohne diese Mannschaft aus 70 Helferinnen und Helfern würde bei Kilometer fünf niemand einen Tropfen bekommen, wiewohl das gesamte Rennen ohne Ehrenamtliche nicht funktionieren würde.

Zum dritten Mal ist Sabine Beilmer mittlerweile als Helferin beim Frankfurter Rennen an der Strecke, Ehemann Dietmar ist genauso dabei wie Vater Helmut (74), der mehr als 100 Marathonläufe in seinem Leben bestritten hat. Aus Sabine Beilmer spricht viel gelassene Routine, schließlich steht sie über das Jahr an

bringt die Logistik ins Wackeln. 120 Minuten können ganz schön kurz sein.

Auf beiden Seiten der Bockenheimer Landstraße baut das Team Beilmer die Tische auf, je 30 auf beiden Straßenseiten. Es folgen noch zehn Tische für die Eliteläufer und deren Spezialgetränke. Dann werden die Becher gefüllt. Warmer Tee, Wasser, Isodrink. Zack, zack, muss das gehen, denn die Besonderheit des Getränkestandes bei Kilometer fünf ist - hier herrscht für die Läufer ausschließlich Selbstbedienung. Es wäre für die Helfer unmöglich, ein zu diesem Zeitpunkt noch geschlossenes und derart großes Feld per Hand zu versorgen, dafür kommen die Athleten viel zu dicht vorbei. Also muss alles vorbereitet sein, wenn die Lawine kommt.

Doch wie funktioniert Selbstbedienung für über 13.000 Durstige? Durch ein System, das irgendwie an Brücken- oder Gerüstbau

Schlachtfeld", erzählt Sabine Beilmer. Es gibt ja keine Mülleimer für die leeren Becher alles landet auf dem Asphalt. Für Fotografen ist das immer ein schönes Motiv. Doch kurz hinter dem letzten Läufer folgen zügig schon die Kehrmaschinen. Danach packt das Team Beilmer Tische und Getränkereste in die Lastwagen - und es beginnt der schönste Teil des Tages. Denn wer früh mit der Arbeit beginnen muss, kann den Vorteil des frühen Feierabends genießen. Zudem kommt noch in dem Falle der richtige Ort dazu. "Bei Kilometer fünf hat man den Vorteil, noch viel vom Rennen zu sehen", sagt Sabine Beilmer. Ein paar Meter rüber zur Alten Oper – und schon nimmt man am Spektakel teil. Auch zum Zieleinlauf in der Festhalle ist es nicht weit. Und das Aufsaugen der Stimmung des großen Frankfurter Lauffestivals ist nicht nur für Sabine Beilmer der Lohn für den Dienst an





## >>> Wenn der Marathon gelaufen ist

Glücksgefühle mischen sich mit brennenden Muskeln. In die Euphorie dringt Müdigkeit vor. Die Beine brauchen endlich nicht mehr laufen. Und die Welt steht Kopf in der Frankfurter Festhalle, für einige wunderschöne Momente lang. Doch wie geht's jetzt weiter? Mit den Tipps von Laufexperte Carsten Eich helfen wir Euch, die Regeneration bestmöglich zu gestalten. Der wichtigste Hinweis des früheren Halbmarathon-Europarekordlers: "Macht Pause und probiert mal was Neues!"

#### Im Ziel: Energie aufnehmen, **Energie mitnehmen**

Gleich nach dem Zieljubel heißt es: So schnell wie möglich Énergie und Flüssigkeit zuführen. Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Eiweiße - die Muskulatur und die Zellen brauchen Energie, um den Regenerationsprozess starten zu können. Auch wenn sich das Hungergefühl unmittelbar nach dem Finish vielleicht noch nicht bemerkbar macht, sollte man das Angebot der Zielverpflegung unbedingt nutzen. Danach rasch in trockene Kleidung, weil die Erkältungsgefahr in diesen Momenten besonders hoch ist. Das Motto für die nächsten Stunden lautet: Lasst es euch gut gehen! Wenn es die Möglichkeit zu einer Massage oder einem entspannenden Bad gibt, dann nur zu. Gut essen und trinken, mit Lauffreunden und der Familie feiern und den Tag genießen: "Es ist wichtig, die positive Energie des Marathonerlebnisses mitzunehmen. Denn Regeneration hat auch mit der Psyche zu tun", so Eich.

#### Die Tage danach: Laufpause, Akkus aufladen

An den Tagen danach gibt der Körper vor, welche Art von Bewegung möglich ist. Das oft propagierte Auslaufen am Tag danach empfiehlt Eich nicht: "Ich bin ein Gegner davon. Außer man fühlt sich entsprechend, dann kann man es machen." Bei den meisten Läufern ist die Muskulatur aber nicht imstande, um gleich wieder angesprochen zu werden. "Ich selbst bin in den ersten 3-4 Tage nach einem Marathon die Treppen rückwärtsgegangen", erinnert sich der zweimalige Olympiateilnehmer. Eine gute Durchblutung der Muskulatur ist auch ohne Laufen möglich - auf dem Ergometer, in der Sauna oder mit heißen Bädern.

#### Viel wichtiger, als sofort wieder ans Training zu denken, ist eine echte Pause.

"Raus aus der Endlosschleife", gibt Carsten Eich als Leitmotiv vor. Anstatt zu überlegen, wie schaffe ich möglichst bald wieder 30, 40 oder 50 Kilometer je Woche, sollte es wirklich eine Auszeit geben, ein Break für Kopf und

Körper. Ein oder zwei Wochen komplette Laufpause tun gut. "Das ist wie im Berufsleben. Man soll einmal ganz abschalten und sich nicht die Arbeit auch noch in den Urlaub mitnehmen. Die Akkus voll aufladen steht nach dem Marathon im Vordergrund." Wenn nach dem großen Rennen eine gewisse Leere entsteht, ist das nur verständlich. "Zulassen und Abstand gewinnen", empfiehlt Eich. "Mit neuen Zielen fürs Frühjahr 2018 kommt die Motivation von ganz alleine."

#### **Beginn mit Neuem**

Nach der Pause ist buchstäblich ein Neustart angesagt: ein allgemeines und vielseitiges Training von drei bis fünf Wochen Dauer abseits vom Laufen. Radfahren, Schwimmen, Skilanglaufen, Cross-Training auf Fitnessgeräten - jeder hat hier seine Möglichkeiten und Vorlieben. "Damit spreche ich die Muskulatur anders an, als im normalen Lauftraining. Einmal im Jahr soll man sich wirklich Zeit für eine solche Trainingsphase nehmen." Neue Reize helfen dem Körper. Denn nach dem Marathon ist schließich vor dem Marathon.



# Joey Kelly ist über die volle Distanz dabei



Ein Athlet mit seiner Vita läuft die volle Distanz. Schließlich hat der Mann schon 49 Marathons, 31 Ultras und 13 Ironmans bewältigt. Mit Joey Kelly, auch Mitglied der erfolgreichen Popband "Kelly Family", werden viele Läufer ein prominentes Gesicht im Teilnehmerfeld erspähen. Denn Joey läuft keinen Teilabschnitt, sondern will es auf dem schnellen Frankfurter Kurs über die vollen

42,195 Kilometer wissen. Der 44-Jährige hat in seiner Laufbahn schon so manchen Extremwettbewerb, wie zum Beispiel das Race Across America, einen Survival-Marsch quer durch Deutschland oder den Bad Water Run in den USA, gemeistert. Nach 2010 tritt er nun erneut beim Mainova Frankfurt Marathon an. Und wer ihn auf der Strecke verpasst, kann ihn noch in der Zielverpflegung treffen. Was will

man mehr, als nach dem Einlauf in die Festhalle von Joey Kelly persönlich ein "Krombacher 0,0%" ausgeschenkt zu bekommen. Die sportlich-isotonische Erfrischung unterstützt darüber hinaus die Regeneration, da die enthaltenen Vitaminen B12 und Folsäure zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, sowie Vitamin B12 zu einem normalen Energiestoffwechsel beitragen.

## >>> Klotzbier's Heldenstaffel

Micha Klotzbier ist auf der Zielgeraden. Vor anderthalb Jahren beschloss der damals 160-Kilo-Mann aus Berlin, sein Gewicht zu halbieren und am 25. September 2016 den Berlin-Marathon zu laufen.

Micha Klotzbier möchte Vorbild sein und andere motivieren, für sich etwas zu tun sowie Wege und Möglichkeiten zu entdecken für eine gesunde und aktive Lebensweise. Und er möchte seine Geschichte und das Laufen teilen mit anderen Helden. Genau die suchen wir: Menschen, die Bemerkenswertes geschafft haben: die, wie Micha Klotzbier abgenommen, mutig gegen eine Krankheit gekämpft oder es aus einer schwierigen Lebenssituation geschafft haben - und denen Sport dabei geholfen hat.

Micha Klotzbier ist mitten drin in seinem Vorhaben Marathon 2.0. Nächster Halt: Mainova Frankfurt Marathon 2017 – als Teil von Michas AOK-Heldenstaffel.

Nachdem der gebürtige Hesse innerhalb von anderthalb Jahren sein Gewicht von einst 160 auf 110 Kilo reduziert hat und im vergangenen September in Berlin seinen ersten Marathon lief, kehrt er nun zurück zu seinen heimatlichen Wurzeln: Am 29. Oktober wird er den Frankfurter Marathon laufen. Nach wie vor will Micha Sport und gute Ernährung mit



Spaß in den Alltag integrieren. Und viele, die Michas Weg verfolgen, fragen sich: Kann ich das auch? Wie schaffe ich das? Was muss ich tup?

Mit seiner Geschichte vom adipösen Vielfraß zum Marathonläufer hat er viele Menschen beeindruckt. Vor knapp einem Jahr haben Micha Klotzbier und die AOK Nordost die Heldenstaffel ins Leben gerufen. Die Idee: Gemeinsam einen Lauf erleben und die Kraft des Laufens kennenlernen. Wer schon immer

mal an einem Lauf teilnehmen möchte, bislang sich aber nicht überwinden konnte, den Mut nicht fand oder sich nicht fit genug fühlte, ist der in den AOK-Heldenstaffeln willkommen. Ebenso Menschen, die in ihrem Leben eine Krise, Herausforderung, Krankheit oder ein Handicap gemeistert haben und denen das Laufen dabei geholfen hat. Als Mitglied der AOK-Heldenstaffel wird es möglich, die tolle Atmosphäre bei Laufveranstaltungen kennenzulernen, sich davon begeistern und anstecken zu lassen, sodass der Wunsch nach Mehr entsteht und die Freude zum regelmäßigen Sport treiben geweckt ist.

Zu den AOK-Heldenstaffel-Läufern gehören inzwischen Menschen, die eine Krebserkrankung besiegt haben, die trotz einer Behinderung heldenhaft ihren Alltag meistern, die erfolgreich Alkoholsucht, Depressionen oder Übergewicht bekämpft haben oder als "Helden der Arbeit" Führungsrollen in ihren Jobs übernehmen. Ihnen allen ist das Laufen ein wichtiger Pate und Begleiter geworden.



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

## >>> Happy Birthday beim Mainova Frankfurt Marathon!

Mein 25. Geburtstag ist das Sahnehäubchen der Vorfreude auf den Mainova Frankfurt Marathon – und war gleichzeitig Anlass für meine Anmeldung. Ich werde meinen ersten Marathon gemeinsam mit meinem Freund und Trainer laufen, der mir auch den Trainingsplan maßgeschneidert hat. Meine Zielzeit liegt bei 03:45 Stunden, da ich immer wieder gelesen habe wie schnell die Strecke und wie "pushend" das Publikum sein soll. Da ich zu diesem Semester mein Master-Studium "Sozialwissenschaften des Sports" in Frankfurt beginne, ist der Marathon der ideale Start für mich in der Stadt. Ich kann mir nichts Passenderes vorstellen. Pia Bohland



"Noch im Januar 2013 wog ich 170 Kilogramm. Der Entschluss, etwas zu ändern, eine Nahrungsumstellung und mehr Bewegung ließen mich über 70 Kilo abnehmen. Im vergangenen Jahr habe ich dann in Frankfurt meinen ersten Marathon gefinisht. Meine Familie und viele Freunde feuerten mich am Straßenrand an und nach dem Zieleinlauf wurde ich von meiner Familie zum "Sieger der Herzen" erklärt. Und da einmal bekanntlich kein Mal ist, habe ich mich auch für dieses Jahr wieder angemeldet. Schließlich findet der Mainova Frankfurt Marathon an meinem 45. Geburtstag statt. Peter Dietz



Ich bin schon im vergangenen Jahr den Mainova Frankfurt Marathon gelaufen, als er am Tag nach meinem Geburtstag stattfand. Mein Trainer und einige Freunde, mit denen ich daheim in Israel trainiere, waren auch dabei. Das Wetter war perfekt, die Zuschauermenge am Straßenrand fantastisch – es war ein tolles Erlebnis. Zumal ich zum ersten Mal mein Ziel erreicht habe, unter drei Stunden zu rennen. Als ich sah, dass der Mainova Frankfurt Marathon in diesem Jahr an meinem 47. Geburts-

tag stattfindet, entschloss ich mich, zurückzukehren. Egal, was kommt: Es wird ein großartiger Geburtstags-Marathon werden. Dikla Drori

6.8.8.8.

Ich freue mich besonders, dass mein erster Marathon genau auf meinen Geburtstag fällt. Das wird gewissermaßen ein besonderes Geschenk - mit langer Vorbereitung, Aufregung vor dem Start und natürlich viel Anstrengung auf der Strecke, aber hoffentlich erhebend und sehr zufrieden bei der Ankunft in der Festhalle. Leider bin ich erst recht spät - mit 54 Jahren - zum etwas seriöseren Laufen gekommen. Eigentlich hatte ich meinen ersten Marathon schon im vergangenen Jahr geplant, doch da kam eine Verletzung dazwischen. Na, und ehrlich, das Debüt zum Geburtstag ist ja auch viel spannender.



Meine Frau und ich laufen seit über fünf Jahren regelmäßig zusammen. Sie lief im vergangenen Jahr ihren ersten Marathon in Frankfurt – ich war als Begleiter dabei. Bis zu diesem Zeitpunkt war für mich klar: Diese Tortur tue ich mir nicht an. Die Stimmung in Frankfurt war dann schon als Zuschauer grandios und ich kam ins Grübeln. Meine Frau machte gleich Nägel mit Köpfen und schenkte mir zu Weihnachten die Startnummer, somit war mein Schicksal besiegelt. Wir werden früh anreisen, ohne Kinder Frankfurt genießen und vom Brezellauf bis zu Pasta Party alles mitnehmen. Ich erhoffe mir von meinem Geburtstags-Marathon ein unvergessliches Erlebnis und eine Zeit unter vier Stunden. Volker Braun



Mit dem Fußballspielen habe ich im Frühjahr aufgehört. Ich brauchte eine richtige Herausforderung, etwas, wofür es sich zu kämpfen lohnt. Den Traum, einen Marathon zu laufen, habe ich schon seit Jahren. Ich liebe es, zu laufen – irgendetwas Spezielles passiert dann mit mir hier im Norden Norwegens. Als ich mich dann für einen Marathon Anfang Oktober anmelden wollte und meinen Geburtstag eintippte, ging es nicht mehr weiter: zu jung. Dann bin ich auf den Mainova Frankfurt Marathon aufmerksam geworden und ich beganr die Idee zu lieben, an meinem 18. Geburtstag meinen ersten Marathon zu laufen. Karoline Olaussen

Der Mainova Frankfurt Marathon und mein 40. Geburtstag: zwei ganz spezielle Dinge fallen auf denselben Tag. Vor drei Jahren hatte ich bei Twitter nach einer Laufgruppe gesucht und @loopmaatjes gefunden, eine holländische Lauf-Community. Ich bekam ein Foto von @TriMetalMarco, der gerade den Frankfurt Marathon gefinisht hatte. Wir chatteten, trafen uns - und haben vor ziemlich genau einem Jahr geheiratet. Weil ich meinen Mann über den Mainova Frankfurt Marathon kennengelernt habe, wird dieser Lauf, zumal es mein allererster Marathon ist, sehr speziell für mich sein. Meine Geburtstage waren in den vergangenen 18 leider keine Freudentage. An meinem 22. Geburtstag starb meine Mutter, an meinem 38. Geburtstag wurde ich ins Krankenhaus eingeliefert - eine lebensbedrohliche Darmerkrankung machte eine schwerwiegende Operation notwendig. Ich erholte mich nur langsam und habe dann so früh es ging wieder mit dem Laufen angefangen. In Frankfurt möchte ich Ziellinie mit einem Lächeln im Gesicht erreichen - und meinen Geburtstag wieder zu etwas Schönem machen. Gon van Nek.

lille !

PROGRAMM 2017

## EINE MADONNA IST ALLES ANDERE ALS HEILIG.



Genau meins



## Die Sportartikelmesse **Marathonmall**







#### Beratung, Verkauf und Inspiration auf 2.600 Quadratmetern

Den neuesten Trends auf die Spur kommen? Sich vielleicht ein günstiges Auslaufmodell schnappen? Oder sich nur mal umschauen und inspirieren lassen? Dann sind Sie auf der Marathonmall genau richtig.

Die Sportartikelmesse im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathon findet vom 27. bis 29. Oktober auf dem Messegelände in Halle 1, Ebene 2 statt und hat sich in den vergangenen Jahren zu einem echten Publikumsmagneten entwickelt. Wir erwarten wieder rund 45.000 Besucher.

Neben der Startunterlagenausgabe präsentieren auf 2600 Quadratmetern 100 Aussteller alles, was das Sportlerherz begehrt - Sportschuh-Marken, innovative Sportbekleidung und -equipment, Nahrungsergänzung, Sportmedizin und Aktivtourismus.

Die Marathonmall ist ein Fitness-Dorado mit fachkundiger Beratung für Profis, Hobby- und Freizeitläufer sowie für Bewegungsbegeisterte aller Alters- und Leistungs-

Auf der Ausstellungsfläche des Marathon-Sponsors ASICS erhalten Sie neben dem passenden Outfit und einer professionellen Beratung auch das persönliche Pace-Your-Race-Laufzeitenarmband. Darüber hinaus wird auf der ASICS-Bühne ein spannendes Rahmenprogramm mit Interviews und zahlreichen Expertentipps geboten. Auch Triathlon-Star Jan Frodeno wird wieder erwartet und sich den zahlreichen Autogrammjägern stellen.

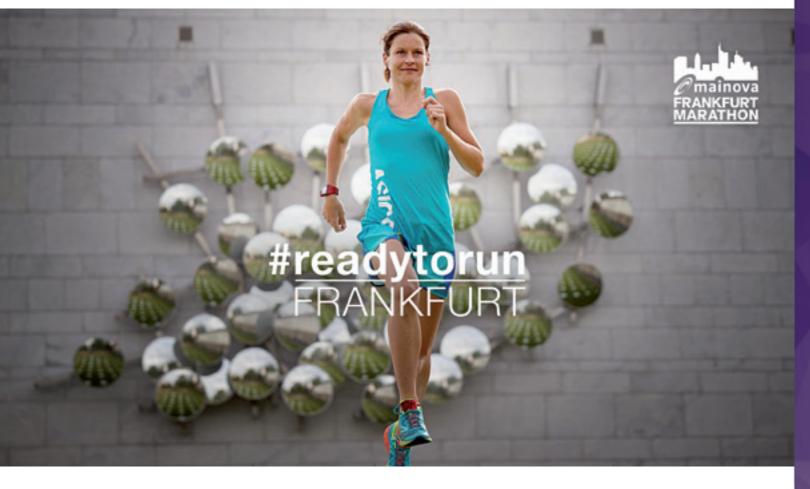
Unser Partner Generali baut einen Parcours, bei dem es drei sportliche Übungen zu bewältigen gilt - zu gewinnen sind kleine und große Fanpakete.

An den Rechnern auf dem Stand unseres IT-Partners vertical können die Besucher auf der Homepage des Mainova Frankfurt Marathon die letzten benötigten Infos zum Rennwochenende selbst recherchieren.

ASICS sorgt mit seiner großen Namenswand aller Teilnehmer auch in diesem Jahr für einen Hingucker und beliebtes Selfie-Motiv. Auf der Aktionsfläche für Kinder wird auch der Läufernachwuchs auf seine Kosten

Die Sieger des Schneider Electric Mini-Marathon und die Gewinner in den verschiedenen Altersklassen bei den Deutschen Meisterschaften werden nach dem Rennen auf der Marathonmall-Bühne geehrt.

Für Besucher ist die Messe zu folgenden Zeiten geöffnet. Freitag, 27. Oktober 2017 12.00 Uhr – 19.00 Uhr Samstag, 28. Oktober 2017 10.00 Uhr – 19.00 Uhr





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



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

Laufseminare mit Carsten Eich

LAUFEN.DE Camp Portugal im Februar/März 2018 LAUFEN.DE Camp Mallorca im März 2018

Laufseminare mit RUNNER'S WORLD

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

Laufseminare mit Herbert Steffny

Kenia Laufreise im Februar 2018 Marathoncamp in Gießen im Juli 2018

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

InterAir Could Sport- und Incentive Reisen - Cehrenweg 2 - 35415 Poblheim Telefon: +49 (0)6403 - 60 99 63 - 0 - E-Mail: infoffinterAir.de

#### 10.12.17 x x 25.02.18 11.03.18 x 16.03.18 x x New York Hot 18.03.18 31.03.18 Two Oceans 08.04.18 Serier Nollow. . . 08.04.18 08.04.18 x 16.04.18 x 22.04.18 x x 22.04.18 28.04.18 X X A 29.04.18 Big Sur 13.05.18 19.05.18 x x 4 Great Wall 27.05.18 X X 02.06.18 x 03.06.10 XX Mont Blanc 9,06,/01,07 x x 28.07.10 Austr. Outboo X X X 08.09.18 x 16.09.18 Chicago 07.10.18 ×

07.10.18\*

21.10.18\*

28.10.18\*

04.11.18

09.12.18\*

Ultra 42km 21km 10km

interAir REISEN IM JAHRESVERLAUF





#### **Impressum**

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

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

Verantwortlich: Jo Schindler Redaktion: Jo Schindler, Alex Westhoff Texte: Alex Westhoff, Steffen Gerth, Andreas Maier, Jörg Wenig, Andy Edwards

<u>Fotos</u>: Andreas Arnold, Frank Depping, Erich François, Alexander Heimann, Bernd Kammerer, Isaak Papadopoulos, Michael Rauschendorfer, Victah Sailer, Norbert Wilhelmi

Layout: Grafik.Büro Gegensatz Druck/Herstellung: Erhardi Druck GmbH





- ✓ Immer topinformiert!
- ✓ Portofreie Lieferung!
- ✓ Bequeme Zustellung nach Hause!

Kritisch und engagiert, authentisch und direkt, interessiert und weltoffen – das ist die Frankfurter Rundschau. Eine Tageszeitung, gemacht für Menschen mit starken Überzeugungen.

6PR17026 PN0

## Gleich bestellen und die FR gratis lesen!



Direkt online:

www.fr.de/warmlaufen



Oder telefonisch:

(069) 21 99 30 00

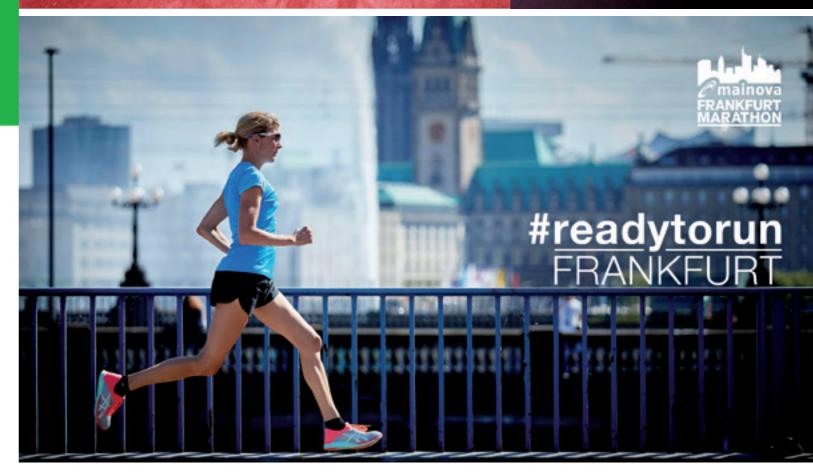
## **FrankfurterRundschau**

Ein Angebot der Frankfurter Rundschau GmbH, Frankenallee 71–81, 60327 Frankfurt am Main (HRB 36224, Handelsregister Frankfurt am Main), Telefon-Nr. (069) 21 99 30 00 (zum regulären Festnetztarif). E-Mail: vertrieb@fr-online.de. Wir verwenden Ihre Post- und E-Mail-Adresse für die Zusendung eigener Werbung. Sie können jeglicher werblicher Nutzung Ihrer Daten jederzeit widersprechen. Es gilt das gesetzliche Mängelgewährleistungsrecht. Widerrufsbelehrung – Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, diesen Vertrag binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen zu widerrufen. Ausführliche Informationen zum Widerrufsrecht unter www.fr-online.defwideruf. Sie erhalten die Frankfurter Rundschau 2 Wochen gratis. Wenn Sie danach weiterlesen möchten, brauchen Sie nichts zu tun. Sie erhalten sie dann zum derzeit gültigen monatlichen Preis von nur 47,95 €. Wenn Sie nach 2 Wochen nicht weiterlesen möchten, teilen Sie dies dem Verlag Frankfurter Rundschau GmbH bitte spätestens nach



#### Seid dabei, wenn die Letzten ins Ziel kommen. Kommt um 16.20 Uhr nochmal in die Festhalle

und feuert sie gemeinsam mit Renndirektor Jo Schindler an. Feiert mit bei unserer 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 2017 Geschichte ist. Und gute Geschichten haben die Letzten immer zu erzählen. Von ihrem weit über sechs Stunden langem 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 Läufer wie Mark Korir (2016 Erster in 2:06:48 Stunden) und William Gairy (Letzter in 6:25:37) wirklich in einem Rennen gemeinsam starten. "Ich bin überwältigt, einfach nur überwältigt", sagte William vor einem Jahr, als die äthiopische Siegerin Mamitu Daska ihm spontan noch ihre Trophäe schenkte. Kommt vorbei, frei nach dem Motto: Die Letzten werden die Umjubelsten sein!









Radrennen "Rund um den Finanzplatz Eschborn-Frankfurt"

30.5. bis 1.6.2018

Frankfurter Ruderfest

7.6.2018

J.P. Morgan **Corporate Challenge** 

8.7.2018

Mainova

**IRONMAN European** Championship

Frankfurt

28,10,2018

Mainova Frankfurt Marathon

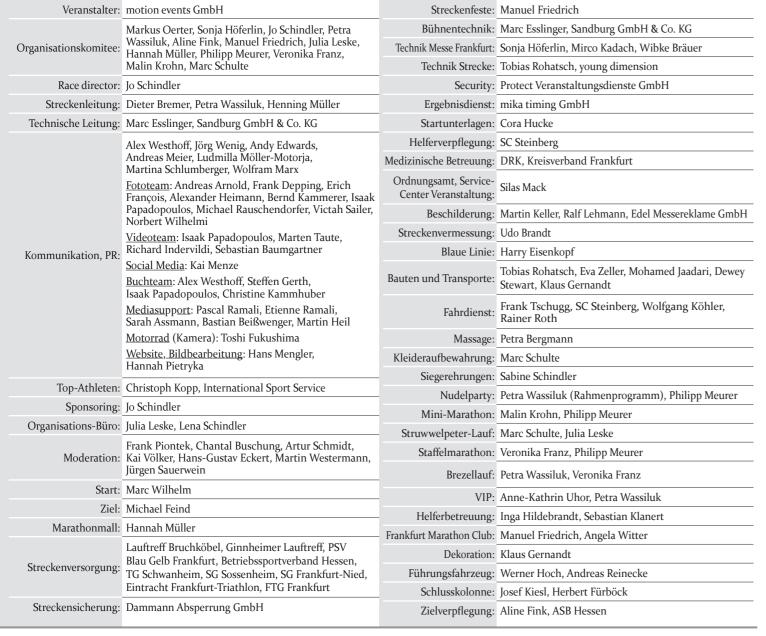
24.11.2018

Frankfurter Sportgala

13. bis 16.12.2018

Internationales Festhallen Reitturnier









www.sportamt.frankfurt.de 2018

