

THIS WAS YOUR DAY

Impressionen und Fakten

35. Mainova Frankfurt Marathon 28.-30. Oktober 2016



LifeIsOn



Der Renner der Region!

Über 27.500 Starter, rund 500.000 Zuschauer, mehr als 2.000 Helfer: Zum 35. Mal hat der Laufsport unsere Region bewegt. Allen, die zum großen Erfolg des Mainova Frankfurt Marathon 2016 beigetragen haben, sagen wir 1.000 Dank und freuen uns schon heute auf ein energiegeladenes Wiedersehen in 2017.



Zum Mainova
Frankfurt Marathon
Video

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

ich bedanke mich sehr herzlich für die Teilnahme am 35. Mainova Frankfurt Marathon. Der 30. Oktober war ein strahlend schöner Lauftag, der mit seinen vielen tollen Bildern und Begebenheiten eingehen wird in die Geschichte unserer Veranstaltung. Faszination Marathon pur bei Kaiserwetter! Wir haben Weltklasseleistungen der Spitzenathleten und großartige Leistungen der vielen Breitensportler gesehen und wir haben spannende Deutsche Meisterschaften erlebt. Unser Motto „THIS IS YOUR DAY!“ wurde mit dem prallen Marathonleben gefüllt.

Die vielen neuen Bestzeiten, die in der Spitze und Breite aufgestellt werden konnten, sind zudem der beste Beleg dafür, dass Frankfurt das ideale Pflaster für ein schnelles Rennen am Saisonende ist. Mehr als 1.100 Läuferinnen und Läufer, beinahe zehn Prozent der Finisher, blieben unter der magischen Drei-Stunden-Marke. Ich hoffe, dass auch Sie Ihre persönlichen Ziele erreicht haben – egal ob sie eine neue Bestmarke erlaufen oder einfach nur einen großartigen Tag erleben wollten.

Mit 15.850 Läufern auf der Marathonstrecke und insgesamt über 27.500 Teilnehmern in allen Wettbewerben des Rennwochenendes blicken wir auf

Dear Friends of the Marathon,

I want to say a big thank you for taking part in the 35th edition of the Mainova Frankfurt Marathon. It was a brilliant, beautiful day for running on October 30 and the many great pictures and performances have added a memorable chapter in the history of our event. We had a fascinating marathon in dream conditions! We saw world class performances by elite athletes and great deeds by mass runners and a thrilling contest for the German national title into the bargain. Our motto “This is Your Day” was more than fulfilled with a marathon cup fill to overflowing.

The numerous personal bests set by both elite and mass runners are the best proof that Frankfurt is the ideal venue for a fast race at the end of the season. More than 1,100 runners, almost 10% of finishers, broke the magical three-hour barrier. I hope that you also achieved your personal goal – whether you wanted to run a personal best

ein ganz starkes Meldeergebnis. Mit 11.880 Finishern erreichten bei der Jubiläumsausgabe 6,5 Prozent mehr Marathonläufer das Ziel in der Festhalle als im Vorjahr. Besonders gefreut haben wir uns über die knapp 2.000 Erststarter im Feld, die den Mainova Frankfurt Marathon gewählt haben für ihre ersten 42,195 Kilometer. Sie alle haben als Teilnehmer ein kraftvolles Zeichen dafür gesetzt, dass die Faszination und der Mythos Marathon unverwüsthlich sind.

Wir machen Marathon mit Herzblut. Das ganze Jahr über bereiten wir mit einem kleinen Team Frankfurts größtes Straßenfest vor, am Renntag selbst bekommen wir die Unterstützung von über 2.000 ehrenamtlichen Helfern. Mein Dank gilt all diesen fleißigen Händen und Köpfen, der Stadt Frankfurt, dem Land Hessen und unseren treuen Sponsoren, die einen Traumtag wie den 30. Oktober erst möglich machen. An dieser Stelle möchte ich nochmals unseren beiden neuen Namenssponsoren danken, der Mainova für die Übernahme der Titelsponsorpartnerschaft und Schneider Electric für die neue Partnerschaft bei den Nachwuchsläufen. Selbstverständlich möchte ich die großartige Unterstützung unser Traditionssponsoren nicht unerwähnt lassen. Sie alle

or simply experience a wonderful day. We had 15,850 runners on the marathon course and 27,500 participants in all running competitions held over the weekend which is a very strong total entry. Our 11,880 marathon finishers in the Festhalle were an increase of 6.5% in our anniversary year compared with last year. We were especially delighted that close to 2,000 debutants chose the Mainova Frankfurt Marathon for their first experience of 42.195 kilometres. As participants they all showed why the fascination and legend of the marathon is everlasting.

We create the marathon with every beat of our hearts. It is a creation which we prepare all year with a small team and which becomes Frankfurt’s biggest street party. On race day we have the support of more than 2,000 volunteers. I want to thank everyone who was involved, whatever part they played, the city of Frankfurt, the region of Hessen



legen die finanzielle Basis, damit so ein begeisterndes Lauffest möglich werden kann. Dieses große Miteinander macht unseren Erfolg aus.

Nun wünsche ich viel Vergnügen bei der Lektüre unseres Ergebnisheftes. Die Texte, Bilder und Videos werden gewiss nochmal einige Emotionen hochkommen lassen. Ich freue mich auf ein Wiedersehen bei der 36. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon am 29. Oktober 2017!

Herzliche Grüße und keep on running!

Jo Schindler
Race Director

and our loyal sponsors, all of whom made a dream come true on October 30. I would like to thank once again our two new name sponsors, Mainova for becoming our partner as title sponsor and Schneider Electric as our new partners for the youth races. Of course, I cannot leave unmentioned the fantastic support from our traditional sponsors. They all provide the financial basis without which such a thrilling festival of running would not be possible. This great team work makes our success possible. I hope you enjoy reading our results guide. The text, pictures and videos will bring back many emotional moments, I’m sure. I look forward to seeing you again for the 36th edition of the Mainova Frankfurt Marathon on October 29, 2017.

Best wishes and keep on running!

Jo Schindler
Race director



24.3.2017

**Frankfurter
Sportabend**

1.5.2017

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

24. bis 28.5.2017

**Frankfurter
Ruderfest**

13.6.2017

**J.P. Morgan
Corporate
Challenge**

9.7.2017

**Mainova IRONMAN
European
Championship**

29.10.2017

**Mainova
Frankfurt Marathon**

25.11.2017

**Frankfurter
Sportgala**

14. bis 17.12.2017

**Internationales
Festhallen
Reitturnier**



Grußwort

**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Teilnehmerinnen und
Teilnehmer,**

zu Ihren herausragenden Leistungen beim diesjährigen Mainova Frankfurt Marathon am 30. Oktober 2016 möchte ich Ihnen herzlich gratulieren.

Mit neuem Titelsponsor ging der diesjährige Marathon in Frankfurt als Mainova Frankfurt Marathon in die 35. Runde. Neben dem Namen-Debüt ist der Marathon auch für die Topläuferin Fate Tola eine besondere Premiere gewesen. Sie lief die Marathondistanz zum ersten Mal als deutsche Staatsbürgerin und zum ersten Mal in Frankfurt am Main. Mit ihren 2:25:42 Stunden sicherte sie sich zudem ihren ersten deutschen Meistertitel.

Aber nicht nur für internationale und nationale Topläufer war das Erlebnis „Mainova Frankfurt Marathon“ etwas Besonderes. Auch viele Hobbyläu-

fer konnten in diesem Jahr die guten Bedingungen für starke Ergebnisse nutzen.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Organisatoren, Sponsoren sowie ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern recht herzlich für die tatkräftige Unterstützung bedanken, durch die die Umsetzung der sportlichen Großveranstaltung erst möglich gemacht wurde.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre dieses Heftes und freue mich, Sie auch im kommenden Jahr in Frankfurt am Main begrüßen zu dürfen.



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



Dear Participants,

I would like to offer my congratulations on your outstanding performance in this year's Mainova Frankfurt Marathon on October 30, 2016.

The 35th edition of the Mainova Frankfurt Marathon was marked by the arrival of our new title sponsor. In addition to our new title, we also had a special debut by our leading runner Fate Tola since it was the first time she ran the marathon distance as a German citizen and, for good measure, made her Frankfurt debut. She ran 2:25:42 to win her first German national title. The Mainova Frankfurt Marathon was not only a special experience for international and leading national runners.

Many mass runners took advantage of the good conditions to produce excellent results of their own this year. I would also like to express my thanks to all the organisers, sponsors and volunteers for their energetic support without which this great sporting event would not be possible.

I hope you have a lot of fun reading through the results, including that for your own performance, and look forward to welcoming you next year to Frankfurt am Main.

Markus Frank
City Councillor
Head of Finance, Sport, Security and Fire Services

Grußwort



**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Teilnehmerinnen und
Teilnehmer,**

das diesjährige Marathon-Wochenende bot grandiose Leistungen und eine mitreißende Atmosphäre. Unser ganz besonderer Dank gilt allen Teilnehmern des Mainova Frankfurt Marathons. Sie haben das Wochenende zu Ihrem Wochenende gemacht. Darauf können Sie stolz sein.

Erstmals trug die populärste Breitensport-Veranstaltung der Rhein-Main-Region unseren Namen. Und es war eine gelungene Premiere: Fast 12.000 Marathon-Läufer im Ziel, mehr als 27.500 Läufer in allen Wettbewerben. Dazu 500.000 Zuschauer an der Strecke und perfekte äußere Bedingungen. Frankfurt präsentierte sich einmal mehr als Hochburg des Ausdauersports. Doch bei allen Erfolgen sind unsere Gedanken auch bei den Angehörigen des verstorbenen Teilnehmers. Einmal mehr hat der älteste Stadt-Marathon Deutschlands mit seiner schnellen Strecke die nationale und internationale Lauf-Elite sowie ambitionierte Breitensportler an den Main gelockt. Am Rennwochenende haben Sie als Aktive zusammen mit den

Zuschauern und Fans die besondere Energie der Marathon-Gemeinschaft in der ganzen Stadt, entlang der Strecke und im Ziel gespürt. Gleichzeitig haben Sie, liebe Athletinnen und Athleten, bei der Jubiläums-Auflage sportliche und persönliche Höchstleistungen vollbracht.

Den Organisatoren, der Stadt Frankfurt und allen Helfern danken wir für ihren Einsatz. Allen Beteiligten wünschen wir weiterhin Energie, Kraft und Durchhaltevermögen – gerne auch für einen Start im kommenden Jahr. Viel Spaß beim Blättern im Ergebnisheft.

Ihr
Dr. Constantin H. Alsheimer
Vorstandsvorsitzender der Mainova AG

Ihr Lothar Herbst
Mitglied des Vorstands der Mainova AG

Dear Runners and Friends of the Marathon,

This year's marathon weekend provided wonderful performances and a thrilling atmosphere. A big thank you in particular to all participants in the Mainova Frankfurt Marathon. You made the weekend into your very own and you can be proud of that.

For the first time the most popular mass sport event in the Rhein Main region bore our name. The debut proved a success: almost 12,000 runners crossed the finish line, more than 27,000 runners taking into account all the events. In addition, 500,000 spectators lined the course and we had perfect weather conditions. Frankfurt once

again presented itself as the high peak of endurance sport. But amidst all this success our thoughts are with the family and loved ones of the participant who passed away.

Once again Germany's oldest city marathon with its fast course attracted the national and international elite as well as mass runners with high hopes to the race beside the River Main. On race weekend you experienced as one of the active participants along with spectators and fans the special energy of the marathon community throughout the entire city, along the course and at the finish. At the same time, you as

athletes produced sporting and personal performances of the highest calibre for the anniversary edition.

We would like to thank the organisers, the city of Frankfurt and all the volunteers for their efforts. We wish everyone involved continued energy, strength and stamina – and especially for the race next year. We hope you enjoy reading this results guide.

Best wishes

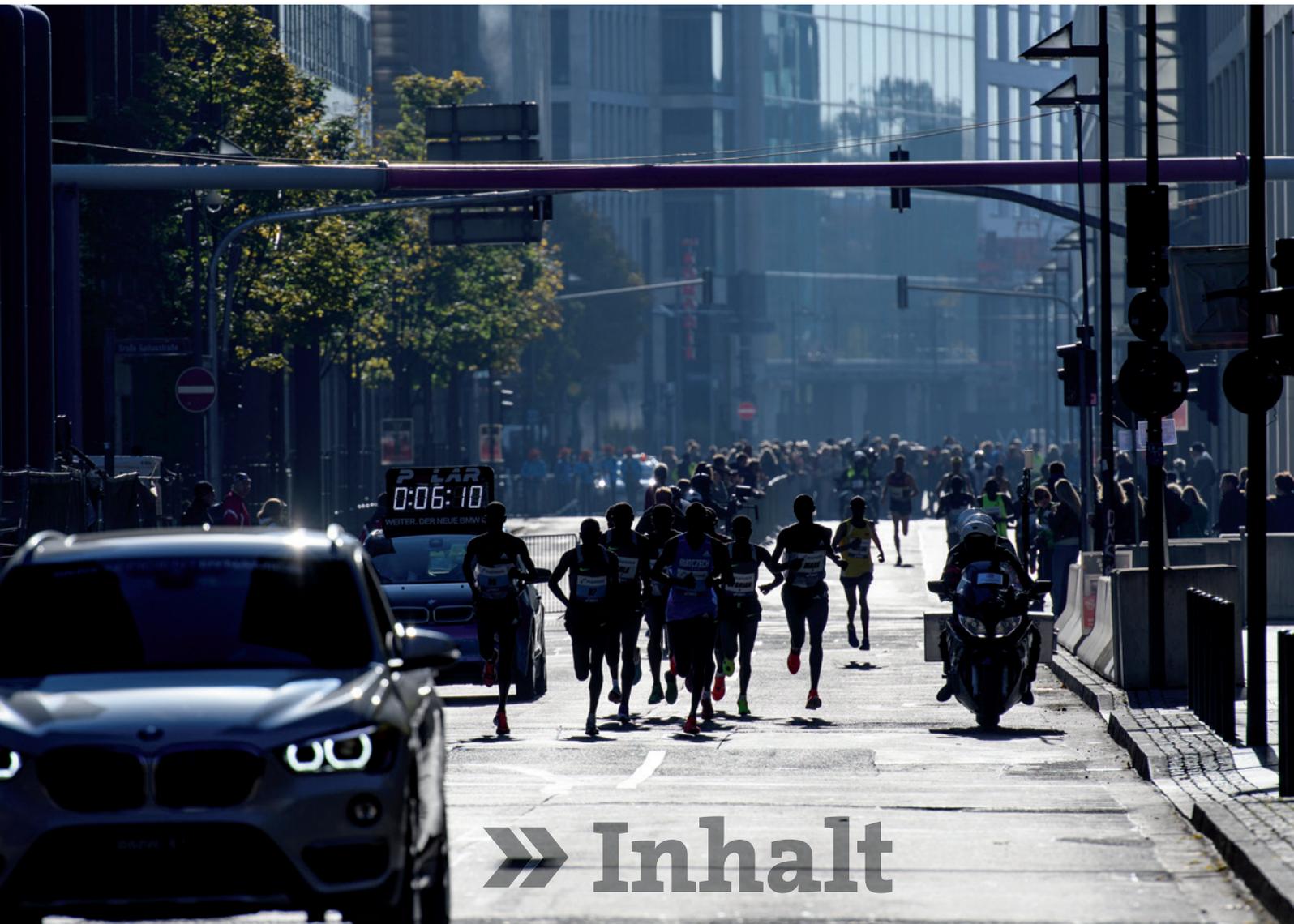
Dr. Constantin H. Alsheimer
Lothar Herbst

Am Ende und so glücklich wie nie!

Vieles scheint in der Welt unmöglich, bis zu dem Moment, an dem man es einfach macht. Marathon ist nicht nur Sport, sondern vor allem eine Haltung. Und einer der Gründe, weshalb wir uns mit den Athleten so tief verbunden fühlen. Wir freuen uns, auch 2017 wieder Ihr großes Ziel zu sein.



messe frankfurt



» Inhalt

Helfer bei KM 5.....	11	„Gemeinsam läuft's Die Interkulturelle Staffel mit Flüchtlingen	49
Marathon in Zahlen	13	Lauffreundschaft.....	51
Nationenstatistik	15	Marathon Manager.....	53
Spitzensport.....	16	Das Caritas-Spendentor	53
Die Schnellsten	20	Marathon Projekt 2016	54
Mini-Marathon.....	22	Erlebnisbericht zweier Teilnehmerinnen	
Struwelpeter-Lauf.....	25	Marathonmall	57
Brezellauf	26	Live-Ticker der FNP.....	59
Deutsche Meisterschaften	28	Er trommelt für Läufer.....	59
Artur Schmidt's Blick auf die Klassenergebnisse		Der Geschäftsführer der Commerzbank Arena	
Frankfurt läuft.....	33	Deutschlands grünster Marathon.....	61
Unsere Jubiläumsläufer	36	Erster trifft Letzten: Closing Party	65
und wie es ihnen am Marathontag erging		Lauter gute Gründe	66
Die Ballonträger.....	43	Anmeldung zum Mainova Frankfurt Marathon 2017	
Die Staffel der Dauerstarter	44	Unsere Einkaufsliste	68
Frankfurt Marathon Club.....	45	Mainova Frankfurt Marathon: die Macher.....	69



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

Über 20 Sponsoren unterstützen den Mainova Frankfurt Marathon und ermöglichen damit die Durchführung einer der größten Marathonveranstaltungen Deutschlands. Die Kosten je Startplatz betragen 97 Euro. Ein Betrag, den kein Läufer bei einem Marathon in Deutschland bezahlen möchte. Deshalb haben wir starke Partner an der Seite, die für jeden Teilnehmer einen Teil der Kosten übernehmen. Dafür bedanken wir uns im Namen aller!



Unsere Medienpartner:



WEITER.

JETZT MIT NOCH LÄNGEREM
ATEM: DER NEUE BMW i3 MIT
MEHR REICHWEITE.



BMW i. BORN ELECTRIC.

BMW i3 (94 Ah): Stromverbrauch in kWh/100 km (kombiniert): 12,6; CO₂-Emission in g/km (kombiniert): 0. Die Verbrauchswerte wurden auf Basis des ECE-Testzyklus ermittelt. Abbildung zeigt Sonderausstattungen. Neue BMW i Fahrzeuge sind bei jedem autorisierten BMW i Agenten erhältlich.

BMW i



Freude am Fahren



Mit 90 Helfern gegen den Durst

Bei Kilometer 5 leistet der Lauf-treff Bruchköbel Akkordarbeit, um Tausende Trinkbecher ausgeben zu können

Eigentlich braucht man zu Beginn des Marathons keine Getränke. Da ist man ja noch ganz frisch. Sich durch das umständliche Becherschnappen-Runterschlucken-Wegschmeißen-Weiterrennen schon am Anfang durcheinanderbringen zu lassen, kostet nur Zeit und Kraft. Ein Verpflegungsstand bei Kilometer 5 ist wohl eher ein Hindernis. Oder?

Wenn die Profiläufer kurz nach dem Startschuss die Getränkestation in der Bockenheimer Landstraße passieren und die großen Tische mit den sorgsam, ja geradezu liebevoll, aufgereihten Bechern unbeachtet lassen, fühlt man sich sofort in diesem Verdacht bestätigt.

Wer mitbekommen hat, welchen Aufwand die Mitglieder des Lauftreffs Bruchköbel unter der Leitung von Dietmar und Sabine Beilner schon Monate vorher betrieben haben, um rund 90 Helfer zusammenzutrommeln und am Marathon-Tag im Team die Läufer zu versorgen, fragt sich möglicherweise: Ist das nicht völlig umsonst? Nett gemeint, aber zu viel des Guten?

Nein! Die Eliteläufer haben meist eigens hinterlegte Trinkflaschen und Betreuer auf der Strecke. Die übrigen Starter sind dagegen auf Hilfe vom Streckenrand angewiesen. Und dafür sind die Bruchköbeler tatkräftig im Einsatz. Sie empfangen die Läufer mit Wasser, Iso-Drinks, warmem Tee zur Erwärmung und nassen Schwämmen zur Abkühlung. Sie strecken den Marathonis die Getränke entgegen, und tatsächlich: Mindestens die Hälfte aller Vorbeikommenden greift nach den Bechern auf der linken Seite. Und der Rest? Bedient sich an den Tischen auf der rechten Seite. Weil das große Feld zu diesem frühen Zeitpunkt des Rennens noch eng beisammen liegt, gilt es für die Bruchköbeler die Becher im Akkord zu füllen. Nur wenige laufen schnurstracks am Verpflegungsstand vorbei.

„Das ist total witzig: Manche bedanken sich sogar bei uns. Die sollen sich die Puste lieber fürs Laufen aufsparen“, sagt eine Helferin lachend. Sie hat selbst



schon mehrmals am Mainova Frankfurt Marathon teilgenommen und weiß genau, wie sich der erste Streckenabschnitt anfühlt: „Klar, man ist noch nicht so erschöpft oder durstig“, sagt sie, „aber es ist wichtig, von Beginn an regelmäßig zu trinken und außerdem ist unser Empfang für jeden ein kleiner Motivationskick.“ Bei den Bruchköbelern gibt es aber nicht nur Getränke, sondern auch Anfeuerungsrufe. Die Helfer jubeln allen Athleten zu und stecken damit die umstehenden Zuschauer an. Es wird geklatscht, geschrien, gesungen. Am lautesten ist ein älterer Herr mit Megaphon, der nicht müde wird, immer wieder voller Begeisterung sein „Olé, olé, olé, olé“ anzustimmen.

Währenddessen reißt der Läuferstrom nicht ab. Eine schier endlose Menschentraube bahnt sich den Weg durch die Bockenheimer Landstraße. Erst als nach einer Stunde der Besenwagen die 5-Kilometer-Marke passiert hat, endet die Akkordarbeit am Verpflegungsstand.

Ehe man es sich versieht, ist der Stand komplett abgebaut. Aber warum diese Eile? „Wir müssen doch wieder an die Strecke zum Anfeuern“, sagt ein Helfer. Keine Frage, das Bruchköbeler Team und die insgesamt 2.000 Helfer am Veranstaltungstag sind das Herzstück des Mainova Frankfurt Marathon.



Als offizielles Marathonhotel freuen wir uns auch im nächsten Jahr wieder auf Ihren Besuch. In unmittelbarer Nähe zur Start- und Ziellinie sowie mit unseren komfortablen Zimmern bieten wir Ihnen ideale Voraussetzungen für Ihr Marathonwochenende. Darüber hinaus versorgen wir Ihren Körper an unserem Sportlerbuffet mit ausreichend Kraft und Energie. Besuchen Sie auch unsere Bar, um sich mit erfrischenden und fantasievollen Drinks zu stärken.

Buchen Sie schon jetzt Ihr Zimmer für das Marathonwochenende 2017 unter +49 69 788 075 828 oder via E-Mail an hotel.frankfurtcity.reservierung@movenpick.com. Bis zum nächsten Jahr bei uns im Europaviertel.

Passionately Swiss.™

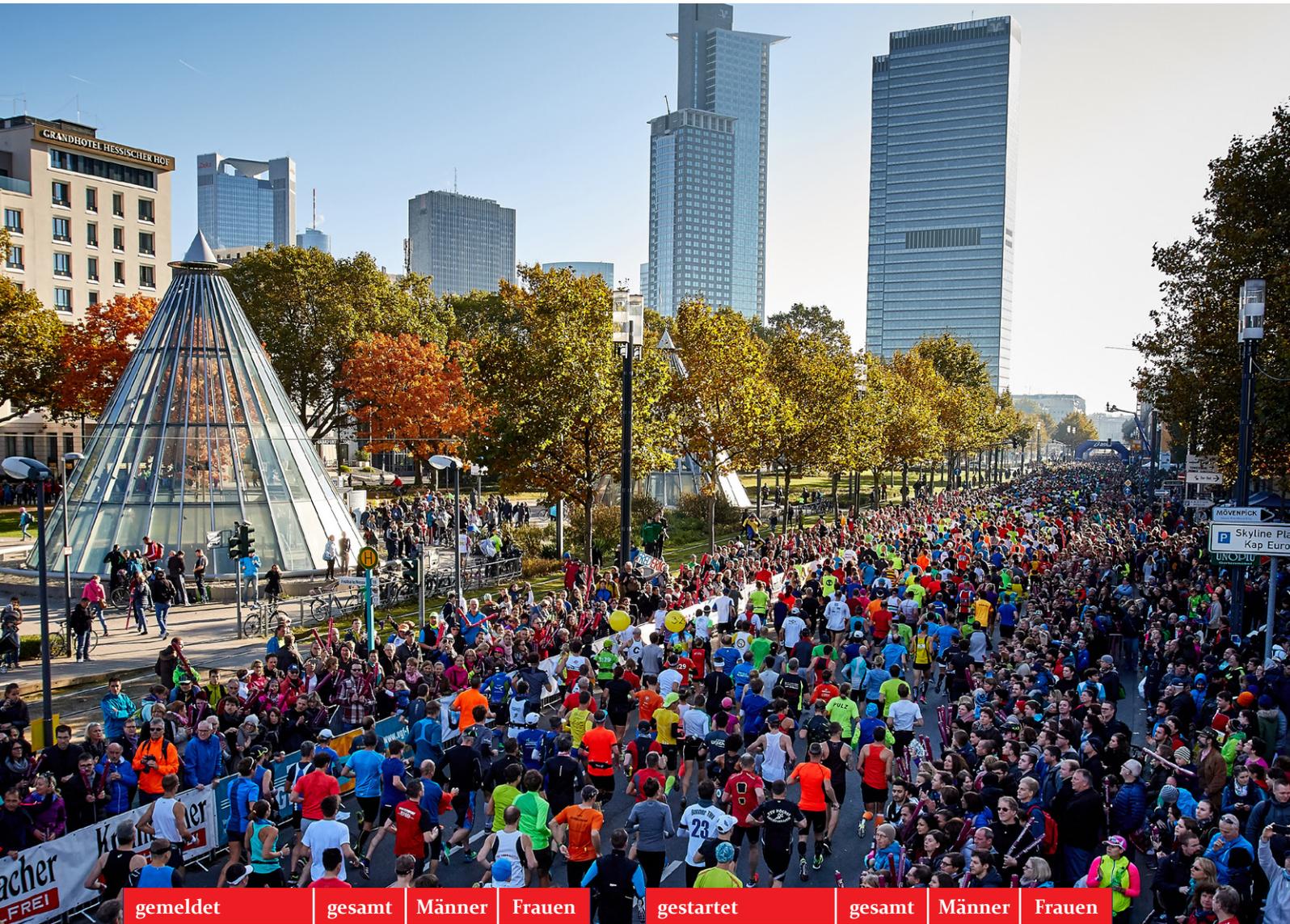

MÖVENPICK
Hotel Frankfurt City

Mövenpick Hotel Frankfurt City
Den Haager Straße 5, 60327 Frankfurt am Main
Tel +49 69 7880750, Fax +49 69 788075 888
hotel.frankfurt.city@movenpick.com

www.movenpick.com



» Marathon in Zahlen



gemeldet	gesamt	Männer	Frauen
Marathon	15.850	12.455	3.395
Staffel	7.776	5.054	2.722
Mini-Marathon	1.906	1.145	761
Struwelpeter-Lauf	950	510	440
Brezellauf	1.183	780	403
Summe	27.665	19.944	7.721

gestartet	gesamt	Männer	Frauen
Marathon	12.351	9.793	2.557
Staffel	7.160	4.754	2.406
Mini-Marathon	1.663	983	680
Struwelpeter-Lauf	950	510	440
Brezellauf	1.183	780	403
Summe	23.307	16.820	6.486

im Ziel	gesamt	Männer	Frauen
Marathon	11.883	9.399	2.469
Staffel	7.096	4.702	2.394
Mini-Marathon	1.660	981	679
Struwelpeter-Lauf	950	510	440
Brezellauf	1.183	780	403
Summe	22.772	16.372	6.385

Volle Erfrischung. Voller Geschmack.



Die Alkoholfreien von Krombacher.

» Nationenstatistik

Land	total	Land	total	Land	total
Afghanistan (AFG)	10	Großbritannien (GBR)	491	Niederlande (NLD)	143
Ägypten (EGY)	1	Grönland (GRL)	1	Nordirland (NIR)	3
Åland (ALA)	2	Guernsey (Kanalinsel) (GGY)	1	Norwegen (NOR)	146
Albanien (ALB)	3	Hongkong (HKG)	11	Österreich (AUT)	289
Argentinien (ARG)	2	Indien (IND)	10	Peru (PER)	3
Armenien (ARM)	1	Iran, Islamische Republik (IRN)	3	Philippinen (PHL)	4
Aruba (ABW)	1	Irland (IRL)	128	Polen (POL)	140
Aserbaidschan (AZE)	1	Island (ISL)	16	Portugal (PRT)	43
Äthiopien (ETH)	16	Israel (ISR)	23	Republik China (Taiwan) (TWN)	4
Australien (AUS)	15	Italien (ITA)	304	Ruanda (RWA)	1
Bahrain (BHR)	1	Japan (JPN)	96	Rumänien (ROU)	16
Bangladesch (BGD)	1	Jersey (Kanalinsel) (JEY)	4	Russische Föderation (RUS)	78
Belarus (Weißrussland) (BLR)	8	Kamerun (CMR)	2	Schweden (SWE)	173
Belgien (BEL)	343	Kanada (CAN)	18	Senegal (SEN)	2
Bosnien und Herzegowina (BIH)	3	Kasachstan (KAZ)	2	Serbien (SRB)	1
Brasilien (BRA)	62	Kenia (KEN)	22	Singapur (SGP)	2
Bulgarien (BGR)	5	Kolumbien (COL)	4	Slowakei (SVK)	9
Chile (CHL)	4	Korea, Republik (Südkorea) (KOR)	6	Slowenien (SVN)	6
China, Volksrepublik (CHN)	47	Kosovo (RKS)	1	Somalia (SOM)	2
Costa Rica (CRI)	8	Kroatien (HRV)	17	Spanien (ESP)	139
Dänemark (DNK)	283	Lettland (LVA)	28	Sri Lanka (LKA)	1
Deutschland (GER)	22.882	Libanon (LBN)	2	Südafrika (ZAF)	16
Dominikanische Republik (DOM)	1	Liechtenstein (LIE)	2	Switzerland (SUI)	128
Ecuador (ECU)	2	Litauen (LTU)	19	Thailand (THA)	5
Elfenbeinküste (CIV)	1	Luxemburg (LUX)	45	Tschechische Republik (CZE)	27
Eritrea (ERI)	9	Madagaskar (MDG)	1	Tunesien (TUN)	3
Estland (EST)	21	Malaysia (MYS)	5	Türkei (TUR)	9
Färöer (FRO)	2	Marokko (MAR)	127	Uganda (UGA)	2
Finnland (FIN)	178	Mazedonien (MKD)	1	Ukraine (UKR)	25
Frankreich (FRA)	728	Mexiko (MEX)	12	Ungarn (HUN)	26
Französisch-Guayana (GUF)	1	Moldawien (Republik Moldau) (MDA)	3	Venezuela (VEN)	6
Gambia (GMB)	1	Montenegro (MNE)	1	Vereinigte Staaten von Amerika (USA)	126
Ghana (GHA)	2	Neuseeland (NZL)	1	Zypern (CYP)	2
Griechenland (GRC)	32	Nicaragua (NIC)	1		

Land | total

101 Nationen 27.665



Video Highlights

Tag der Bestzeiten

++ Fate Tola glänzt als Zweite bei den Frauen

++ Kenianischer Dreifacherfolg bei den Männern

Der Mainova Frankfurt Marathon war zum Saisonende wieder ein Tag der Bestzeiten. Viele persönliche Bestzeiten im Elitebereich wurden „nahezu pulverisiert“, wie der Sportliche Leiter Christoph Kopp sagte. In den Top 10 der Männer erzielten zwei Athleten eine persönliche Bestzeit, bei den Frauen sogar neun der ersten 12 Läuferinnen im Ziel.

Der 30. Oktober war ein Lauftag am Main von besonderer Güte. Die 35. Ausgabe wird dank Kaiserwetter, rund 500.000 Zuschauern am Streckenrand und Spitzenleistungen der Athleten in Erinnerung bleiben, „Es war ein Traumtag“, sagt Renndirektor Jo Schindler, der den Laufklassiker am Main seit nunmehr 15 Jahren organisiert. „Wir machen Marathon mit Herzblut und das merken die Läufer.“ Der Frankfurter Sportdezernent Markus Frank sprach von „Volksfestatmosphäre“ und einer der „besten Ausgaben in der 35-jährigen Geschichte“.

Besondere Spannung bot das Männerrennen, als sich in der entscheidenden Rennphase drei Kenianer einen packenden Dreikampf lieferten. Letztlich sicherte sich Mark Korir in 2:06:48 Stunden den Sieg beim ältesten deutschen Stadtmarathon. Die Halbmarathonmarke hatte die Spitzengruppe exakt wie geplant nach 63:00 Minuten passiert. Korirs finalen Antritt konnten dann weder der Überraschungszweite Martin Kosgei (2:07:22) noch der Dritte im Laufbunde Cybrian Kotut (2:07:28) folgen. „Als nach 35 Kilometern das Tempo langsamer geworden ist, habe ich Druck gemacht“, erzählte Sieger Korir. Er habe nach der gründlich missglückten Titelverteidigung beim Paris Marathon im Frühjahr etwas gut machen wollen.

Auch das Frauenrennen spitzte sich zum Ende hin dramatisch zu. Die äthiopische Siegerin Mamitu Daska (2:25:27) schien lange Zeit auf einen souveränen Sieg zuzusteuern, sogar ein neuer Streckenrekord schien in Reichweite. Doch aufgrund von Magenproblemen brach sie auf den letzten Kilometern ein und schaute in der Festhalle ziemlich bedröppelt drein. Dafür wusste die zweitplatzierte Fate Tola (2:25:42) gar nicht wohin mit ihrer Freude. Die starke Leistung der unweit von Frankfurt in Gelnhausen lebenden neuen deutschen Meisterin hat die Zuschauer in der brodelnden Festhalle besonders beeindruckt. Letztlich hatte Siegerin Mamitu Daska nur 15 Sekunden Vorsprung vor Fate Tola ins Ziel gerettet. „Als ich im Ziel eine 2:25er Zeit gesehen habe, war ich überrascht. Für mich hat alles gut funktioniert, es war toll“, sagt Fate Tola, die sich bei ihrem ersten Marathon als deutsche Staatsbürgerin gleich als deutsche Meisterin feiern lassen konnte. Die 29-jährige Mutter einer kleinen Tochter ist beim Mainova Frankfurt Marathon die viertbeste Zeit einer deutschen Läuferin über-

haupt gerannt und zeigte sich nach ihrem Erfolg locker und gelöst, wie von einer großen Last befreit. Sie bedankte sich bei ihrem Tempomacher Simon Stützel, der sie letztlich bis ins Ziel begleitete.

Auch Mona Stockhecke hatte im Ziel allen Grund zum Jubeln. Die Hamburgerin freute sich über eine starke neue Bestzeit von 2:31:30 Stunden und Platz zwei bei den nationalen Titelkämpfen. „Ich bin glücklich, dass es für mich so aufgegangen ist. Ich habe alles gegeben, was heute drin war. Die ersten 26 Kilometer lief es ‚effortless‘ für mich, wie ohne Anstrengung. Dieses Gefühl ist danach verloren gegangen“, sagt Mona Stockhecke.

Dritte bei den Deutschen Meisterschaften wurde Anne Haug. Die Triathletin – im Sommer noch bei den Olympischen Spielen in Rio am Start – zeigte in 2:36:13 Stunden ein starkes Debüt auf der Marathonstrecke. Bei den Männern trat ein Überraschungsgast auf dem Podium die Nachfolge des letztjährigen Rekordläufers Arne Gabius an. Marcus Schöfisch (SC DHfK Leipzig) wurde bei seiner Marathonpremiere in 2:20:12 Stunden gleich deutscher Meister. Auf den Plätzen folgten Tobias Schreindl (LG Passau, 2:20:38) und Jannik Ernst (TV Waldstraße Wiesbaden, 2:21:22).



Video Sieger
Video winner men



Video Siegerin
Video winner women



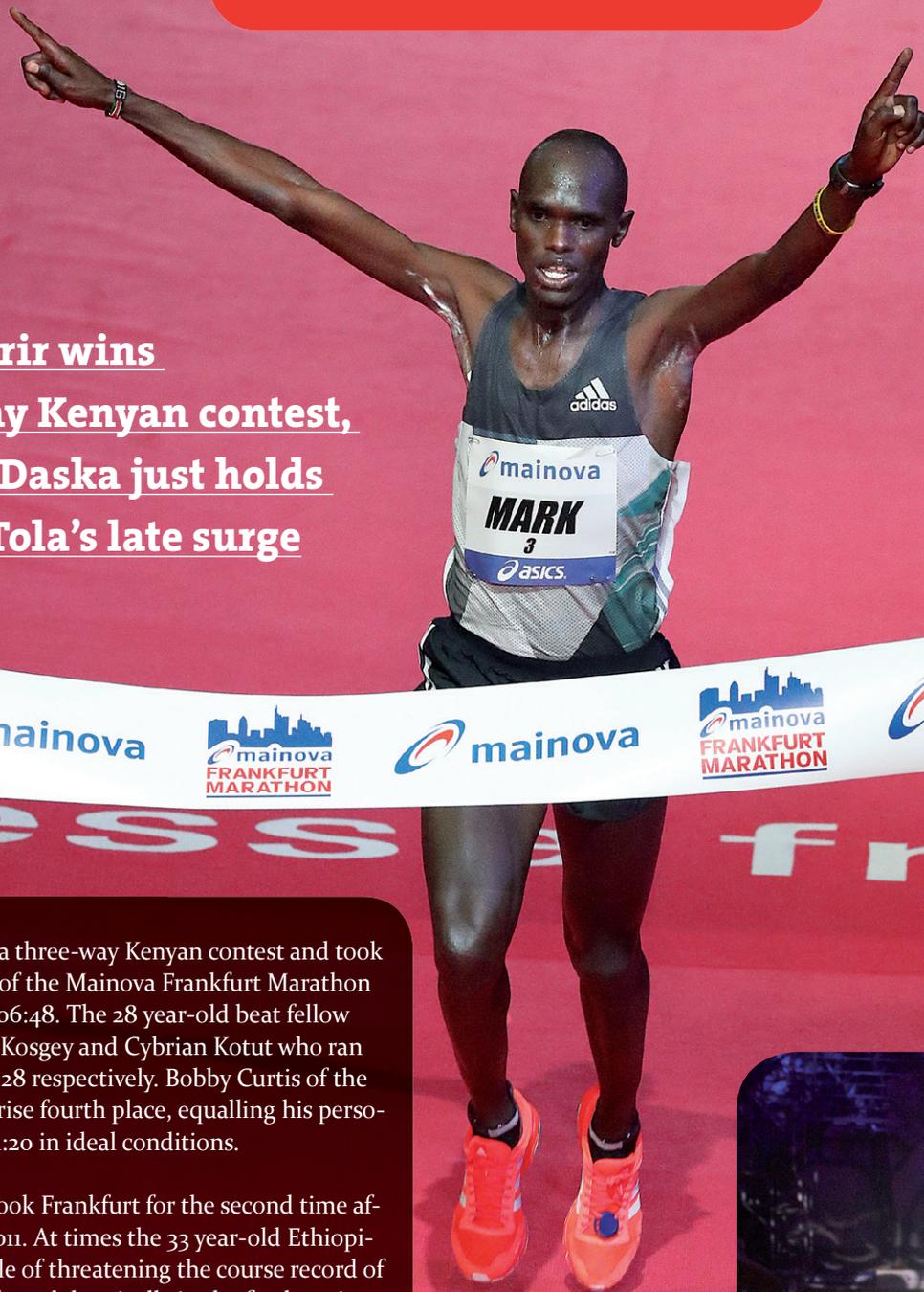
Day of Best times

Mark Korir wins three-way Kenyan contest, Mamitu Daska just holds off Fate Tola's late surge

Mark Korir won a three-way Kenyan contest and took the 35th edition of the Mainova Frankfurt Marathon with a time of 2:06:48. The 28 year-old beat fellow Kenyans Martin Kosgey and Cybrian Kotut who ran 2:07:22 and 2:07:28 respectively. Bobby Curtis of the USA took a surprise fourth place, equalling his personal best with 2:11:20 in ideal conditions.

Mamitu Daska took Frankfurt for the second time after winning in 2011. At times the 33 year-old Ethiopian looked capable of threatening the course record of 2:21:01, but she slowed drastically in the final section after suffering of stomach problems earlier and finished in 2:25:27. Germany's Ethiopian-born Fate Tola made up more than two minutes on the leader in the last few kilometres but could not quite catch her. Tola finished in 2:25:42, winning the German marathon championships in dominant style and became the fourth fastest German ever over the classic distance. Kenya's Sarah Jebet was third in 2:27:07 while Lindsay Flanagan of the USA surprised with a fourth place in a big personal best of 2:29:28.

15,850 runners entered the Mainova Frankfurt Marathon which is an IAAF Gold Label Road Race. xx,xxx athletes finished the race inside the famous Festive Hall.



Men's race

Mark Korir pressed the accelerator with 5km remaining

A leading group of eight runners was guided by three pacemakers as they went through half way in 62:58, all was going to plan. While Ethiopia's Tadesse Tola, who was the fastest runner on the start list with a PB of 2:04:49, fell back at around 27 k and later finished fifth with 2:11:52, Korir, Kotut, Kosgey, Birhanu Achamie of Ethiopia and pacemaker Vincent Rono were together at 30 k. They passed this mark in 1:30:09 before Mark Korir began to push the pace. The pacemaker dropped out and Achamie could not hold on soon after the 30 k mark.

Mark Korir, who also won the Paris Marathon 2015, then started his attack with five kilometres to go and left his two fellow-Kenyans Martin Kosgey and Cybrian Kotut trailing. „When the pace dropped after 35 k I put the pressure on - and won. After having to drop out in the Paris Marathon this spring I was very disappointed. I wanted to redeem myself and I really enjoyed this race," said Korir after crossing the indoor finish line in Frankfurt's Festhalle. His 2:06:48 is the eighth best marathon winning this year in the world.

Martin Kosgey in second place was happy to have improved his personal best by a considerable margin to 2:07:22. „I knew from my training that I was in better form than before. But it was a surprise to achieve second place," said Kosgey, who had run 2:09:50 in Hannover in 2015.

The current Paris Marathon champion Cybrian Kotut, who ran 2:07:11 in the French capital this spring, suffered of a hamstring injury during the final part of the race. „Everything was okay until 35 k when I got the injury. Nonetheless I am happy to have run 2:07 despite the problem," said Kotut, the younger brother of marathon great Martin Lel.

There was a surprise in the men's national championship race: Marcus Schöfisch won with a time of 2:20:12.

She kept going and had lost only a few seconds by 30 k mark (1:57:50). At that time the picture behind her began to change. Fate Tola came forward from fifth and took second place by 37 k while Kebede dropped out.

Mamitu Daska was clearly struggling from 35 k, because of her earlier stomach problems. „It was my aim to win the race. But it was getting really tough because of the problems," said Mamitu Daska, who had an advantage of 2:40 minutes at 35 k. Running a couple of kilometre splits of around 4:00 minutes she then lost considerable ground to Tola. At 40 k her advantage was cut to 1:24. However Daska held on to win with 2:25:27 - 15 seconds ahead of the German. Had the marathon distance been 300 metres longer the winner would surely have been Fate Tola. „I could have run 15 seconds faster, but I did not see Mamitu Daska early enough," said Tola, who was not disappointed having missed victory so closely: „It was a great race for me."

Breakthrough race

for new German Fate Tola

Once upon a time, Fate Tola and Mamitu Daska might have been team-mates, wearing Ethiopian national vests. But fate took Tola to Germany, not under a flag of convenience but to make a new life. She speaks German and her linguistic skills are improving rapidly. Her husband and fellow runner Musa Roba Kinkal, also Ethiopian-born, acts as an interpreter for some Ethiopians, but Tola needs no assistance in this respect.

"I feel so happy today, everything went as planned." Not everything has gone so smoothly for her this year and the prime example was through no fault of her own. Having applied for German citizenship, the prospects appeared bright that Fate Tola would be on the start line for the Olympic Marathon in the colours of the Bundesrepublik in Rio. Her hopes were dashed when her German passport arrived...two weeks too late.

"I had to watch the marathon in Rio on television at home, that hurt me a lot," reflected Fate Tola. From adversity came a fresh chance as a place in the Mainova Frankfurt Marathon beckoned: "It did me good to have this motivation. I tried not to look back but to concentrate on the future." Her marathon best of 2:25:14 was set when finishing fifth in Berlin in 2012. She then took maternity leave, or, as it is more charmingly expressed in German, "Eine Babypause." Their three-year-old daughter Samya is the result.

In Frankfurt she ran her first marathon as a German citizen and won the national title. As the fourth fastest female German marathoner of all time with her time from Frankfurt - the chart is led by Irina Mikitenko with 2:19:19, followed by Uta Pippig and Kathrin Dörre-Heinig - Fate Tola is moving up in the world. On the subject of worlds, or rather the World Championships in London next year, her performance at the Mainova Frankfurt Marathon should certainly earn her a place in the German marathon team this time.



Women's race

Daska holds on, Kebede drops out

As expected the Ethiopian pair of Mamitu Daska and Sutume Asefa Kebede established an early lead. The rate of their progress suggested a possible attack on the course record of 2:21:01, set in 2012 by fellow-Ethiopian Meselech Melkamu. Soon after they passed half way in a promising 70:40 minutes Daska went into the lead outright. However, she began suffering of stomach problems around the 25 k mark and had to vomit while running.



Video winner men



Video winner women



Die Schnellsten

GESAMTWERTUNG MÄNNER

M	1	1	Mark Korir	**Kenia	1988	KEN	2:06:48
M	2	2	Martin Kosgey	**Kenia	1989	KEN	2:07:22
M	3	3	Cybrian Kotut	**Kenia	1992	KEN	2:07:28



KLASSENWERTUNG MÄNNER

Klasse	Platz	Einlaufplatz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Nettozeit
M	1	1	Mark Korir	**Kenia	1988	KEN	2:06:48
M	2	2	Martin Kosgey	**Kenia	1989	KEN	2:07:22
M	3	3	Cybrian Kotut	**Kenia	1992	KEN	2:07:28
M U20	1	783	Antoine Maugard	Mathieu	1997	FRA	2:56:06
M U20	2	1016	Felix Guski	Lauftreff Butzbach / Butzbach	1997	DEU	2:59:07
M U20	3	1072	Andebrhan Teklhamanot	PSV Grün-Weiß Kassel / Ahnatal	1997	DEU	2:59:33
M U23	1	6	Birhanu Addisie Achamie	**Äthiopien	1995	ETH	2:12:19
M U23	2	32	Guta Abdeta Oddee	LG Eintracht Frankfurt	1995	ETH	2:23:41
M U23	3	118	Abdi Uya Hundessa	Diezer TSK Oranien / Limburg	1995	ETH	2:34:20
M 30	1	4	Robert Mark Curtis	**USA	1984	USA	2:11:20
M 30	2	7	Weldu Negash Gebretsadik	**Norwegen	1986	NOR	2:12:20
M 30	3	9	Moses Masai	**Kenia	1986	KEN	2:13:23
M 35	1	21	Paul Molyneux	Springfield Striders	1981	GBR	2:21:16
M 35	2	22	Andreas Strassner	ASICS Team Memmert e.V.	1979	DEU	2:21:35
M 35	3	29	Markus Ploner	ASV STERZING / Fortezza	1980	ITA	2:23:18
M 40	1	40	Rob Keal	Notts AC / Nottingham	1974	GBR	2:24:46
M 40	2	59	Ady Whitwam	Morpeth Harriers / Richmond	1975	GBR	2:28:16
M 40	3	63	Thierry Ini	CMCF / Casablanca	1976	ITA	2:28:41
M 45	1	71	Eike Loch	LAC Quelle Fürth / Langenzenn	1967	DEU	2:29:23
M 45	2	116	Karl Spielmann	Beaconsfield	1970	GBR	2:34:16
M 45	3	126	Shane O'Neill	Rathfarnham WSAF / Dublin	1971	IRL	2:34:52

Klasse	Platz	Einlaufplatz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Nettozeit
M 50	1	66	Harald Bauer	LC-WESTSTEIERMARK / Voitsberg	1964	AUT	2:28:58
M 50	2	68	Yrjö Pesonen	Finnland / Ylämylly	1964	FIN	2:29:10
M 50	3	124	Matthias Koch	LAV Stadtwerke Tübingen / Filderstadt	1964	DEU	2:34:48
M 55	1	318	Ihar Dolbik	Run4Fun / Minsk	1958	BLR	2:44:20
M 55	2	330	Helmut Dehaut	VT Zweibrücken / Wallhalben	1961	DEU	2:44:32
M 55	3	367	Paul Cado	FLEU - ROS / Ligny	1960	BEL	2:46:02
M 60	1	497	Hugo Mann	TSV Penzberg / Penzberg	1954	DEU	2:49:48
M 60	2	968	Matthias Betzler	Brunnthal-Otterloh	1956	DEU	2:58:43
M 60	3	1014	Egbert Zabel	CFC Germania 03 Köthen / Gröbzig	1953	DEU	2:59:06
M 65	1	904	Gerhard Schneider	TuS Deuz / Siegen	1950	DEU	2:57:55
M 65	2	1754	Kolbjørn Hjertvik	Kaarvaag IL / Kaarvaag	1951	NOR	3:10:59
M 65	3	1784	Heinz-Dieter Olsowski	LG VfL/SSG Bensheim / Bensheim	1949	DEU	3:11:32
M 70	1	3998	Walter K. Johnen	VfL Ostelsheim / Rottenburg	1945	DEU	3:35:39
M 70	2	4761	Hans-Joachim Michael	TSV Tinnum66 Sylt / Niebüll	1945	DEU	3:42:50
M 70	3	5460	Berthold Nykamp	LC Nordhorn / Nordhorn	1946	DEU	3:48:20
M 75	1	4314	Werner Stöcker	LG Wittgenstein / Erndtebrück	1939	DEU	3:38:35
M 75	2	4490	Lothar Bathe	SV Stahl Hennigsdorf / Berlin	1937	DEU	3:40:10
M 75	3	6924	José Molero-Membrilla	Borener SV / Struxdorf	1941	DEU	3:58:52
M 80	1	8913	Horst Liebing	LT Altburg / Calw	1934	DEU	4:20:33
M 80	2	10331	Bernhard Thülig	VfL Bergheide Sterkrade / Essen	1936	DEU	4:42:35
M 80	3	11645	Arne Haase	TV Buehlertal / Baden-Baden	1932	DEU	5:33:21



GESAMTWERTUNG FRAUEN

W	1	43	Mamitu Daska	**Äthiopien	1983	ETH	2:25:27
W	2	46	Fate Tola	LG Braunschweig	1987	DEU	2:25:42
W	3	72	Sarah Jebet	**Kenia	1985	KEN	2:27:07



KLASSENWERTUNG FRAUEN

Klasse	Platz	Einlaufplatz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Nettozeit
W	1	43	Mamitu Daska	**Äthiopien	1983	ETH	2:25:27
W	2	46	Fate Tola	LG Braunschweig	1987	DEU	2:25:42
W	3	72	Sarah Jebet	**Kenia	1985	KEN	2:27:07
W U20	1	1106	Jasmin Beer	Kimbia Sports E.V. / Potsdam	1998	DEU	3:00:03
W U20	2	7524	Lara Maszynski	Königstein Im Taunus	1997	DEU	4:04:35
W U20	3	8113	Elli Sandberg	Frankfurt Am Main	1998	DEU	4:11:53
W U23	1	477	Delphine Halberstadt	Fattoria La Vialla / VfL Münst / Dreieich	1995	DEU	2:49:13
W U23	2	1010	Maria Schmidt	LG Wetztenberg / Heuchelheim	1996	DEU	2:59:05
W U23	3	2595	Julia Skala	isL Hof / Würzburg	1995	DEU	3:21:44
W 30	1	43	Mamitu Daska	**Äthiopien	1983	ETH	2:25:27
W 30	2	52	Sarah Jebet	**Kenia	1985	KEN	2:27:07
W 30	3	88	Helen Bekele Tola	**Äthiopien	1985	ETH	2:31:27
W 35	1	278	Julia Galuschka	LG Telis Finanz Regensburg	1979	DEU	2:43:02
W 35	2	341	Daniela Aeschbacher	TVL Längere Bern	1978	CHE	2:44:53
W 35	3	379	Karin Freitag	LG Decker Itter	1980	AUT	2:46:18
W 40	1	169	Sabine Leister	Frankfurt Am Main	1976	DEU	2:37:49
W 40	2	349	Susanne Schulze	Rhein-Berg Runners / Troisdorf	1975	DEU	2:45:17
W 40	3	389	Rikke Due-Andersen	Team Hechmann Sport / Køge	1972	DNK	2:46:44
W 45	1	994	Dikla Drori	Ramat-Gan	1970	ISR	2:58:57
W 45	2	1058	Astrid Staubach	Ultra Sport Club Marburg / Herbstein	1971	DEU	2:59:25
W 45	3	1186	Pui Shan Chan	Sai Wan Ho	1968	HKG	3:01:44

Klasse	Platz	Einlaufplatz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Nettozeit
W 50	1	875	Barbara Auer	TG Viktoria Augsburg / Stadtbergen	1963	DEU	2:57:34
W 50	2	1138	Inger Dagny Saanum	GE Healthcare / Mandal	1963	NOR	3:00:52
W 50	3	1782	Sabine Hock	TV Haibach/Main Ausdauerhop / Waldaschaff	1966	DEU	3:11:30
W 55	1	1562	Christine Sachs	LG Mettenheim / Rimbach	1957	DEU	3:08:20
W 55	2	1871	Brigitte Hoffmann	Ravensburg	1957	DEU	3:12:34
W 55	3	1964	Kerry Munn	Northamptonshire	1961	ENG	3:13:38
W 60	1	1502	Heidrun Besler	SC Altstädten / Fischen	1956	DEU	3:07:26
W 60	2	2795	Christine Schmelz	Frau / Wolfsegg	1955	AUT	3:24:00
W 60	3	3247	Maggie Kleis	Bonaduz	1956	CHE	3:28:38
W 65	1	2854	Hannelore Horst	TV Georgsmarienhütte / Osnabrück	1949	DEU	3:24:42
W 65	2	7271	Rita Friedrichs	SG Arheilgen / Darmstadt	1951	DEU	4:01:39
W 65	3	7315	Ulrike Pithan	TuS Deuz / Netphen	1947	DEU	4:02:14
W 70	1	8211	Ilona Rothkegel	Erfurt	1944	DEU	4:12:48
W 70	2	10101	Ruth Schlager	TSV Neustadt / Neustadt/Aisch	1942	DEU	4:38:13
W 75	1	7772	Helga Miketta	Birkedorfer TV / Düren	1941	DEU	4:07:58

„Ich habe meine ganze Power in den Endspurt gesteckt“

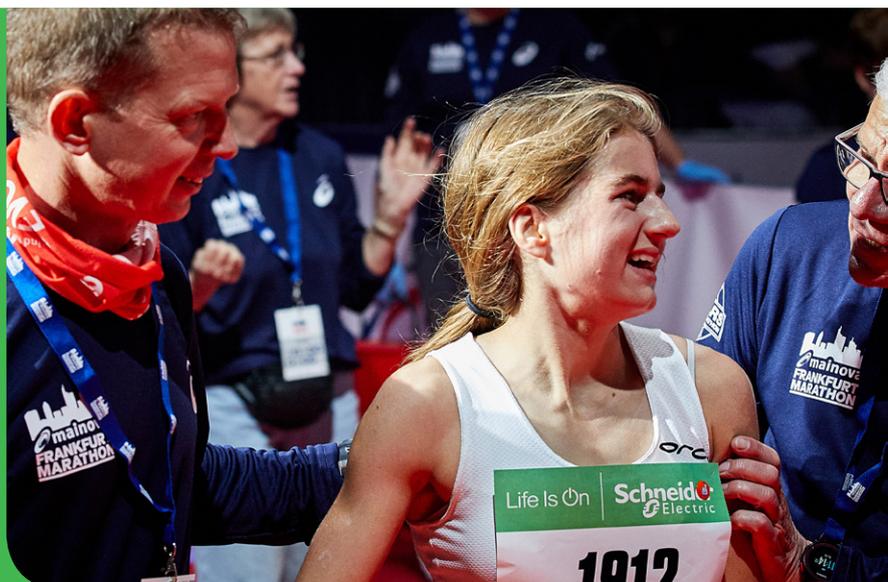
Wir haben uns die souveräne Siegerin des Schneider Electric Mini-Marathons in 15:59 Minuten – die 14-jährige Larissa Löb aus Worms – direkt nach dem Zieleinlauf für ein kleines Interview geschnappt.

Herzlichen Glückwunsch zu Deiner starken Leistung! Wie war das Rennen?

Es hat super viel Spaß gemacht und ist total schnell vergangen. Ich dachte eigentlich, dass ich noch eine Runde laufen muss und hatte mir ein paar Kräfte aufgespart. Deswegen habe ich versucht, die ganze restliche Power in den Endspurt zu stecken.

...und hast dabei nicht nur alle Mädchen, sondern auch eine Menge Jungs hinter dir gelassen. Wer ist dein sportliches Vorbild?

Da gibt es eigentlich niemand Bestimmtes. Aber ich interessiere mich grundsätzlich sehr für die gesamte deutsche Laufszene. Gesa Felicitas Krause, die Hahnertwins, Arne Gabius – das sind alles tolle Athleten, deren Rennen ich verfolge und von denen man sich eine Menge abgucken kann.



Also sind es hauptsächlich Langstreckenläufer, für die du dich begeisterst. Wäre ein Marathon dann auch mal was für dich?

Vielleicht später einmal. Das hat wirklich noch sehr viel Zeit und muss gut vorbereitet werden. Ich möchte mich jetzt schrittweise von den Mittelstrecken zu den längeren Distanzen hocharbeiten und dann werden wir ja sehen, wann ich bei den 42 Kilometern angelangt bin (grinst).

Larissa, vielen Dank für das Interview und hoffentlich bis nächstes Jahr!

» Pasta-Party in der Dispensa der Fattoria La Vialla



Sichtlich Spaß und guten Hunger hatten die Gewinnerinnen und Gewinner der TG Groß-Karben bei der Einlösung ihres Hauptgewinns: Die exklusive Pasta Party der Fattoria La Vialla

in Frankfurt Fechenheim wurde unter allen Vereinen verlost, die mit mehr als 15 Kindern am Schneider Electric Mini-Marathon 2016 teilgenommen haben.



Schneider Electric

mini marathon

Schneider Electric Mini-Marathon: Spitzenleistungen

Kurz nach dem Marathonstart der Großen wurde es auch für die jungen LaufTalente ernst: Athletinnen und Athleten machten sich auf die 4,2 Kilometer lange Strecke beim Schneider Electric Mini-Marathon. Sie sind in Frankfurt traditionell die Ersten, die in die von Hunderten Scheinwerfern ausgeleuchtete Festhalle einlaufen. Vor den Augen der jubelnden Zuschauer, begeisterten Eltern und stolzen Geschwister – ein besonderes Gänsehauterlebnis für die ganze Familie. Und die Youngsters ließen nicht lange auf sich warten. Keine Viertelstunde nach Startschuss dauerte es bis die ersten Finisher auf dem roten Teppich eintrafen. Sasha Müller vom SSC Hanau-Rodenbach erfüllte sich seinen lang gehegten Traum vom Gewinn der Mini-Marathon-Gesamtwertung. „Der Einlauf war für mich schon immer etwas ganz Besonderes, aber dass ich in diesem Jahr wirklich gewonnen habe, war ein super Gefühl und gleichzeitig ein Ziel, das ich schon lange erreichen wollte“, sagte Sasha. Der erst 15-jährige Athlet stürmte in 13:45 Minuten ins Ziel, dicht gefolgt von seinem nur drei Sekunden langsameren Vereinskameraden Marius Abele. Dritter wurde Mika Noodt (VfL Wolfsburg, 13:56). Fünf der ersten acht Jugendlichen im Ziel stammten aus der Talentschmiede des SSC Hanau-Rodenbach, wo sich Jahr für Jahr gewissenhaft auf den Mini Marathon hingearbeitet wird. „Es war ein sehr taktisches Rennen, da die Spitzengruppe ausschließlich aus Top-Athleten

Klasse	Platz	Einlauf-Platz	Name	Verein/ Schule	Jahrgang	Nation	Zeit
Jungen							
JU14	1	22	Mika Keßler	TV Trebur	2003	DEU	0:16:15
JU14	2	26	Robin Petzold		2004	DEU	0:16:25
JU14	3	28	Finn Schneider	Emder LG/Max-Windmüller-Gymnasium	2003	DEU	0:16:30
JU16	1	1	Sasha Müller	SSC Hanau-Rodenbach	2001	DEU	0:13:45
JU16	2	7	Max Grabosch	SSC Hanau Rodenbach	2002	DEU	0:14:45
JU16	3	8	Karl Wandukwa	SSC Hanau Rodenbach	2001	DEU	0:14:58
JU18	1	2	Marius Abele	Ssc Hanau-Rodenbach	2000	DEU	0:13:48
JU18	2	3	Mika Noodt	VfL Wolfsburg	2000	DEU	0:13:56
JU18	3	4	Anthony Hildenbrand	FC Dörlesberg	2000	DEU	0:13:59
KU10	1	44	Noah Becker	Lg Vellmar	2008	DEU	0:16:58
KU10	2	58	Lukas Bugar	VfL Münster/Marienschule Dieburg	2007	DEU	0:17:14
KU10	3	81	Lukas Ullrich	WGL Schwäbisch Hall	2007	DEU	0:17:47
KU12	1	29	Tristan Kaufhold	SSC Hanau-Rodenbach	2006	DEU	0:16:33
KU12	2	31	Matvey Obolkin	Gymnasium Riedberg, Frankfurt	2005	DEU	0:16:36
KU12	3	36	Jakob Werner	ASC DARMSTADT	2006	DEU	0:16:42

Mädchen							
JU14	1	2	Sina Fuchs	LG Odenwald	2004	DEU	0:16:36
JU14	2	3	Johanna Uherek	SSC Hanau-Rodenbach	2004	DEU	0:16:44
JU14	3	12	Elena Taubel	Ssc Hanau-Rodenbach	2003	DEU	0:17:55
JU16	1	1	Larissa Löb	Stimmel Sports Worms	2002	DEU	0:15:59
JU16	2	5	Johanna Schneider	TV Waldstraße Wiesbaden	2001	DEU	0:16:53
JU16	3	8	Finja Schierl	ASC DARMSTADT	2002	DEU	0:17:31
JU18	1	4	Ronja Schindel	Tv Waldstraße Wiesbaden	2000	DEU	0:16:47
JU18	2	6	Emma Graf	MTV KRONBERG	2000	DEU	0:16:55
JU18	3	7	Laura Weigel	Städtisches Gymnasium Bad Laasphe	2000	DEU	0:17:29
KU10	1	10	Helene Schaefer		2007	DEU	0:17:48
KU10	2	44	Lara Grünewald	Tgs Niederrodenbach	2007	DEU	0:19:23
KU10	3	45	Midea Allard	Eskestuna Friidrott	2008	SWE	0:19:25
KU12	1	9	Mia Becker	Lg Vellmar	2006	DEU	0:17:34
KU12	2	11	Anna Emilia Schmutz	WGL Schwäbisch Hall/ Ev. Schulzentrum Michelbach	2005	DEU	0:17:52
KU12	3	15	Tabea Kiefer	SC Steinberg	2005	DEU	0:18:13
KU12	3	200	Tabea Kiefer	SC Steinberg	2005	DEU	19:12

Die Geldpreise in der Team-Schulwertung haben gewonnen:

1. Platz: 600€ – Städtisches Gymnasium Bad Laasphe
2. Platz: 450€ – Limeschule Altstadt
3. Platz: 300€ – Herderschule Gießen
4. Platz: 200€ – Elisabeth-Langgässer-Gymnasium Alzey
5. Platz: 100€ – Henry-Harnischfeger-Schule Bad Soden-Salmünster

aus ganz Deutschland bestand“, sagte Sasha. Gerade einmal 15 Jungs erreichten das Ziel, bevor auch schon das erste Mädchen strahlend ins Ziel lief: Larissa Löb (siehe Interview). Die Wormserin setzte sich in der Gesamtwertung in 15:59 Minuten deutlich vor Sina Fuchs (LG Odenwald, 16:36) und Johanna Uherek (SSC Hanau-Rodenbach, 16:44) durch.



Energie ist die Basis des Lebens.

Life Is n

when Energy is on ...

Wir machen Energie:

- Sicher
- Verlässlich
- Effizient
- Nachhaltig

schneider-electric.de

Schneider
Electric
**mini
marathon**

Struwelpeter-Lauf

powered by Schneider
Electric

Life Is n

Schneider
Electric

Struwelpeter-Lauf

Powered by **Schneider Electric**



Video Struwelpeter-Lauf

Es sind jedes Jahr Bilder mit Erinnerungswert, wenn die Jüngsten beim Struwelpeterlauf powered by Schneider Electric losflitzen. Kaum jemand, der nicht den Fotoapparat oder die Handykamera zückt. Immer samstags gehört den jüngsten

Teilnehmern des Mainova Frankfurt Marathons die große Bühne. Insgesamt 950 Kinder der Jahrgänge 2007 bis 2011 sind in ihren gelben Laufshirts losgerannt und 420 Meter später in die Festhalle eingelaufen. Ein Erlebnis, von dem die

Nachwuchsläufer vermutlich noch lange erzählen werden. Das Struwelpeter-Lauf-T-Shirt und die Urkunde zum Selberausmalen werden vermutlich in vielen Kinderzimmern einen Ehrenplatz bekommen haben.





Eine lockere Stadtrunde mit Mikitenko und Gabius

Eine bayerische Reporterin von einem hessischen Laufevent berichten zu lassen, ist mitunter nicht ganz unkompliziert. Besonders dann, wenn schon der Name der Veranstaltung für sprachliche Schwierigkeiten sorgt. Schließlich wird symmetrisch geschwungenes Laugengebäck jenseits des Weißwurst-Äquators ganz einfach Breze genannt, manchmal auch Brezn, aber ganz sicher nicht Brezel. Bei der Wortkonstruktion „Brezellauf“ ist der Knoten in der Zunge dann quasi programmiert. Aber zum Glück sind die phonetischen Ausprägungen von Teigware nicht das, worauf es an diesem sonnigen Samstagmorgen ankommt. Beim Aufgalopp des Marathonwochenendes in Frankfurt ist es egal, ob man aus Nord oder Süd stammt, egal ob man groß oder klein, Hobbyläufer oder Profi ist – alle sollen zusammen laufend Spaß haben.

Deshalb mischen sich auch ein paar illustre Gestalten immer wieder gern unter das bunte Volk: Bestens gelaunt stehen die deutschen Laufstars Arne Gabius, Irina Mikitenko und Herbert Steffny mit ein paar Tausend Laufbegeisterten an der Startlinie vor dem Messeturm. Als die Reporterin dort plötzlich auch ein paar ihrer Landsleute entdeckt, fühlt sie sich gleich gar nicht mehr so exotisch. Erkennt hat sie die Staatsgenossen an der Bayern-Flagge, die sie hoch über den Köpfen

der Läufer schwenken. „Mia san vo Minga“, erklären sie in ihrer Landessprache (Hochdeutsch: Wir sind aus München). Aber das Läuferfeld beim Brezellauf powered by interAir ist noch weitaus internationaler besetzt: Nur ein paar Meter entfernt präsentiert eine südafrikanische Läuferin ebenfalls die Flagge ihrer Heimat. Ihr Outfit ist perfekt darauf abgestimmt. Zwei Laufkollegen aus Shanghai sind auch mit dabei. Sie nutzen die 5-Kilometer-Strecke als Marathon-Einlaufprogramm. Eine Breze – Verzeihung – Brezel haben sie noch nie gegessen und sind deshalb besonders neugierig auf den Geschmack der vielerorts gepriesenen original Frankfurter Brezeln. Aber die wollen auch erst einmal verdient sein und darum setzt sich die Menge pünktlich um 10 Uhr in Bewegung. Es gibt keine Sieger und Verlierer, keine Zeitmessung und Platzierungen. Stattdessen läuft der gesamte Trupp zusammen auf abgesperrten Straßen durch die Frankfurter City. Traditionell nehmen viele Läufer teil, die anderntags als Helfer an der Marathonstrecke stehen.

„Wer mehr sehen will, muss die große Tour wagen“, sagt Arne Gabius grinsend. Die 42,195-Kilometer-Runde hat er in den vergangenen beiden Jahren schon am Main bewältigt – 1915



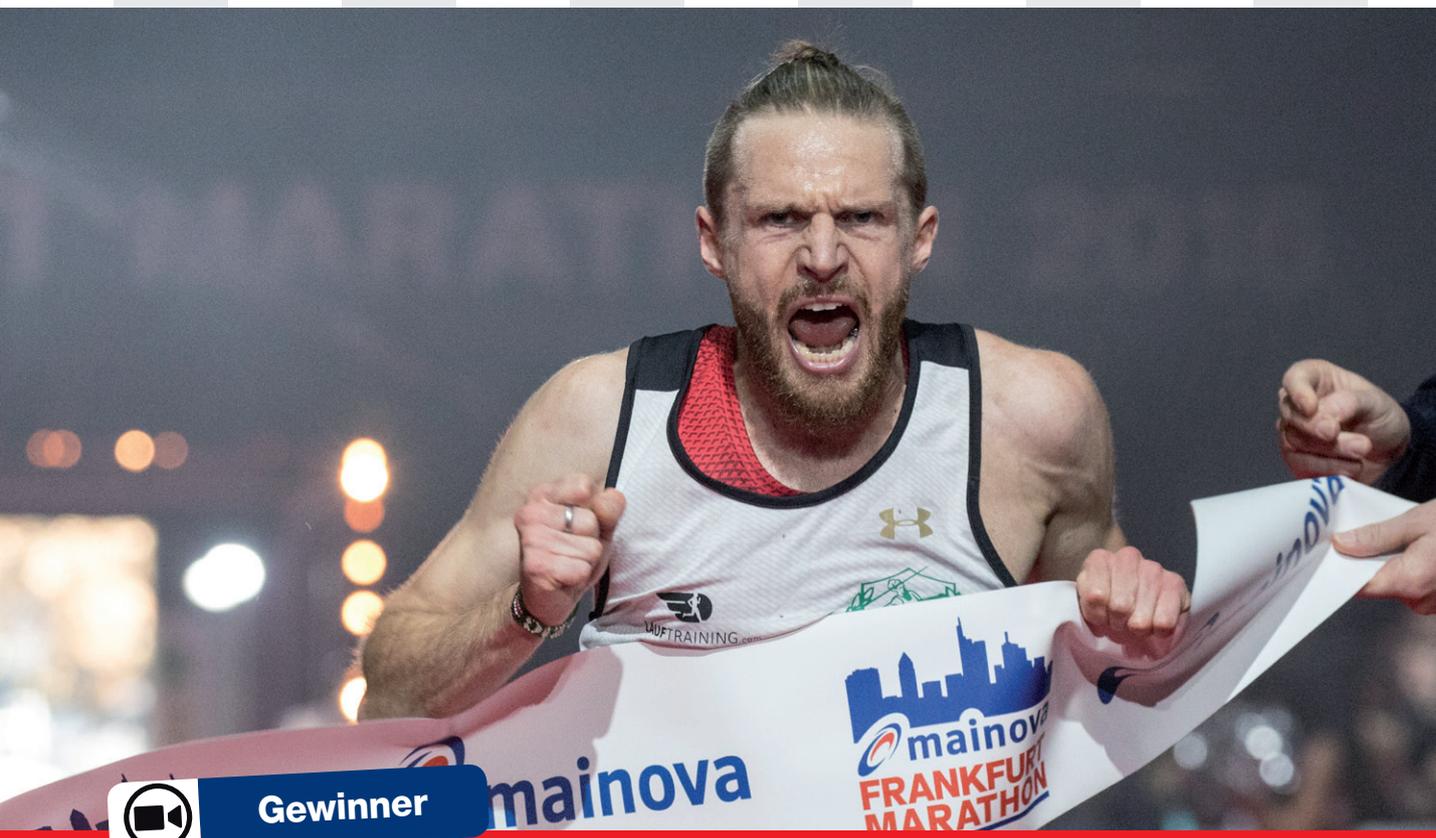
**Breze, Brezn, Brezellauf:
Wie die bayrische Topläuferin
Franziska Reng den traditionellen
Aufgalopp am Samstagvormittag
erlebte**

in begeisternder deutscher Rekordzeit. Heuer darf es mal ein bisschen kürzer sein. Zusammen mit Irina Miktenko macht er den Brezellauf damit zum vermutlich einzigen Lauf des Jahres, bei dem beide Inhaber des Deutschen Marathon-Rekords gleichzeitig zu bejubeln sind. „Aber das ist heute gar nicht wichtig“, winkt Irina ab. Viel lieber gibt sie beim Brezellauf Erfahrungen und Tipps an ihre Mitläufer weiter. Als das Ziel dann nicht mehr weit ist und manche schon zum Schlussspurt ansetzen, bleibt sie ganz ruhig. In den Zuschauerreihen erblickt sie ein kleines Mädchen und winkt es zu sich. Hand in Hand laufen die beiden über die Ziellinie und während Mama Irina noch fleißig Medaillen an die anderen Finisher verteilt, stibitzt sich Töchterchen Vanessa schon mal eine Brezel. Die schmeckt nämlich wirklich total lecker, oder wie die bayerische Reporterin in ihrer Landessprache sagen würde: Sau guad.



Video Brezellauf 2016





Gewinner

So lief es bei den Deutschen Meisterschaften

Artur Schmidt, langjähriger Moderator an der Frankfurter Strecke, hat für uns einen Kennerblick auf die Ergebnisse in den Altersklassen geworfen.



Perfektes Laufwetter, schneller Kurs, beste Stimmung unter den rund 500.000 Zuschauern am Streckenrand – es herrschten optimale Bedingungen für neue Bestzeiten. Und persönliche Bestmarken wurden in der Spitze und in der Breite des Feldes zuhauf aufgestellt. In insgesamt 21 Wettkampfklassen ging es um die deutschen Meistertitel. Dazu kamen zum Saisonabschluss die Teamwertungen. Neben einigen Überraschungssiegern wie zum Beispiel Marcus Schöfisch (SC DHfK Leipzig, 2:20:08) in der Hauptklasse, gelang es fünf Vorjahressieger/innen ihre Titel zu verteidigen. Heidrun Besler (SC Altstädten) sorgte in der W 60 in 3:07:42 Stunden für einen neuen deutschen Rekord.

MÄNNER

M35 Wer sollte ihn schlagen, den Titelverteidiger Andreas Strassner vom Asics Team Memmert? Für seine Verhältnisse verhalten lief er das Rennen bis zur Halbmarathonmarke in 71:40 Minuten an. Sein Vorhaben, das Tempo in der zweiten Hälfte dann noch etwas zu steigern, gelang ihm zwar nicht. Dennoch erreichte er nach guten 2:21:35 Stunden als überlegener Sieger die Festhalle. Rang zwei ging an den Vorjahresdritten Holger Freudenberg (TSG 1845 Heilbronn, 2:27:04) vor Andrew Liston (LG Wettenberg), der nach einer Leistungssteigerung von einer Minute auf 2:30:25 Stunden mit Bronze belohnt wurde.



M40 Da der Vorjahressieger Fabian Borggreffe (SG Spergau) aus terminlichen Gründen nicht starten konnte, war im Vorfeld kein klarer Favorit auszumachen, zumal es der Vorjahreszweite Thorsten Herwardt (Hamburger Laufladen) in dieser Saison etwas ruhiger hatte angehen lassen.

So schlug in Frankfurt die Stunde des Thüringers Heiko Ludewig (GutsMuths-Rennsteiglaufverein).

In neuer persönlicher Bestzeit von 2:28:55 Stunden lief er erstmalig in seiner Läuferkarriere als deutscher Marathonmeister in die Festhalle ein. Silber ging an Oliver Sebrantke (LC Hansa Stuhr) in 2:32:15 Stunden vor Björn Tertünte (Ayyo-Team Essen), der 2:34:07 Stunden benötigte.

M45 Da der Titelverteidiger Mike Poch nicht an der Startlinie stand, stiegen die Gewinnchancen für den Vorjahreszweiten Peter Könnicke (Kimba Sports). Doch der Fürther Eike Loch hatte etwas dagegen und siegte in 2:29:26 Stunden souverän. Für Peter Könnicke blieb nach 2:38:26 Stunden wieder Platz zwei. Der zuverlässige Niederbayer Alexander Sellner (2:39:59) machte sich und seinem Trainer Günter Zahn bei der LG Passau mit der Bronzemedaille ein schönes Geschenk.



M50 Matthias Koch (LAV Stadtwerke Tübingen) ist längst aus dem Schatten seines Vaters Walter, dem Welt- und Europameister sowie Weltrekordler, herausgetreten. In Frankfurt ging er mit dem Ziel an den Start, in

der M 50 den dritten Titel in Folge zu erringen. Im Jahr 2014 hatte er noch mit einer 2:38er Zeit gewonnen, im Vorjahr musste er sich schon sputen, um in 2:33:42 Stunden die Verfolger auf Distanz halten zu können. 2016 siegte Koch in guten 2:34:59 Stunden vor dem Überraschungszweiten Lorenz Köhl (TGM SV Jügesheim), der seine Bestzeit um fast 12 Minuten auf 2:38:50 Stunden steigern konnte. Bronze ging in 2:39:05 Stunden an Michael Wittig, der sich nach seiner starken Halbmarathonvorstellung in Kiel (1:17) bei diesen idealen Bedingungen mehr erhofft hatte.

M55 Im Vorjahr trat er nicht groß in Erscheinung, aber die Saison 2016 beendete Helmut Dehaut mit einem Paukenschlag. Der deutsche Meistertitel in 2:44:56 Stunden bedeutete einen großen Erfolg für den Athleten des VT Zweibrücken. Daniel Ghebreselasia (PSV Grün-Weiß Kassel) erkämpfte sich in 2:46:43 Stunden wie schon im Vorjahr die Silbermedaille. Bronze ging an den frisch in die M 55 aufgestiegenen Manfred Kommenda (TV Lehbach) in 2:48:47 Stunden.



M60 Seit Jahren verspricht das Aufeinandertreffen von Hugo Mann (TSV Penzberg) und Egbert Zabel (CFC Germania 03 Köthen) einen packenden Zweikampf. Wenn sie den deutschen Meistertitel unter sich ausmachten, ging es oft nur um Sekunden. In diesem Jahr legte der Oberbayer jedoch einige Minuten zwischen sich und seinem Rivalen. Mehr als zwei Minuten schneller als 2015 mit einer Topzeit von 2:50:17 Stunden sorgte Mann für klare Verhältnisse in der M 60. Zabel wurde in 2:59:15 Stunden Zweiter, knapp vor Jochen Müller (TGM 1861 Mainz-Gonsenheim, 3:01:49).

M65 Der Weltrekordler, dreimalige Weltmeister und zehnmalige Europameister Winfried Schmidt (TuS Köln rrh.) ist zwar nach wie vor im Training, wollte nach seinem Frankfurter Sieg im Vorjahr nun seinem Körper aber etwas Ruhe gönnen. Somit hatte Gerhard Schneider (TuS Deuz) die große Möglichkeit, sein vorjähriges Silber zu vergolden. Von einer lautstarken Siegerländer Fangemeinde mächtig angefeuert, setzte Schneider dies in überlegener Manier nach 2:58:34 Stunden in die Tat um. Persönlich einen gewaltigen Sprung nach vorne machte Heinz-Dieter Olsowski (LG VfL/SSG Bensheim) mit dem Gewinn der Silbermedaille nach 3:12:33 Stunden vor dem Drittplatzierten Günter Gerke (LG Neckar-Enz, 3:21:33).

M70 In dieser Klasse war der Vorjahreszweite Edmund Schlenker ganz auf Sieg programmiert. Aber auch dieser erfahrene Langstreckenläufer musste am Frankfurter Laufsonntag erleben, dass der Weg zum Marathonziel mit vielen Hürden bestückt ist. Es ging einfach nichts mehr bei Kilometer 30, und „Eddy“ tat etwas, was er eigentlich nicht gerne tut und beendete vernünftigerweise das Rennen. Somit war der Weg frei für seinen Vereinskameraden Walter K. Johnen. Der Ostelsheimer konnte in 3:39:42 Stunden sowohl Hans-Joachim Michael (Sylt, 3:45:52) als auch Berthold Nykamp (LC Nordhorn, 3:52:12) auf die Plätze verweisen.

M75 Werner Stöcker (LG Wittgenstein) stand in diesem Jahr besonders im Fokus bei seinem Unterfangen, dass ihm niemand den Titel streitig machen möge.

Er wurde das gesamte Rennen lang von einem Fernsichteam des Hessischen Rundfunks begleitet und gewann in 3:38:44 Stunden souverän in seiner Altersklasse. Der Großvater der ehemaligen deutschen U 23-Halbmarathonmeisterin Nina Stöcker genoss den Tag und freute sich über den Sieg. Rang zwei ging an Lothar Bathe (SV Stahl Henningsdorf, 3:41:50) vor Jose Molero-Membrilla (Borener SV, 4:00:38), der vor seiner Übersiedelung von Spanien nach Deutschland als Aktiver große Erfolge als Radrennfahrer sammelte.

M80 Hier siegte der 82-jährige Horst Liebig vom Lauftreff Altenburg in sehr guten 4:23:23 Stunden vor Bernhard Thülig (Sterkrade), der nach 4:47:32 Stunden die Festhalle erreichte. Da bei Liebig der Chip auf der Ziellinie nicht auslöste, konnte er erst nach erfolgreichem Protest seine Silbermedaille aus dem Vorjahr vergolden.

FRAUEN



W35 Im Vorjahr konnte die Solmserin Julia Galuschka verletzungsbedingt nicht in Frankfurt starten. Die Deutschen Meisterschaften 2016 sollten nun ihr sportlicher Höhepunkt des Jahres werden. Entsprechend motiviert ging die Hessin im Trikot der LG Telis Finanz Regensburg an den Start. Letztendlich wurde sie mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 2:43:06 Stunden und dem Titel belohnt. Überraschend stark waren die Leistungen von Bettina English (TSG 1845 Heilbronn, 2:49:09) auf Rang zwei und der Drittplatzierten Verena Cerna Kohnle (LT Unterkirnach, 2:50:25).

W40 Die in die W 40 aufgestiegene Susanne Schulze (Rhein-Berg Runners) hatte schon früh Anspruch auf die Meisterehren erhoben – und hielt Wort. Nach zwei gleichmäßig gelaufenen Marathonhälften siegte sie in neuer persönlicher Bestzeit von 2:45:36 Stunden überlegen vor Karin Schenk (TV Waldstraße Wiesbaden, 2:53:56), die ebenfalls eine neue Bestmarke aufstellen konnte. Mit sage und schreibe nur einer Sekunde Rückstand landete die konstante Constanze Boldt (SWC Regensburg) auf dem Bronzerang.

W45 Nach der Papierform ein völlig offenes Rennen, nachdem die Vorjahresgewinnerin Carola Wagner (Dellinger SC) nicht am Start war. Die Hessen Astrid Staubach (Ultra Sport Club Marburg) feierte in der Festhalle den größten Erfolg ihrer sportlichen Karriere. In guten 2:59:54 Stunden ließ sie weitere 24 Starterinnen in ihrer Altersklasse hinter sich. Ihr am nächsten kamen Monica Carl (LG Wolfen, 3:04:34) und die Leipzigerin Kathrin Bogen (3:05:04).

W50 Seit Jahren ist sie bei deutschen Meisterschaften immer vorne dabei. Und am 30. Oktober klappte es für die Augsburgerin Barbara Auer (TG Victoria Augsburg) auch mit dem Titelgewinn. Ihr gelang in guten 2:57:50 Stunden ein deutlicher Sieg in ihrer Altersklasse. Birgit Winkler (TSG Wiesloch, 3:16:29) und Claudia Fiebig-Keller (TV Hergershausen, 3:29:58) waren happy mit Silber und Bronze.



W55 Hatte im Vorjahr Brigitte Hoffmann (LG Welfen) das Rennen in der W 55 dominiert, so drehte die Bayerin Christine Sachs (LG Mettenheim) heuer den Spies um. In guten 3:09:35 Stunden war sie die deutlich Schnellste im 15er Feld. Silber erlief sich Brigitte Hoffmann (3:13:19) vor Ilse Storch (Laufclub Tölzer Land, 3:17:14), die sich über ihre erste Marathon-DM-Medaille freuen durfte.

W60 Das Maß aller Dinge war die 60-jährige Heidrun Besler. Vom Hessischen Rundfunk vom Start bis ins Ziel mit einer Kamera begleitet, kostete sie ihren großen Triumph voll aus. Im Vorjahr konnte sie nicht in die Wertung gelangen, da sie sich verspätet zur Deutschen Meisterschaft angemeldet hatte. Dies sollte ihr 2016 nicht mehr passieren. Bereits im Juni reichte sie ihre Meldung ein. Ein Jahr nach ihrem Missgeschick wurde ihre starke Form mit dem Titelgewinn und einem neuen deutschen Rekord in der W 60 belohnt. Die Allgäuerin unterbot in 3:07:42 Stunden die bisherige Bestleistung von Hannelore Horst aus dem Jahre 2012 (3:11:45) deutlich. Wie im Vorjahr lief die Münsteranerin Maria Feyerabend (3:44:58) als Zweitplatzierte ein. Die Frankfurter Triathletin Edeltraud Watschke (3:59:54) erlief sich überraschend Rang drei.

W65 Ihre deutsche Bestleistung in der W 60 hatte sie am 30. Oktober verloren, aber das kümmerte die sympathische Hannelore Horst (TV Georgsmarienhütte) wenig. Den Rekord in der W 65 hält sie weiterhin. Mit mehr als 30 Minuten Vorsprung dominierte sie in starken 3:26:03 Stunden in diesem Jahr ihre Altersklasse. Ulrike Pithan (TuS Deuz, 4:05:46) und Rita Friedrichs (SG Arheilgen, 4:06:18) hießen die weiteren Medaillengewinnerinnen.

In der Altersklassen **W70** und **W75** gelangten jeweils eine Athletin in die Wertungslisten. In der W 70 war es die Titelgewinnerin des Vorjahres Ruth Schlager (TSV Neustadt), die 4:41:02 Stunden benötigte. In der W 75 finishte die „Grand Dame“ des deutschen Marathonlaufes Helga Miketta (Birkesdorfer TV) trotz Erkältung in blendenden 4:08:13 Stunden.

Insgesamt kamen 455 Männer und 150 Frauen bei den 56. Deutschen Marathon Meisterschaften in der Frankfurter Festhalle ins Ziel.

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN – DIE KLASSENBESTEN

Klasse	Platz	Einlaufplatz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Nettozeit	Klasse	Platz	Einlaufplatz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Nettozeit
M	1	1	Marcus Schöfisch	SC DHfK Leipzig / Leipzig	1987	DEU	2:20:08	W	1	13	Fate Tola	LG Braunschweig	1987	DEU	2:25:42
M	2	2	Tobias Schreindl	LG Passau	1988	DEU	2:20:38	W	2	102	Isabel Leibfried	TSG 1845 Heilbronn	1991	DEU	2:44:17
M	3	3	Jannik Ernst	TV Waldstraße Wiesbaden / Hünstetten	1990	DEU	2:21:14	W	3	123	Anna Starostzik	PSV Grün-Weiß Kassel	1987	DEU	2:47:36
M 30	1	5	Benedikt Hoffmann	TSG 1845 Heilbronn	1985	DEU	2:21:40	W 30	1	29	Mona Stockhecke	LT Haspa Marathon Hamburg	1983	DEU	2:31:30
M 30	2	9	Oliver Hoffmann	TSV Kirchhain	1984	DEU	2:22:55	W 30	2	48	Anne Haug	LAZ Saar 05 Saarbrücken / Saarbrücken	1983	DEU	2:36:13
M 30	3	12	Jochen Uhrig	TSG Weinheim-Radsport Wagner/Weinheim	1983	DEU	2:25:24	W 30	3	80	Tinka Uphoff	Spiridon Frankfurt	1983	DEU	2:41:35
M 35	1	4	Andreas Strassner	ASICS Team Memmert e.V.	1979	DEU	2:21:35	W 35	1	94	Julia Galuschka	LG Telis Finanz Regensburg	1979	DEU	2:43:02
M 35	2	16	Holger Freudenberger	TSG 1845 Heilbronn	1977	DEU	2:27:04	W 35	2	133	Bettina Englisch	TSG 1845 Heilbronn	1979	DEU	2:49:01
M 35	3	25	Andrew Liston	LG Wetttenberg / Jena	1978	GBR	2:30:05	W 35	3	141	Verena Cerna Kohnle	LT Unterkirnach / Rapperswil	1981	DEU	2:50:12
M 40	1	22	Heiko Ludewig	GutsMuths-Rennsteiglaufverein / Erfurt	1973	DEU	2:28:52	W 40	1	111	Susanne Schulze	Rhein-Berg Runners / Troisdorf	1975	DEU	2:45:17
M 40	2	31	Oliver Sebrantke	LC Hansa Stuhr / Bremen	1976	DEU	2:32:03	W 40	2	165	Karin Schenk	TV Waldstraße Wiesbaden / Mainz	1973	DEU	2:53:46
M 40	3	38	Björn Tertünte	Ayyo-Team Essen	1973	DEU	2:33:58	W 40	3	166	Constanze Boldt	SWC Regensburg / Regensburg	1973	DEU	2:53:39
M 45	1	23	Eike Loch	LAC Quelle Fürth / Langenzenn	1967	DEU	2:29:23	W 45	1	227	Astrid Staubach	Ultra Sport Club Marburg / Herbstein	1971	DEU	2:59:25
M 45	2	60	Peter Könnicke	Kimbia Sports E.V. / Potsdam	1969	DEU	2:38:42	W 45	2	264	Monica Carl	LG Welfen / Langenargen	1971	DEU	3:03:50
M 45	3	70	Alexander Sellner	LG Passau / Passau	1971	DEU	2:39:49	W 45	3	267	Kathrin Bogen	SC DHfK Leipzig / Leipzig	1970	DEU	3:04:51
M 50	1	42	Matthias Koch	LAV Stadtwerke Tübingen / Filderstadt	1964	DEU	2:34:48	W 50	1	202	Barbara Auer	TG Viktoria Augsburg / Stadtbergen	1963	DEU	2:57:34
M 50	2	61	Lorenz Köhl	TGM SV Jügesheim / Rodgau	1964	DEU	2:38:32	W 50	2	349	Birgit Winkler	TSG Wiesloch / Wiesloch	1966	DEU	3:15:34
M 50	3	63	Michael Wittig	Borener SV / Laboe	1965	DEU	2:38:26	W 50	3	418	Claudia Fiebig-Keller	TV-Hergershausen / Dieburg	1964	DEU	3:27:59
M 55	1	105	Helmut Dehaut	VT Zweibrücken / Wallhalben	1961	DEU	2:44:32	W 55	1	303	Christine Sachs	LG Mettenheim / Rimbach	1957	DEU	3:08:20
M 55	2	116	Daniel Ghebreselasie	PSV Grün-Weiß Kassel / Kassel	1960	DEU	2:46:33	W 55	2	327	Brigitte Hoffmann	Ravensburg	1957	DEU	3:12:34
M 55	3	131	Manfred Komenda	TV Lebach / Eppelborn	1961	DEU	2:48:39	W 55	3	355	Ilse Storch	Laufclub Tölzer Land / Bad Bayersoien	1961	DEU	3:15:29
M 60	1	140	Hugo Mann	TSV Penzberg / Penzberg	1954	DEU	2:49:48	W 60	1	286	Heidrun Besler	SC Altstädten / Fischen	1956	DEU	3:07:26
M 60	2	220	Egbert Zabel	CFC Germania 03 Köthen / Gröbzig	1953	DEU	2:59:06	W 60	2	506	Maria Feyerabend	LSF Münster / Münster	1954	DEU	3:43:38
M 60	3	244	Jochen Müller	TGM 1861 E.V. Mainz-Gonsenheim / Mainz	1953	DEU	3:01:22	W 60	3	561	Edeltraud Watschke	LG Eintracht Frankfurt / Wiesbaden	1956	DEU	3:57:24
M 65	1	213	Gerhard Schneider	TuS Deuz / Siegen	1950	DEU	2:57:55	W 65	1	400	Hannelore Horst	TV Georgsmarienhütte / Osnabrück	1949	DEU	3:24:42
M 65	2	323	Heinz-Dieter Olsowski	LG VfL/SSG Bensheim / Bensheim	1949	DEU	3:11:32	W 65	2	577	Ulrike Pithan	TuS Deuz / Netphen	1947	DEU	4:02:14
M 65	3	381	Günter Gerke	LG Neckar-Enz / Bietigheim-Bissingen	1948	DEU	3:19:11	W 65	3	581	Rita Friedrichs	SG Arheilgen / Darmstadt	1951	DEU	4:01:39
M 70	1	475	Walter K. Johnen	VfL Ostelsheim / Rottenburg	1945	DEU	3:35:39	W 70	1	598	Ruth Schlager	TSV Neustadt / Neustadt/Aisch	1942	DEU	4:38:13
M 70	2	510	Hans-Joachim Michael	TSV Tinnum66 Sylt / Niebüll	1945	DEU	3:42:50	W 75	1	584	Helga Miketta	Birkesdorfer TV / Düren	1941	DEU	4:07:58
M 70	3	533	Berthold Nykamp	LC Nordhorn / Nordhorn	1946	DEU	3:48:20								
M 75	1	465	Werner Stöcker	LG Wittgenstein / Erndtebrück	1939	DEU	3:38:35								
M 75	2	486	Lothar Bathe	SV Stahl Hennigsdorf / Berlin	1937	DEU	3:40:10								
M 75	3	562	José Molero-Membrilla	Borener SV / Struxdorf	1941	DEU	3:58:52								
M 80	1	592	Horst Liebing	LT Altburg / Calw	1934	DEU	4:20:33								
M 80	2	601	Bernhard Thülig	VfL Bergheide Sterkrade / Essen	1936	DEU	4:42:35								

2 Wochen die FR kostenlos zum Warmlaufen!



- ✓ 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.

6PR16039 PNO

Gleich bestellen und die FR gratis lesen!



Direkt online:
www.fr-abo.de/warmlaufen



Oder telefonisch:
(069) 21 99 30 00

Frankfurter Rundschau

Ein Angebot der Frankfurter Rundschau GmbH, Frankenallee 71–81, 60327 Frankfurt am Main (HRB 36224, Handelsregister Frankfurt am Main), Telefon-Nr. (069) 21 99 30 00 (zum regulären Festnetztarif). E-Mail: vertrieb@fr-online.de. 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.de/widerruf. 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 44,95 €. Wenn Sie nach 2 Wochen nicht weiterlesen möchten, teilen Sie dies dem Verlag Frankfurter Rundschau GmbH bitte spätestens nach 1 Woche schriftlich mit.

Frankfurt läuft



Video

...Tag und Nacht, sommers wie winters, vor dem Frühstück, in der Mittagspause, spät abends noch. Am Mainufer, im Stadtwald, in den Parks, auf den unzähligen Wegen und Pfaden im Grünen an den Stadtgrenzen und darüber hinaus. Flach ist es in der City, hügelig wird es an den Rändern. Die Skyline ist der Fixpunkt, die Perspektiven wechseln, die Orientierung bleibt. Der Läufer in Frankfurt sieht die Stadt von vorne, von innen, von der Rückseite. Die Stadt ist nicht für Läufer gemacht, klar, aber die Läufer haben und finden dort ihre Strecken. Die Alleinjogger und die Lauffreife. Die Genusstreiber und die ambitionierten Renner. Die Banker, die Angestellten, die Studenten. Die Fußballprofis der Eintracht rennen zehn bis 14 Kilometer je Bundesligaspiel. Im Laufe eines durchschnittlichen Lebens tragen die Füße einen bis zu eine Million Kilometer weit. Wenn die Laufschuhe an sind, hat der Kopf Pause, wird klar, wirft Ballast ab. Fast im Wochenrhythmus gibt es allerhand Laufveranstaltungen, Volks- und Stadtläufe, kurze und lange Läufe, Themen- und Firmenläufe. Doch keiner ist wie dieser, wie der älteste deutsche Citymarathon. Tausende ehrgeizige und weniger ambitionierte Läuferherzen streben zum Saisonabschluss an die Startlinie des Mainova Frankfurt Marathon. 42,195 Kilometer sind und bleiben eine Strapaze, der Zieleinlauf aber, unvergesslich, hollywoodmäßig mit Scheinwerfern und rotem Teppich, entschädigt für alles. Am letzten Sonntag im Oktober atmet die Stadt Marathon. Zu 100 Prozent.

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









Unsere Jub

Ruth Jäger: Die Dauerläuferin

Ein Mädchen holt in Begleitung seiner Mutter die Startunterlagen für den Schneider Electric Mini-Marathon ab. Übermorgen ist es so weit, die Aufregung steigt allmählich. Eine ältere Dame reicht den beiden eine Tasche mit allen wichtigen Utensilien für den Wettkampf. Sie wünscht viel Erfolg und bei ihrem warmherzigen Lächeln könnte man meinen, dass sie es am Sonntag bestimmt an die Strecke zieht, um den jungen Lauftalenten zuzujubeln.



Doch wer genau hinsieht, entdeckt die Silberkette an ihrem Hals. Der Anhänger in Form eines Läufers ist ein kleines Anzeichen dafür, dass Ruth trotz ihres Alters noch einen aktiven Bezug zum Laufen hat. Und was für einen! Anfeuern kann sie die Kleinen nicht, da sie selbst beim „großen“ Marathon dabei sein wird.

Und trotzdem ist sie als fleißige Helferin bei der Startbeutelabgabe im Einsatz. Für sie mehr Freude als Belastung: „Ich wohne nicht weit entfernt und aufgeregt bin ich vor dem Start eh nicht“, sagt sie lächelnd. Kein Wunder, wenn man schon 24 Mainova Frankfurt Marathons bewältigt hat. Sie ist die Frau mit den zweitmeisten Frankfurt-Finishs überhaupt.

Dann muss die 64-Jährige aber doch gestehen: „Vor drei Wochen habe ich mir bei einem Sturz das Knie verletzt und konnte kaum trainieren. Gestern bin ich eine Stunde gelaufen, das ging. Hoffentlich bleibt das auch am Sonntag so.“ Dass sie es zumindest probieren möchte, steht außer Frage: „Ich bin ja eine Kämpfernatur.“

Beweisen konnte sie das schon bei zahlreichen sogar noch anspruchsvolleren Wettkämpfen rund um den Globus. Sei es ein Rennen durch die Sahara, ein Etappenlauf durch ganz Frankreich oder eine schier endlos lange Reihe an Ultraläufen. Es gibt wenig, was Ruth noch nicht in Angriff genommen – und erfolgreich geschafft hätte.

„Ich stoße ständig auf neue Läufe, die mich reizen“, erzählt die Rodgauerin, „in meinem Alter muss ich aber auf meinen Körper achten.“ Darum will sie sich für ihren Heim-Marathon nicht zu hohe Ziele stecken. „Der Plan war eigentlich, meinen 24. Frankfurt Marathon unter 5 Stunden zu finishen. Aber wegen des Knies werde ich es vorsichtig angehen.“

Mit der Zeit wächst mit der Erfahrung eben auch die Einsicht, dass nicht immer 100 Prozent möglich sind. Für Ruth zählt beim Laufen mittlerweile allein der Genuss. Aber ist man dann irgendwann auch einmal zu alt fürs Laufen? Sie schüttelt energisch den Kopf.

Und so wagt sie sich am Rennsonntag frohen Mutes wie eh und je an die 42,195 Kilometer lange Strecke. Das mulmige Gefühl ist längst verschwunden. Und siehe da: In der Festhalle zeigt ihre Uhr eine Zeit von 5:00:25 Stunden an.

„Dann habe ich mein Ziel ja doch nur ganz knapp verpasst“, sagt Ruth erleichtert. „Der Marathon war mir sehr wichtig, ich wollte unbedingt starten. Nun werde ich mir aber viel Zeit lassen, um das Knie auszukurieren.“

iläumsläufer

Karl Steiners Klang in der Stimme verrät seine Enttäuschung. Für den umtriebigen 62-Jährige wird es in diesem Jahr nichts mit dem Mainova Frankfurt Marathon. „Mich hat eine fiese Erkältung erwischt. Ich muss meinen Start leider absagen“, sagt Karl schweren Herzens. Der Lauf hätte ihm eine Menge bedeutet.

Der zehnte Start in Frankfurt und die damit verbundene Aufnahme in den Marathon-Club, die Verteidigung des Deutschen Mannschafts-Meistertitels in der Altersklasse M60 mit seinen Vereinskameraden vom TuS Deuz und nicht zuletzt ein weiteres grandioses Kapitel der eigenen „Laufbahn“, die er – im Gegensatz zur beruflichen Karriere in diesem Jahr – noch lange nicht beenden möchte.

„Aber so ist es nun mal. Ich muss es akzeptieren“, meint Karl besonnen. Aus seiner großen Wettkampferfahrung weiß er: Es gibt Höhen und Tiefen. Gute und schlechte Tage. Und manchmal kann man gar nicht erst ins Geschehen eingreifen, weil der Körper nicht bereit ist.

Natürlich möchte der Laufenthusiast aus dem Siegerland sich das Treiben in Frankfurt trotzdem nicht entgehen lassen. „Ich werde ganz normal anreisen und nun eben als Zuschauer mit von der Partie sein“, sagt er. Denn schließlich ist es nach mehr als 60 absolvierten Marathons auch einmal eine ganz neue Erfahrung, das Geschehen von der anderen Seite zu erleben – und zu genießen!

Am Sonntagnachmittag klingt Karls Stimme euphorisch. Nichts ist übrig geblieben von dem niedergeschlagenen, enttäuschten Marathoni, der doch so unbedingt selbst laufen wollte.

„Ich hatte einen großartigen Tag“, schwärmt Karl, „ich habe meinen Mannschaftskollegen zugejubelt und bin richtig stolz auf ihre Leistung.“ Kein Wunder: Trotz seines Ausfalls als Leistungsträger schaffte es das Deuzer Team, den Deutschen Mannschaftsmeistertitel zu verteidigen und ein unerwartet starkes Ergebnis abzuliefern. Und als frenetischer Anfeurer hat Karl seinen Teil dazu beigetragen.

„Im nächsten Jahr bin ich dann aber wieder selbst mit am Start.“, verspricht er, die Mitgliedschaft im Frankfurter Marathon-Club fest vor Augen. Es wäre der logische Schritt für einen, der 1983 beim Höchst-Marathon auf der Marathonstrecke debütierte und in Frankfurt auch einst die Dreistunden-Schallmauer durchbrach.



Karl Steiner: Der verhinderte Gute-Laune-Läufer

Benjamin Schütz: Der Willensstarke

Unsere Jubi



Manchmal bleibt Benjamin nichts anderes übrig, als den Kopf zu schütteln. Diese Marathonläufer kann er noch immer nicht so ganz verstehen: „Da regen sich welche darüber auf, dass es bei Kilometer 5 noch keine Cola zu trinken gibt“, wundert er sich, „die machen wegen jeder Kleinigkeit einen Riesen-Zirkus.“ Zwar kann er sich nach seinem vierten Finish über die 42,195 Kilometer längst selbst als echten Marathoni bezeichnen, „aber ich gehe ganz anders an die Sache heran“, erklärt er. „Auch bei meinem fünften Marathon ist nicht entscheidend, wie viel ich trainiert habe, oder wie schnell ich bin. Für mich zählt alleine die Freude am Laufen.“

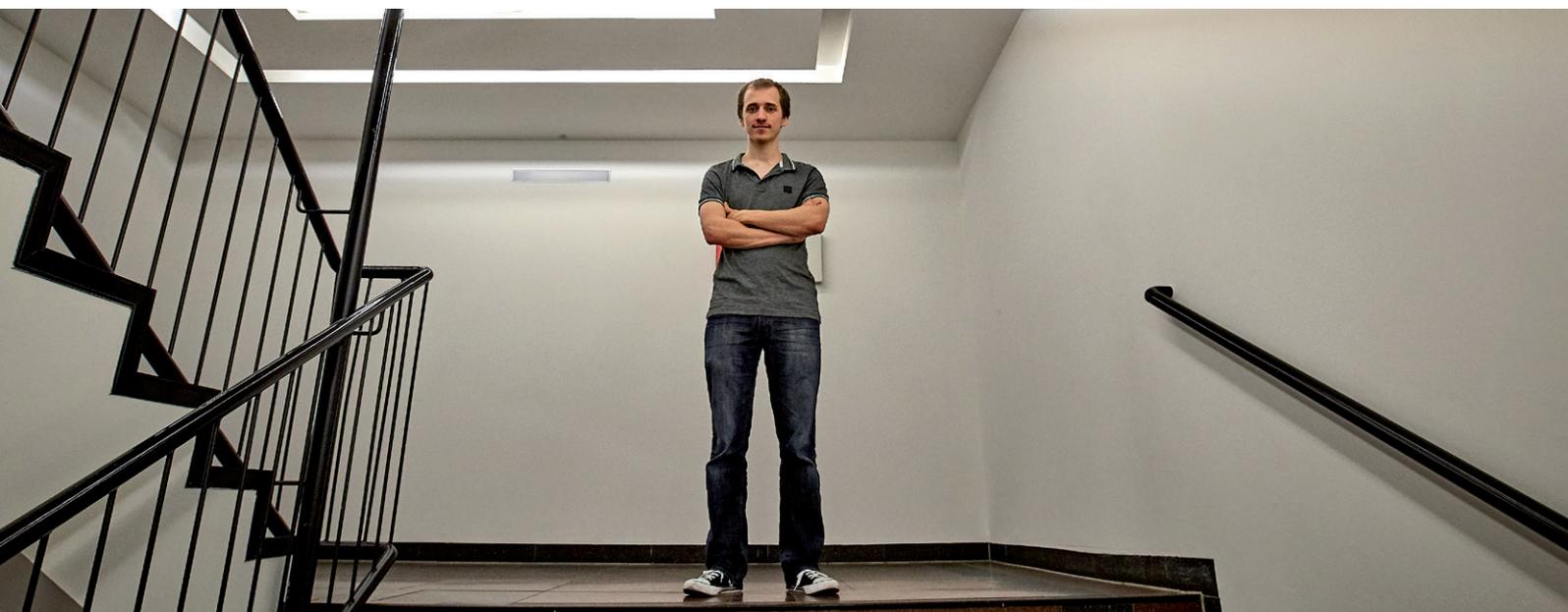
In diesem Jahr hat er mit Alina eine Begleiterin gefunden, die mit ihm die Strecke bewältigen will. „Wir kennen uns über meinen Bruder und sind echte Laufkumpels. Wir rocken das gemeinsam. Vom Start bis ins Ziel!“

Am Vorabend werden deshalb noch alle Energiespeicher gefüllt. Aber Benjamin wäre nicht Benjamin, wenn er dabei einem penibel ausgeklügelten Ernährungsplan folgen würde. Es gibt Raclette. „Mit viel Käse“, ergänzt er schelmisch. Carbo-Loading? Fehlanzeige. Wenn dann noch was reinpasst, gönnt sich Benjamin vielleicht auch noch ein Stück Schokolade. Seine absolute Lieblingsorte ist derzeit Edelbitter mit 73 Prozent Kakao. „Ich bin mehr so der Typ, der sich vorher belohnt“, sagt er grinsend, „im Ziel bin ich sowieso einfach nur platt und zufrieden.“

Der letzte Oktobersonntag ist und bleibt für den Siegerländer für eine feste Verabredung mit dem ältesten deutschen Stadtmarathon reserviert. Einmal im Jahr ist Marathon, einmal im Jahr kommt er nach Frankfurt. Diese Einstellung hat sich in den vergangenen Jahren bewährt und auch von anderen Erfahrungen kann er bei seinem fünften Marathon profitieren: Trotz der frischen Morgenluft läuft er kurzbehost. „Bei meinem ersten Marathon hatte ich so eine Schlapper-Jogginghose an und musste bei Kilometer 20 tatsächlich einen Hosenwechsel machen. Mir war einfach viel zu warm.“, berichtet er.

Mit der richtigen Kleidung lässt sich jeder Kilometer dagegen viel besser genießen. Zwar ist er in diesem Jahr nicht so schnell unterwegs, aber das macht ihm überhaupt nichts aus: „Egal wie das Rennen war, der Zieleinlauf ist immer ein unvergessliches Erlebnis.“

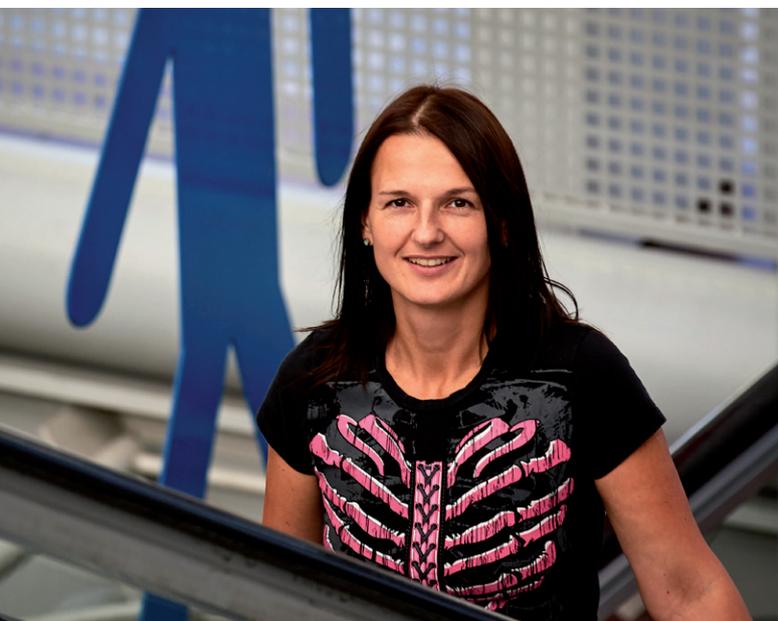
Zusammen mit Alina überquert er die Ziellinie und bejubelt den Tag, der für ihn ein weiteres Kapitel seiner kleinen Erfolgsgeschichte ist: „Irgendwann will ich schließlich mal Mitglied im Marathon-Club sein“, verrät er sein Ziel. Eine Wunsch-Startnummer hat er sich schon ausgedacht: Die 1337 soll es sein. Bis dahin muss er fünf weitere Festhallen-Finishs erreichen. Dass er das schafft, ist wohl keine Frage. Jetzt ist er aber fürs Erste einfach nur eins: Platt und zufrieden.



läumsläufer

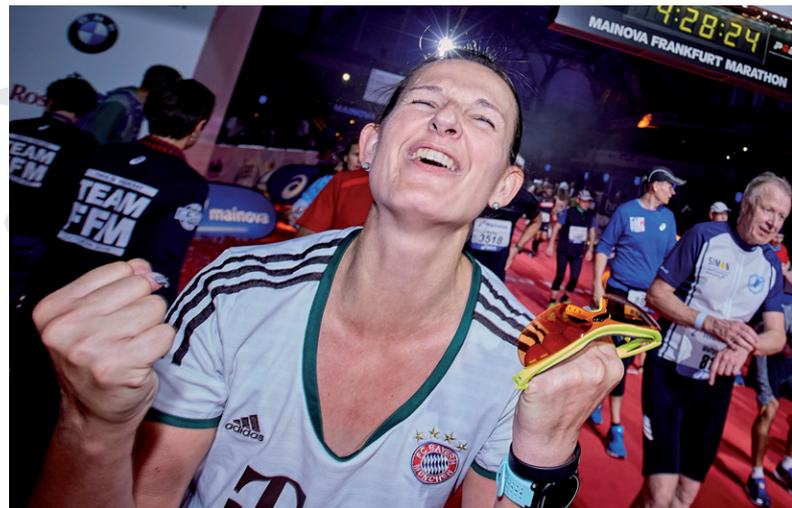


„Die Aufnahme ist aus dem Jahr 2012“, erklärt Dunja und blickt ein wenig ungläubig auf das Foto. Sie zeigt eine Tante mit ihrem Neffen. Eigentlich ein schönes Bild. Die beiden spielen zusammen, sehen vertraut aus. Zufrieden. Und dennoch ist Dunja fassungslos: „Kaum vorzustellen, dass ich das auf dem Foto bin.“ Tatsächlich hat sie mit der Frau auf dem Bild nicht mehr viel Ähnlichkeit. Unzählige Abnehmversuche, Weight-Watchers-Programme - und etliche Laufkilometer liegen hinter ihr. Denn nur so hat sie es letzten Endes geschafft, die übergewichtige, kettenrauchende, ungesund lebende Dunja weit hinter sich zu lassen. Mit dem Laufen konnte sie sich zwar zunächst nicht so richtig anfreunden: „Ich war früher vielleicht 300 Meter mit dem Hund spazieren. Da fällt einem dann schon der erste Kilometer verdammt schwer.“ Doch nach einer verletzungsbedingten Pause merkte sie plötzlich: „Mir fehlt das Laufen.“ Es war der Moment, an dem sie die Leidenschaft gepackt und nicht mehr losgelassen hat. Das Laufen ist mittlerweile fester Bestandteil ihres Alltags. Viermal je Woche ist sie un-



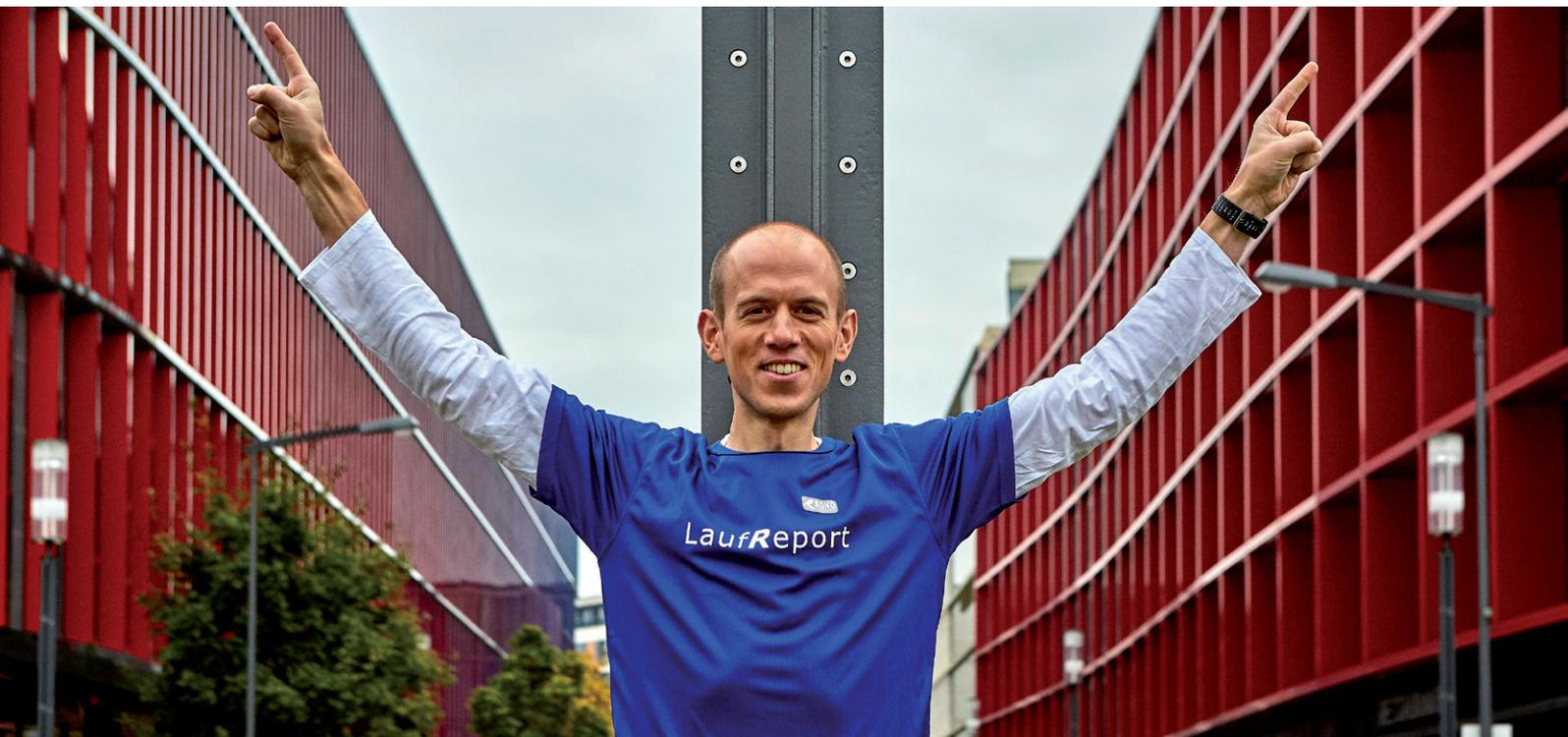
terwegs. Zweimal ganz nach Lust und Laune, einmal etwas länger und einmal ein bisschen schneller. Und schneller ist ohnehin das richtige Stichwort für die quirlige Dunja mit dem ansteckenden Lachen. Nachdem es für sie längst keine Herausforderung mehr darstellt, einen Marathon nur durchzustehen, jagt sie eifrig ihren Bestzeiten hinterher. So hat sie bei ihrem zweiten Marathon in Frankfurt, dem vierten in diesem Jahr und dem siebten insgesamt, erneut Großes vor. Sobald der Startschuss gefallen ist, konzentriert sich Dunja ganz auf sich selbst. „Die ersten zwanzig Kilometer gehören mir allein, die zweiten dem Publikum“, sagt die 35-jährige Badenserin. Und ihre Strategie zahlt sich aus: Sobald es richtig anstren-

Dunja Ams: Die Wettkämpferin



gend wird, lässt sie sich von den Anfeuerungsrufen am Streckenrand tragen. Alles fühlt sich ein bisschen leichter an. Beflügelt läuft Dunja immer weiter, Kilometer für Kilometer und schon erblickt sie den Eingang zur Festhalle. Die Zuschauermenge tobt. Dunja hat es geschafft. Ihre letzten Kräfte verpulvert sie mit einem Schrei der Begeisterung: „Frankfurt ist die geilste Stadt der Welt!“ Überwältigt von dem, was sie am heutigen Tag geleistet hat. Mit ihrer Zeit von 4:12:36 Stunden hat sie nicht nur im Marathon eine persönliche Bestmarke erreicht. „Ich war auch schon auf 10 Kilometern und im Halbmarathon so schnell wie nie“, jubelt sie und zeigt stolz die Zwischenzeiten ihrer Stoppuhr. Ihr Blick ist ungläubig, fast so wie beim Betrachten des Fotos von vier Jahren. Doch das ist aus einer längst vergangenen Zeit, die kilometerweit zurückliegt. Die neue Bestzeit ist aus dem Hier und Jetzt.

Markus Heidl: Der Laufenthusiast



Hörnum ist ein kleiner Ort am südlichsten Ende der Insel Sylt. Kleine Reetdachhäuser stehen in direkter Nachbarschaft zu Dünen, Heidekraut und dem Meer. Das Wetter spielt hier gerne mal verrückt, wenn erst die Sonne scheint, dann plötzlich der Regen einsetzt, dazu aber schon den ganzen Tag ein stürmischer Wind weht.

„Manchmal konnte ich deswegen wirklich kaum laufen. Ich kam einfach nicht vom Fleck“, erinnert sich Markus an den gemeinsamen Urlaub mit seiner Frau Svenja, der gleichzeitig ein letztes kleines Trainingslager vor dem Marathon in Frankfurt dienen sollte. „Es war toll, sich die ganze Insel erlaufen zu können. Und durch das Wetter bin ich jetzt vielleicht umso besser abgehärtet für das Rennen“, sagt Markus. Denn der 28-jährige Hesse möchte ein ganz besonderes Ziel erreichen: Eine Zeit unter 2:30 Stunden. Dank vielversprechender Trainingswerte scheint dieses Vorhaben durchaus in Reichweite. Wer Markus auf seinem mit viel Liebe zum Laufdetail gestalteten Blog laufenhilft.de folgt, weiß, wie gezielt er sich auf den Tag X vorbereitet hat.

„Es gibt viele Stellschrauben, an denen man drehen kann. Irgendwas lässt sich immer noch optimieren. Zum Beispiel die richtige Ernährung vor und während des Marathons“, erzählt Markus. Der Laufenthusiast ist ein bescheidener, zurückhaltender Typ. Dabei könnte der Athlet ja eigentlich jedem erzählen, dass er angesichts seiner Leistungsstärke im

Vorderfeld nicht weit hinter den Eiteläulern starten darf. Stattdessen sitzt er aufmerksam in den Reihen der Zuhörer bei der Pre-Race-Presskonferenz mit den Verantwortlichen des Mainova Frankfurt Marathon und den Topathleten.

Markus ist eben nicht der Typ Läufer, der zur Selbstdarstellung über sich selbst bloggt – er interessiert sich für Hintergründe, recherchiert gründlich und schreibt regelmäßig für LaufReport.de und Runners World.

Seine Nachberichte sind in diesem Jahr aber von einer für ihn schmerzlichen Erfahrung geprägt. Im Ziel bricht sich bei ihm ein Gefühl der puren Enttäuschung Bahn. Nach den unzähligen absolvierten Kilometern, den kräftezehrenden Trainingseinheiten, der konzentrierten und fokussierten Vorbereitung, kann er seine Leistung nicht abrufen.

„Ich habe schon ab Kilometer 7 gemerkt, dass ich irgendwie nicht ins Rollen komme“, berichtet Markus, „ich wollte eigentlich Anschluss an die Gruppe um Mona Stockhecke finden, aber das hat nicht geklappt.“

Für dieses Jahr muss er den Traum von „Sub 2:30“ vorerst begraben. Letztlich war er 2:44:16 Stunden unterwegs. Aber warum lange hinterhertrauern? Markus wird aufstehen und weitermachen. Die einzige Lösung für ihn lautet: laufen, laufen, laufen. Denn was gibt es Besseres, als den Kopf voll angestautem Frust laufend wieder frei zu bekommen? Keine Frage: Laufen hilft.

iläumsläufer

Der Mainova Frankfurt Marathon rückt immer näher und noch immer keine Spur von Patrick Raguse. Wo steckt der Junge bloß? Hat er es sich anders überlegt? Das würde so gar nicht zu ihm passen. Mit seiner herzlichen und positiven Art und seiner schier unglaublichen Vita ist er dem gesamten Marathon-Team aus dem Vorjahr in bester Erinnerung geblieben. Patrick, ein No-Show? Eigentlich kaum vorstellbar. Doch ob Anruf, SMS, oder WhatsApp-Nachricht - alle Versuche, Kontakt aufzunehmen, laufen ins Leere. Eine Brieftaube ist gerade nicht zur Hand.

Da betritt am Samstagnachmittag plötzlich jemand leichtfüßig das Pressezentrum und grinst in die Runde. „Hi, da bin ich! Sorry, mein Handy war kaputt“, erklärt Patrick, „ihr habt ja wohl nicht gedacht, ich lasse euch im Stich.“ Das Team ist viel zu verblüfft, um zu antworten. „Ich bin eben gern mal für eine Überraschung gut“, fährt der 23-Jährige fort, „jetzt habe ich aber Hunger. Die Autofahrt war ziemlich anstrengend.“ Autofahrt? Bei einem Blick auf Patricks Lebensgeschichte klingt das ziemlich verwunderlich: Nach einem Motorradunfall als 17-Jähriger mit schweren Kopfverletzungen, Wachkoma, schwersten körperlichen Einschränkungen und einem langen, harten Kampf zurück ins Leben ist es kaum vorstellbar, dass Patrick nochmals eine Führerscheinprüfung abgelegt hat.



Patrick Raguse: Der Gipfelstürmer

„Ich bin eben risikobereit. Manchmal gehe ich ins Gebirge zum Klettern – allein. Ich Sorge für das notwendige Minimum an Sicherheit, mehr aber meistens auch nicht“, gesteht er. Und besonders beim Sport kennt Patrick so gut wie keine Grenzen:

„Seit ich aus dem Koma erwacht bin, bin ich süchtig nach Bewegung“, lacht er und beginnt aufzuzählen: Triathlon mag er, Mountainbikefahren, Turmspringen, gerne auch Turnen und natürlich Laufen.

Dafür, dass man ihm vor ein paar Jahren im Sportunterricht aufgrund seiner Krankheitsgeschichte noch den Cooper-Test verboten hatte, ist er schon Distanzen gelaufen, die niemand in 12 Minuten schaffen würde. Das Highlight war dabei der Mainova Frankfurt Marathon im vergangenen Jahr.

Nun ist er zurückgekehrt und möchte noch einmal beweisen, dass die läuferische Königsdistanz für ihn kein Ding der Unmöglichkeit ist. „Ein zweites und ein letztes Mal. Die Herausforderung werde ich mir nach drei Herzstillständen in diesem Jahr dann nicht mehr zumuten“, erzählt er so locker wie andere von einem Mittagessen berichten. Man könnte meinen, Patrick sei nach den vielen sportlichen Leistungen der letzten Jahre ruhiger geworden und will seinem Körper jetzt eine kleine Verschnaufpause gönnen.

Aber weit gefehlt: „Ich konzentriere mich jetzt auf die Projekte meiner Stiftung ‚Fitte Jugend‘. Wir veranstalten eine Radtour durch ganz Deutschland“, sagt er. Selbst wenn es sich jetzt nicht mehr ums Laufen dreht, lässt sich der Bewegungsdrang nicht bekämpfen. Nach 5:20:31 Stunden läuft er jubelnd über die Ziellinie in der Festhalle.

Dass Patrick auch 2017 wieder grinsend im Pressezentrum auftaucht, sollte nicht von vornherein ausgeschlossen werden. Für Überraschungen ist er schließlich immer gut.



96 %* der hr1-Hörer finden:

**EINE MADONNA
IST ALLES ANDERE
ALS HEILIG.**



*nicht repräsentative Umfrage

Genau meins

hr1



» Unsere Ballonträger: Freund und Helfer aller Läufer



Sie sind die persönlichen Begleiter bis zu einer neuen Bestzeit. Sie sind die Mutmacher in schweren Rennmomenten. Sie sind die vernunftgesteuerten Bremsen für Zuschnellangeher. Nach unseren Zugläufern konnte man auch in diesem Jahr wieder die Uhr stellen. 24 von ihnen waren am 30. Oktober im Einsatz – auf ihren Ballons standen Zielzeiten von 2:59 bis 5:59 Stunden. Sie sind ganz unterschiedliche Läufer, 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. 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. Und der stürmische Dank vieler Läufer im Ziel in der Festhalle ist der Lohn unserer Ballonträger.



„Wir Vier kennen uns alle erst seit heute“, sagt Sissi Waldschmidt-Antoni, „aber wir verstehen uns jetzt schon prächtig!“ Die 67-Jährige, die mit sage und schreibe 26 Finishes die Frau mit den meisten erfolgreichen Teilnahmen beim Mainova Frankfurt Marathon ist, strahlt über das ganze Gesicht. Treffpunkt Marathonmall, am Stand des Marathon Clubs, in den man nach dem zehnten bewältigten Laufklassiker am Main aufgenommen wird: Dass Sissi Thomas Götzelmann, Bernd Keuchler und Rainer Zickler noch nie gesehen hat, entspricht vermutlich nicht der Wahrheit. Sie war sogar schon mehrfach mit den drei Herren laufen.

Vielleicht ist das alles nur unbewusst geschehen, aber dass sie sich von den 80er Jahren an rund um den ältesten deutschen Stadtmarathon nie begegnet sind, scheint unwahrscheinlich. Schließlich können auch die drei laufbegeisterten Herren

beim 35. Mainova Frankfurt Marathon schon je 20, 22, und sogar 30 Teilnahmen vorweisen. Gemeinsam mit Sissi bringt das Quartett es auf ganze 98 x 42,195 Kilometer in Frankfurt. Die Nummer 99 werden sie gemeinsam bewältigen – als unsere Jubiläums-Staffel bei der 35. Ausgabe. Sissi ist nach wie vor noch auf der Langdistanz aktiv, die drei Herren haben ihre Marathonkarrieren spätestens 2013 beendet. Doch ihr reicher Frankfurt-Erfahrungsschatz und viele kleine Anekdoten sind natürlich geliebt.

„Im Jahr 1989 war der Marathon eine echte Hitzeschlacht“, erzählt Rainer, „wir hatten Temperaturen von 25 Grad – und das Ende Oktober!“ Seitdem trägt der 75-Jährige im Wettkampf prinzipiell nur noch kurze Hosen, obwohl das Thermometer schon 1990 nur noch 5 Grad anzeigte.

Wenn er heute alle seine Finisher-Medaillen zusammenrafft, fällt es ihm fast ein bisschen schwer, das Metall so ohne weiteres hochzuhalten. „Das ist der Schweiß von 1264 Kilometern“, sagt Rainer schmunzelnd.

Auch Sissi hat sich bemüht, alle ihre 26 Medaillen zu finden. Bei den unzähligen Marathons, die sie hierzulande absolviert hat, war das aber gar nicht so einfach. „Ich glaube, dass einige beim Umzug vor ein paar Jahren verschwunden sind“, bedauert die Bad Homburgerin, „aber das, was zählt sind die vielen großartigen Eindrücke - und die habe ich ja in meinem Kopf.“ Am Marathon-Sonntag sollen davon noch ein paar hinzukommen. Es ist perfektes Marathon-Wetter, alle Staffelwechsel glücken und gemeinsam läuft das Jubiläums-Team in die Festhalle ein. Thomas, Rainer, Sissi und Bernhard haben eine grandiose Leistung gezeigt und erreichen nach 3:56:19 Stunden als überaus erfolgreiche Jubiläumsstaffel die Festhalle. Auch im nächsten Jahr wollen sie wieder vor Ort sein beim Mainova Frankfurt Marathon. Ob nun auf oder neben der Strecke wird sich zeigen. Wer weiß, vielleicht macht's die Laufgemeinschaft ja noch einmal, um ihren gemeinsamen 100. zu finishen.

98 x 42,195 Kilometer durch Frankfurt

Vier Frankfurter Dauerstarter bilden eine besondere Laufgemeinschaft zum Jubiläum





» Unsere Dauerstarter vom Marathon Club

Sie sind sozusagen das Tafelsilber des Mainova Frankfurt Marathon: unsere treuen Dauerstarter. Am letzten Oktobersonntag haben sie seit Jahr und Tage eine feste Verabredung mit dem Laufklassiker am Main, um 42,195 Kilometer durch Frankfurt zu laufen. Aktuell haben wir drei Marathon Club Mitglieder, die das Ranking anführen. Die höchstaktiven Herren Kalli Flach (6:04:47 Stunden), Peter Schmit (4:35:35) und Wolfgang Vogel (4:39:57) haben nunmehr 34 der 35 Frankfurt Marathons seit 1981 erfolgreich bewältigt. Was für eine Leistung! Bei 33 Finishes steht der 80-jährige Horst Jendrasch. Der Kelkheimer hat bei allen 35 Ausgaben des ältesten deutschen Stadtmarathons an der Startlinie gestanden – nur in diesem und im vergangenen Jahr vermochte er die Langdistanz nicht mehr innerhalb des Zeitlimits zu bewältigen. Mit 32 und 30 Teilnahmen folgen Klaus Vogelmann (5:26:04) und Klaus Westphal (5:57:47) auf den nächsten Plätzen. Bei den Frauen ist die Rodgauerin Ruth Jäger (5:00:25) mit nunmehr 24 erfolgreichen Teilnahmen im Marathon Club Ranking

näher an die Führende Sissi Antoni (26) herangerückt. Die Bad Homburgerin nimmt nach wie vor an Marathonrennen in der ganzen Republik teil, in diesem Jahr war sie in Frankfurt „nur“ Teil unser Jubiläumsstaffel mit weiteren verdienten Marathon Club

sind wieder knapp 80 Neumitglieder hinzugekommen, so dass der Club auf 530 Läufer angewachsen ist. Der Club wurde 2006 zum 25. Jubiläum des Laufklassikers am Main initiiert, um den treuesten Teilnehmern zu danken. Alle Läuferinnen und Läufer, die von 1981 bis heute mindestens zehn Mal beim Frankfurt Marathon ins Ziel gekommen sind, können (kostenlos) Mitglied werden und bekommen ihre eigene „ewige Startnummer“. Alle Mitglieder erhalten ein hochwertiges Poloshirt mit persönlicher ewiger Startnummer und weitere Vergünstigungen am Marathonwochenende. Nach 10 Jahren Frankfurt Marathon Club und pünktlich zur Jubiläumsausgabe in diesem Jahr haben sich die Organisatoren etwas Besonderes ausgedacht: Alle, die mindestens 20 Finishes in Frankfurt vorweisen können, erhalten ein Poloshirt mit bronzenem Stick ihrer ewigen Startnummer. Silber gibt es für mindestens 25 Finishes und Gold von 30 absolvierten Marathons in Frankfurt an.



Mitgliedern. Der schnellste „Clubberer“ war übrigens Daniel Ghebreselassie in 2:46:33 Stunden. In diesem Jahr

Die Dauerbrenner mit mindestens 30 erfolgreichen Teilnahmen:

Kalli Flach	155	1981 bis 2010, 2012-2015	33
Horst Jendrasch	157	1981 bis 2014	33
Peter Schmit	151	1981-2008, 10-15	33
Wolfgang Vogel	825	1981-1985, 1987-1992, 1994-2015	33
Bernhard Schacke	777	1981 bis 2013	32

Die Dauerbrenner mit mindestens 30 erfolgreichen Teilnahmen:

Eugen Föt	184	1981 bis 2012	31
Helmut Lösche	156	1981 bis 2006, 2008-2012, 2015	31
Klaus Vogelmann	600	81,83-85,87-05,07-11,13-15	31
Rainer Zickler	109	1981-1992, 1994-2001, 2003 bis 2013	30

Anmerkung: 1986 fiel die Veranstaltung aus.



Frankfurt Marathon CLUB [2016]

Fragen zum Marathon Club oder gar schon zehn Mal den Frankfurter Marathon gefinisht? Interessenten wenden sich beim Veranstalter an Ansprechpartner **Manuel Friedrich**, mf@frankfurt-marathon.com, Tel. 069 370046826 oder auf unserer Webseite unter <https://www.frankfurt-marathon.com/dein-lauf/marathon/sonderwertungen/>





ROSBACHER

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



FÜR DEINEN KÖRPER

- liefert Calcium und Magnesium im idealen 2:1 Verhältnis
- ursprünglich rein und angenehm im Geschmack
- empfohlen vom Deutschen Institut für Sporternährung e. V.



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

www.rosbacher.de/SGS

...sches Mineralwasser mit Kohlensäure versetzt. Aus der Rosbacher Ur-Quelle.

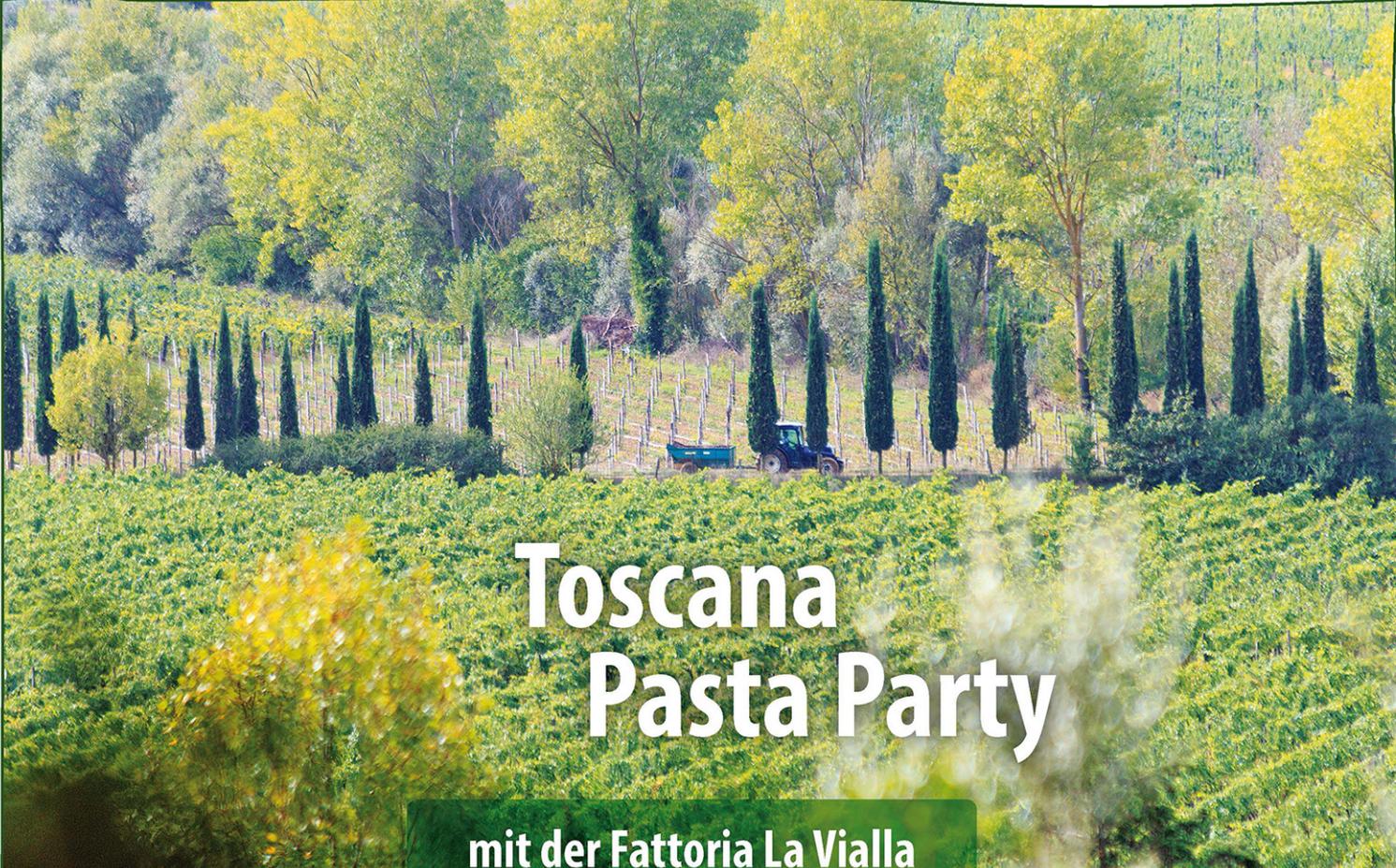
2:1-IDEAL Magnesium. Dieses ideale Verhältnis im Rosbacher Mineralwasser hilft, diese wichtigen Mineralstoffe in ernährungsphysiologisch relevanten Mengen aufzunehmen.

Hassia Mineralquellen GmbH & Co. KG - 61118 Bad Vilbel

» „Gemeinsam läuft's“: Interkulturelle Staffel mit Flüchtlingen

Es war die mit Abstand größte Staffel des diesjährigen Mainova Frankfurt Marathon. Unter dem Motto „Gemeinsam läuft's“ beteiligten sich rund 50 Läuferinnen und Läufer an der vom Sportkreis Frankfurt initiierten Interkulturellen Staffel. Die Dachorganisation der rund 430 Frankfurter Sportvereine stellte im sechsten Jahr ihres Engagements im Rahmen des Laufklassikers am Main die Themen Flucht, Fluchtursachen und Integration in den Mittelpunkt. Die eine Hälfte der 50köpfigen Laufgruppe bestand aus Flüchtlingen, die andere Hälfte aus Einheimischen, die sich in integrativen Projekten engagieren. In 25 Abschnitte unterteilt absolvierten je eine Laufpaar gemeinsam ein Teilstück. „Sport und gesellschaftliche Ereignisse beeinflussen sich gegenseitig. Mit der Interkulturellen Staffel wollen wir zum einen jährlich auf diese Ereignisse aufmerksam machen und zum anderen den positiven Einfluss des Sports herausstellen. Seine integrative Wirkung in Zeiten von Flucht und Zuwanderung ist hierfür ein gutes Beispiel“, sagte Ralph Tschirner, Projektleiter beim Sportkreis. Auf Wunsch der Läuferinnen und Läufer der Staffel und um die positive Energie des Projektes weiterleben zu lassen, wird der Sportkreis weiterhin das regelmäßige Training am Main anbieten. „Die diesjährige Staffel wird mir noch lange in Erinnerung bleiben“, sagte Tschirner. „Wegen der Ausdauer und dem tollen Teamgeist aller Teilnehmer.“





Toscana Pasta Party

mit der Fattoria La Vialla



Für eine gesunde Stärkung beim Frankfurt Marathon sorgt die Fattoria La Vialla. In der Marathonmall gibt es bei der Toscana Pasta Party für jeden einen leckeren Teller Nudeln, mit Zutaten, die allesamt nach biodynamischen Grundsätzen in der Toskana von uns hergestellt werden und die Energiespeicher für den Wettkampf füllen.

Neben der Pasta gibt es noch mehr gesunde Lebensmittel aus eigenem Anbau zu probieren. Für den Sportler sind unser eigenes, kaltgepresstes Olivenöl sowie das hochkonzentrierte OliPhenolia - ein Extrakt aus Olivenfruchtfleisch und Traubensaftkonzentrat – sehr hilfreich. Die darin enthaltenen Polyphenole, die unter anderem die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems fördern, wirken gegen lokale Entzündungen der stark beanspruchten Muskelfasern und verkürzen so die Regenerationszeit nach einem harten Wettkampf.

Und für alle, die der Pastateller überzeugt hat: In der Speisekammer der Fattoria La Vialla in Frankfurt Fechenheim können alle Erzeugnisse (auch die mehrfach prämierten, naturbelassenen Weine) verkostet und erworben werden. Der landwirtschaftliche, biodynamische Betrieb aus der Toskana versorgt Sie in der Speisekammer mit allem, was das (Sportler-)Herz begehrt und die Gesundheit und das Wohlbefinden fördert.



Lauffreundschaft mit Happyend



Das eine Bild entstand vor zwölf Jahren in einer amerikanischen High School in Oklahoma, an der sich die beiden 17 Jahre alten deutschen Austauschschüler kennenlernten und Freunde wurden. Das andere Bild entstand am 30. Oktober 2016, als die beiden den Mainova Frankfurt Marathon bewältigt haben. Simon Hohenberg (links) hatte damals in den USA bei seinem Kumpel Jan Ullmann eine Leidenschaft fürs Laufen entfacht. Die Freundschaft überdauerte die Rückkehr nach Deutschland und die 650 Kilometer zwischen ihren Wohnorten München und Essen. Als Simon die Idee hatte, das alte Foto von damals nachzustellen im Zielbereich eines gemeinsam zu bewältigenden Frankfurt Marathon, war Jan sofort Feuer und Flamme. Im vergangenen Jahr machten sich die beiden 29-Jährigen schon mal live ein Bild von Strecke, Stimmung und Festhalle – und waren begeistert. Ein Infekt hatte Jan kurz vor

seinem Debüt auf der Marathonstrecke ausgebremst. Der marathonerfahrene Simon laborierte an Achillessehnenbeschwerden. Aber aufgeschoben, war nicht aufgehoben. In diesem Jahr trafen sich die Freunde wieder in Frankfurt, in denselben alten Trikots aus High-School-Zeiten. Und in diesem Jahr klappte es. Simon bewältigte den Laufklassiker am Main in 3:26:10 Stunden und Jan war hocheifrig über seine Debutzeit von 3:41:35 Stunden, die er sich eigentlich gar nicht zugetraut hatte. Im Zielbereich sind sie sich dann in die Arme gefallen – und konnten endlich das alte Foto nachstellen. „Es war ein unvergesslicher Tag. Das Rennen hat uns von vorne bis hinten richtig viel Spaß gemacht“, sagte Jan. Und via Facebook war das gemeinsame Frankfurter Foto der beiden in den alten Trikots sogar bis an ihre alte High School vordrungen. Und so kamen auch einige Glückwünsche aus Oklahoma.

GIGASPEED

Mit bis zu 100 Mbit/s für Dein Zuhause

@ Internet-Flat mit 100 Mbit/s

☎ Festnetz-Flat

Wechsel-Garantie
100 Mbit/s
ein Jahr ohne
Risiko testen.

Vodafone
Red Internet &
Phone 100 DSL
19⁹⁹ €*
Im Monat
ab dem 13. Monat
39,99 € mtl.



Vodafone
Power to you

* Red Internet & Phone 100 DSL (einschl. Wechselgarantie): In den ersten 12 Monaten 19,99 € pro Monat, danach 39,99 € pro Monat. Mindestlaufzeit 24 Monate. Kündigungsfrist 3 Monate. Bereitstellungszeitpunkt einmal 39,99 €. Standard-Gespräche ins dt. Mobilfunk-Netz. Call-by-Call und Preselection ausgeschlossen. Dein Router kostet pro Monat 0 €. Du bekommst ihn leihweise für den Zeitraum Deines Vertrags. Angebot gilt nur für Neukunden ohne Vodafone Anschluss innerhalb der letzten 5 Monate. Ein Paketwechsel auf Internet & Phone DSL 50 oder 16 ist schon ab dem 13. Monat ohne Extra-Kosten möglich. Du hast dann eine neue Mindestlaufzeit von 12 Monaten. Prüfe Deine DSL Verfügbarkeit auf vodafone.de/dsl. Die Aktion ist gültig bis zum 11.02.2017. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Alle Preise inkl. MwSt. Vodafone GmbH, Düsseldorf, Straße 15, 65760 Eschborn.



main Bio läuft

www.biorunner.de

Wir bedanken uns recht herzlich bei unseren **BioRunnern**, unseren Unterstützern und Partnern sowie allen Besucher/innen der ersten **Klima-und Umweltmeile** vor der Alten Oper und natürlich beim Veranstalter motion events. Sie allen haben dazu beigetragen, dass der Mainova Frankfurt Marathon 2016 ein voller Erfolg war.



www.umweltforum-rhein-main.de

TOSHIBA
Leading Innovation >>>

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



e-STUDIO2050c/2550c

büro **TEC**

büroTEC maintal GmbH
Robert-Bosch-Straße 9
63477 Maintal

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

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

Kompakt. Leise. Effizient.

KOPIERER - DRUCKER - FAX MIETEN - KAUFEN - LEASEN



Bezirksverband Frankfurt am Main e.V.

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

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

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

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:
Telefon 069 71 91 91-34
oeffentlichkeitsarbeit@drkfrankfurt.de / www.drkfrankfurt.de



Menschlich, Neutral, Kompetent

Jede Spende hilft!

Kto-Nr. 200 000, BLZ 500 502 01

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



Flotte Führungskräfte

Dass Führungskräfte schnell Marathon laufen können, haben die Teilnehmer der Sonderwertung „Marathon Manager“ in diesem Jahr wieder bewiesen. Es haben sich über 299 Manager aus dem mittleren und gehobenen Management, die unternehmerisches Risiko tragen, angemeldet und sind um den von unserem Partner „interAir“ ausgelobten Preis gelaufen. Der schnellste Manager Andreas Höye aus Göteborg (2:27:14 Stunden) und die schnellste Managerin Karin Schenk (TV Waldstraße Wiesbaden, 2:53:46 Stunden) gewinnen eine Reise nach Paris samt drei Übernachtungen im Doppelzimmer und einen Startplatz für den Schneider Electric Paris Marathon 2017. Bei den männlichen Managern fiel in diesem Jahr die Internationalität der Schnellsten auf. Auf den schwedischen Sieger folgten ein Brite, ein Norweger und ein Russe auf den Plätzen in dieser Wertung.



» Das Caritas-Spendentor

Seit zehn Jahren lässt sich an der Hauptwache laufend Gutes tun



Durchlaufen und Gutes tun hieß es für die Teilnehmer des Mainova Frankfurt Marathon auch in diesem Jahr wieder. Im zehnten Jahr der Charity-Partnerschaft „Gemeinsam mehr bewegen“ mit dem Caritasverband Frankfurt stand das Spendentor wieder an seinem Platz an der Hauptwache bei Kilometer 7 und 39. Groß, rot, nicht zu übersehen. Jeder Athlet, der hindurchlief, spendete vier Euro. Abgerechnet wurde mit dem ChampionChip, aber im Nachgang wurde jeder Spender nochmal angeschrieben, ob er den Betrag auch wirklich zahlen mag. Seit Beginn der Charity-Partnerschaft wurde die enorme Summe von 250.000 Euro Erlöst für die Gesundheitsförderung von Kindern. Mehr als 200 Projekte und Aktionen für bedürftige Kinder konnten die Caritas seitdem verwirklichen. Welche Spendensumme bei der Jubiläumsausgabe des Laufklassikers am Main zusammengekommen ist, steht erst im neuen Jahr fest.



» Mit dem Marathonprojekt ans Ziel der Läuferträume

Wie die Teilnehmer Franziska Baist und Christiane Aust auf ihre Weise den Mainova Frankfurt Marathon bewältigt haben

Wenn schon Marathon, dann aber richtig! Im Team mit Gleichgesinnten. Unter professioneller Anleitung. Fit werden in Theorie und Praxis bis zum großen Tag. Jahr für Jahr werden die Teilnehmer des Marathonprojekts in Frankfurt und Darmstadt über sechs Monate bestens präpariert für den Mainova Frankfurt Marathon. Franziska Baist und Christiane Aust sind zwei laufende Beispiele dafür, wie die kontinuierliche Vorbereitung zu einem besonderen Marathonerlebnis- und ergebnis führen kann. Jede gemäß ihrer völlig unterschiedlichen Voraussetzungen und jede auf ihre Weise. Franziska ist in diesem Jahr zum zweiten Mal in Folge Projektteilnehmerin gewesen. Als Erststarterin strebte sie 2015 eine Zeit knapp unter vier Stunden an, wuchs im Rennen buchstäblich über sich hinaus und finishte in 3:42:27 Stunden. Die strukturierte Planung der Trainingseinheiten, die aus der Gruppe Gleichgesinnter heraus entfachte Motivation und das abwechslungsreiche Programm durch den großen Erfahrungsschatz der

Trainer habe sie beeindruckt, erzählt die 25 Jahre alte Franziska. „Es macht viel Spaß und es sind richtige Freundschaften entstanden. Allein ist eine richtige Marathonvorbereitung viel schwerer durchzuziehen.“ Alleine den langen Weg bis an die Startlinie eines Marathons zu gehen, hat sich auch Christiane nicht vorstellen können. Zumal der Gedanke, überhaupt eine Läuferin zu werden, geschweige denn einen Marathon anzugehen, vor wenigen Jahren noch völlig abwegig gewesen wäre. Eine stark übergewichtige Couch Potato mit gesundheitlichen Problemen sei sie gewesen, erzählt Christiane. Erst mit 50 Jahren hat sie sich über Nordic Walking an den Laufsport herangepircht, hat Rückschläge überwunden und (Lebens-)Krisen gemeistert – mit der festen Überzeugung: „Das Laufen hat mich stabilisiert.“ Gemeinsam mit einer Freundin hat sie sich für das Marathonprojekt angemeldet, mit leichten Zweifeln davor, ob „die so eine lahme Ente wie mich aufnehmen“, so Christiane schmunzelnd. Die 59-Jährige war er-

staunt, wie positiv und ob ihres Tempos auch unterstützend sie ins das Training integriert worden ist. „Die Gruppe hat mich getragen. Und es ist ein tolles Erlebnis, wenn man in meinem Alter spürt, dass man sich noch verbessern kann“, so Christiane. Die Trainer sind echte Kenner ihres Fachs. Die Leiterin des Marathonprojekts Petra Wassiluk zum Beispiel hat 2000 und 2004 für Deutschland an den olympischen Spielen teilgenommen. „Die Trainer sind fantastisch, weil man das Laufen quasi von der Pike auf lernt und Fehler ausgemerzt werden“, sagt Christiane. Von Ende April werden an vier Abenden je Woche Trainingseinheiten angeboten sowie Wissenswertes zu Lauftechnik, Körperstabilisation, Ernährung, Ausrüstung und vieles mehr vermittelt. Alle Pläne, Programme, Tempoläufe, lange Läufe und so weiter waren ausgerichtet auf den 30. Oktober. Franziska, deren Freund auch am diesjährigen Marathonprojekt teilnahm, hatte ihre Ziele für die Jubiläumsausgabe des Mainova Frankfurt Marathon nochmal hochge-



schraubt. Und die Bad Homburgerin wurde belohnt mit einer fantastischen Zeit in der Festhalle: 3:15:24 Stunden. Christiane erlebte alle Höhen und Tiefen, die in 42,195 Kilometern stecken können. „Ich habe mal geheult und bin mal vor Freude gesprungen während des Laufs“, erzählt die in Frankfurt heimisch gewordene Rheinländerin. Mit ihrer Zeit von 5:51:43 Stunden im Ziel war sie dann „nicht so zufrieden“. Überwältigt war sie vielmehr davon, dass die anderen Projektteilnehmer „so stolz auf mich gewesen sind. Und das generelle Gefühl nach dem ersten vollbrachten Marathon ist ein toller Lohn.“ Insgesamt 75 Teilnehmer des 2016er Marathonprojekts erreichten die Zielinie in der Festhalle. Franziska ist im April wieder dabei, wenn der 29. Oktober 2017 ins läuferische Visier genommen wird. Und Christiane? „Natürlich“, sagt sie, „bin ich wieder dabei.“

Leistungen

Im 350 Euro teuren Leistungspaket enthalten sind unter anderem:

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



BESSER MAN WEISS, WAS VOR DER TÜR PASSIERT.



Egal ob Standardsituation, Pressing
oder Manndeckung:

heimspiel!

Sa 17:00, So 21:45
und Mo 22:45

hrfernsehen
Wir sehen uns.

Handwritten signature or scribble.



» Alles was das Läuferherz begehrt

Neue Schuhe gefällig, innovative Klamotten shoppen, Batterie für die Pulsuhr wechseln? 100 Aussteller und 45.000 Besucher haben aus der Marathonmall wieder ein Läufer-Dorado gemacht.

Dass der Mainova Frankfurt Marathon eine Ausdauer-Veranstaltung ist, dürfte wahrlich kein Geheimnis sein. Viele Läufer beweisen sogar schon am Vortag eisernes Durchhaltevermögen. Auf der Marathonmall scharen sie sich um die Wand, an der ASICS alle gemeldeten Starter verewigt hat. Jeder versucht seinen Namen zu finden, was sich allerdings als kein besonders leichtes Unterfangen herausstellt. „Puh, gleich geb ich's auf“, seufzt Sebastian, aber eigentlich möchte er sich nicht geschlagen geben. Nicht am Tag vor den 42,195 Kilometern. Währenddessen plagen Sina ganz andere Sorgen. Sie hat in der Menge ihren Freund Markus aus den Augen verloren. Die beiden laufen morgen ihren ersten gemeinsamen Marathon und waren eigentlich gerade auf dem Weg zur Nudelparty. „Wo steckt er nur?“, meint Sina schon ein wenig verzweifelt.

Doch soll hier keinesfalls der Eindruck entstehen, die Marathonmall in der Messehalle sei nur ein Ort des Suchens. Im Gegenteil: Es ist ein Ort des Findens und Entdeckens. Auf 2800 Quadratmetern präsentieren 100 Aussteller alles, was das Läuferherz begehrt. Von den neuesten Schuhmodellen, über innovative Sportbekleidung, Nah-

rungsergänzung, Sportmedizin bis hin zu Aktivtourismus. Wem der Sinn nach einem Energie-Riegel in der Geschmacksrichtung „Lebkuchen“, nach einem multifunktionalen Massagetool, oder gleich einem neuen Ziel für den nächsten Marathonstart steht – auf der Marathonmall wird er fündig. 45.000 Besucher haben sich auch in diesem Jahr am Marathonwochenende auf den Weg in die Mall gemacht.

„Ich fände es richtig cool, in Barcelona zu laufen“, schwärmt Christopher, die Bilder am Stand des Veranstalters haben es ihm angetan. Morgen ist aber erst einmal Frankfurt an der Reihe und vorher muss er unbedingt noch zum Polar-Stand: „Die Batterie an meinem Pulsgurt ist leer!“ Dank der Laufuhr-Experten ist der Gurt im Nu repariert und obendrauf gibt's sogar ein paar Tipps, wie sich die neuen Batterien möglichst lange halten.

Doch nicht nur für große, auch für kleine Läufer ist auf der Mall eine Menge geboten: Spiel und Spaß stehen auf dem Programm auf der großen Kinderanimationsfläche, Gummibärchen-Stärkung inklusive. Die haben sich die Youngsters redlich verdient, wie man unschwer an den gelben T-Shirts erkennt, die sie beim Struwelpeter-Lauf bekommen haben.

Vielleicht werden sie ja später selbst einmal zu Stars wie Sabrina Mockenhaupt, Florian Neuschwander oder die vielen anderen Lauf-Asse, die sich auf der Messe quasi die Klinke in die Hand geben. Die Talks mit

Ironman-Weltmeister Jan Frodeno sind freilich wieder ein Magnet für viele gewesen. Und es gibt noch weitere Highlights, die quasi kein Messe-Besucher verpassen will.

Am Probestand der Fattoria La Vialla wartet beispielsweise eine lange Schlange. Und hier findet auch Sina endlich ihren Markus wieder. Er ist der Menge gefolgt und hat eine Kostprobe Viallella ergattert. Stolz hält er seiner Sina ein Stück Baguette mit der leckeren Schokoladencreme hin. Die grinst erleichtert, packt dann aber energisch seinen Arm. Jetzt geht's weiter zur Nudelparty.



marathonmall

Spitzenplatzierung beim Preismarathon: Ihr regionaler Autovermieter mit Superkonditionen.

30 Jahre TURTLE RENT Autovermietung – Das feiern wir in diesem Jahr!

Zurückblicken können wir auf 30 Jahre Qualität und die Liebe zum Automobil sowie auf einen Kundenservice, der uns immer sehr am Herzen lag. Wir sind ein Familienunternehmen mit Lokalcharakter und der persönlichen Nähe zum Kunden.

Bei uns finden Sie PKWs aller Hersteller, vom smarten Cityflitzer bis zur eleganten Luxuslimousine, LKWs & Transporter für Ihren Umzug oder für Ihr Unternehmen, Vans und 9-Sitzerbusse sowie Kühl- und Frischdienstfahrzeuge für Ihre Cateringfirma, Kunsttransporte oder Großveranstaltung. Ob Tages- oder Wochenmiete, ob zur Werkstattüberbrückung oder als Langzeitmiete – wir finden das richtige Angebot für Ihre Bedürfnisse.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen ins 31. Geschäftsjahr zu starten...

Ihr Turtle-Team!



TURTLE RENT

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



TURTLE RENT. Viel Auto für wenig Kröten.



Laufend die Welt erleben!®



Mit uns zu allen World Marathon Majors!

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

interAir Laufreisen 2016/2017

			Ultra	42km	21km	10km
Dezember/Januar	Jamaika	03.12.16		x	x	x
	Honolulu	11.12.16		x		x
Februar	Tokyo	26.02.17		x		
März	Antarktis	10.03.17		x	x	
	Barcelona	12.03.17		x		
	New York Half	19.03.17			x	
	Berlin Halbmarathon	02.04.17			x	
April	Rom	02.04.17		x		
	Paris	09.04.17		x		
	Two Oceans	15.04.17	x		x	
	Boston	17.04.17		x		
	Wien	23.04.17		x	x	
	London	23.04.17		x		
Mai	Big Sur	30.04.17		x	x	x
	Great Wall	20.05.17		x	x	8,5
	Kopenhagen	21.05.17		x		
	Bhutan	28.05.17		x	x	
Juni	Stockholm	03.06.17		x		
	Rio	18.06.17		x	x	
	Mont Blanc	23./24./25.06.17*	x	x	x	x
Juli	Australian Outback	29.07.17		x	x	x
September	Médoc	09.09.17		x		
	Berlin	24.09.17		x		
	Chicago	08.10.17*		x		
Oktober	London Half	08.10.17*			x	
	Washington	29.10.17*		x		
	Dublin	29.10.17*		x		
November	New York	05.11.17		x		
Dezember	Honolulu	10.12.17*		x		x

*voraussichtlicher Termin

Laufseminar mit Irina Mikitenko & Claudia Dreher
LADIES.RUNNING.CAMP Aldiana Salzkammergut im Mai 2017
Laufseminare mit Carsten Eich
Running Camp Andalusien im März 2017
Running Camp Mallorca im März/April 2017
Laufseminar mit Herbert Steffny
Marathoncamp in Gießen im Juli 2017

www.interAir.de

interAir Sport- und Incentive-Reisen | Gehrenweg 2 | 35415 Pohlheim | Telefon: 06403-6099630 | E-Mail: info@interAir.de

FLYERFARM Über 3 Millionen Druckprodukte Kostenloser Standard-Versand ZUM SHOP flyerfarm.com

26.10.2016 14:45:1

Von der Strecke und aus dem Netz: Live: Der Frankfurt Marathon 2016

Verpassen Sie nichts vom Mainova Frankfurt Marathon: Wir sind für Sie an der Strecke unterwegs und berichten live von dem Lauf, der Frankfurt bewegt.



Teilnehmer des Frankfurt-Marathons 2016 starten am 30.10.2016 vom Startpunkt an der Friedrich-Ebert-Anlage in Frankfurt am Main (Hessen). Das Frankfurter Laufereignis ist der älteste Marathon Deutschlands. Bild: Christoph Schmidt (dpa)

Facebook, Twitter, YouTube, RSS icons

Thomas Raudnitzky 30. Okt. 2016 9:24 Uhr



Super-Michel läuft seit 33 Jahren beim Frankfurt-Marathon mit. Gemeinsam mit einem Freund sammelt der gebürtige Franzose beim Marathon Spenden für verschiedene Kinderhilfsorganisationen. Wir finden das super!

Der Live-ticker der Herzen

Die Frankfurter Neue Presse hat den Mainova Frankfurt Marathon in diesem Jahr mit einem ganz besonderen Liveticker begleitet. Die Reporter Thomas Raudnitzky und Melanie Bäder waren vom Start bis zum Zieleinlauf des Letzen an der Strecke und in der Festhalle unterwegs. Haben fotografiert, gefilmt und verlinkt, was das Zeug hält. Mit Freude und manchmal augenzwinkernd haben sie Marathonmenschen und Promis aller Art erspäht und interviewt.



Sandra hat sich etwas besonderes einfällen lassen, um ihren Freund zu motivieren. Wir haben sie bei Kilometer vier getroffen. Ihr nächster Motivationsstandpunkt ist bei Kilometer 17. Im Ziel gibt es dann hoffentlich das angekündigte Weizenbier!

Thomas Raudnitzky 30. Okt. 2016 10:56 Uhr



„Eine Wahnsinnsatmosphäre“

© Musikverein Harheim

Geschäftsführer der Commerzbank-Arena trommelt für die Läufer

Bei Kilometer 31 stehen keine Zuschauermassen. Kilometer 31 befindet sich auf der Mainzer Landstraße, welche die Läufer schnurgeradeaus zurück in die City führt. Kilometer 31 gehört zum Revier des berühmt-berüchtigten „Mann mit dem Hammer“. „Den haben wir auch gesehen“, erzählt Patrik Meyer. Der 48-Jährige hat am 30. Oktober über dreieinhalb Stunden getrommelt, was die Handgelenke hergaben, für den Eiteläufer und den Sechseinhalbstundenläufer gleichermaßen. Patrik saß mit seinem Schlagzeug mitten auf der Straße, hinter ihm die 18-köpfige Kapelle des über 100 Jahre alten Musikvereins Harheim. „Es herrschte eine Wahnsinnsatmosphäre“, sagte Patrik. Der Geschäftsführer der Frankfurter Commerzbank-Arena hat persönlich das erste Mal vor einem Publikum gespielt, das beständig kommt und geht. Von dem sich viele äußerst dankbar zeigen für die musikalische Unterstützung und dies auch durch breites Lächeln, gereckte Daumen oder herzlichen Applaus kundtun. Von klassischen Märschen bis zu Songs



von Coldplay reichte das Repertoire des Musikvereins Harheim beim Marathon. Der Rheinländer Meyer gab nicht nur den Rhythmus vor für die anderen Musiker, sondern trommelte auch weiter, wenn diese pausierten. Einige

Läufer versuchten dann häufig die Kapelle zu animieren, wieder im großen Stile Musik zu machen. „Andersherum haben wir entkräfteten Teilnehmern auch mal zugerufen: „Auf geht's, weiter, wir spielen jetzt nur für Dich.“



Mit Rückenwind von

atleta.de

■ DIE TRAININGSPLATTFORM

EINFACH BESSER LAUFEN.

Laufanalysen | Trainingsplanung | Spiroergometrie
Laktatdiagnostik | Fettstoffwechseltest | Bikefitting
Ernährungsberatung | Coaching | Fitnessanalysen

iQ athletik ist der „RUNNING Redaktionstipp“

Trainingssysteme aus dem Internet
RUNNING – Das Laufmagazin, Nr. 159

www.iq-athletik.de

iQathletik
INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

iQ athletik GmbH | im Alten Bahnhof Rödelheim | Radilostraße 47
60489 Frankfurt | Telefon: 069/75 65 90-40 | E-Mail: info@iq-athletik.de

» Deutschlands grünster Marathon

Verkehr

Der Mainova Frankfurt Marathon stellt sich gemeinsam mit der Verkehrsgesellschaft Frankfurt und dem RMV der Verantwortung. Mit ihren Startnummern haben die Teilnehmer am Renntag beliebige Freifahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln im RMV-Gebiet (Region 50). Autofahrern wird am Renntag ein Parkhaus mit kostenlosen Shuttle-Verkehr zum/vom Messegelände angeboten.



Catering

Der Mainova Frankfurt Marathon kooperiert mit dem Umweltforum Rhein-Main e.V. Den Teilnehmern stehen 1 Tonne Äpfel und 5 Tonnen Bananen in Bio-Qualität zur Verfügung. Zudem gibt es Bio-Catering für die Zuschauer. Neben der Bio-Verpflegung werden an allen Verpflegungs- und Wasserstellen und im Ziel nur Rosbacher-Getränke angeboten - insgesamt 140.000 Liter. Bei der Nudelparty wird recyceltes Geschirr verwendet.



Entsorgung

Das Abfallkonzept geht von speziellen Gegebenheiten (Abfallsorten, Abfallentstehung durch Läufer, Zuschauer, Gewerbetreibende, rasche Abfallbeseitigung) aus. Der Müll wird in einer Müllsortierungsanlage stofflich verwertet und recycelt. Verbrannt wird nur Restmüll.



Merchandising

Im Merchandising müssen die Hersteller entsprechende Zertifizierungen (Kriterien: Umwelt- und Sozialstandards, keine Kinderarbeit) vorweisen. Zudem sind die Lieferanten angewiesen, auf unnötige Verpackungen zu verzichten.



Energie- und CO₂-Verbrauch

Entsprechend des CO₂-Verbrauchs haben wir ein Solarmodul des Bürgersonnen-Kraftwerks auf dem Dach der Friedrich-Ebert-Schule in Seckbach und zehn Solarmodule auf dem Rebstock-Parkhaus erworben. Der Mainova Frankfurt Marathon strebt an, CO₂-neutrale Energie insoweit zu erzeugen, wie sie verbraucht wird. Es wurden die Dieselaggregate zur Duschwassererwärmung abgeschafft. Die Duschen werden seither direkt aus dem Wasserkreislauf der Messe gespeist. Zum Klimaschutz beitragen können auch die Teilnehmer über die Homepage www.frankfurt-marathon.com. Dort steht ein Tool zur Verfügung, das eine möglichst CO₂-arme Anreise checkt.



Mobilität

Einen umweltschonenden Weg geht der Mainova Frankfurt Marathon auch bei der Mobilität. Mit dem elektrisch angetriebenen BMW i3 fährt ein emissionsfreies Zeit- und Führungsfahrzeug vorweg. Effiziente Fahrzeuge kommen bei allen Organisations- und Streckenfahrten zum Einsatz.



DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN!

ANDROID WEAR™ /
ÜBER 4.000 APPS & EINZIGARTIGE
POLAR ACTIVITY- & TRAININGSFUNKTIONEN
#NOWYOUCAN

POLAR M600 SMARTWATCH

MADE FOR LIFE, DESIGNED FOR SPORTS

POLAR
PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

- GPS
- INTEGRIERTES GPS
- PULSMESSUNG AM HANDGELENK
- ACTIVITY BENEFIT
- TRAINING BENEFIT
- SCHLAF-QUALITÄT
- SPORT-PROFILE
- 24/7 ACTIVITY TRACKING

taxofit[®] SPORT

GESUND ANS LIMIT GEHEN. MIT ENERGIE IN BESTFORM.

DIE INNOVATION FÜR ALLE, DIE GESUND SPORT TREIBEN WOLLEN.

taxofit[®] SPORT ISO ENERGY DRINK
Für die Ausdauerleistung
10 PORTIONSBEUTEL
ISOTONISCHES SPORTGETRÄNK
OPTIMALE Flüssigkeitsversorgung
MAXIMALE Energiemenge
IDEALE Mineralversorgung

taxofit[®] SPORT ZERO DRINK
Zitrus-Geschmack FÜR 5-7,5 l GETRÄNK
Zucker- und kalorienfrei
SPORTGETRÄNK
Optimale Flüssigkeitsversorgung
GEZÜBLTE Mineralversorgung
PLUS MAGNESIUM für Muskeln und Energie
Brausetabletten, Zitrus-Geschmack 10x

taxofit[®] SPORT POWER LIQUID-GEL
Schnelle Power
Schnelle Power
Energiekonzentrat

taxofit[®] SPORT 50% PROTEIN POWER
VANILLE
LOW CARB
Schnelle Energie und Muskelaufbau
Dünne Schicht, Fett- & Kohlenhydratarm

taxofit[®] SPORT NATURAL ENERGY
Schnelle Energie
Süßholzgeschmack
Mit Fruchtsäften

www.taxofit.de



» Mövenpick Hotel Frankfurt City

Als offizielles Marathonhotel möchten wir uns bei allen Organisatoren, Teilnehmern und Besuchern für das erfolgreiche Marathonwochenende in Frankfurt bedanken.

Seit nunmehr 8 Jahren ist das Mövenpick Hotel Frankfurt City in der Den Haager Straße das offizielle Race Hotel des Frankfurt Marathons. Hier werden die Läuferinnen und Läufer ideal auf den großen Tag vorbereitet und durch unser rennbegeistertes Team verwöhnt. Das berühmte Pasta-Bufferet am Vorabend liefert die nötige Kraft und Energie für den aufregenden Marathon-Tag. Vitaminreich, stärkend und ausgewogen präsentiert sich das Mövenpick Frühstücksbufferet mit einer köstlichen Brot- und Brötchen-Auswahl, frischem Obst, zahlreichen Müslivariationen und auch deftigen Beilagen. Für alle sportbegeisterten Zuschauer, Unterstützer und Fans wird ebenfalls bestens gesorgt. Ein vielseitiges à la carte Angebot und fantasiereiche Buffets werden in der offenen Showküche live zubereitet.

Der 130m² große Fitnessbereich ist optimal auf die Bedürfnisse der Marathon-Teilnehmer abgestimmt. Bei einem sensationellen Panoramablick auf die Frankfurter Skyline

können sich Sportlerinnen und Sportler hier aufwärmen.

In den 288 modern und gemütlich eingerichteten Hotelzimmern bietet das Haus viel Komfort und Entspannung, um sich optimal auf den Lauf vorzubereiten oder sich nach der Anstrengung angemessen zu erholen.

Auch hinter den Kulissen ist das Mövenpick Hotel Frankfurt City ein zuverlässiger Partner. Sowohl Rennbüro als auch Pressezentrum finden sich in den Räumlichkeiten des Hotels und Pressekonferenzen werden im Haus ausgerichtet.

Nicht nur Start- und Ziellinie des Laufs befinden sich in unmittelbarer Nähe des Mövenpick Hotel Frankfurt City. Seit 3 Jahren führt auch die Rennstrecke am Haus vorbei, so dass das Marathonhotel auch während des Rennens mittendrin ist.

Das Team vom Mövenpick Hotel Frankfurt City freut sich bereits heute auf den nächsten Frankfurt Marathon am 29. Oktober 2017 und wünscht allen eine schöne Vorbereitungszeit.

Mövenpick Hotels & Resorts

Mövenpick Hotels & Resorts ist eine internationale Hotelgruppe im gehobenen Segment mit über 16.000 Mitarbeitern und betreibt derzeit 83 Hotels und Resorts sowie Nilfahrtschiffe in 24 Ländern. Um die 20 Projekte befinden sich in der Planung oder Voreröffnung, so in Chiang Mai (Thailand), Bali (Indonesien) und Marrakesch (Marokko). Die Unternehmensstrategie sieht die Expansion in den Kernmärkten Europa, Afrika, im Nahen Osten und Asien vor.

Mit Sitz in der Zentralschweiz (Baar), ist Mövenpick Hotels & Resorts auf Geschäfts- und Konferenzhotels, Nil-Kreuzfahrtschiffe sowie auf Resorts mit individuellem Charakter spezialisiert. „Global denken – lokal handeln“ ist das Leitmotiv für jedes Haus im Rahmen seiner gesellschaftlichen Verantwortung. Geprägt durch ihre Schweizer Wurzeln, steht die Hotelgruppe für entgegenkommenden Service und kulinarischen Genuss – verbunden mit einer persönlichen Note. Darüber hinaus ist Mövenpick Hotels & Resorts das am meisten Green Globe zertifizierte Hotelunternehmen und dokumentiert so den Respekt für die Umwelt.

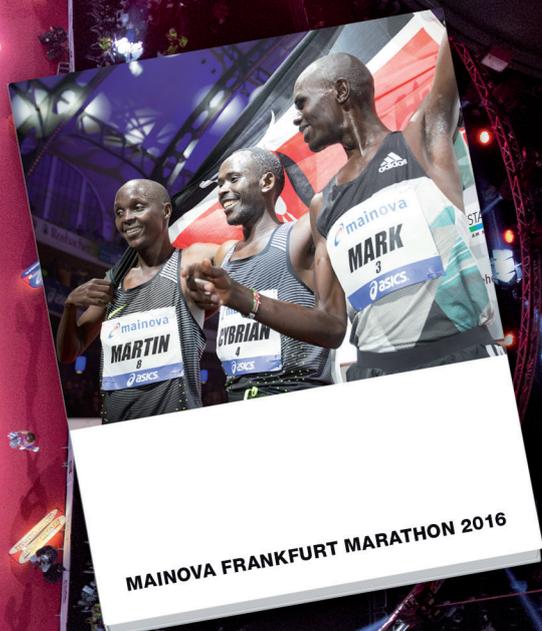
Weitere Informationen finden Sie unter <http://www.movenpick.com/de/>

Das offizielle » Buch 2016

Mainova Frankfurt Marathon – Ein Lauf in Bildern

Internationaler Spitzensport, Breitensport, Schneider Electric Mini-Marathon, Struwwelpeter-Lauf powered by Schneider Electric, Brezellauf powered by interAir, Staffelmarahton, Marathonmall, Zuschauer und Musik an der Strecke... alles, was zu einem großen Sportevent dazugehört: der Mainova Frankfurt Marathon in emotionalen Bildern, die Geschichten erzählen! Ca. 100 Seiten, leinengebunden.

Bestellungen sind zum Subskriptionspreis von 35 € (inkl. Versand) mit Angabe der Lieferanschrift an: mail@frankfurt-marathon.com möglich. Der Versand erfolgt im Februar 2017.



Jetzt bestellen!

» ASICS Souvenir Kollektion 2016

Jetzt zugreifen! Bestellungen werden bis zum 18. Dezember bearbeitet. Viele weitere offizielle Merchandising-Artikel des Mainova Frankfurt Marathon findest du in unserem Online-Shop unter frankfurt-marathon.com.



Souvenir Kids-Shirt, blau



Souvenir Zip-Hoody, grau



Souvenir Fleecejacke, schwarz

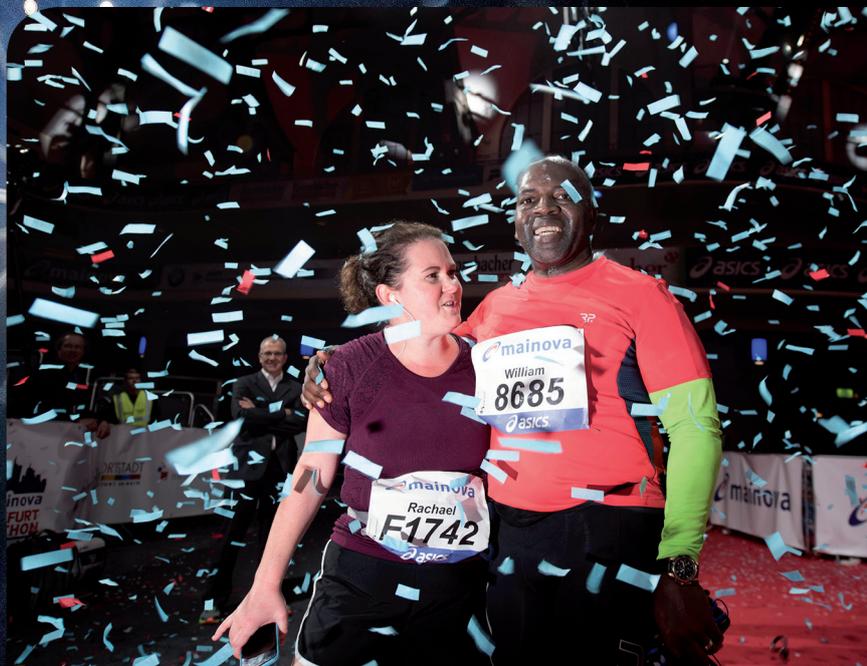


Souvenir T-Shirt unisex, grau



» „Closing Party“: Erster trifft Letzten

Als die Marathonwelten aufeinanderprallten und der Sieger Mark Korir realisierte, dass diese Läufer dort mehr als dreimal so lang auf der Strecke unterwegs sind, war es schon nach 16:30 Uhr. Das Schöne am Marathon ist doch, dass Läufer wie Korir (Erster in 2:06:48 Stunden) und William Gairy (Letzter in 6:25:37 Stunden) wirklich in einem Rennen gemeinsam starten. Renndirektor Jo Schindler empfängt traditionell die Letzten des Mainova Frankfurt Marathon auf dem roten Teppich persönlich. Und auch einige Läufer, die schon seit Stunden im Ziel sind, kommen dann zur kleinen „Closing Party“ nochmal in die Festhalle, um der Seele eines großen Marathonrennens nachzuspüren. Und zu sehen, wie sich das Rolltor zum roten Teppich hinter dem letzten Läufer schließt und der Mainova Frankfurt Marathon 2016 zu Ende ging.





» Lauter gute Gründe!

Sei wieder dabei am 29. Oktober: Mainova Frankfurt Marathon 2017

Der Kurs: schnell. Die Stimmung am Streckenrand: fantastisch. Der Zieleinlauf: überwältigend. Das Wetter: kaiserlich. Der Mainova Frankfurt Marathon war bei seiner 35. Ausgabe am 30. Oktober 2016 wieder ein Laufsportherlebnis der besonderen Art. Die flache Strecke hat wie in jedem Jahr für viele neue Bestzeiten gesorgt bei Eliteathleten und Breitensportlern, bei Dreistunden- und Sechsstundenläufer gleichermaßen. Es läuft sich prächtig über den Opernplatz und durch die Hochhausschluchten - die imposante Frankfurter Skyline tritt immer wieder ins Blickfeld. Bands und Bühnen, Moderatoren und Musik sorgen für eine dichte Atmo-

**Kurs:
schnell.**

sphäre. Über 27.500 Athleten am Rennwochenende - davon knapp 16.000 auf der 42,195-Kilometer-Strecke - und rund 500.000 Zuschauer am Streckenrand sorgen für Frankfurts größtes Straßenfest des Jahres. Dazu kommen das tolle Preis-Leistungs-Verhältnis für die Läufer sowie die kurzen Wege zwischen Start, Ziel und Marathonmall. Für viele ist der Mainova Frankfurt Marathon am letzten Oktobersonntag ihr großer Saisonabschluss.

**Stimmung:
fantastisch.**

Und auch der 29. Oktober 2017 wird die erfolgreichen Teilnehmer in der Festhalle über den roten Teppich ins Ziel und ans Ende ihrer Läuferträume führen. Frankfurts „Gudd Stubb“

beherbergt den wahrscheinlich stimmungsvollsten Zieleinlauf der Welt. Die Stimmung dort brodelt, schäumt, kocht über, wenn die Schnellsten des Mainova Frankfurt Marathon ins Ziel spurten. Das hat schon Tradition. Kaum jemand mit Laufsportherz, der sich dem Zauber und den großen Emotionen dieser Momente in der Festhalle entziehen könnte. In einem hochklassigen Elitefeld siegten in Weltklassezeit der Kenianer Mark Korir (2:06:48) und die Äthiopierin Mamitu Daska (2:25:27). Die Hessin Fate Tola krönte ihre starke Vorstellung mit Rang zwei in 2:25:42 Stunden und dem deutschen Meistertitel.

**Ziel:
überwältigend.**





Zum siebten Mal in Folge ist der in der Szene für seine tolle Organisation bekannte Laufklassiker in der Börsenmetropole mit dem Label „Gold Road Race“ des Internationalen Leichtathletik-Verbandes (IAAF) ausgezeichnet worden. Beste Voraussetzungen also, um die Erfolgsgeschichte der vergangenen Jahre fortzuschreiben. Auf einer Ebene mit Frankfurt befindet sich in Deutschland nämlich nur der BMW Berlin Marathon, weltweit sind 2016 insgesamt nur 28 Marathonrennen mit der höchsten IAAF-Auszeichnung versehen worden. Die bewährte Philosophie des Frankfurter Renndirektors Jo Schindler, Spitzen- und Breitensportlern gleichermaßen eine Bühne zu geben, macht es möglich. „Wir sind eine Marke mit weltweiter Strahlkraft, bundesweiten und regionalen Akzenten“, sagt Schindler. In Frankfurt ist längst eine Symbiose gefunden worden, die nachhaltig trägt. Bereits von Freitag an lockt die Marathonmall in der Messehalle. Die Infor-

mations- und Verkaufsveranstaltung mit dem Schwerpunkt Laufsport ist bis einschließlich Sonntag geöffnet – ein Dorado für Aktive. Beste Stimmung herrscht auch während der Fattoria La Vialla Pasta Party am Samstag. Rund um Messe und Festhalle dominieren ein Wochenende im Jahr Menschen in Laufschuhen das Bild. In Frankfurt grünt übrigens der grünste Marathon Deutschlands. Dieses Prädikat haben sich die Organisatoren in den vergangenen Jahren mit zahlreichen innovativen Aktivitäten redlich verdient. Die Schonung der Umwelt steht beim Abfallkonzept sowie beim Energie- und CO₂-Verbrauch des Events im Vordergrund. Wer sich einen Lauf über die volle Distanz von 42,195 Kilometern (noch) nicht zutraut oder den Marathon lieber im Team angeht, meldet eine vierköpfige Staffel an. Wer am Tag zuvor einen entspannten 5-Kilometer-Lauf mit einigen prominenten und vielen gut gelaunten Menschen über abgespernte

Straßen machen möchte, erscheint einfach pünktlich am Start des Brezellaufs powered by interAir. Der Schneider Electric Mini-Marathon und der Struwelpeterlauf powered by Schneider Electric richten sich an laufbegeisterte Kinder von 5 bis 16 Jahren. Auch die Kleinen laufen natürlich in die prächtig ausgeleuchtete Festhalle ein. Da entstehen in jedem Jahr unzählige Bilder fürs Familienalbum. Auch der 36. Mainova Frankfurt Marathon am 29. Oktober 2017 verspricht ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Läuferfamilie zu werden.

**Jetzt
anmelden!**

www.frankfurt-marathon.com



www.frankfurt-marathon.com



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: Alex Westhoff, Franziska Reng,
 Jo Schindler

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

Layout: Grafik.Büro Gegensatz

Freiheit sind
 Pakete, die ins
 Leben passen.

Mit den innovativen
 Services von DPD.

Begeistern Sie auch Ihre
 Kunden mit der neuen Art,
 Pakete zu bekommen. Denn
 dank unserer innovativen
 Produkte richten sich Pakete
 nach dem Empfänger - und
 nicht umgekehrt.

dpd.de



Unsere Einkaufsliste...

45.000 → Ausschreibungen Läufer
10.000 → Ausschreibungen Mini-Marathon
3.000 → Plakate

Print

34.500 → Startnummern
100.000 → Sicherheitsnadeln
15.000 → Schwämme
450.000 → Trinkbecher

6.000 → kg Bananen
1.200 → kg Äpfel
5.000 → Liter Tee
140.000 → Liter Getränke

Food

Manpower

2.000 → freiwillige Helfer
50 → Masseur
250 → Ärzte und Sanitäter

Sonstiges

102 → Duschen
20.000 → Wärmeponchos
22.000 → Medaillen

Verkehr

410 → Verkehrsschilder
480 → Straßen- und Hinweisschilder
220 → Streckenschilder

und...

→ Promotion-Aktionen bei über
140 → nationalen und internationalen
 Laufveranstaltungen



» Die Macher des Mainova Frankfurt Marathon 2016

Veranstalter:	motion events GmbH	Streckenfeste:	Manuel Friedrich
Organisationskomitee:	Markus Oerter, Sonja Höferlin, Jo Schindler, Petra Wassiluk, Manuel Friedrich, Julia Leske, Hannah Müller, Philipp Meurer	Bühnentechnik:	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG
Race director:	Jo Schindler	Technik Messe Frankfurt:	Sonja Höferlin, Mirco Kadach, Wibke Bräuer
Streckenleitung:	Dieter Bremer, Petra Wassiluk, Henning Müller	Technik Strecke:	Tobias Rohatsch, young dimension
Technische Leitung:	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG	Security:	Protect Veranstaltungsdienste GmbH
Kommunikation, PR:	Alex Westhoff, Jörg Wenig, Andy Edwards, Andreas Meier, Ludmilla Möller-Motorja, Martina Schlumberger Fototeam: Andi Arnold, Michael Rauschendorfer, Frank Depping, Norbert Wilhelmi, Victah Sailer, Erich Francois Videoteam: Isaak Papadopoulos, Marten Taute, Richard Indervildi, Sebastian Baumgartner Social Media: Kai Menze Buchteam: Alex Westhoff, Franzi Reng, Isaak Papadopoulos, Christine Kammhuber Mediasupport: Pascal Ramali, Etienne Ramali, Sarah Assmann, Martin Heil Motorrad (Kamera): Toshi Fukushima Website, Bildbearbeitung: Hans Mengler, Hannah Pietryka, 360 Vier	Ergebnisdienst:	mika timing GmbH
Top-Athleten:	Christoph Kopp, International Sport Service	Startunterlagen:	Cora Hucke
Sponsoring:	Jo Schindler	Helferverpflegung:	SC Steinberg
Marathon-Büro:	Petra Wassiluk, Manuel Friedrich, Aline Sprick, Julia Leske, Hannah Müller, Philipp Meurer, Lara Lesch, Maureen Habermann, Bastian Beißwenger	Medizinische Betreuung:	DRK, Kreisverband Frankfurt
Organisationsbüro:	Julia Leske, Lena Schindler	Ordnungsamt, Service-Center Veranstaltung:	Annelie Reimund
Moderation:	Frank Piontek, Chantal Buschung, Artur Schmidt, Kai Völker, Hans-Gustav Eckert, Martin Westermann, Hubertus Kraus, Matti Merker	Beschilderung:	Martin Keller, Ralf Lehmann, Edel Messereklame GmbH
Start:	Marc Wilhelm	Streckenvermessung:	Udo Brandt
Ziel:	Michael Feind	Blaue Linie:	Harry Eisenkopf
Marathonmall:	Hannah Müller	Bauten und Transporte:	Tobias Rohatsch, Eva Zeller, Mohamed Jaadari, Stewart Dewey, Klaus Gernandt, Andreas Kattenberg
Streckenversorgung:	Lauftreff Bruchköbel, Ginnheimer Lauftreff, PSV Blau Gelb Frankfurt, Betriebssportverband Hessen, TG Schwanheim, SG Sossenheim, SG Frankfurt-Nied, Eintracht Frankfurt-Triathlon, FTG Frankfurt	Material Streckenversorgung:	Luis Ovejero
Streckensicherung:	Dammann Absperrung GmbH	Fahrdienst:	Frank Tschugg
		Massage:	Petra Bergmann
		Kleideraufbewahrung:	Maureen Habermann
		Siegerehrungen:	Sabine Schindler, Lena Schindler
		Rahmenprogramm:	Petra Wassiluk
		Nudelparty:	Petra Wassiluk, Philipp Meurer
		Mini-Marathon:	Bastian Beißwenger, Philipp Meurer
		Struwelpeter-Lauf:	Maureen Habermann, Julia Leske
		Staffelmarathon:	Lara Lesch, Christina Dörr, Tom Majerius, Patrick Bareuther
		Brezellauf:	Petra Wassiluk, Lara Lesch
		VIP:	Sandra Müller, Petra Wassiluk
		Helferbetreuung:	Inga Hildebrandt, Sebastian Klanert
		Frankfurt Marathon Club:	Manuel Friedrich, Angela Witter
		Dekoration:	Klaus Gernandt
		Fahrerteam:	Hans-Jürgen Loh, Werner Hoch, Wolfgang Köhler, Rainer Roth

DON'T RUN, FLY

DESTINATION FRANKFURT
FESTHALLE OCTOBER 30



DynaFlyte™ mit
FlyteFoam™

MAINOVA FRANKFURT MARATHON



FINISH

WANT IT MORE 