



#runtheskyline FRANKFURT



Mainova Frankfurt Marathon
26. - 28. Oktober 2018

**News
Infos
Hintergründe**





Wir halten die Region am Laufen!

42.195 Meter durch Rhein-Main! Dafür brauchen die Teilnehmer des Mainova Frankfurt Marathon vor allem eins: Energie. Genau darum kümmern wir uns auch in unserer Heimatregion. Freuen Sie sich auf einzigartige Momente mit Mainova am 28.10.2018.



Willkommen!

Liebe Marathonfreundinnen und Marathonfreunde,

das häufige Lob der Teilnehmer für die sehr gute Organisation ist das größtmögliche Kompliment für mein Team und mich. Und Ansporn zugleich, den ältesten deutschen Stadtmarathon in jedem Jahr auf hohem Niveau noch ein bisschen besser zu machen. Unsere jahrelange Erfahrung mit einer kaum veränderten Orga-Mannschaft zahlt sich aus.

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

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

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

Dear Friends of the Marathon,

May I welcome you to the 37th edition of the Mainova Frankfurt Marathon. On the last Sunday in October the streets of Frankfurt belong to runners – that's how it's been, that's how it is and long may it remain so.

The frequent praise from participants for the quality of the organization is the biggest compliment for me and my team. At the same time it is an incentive to make Germany's oldest city marathon just that little bit better. Our longstanding experience with an organizing team which has retained many of its original members has proved its worth.

We do our job so that you can have a very special running experience. Our unique skyscraper backdrop, the bridges and banks of the River Main, the course with its great atmosphere, the massed ranks of spectators throughout the city and then the great finish in the Festhalle – all we can say is: Enjoy!

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

Liebe Marathonfreundinnen und Marathonfreunde, lasst Euch am Rennwochenende faszinieren von den fantastischen Athletinnen und Athleten im Elitefeld wie Guye Adola oder Mare Dibaba, die wieder Weltklassensport auf Frankfurter Asphalt bieten werden. Fiebert mit unseren deutschen Topläufern Arne Gabius und Katharina Heinig. Besucht die Marathonmall und lasst Euch bei der Fattoria La Violla Pasta-Party am Samstag richtig einstimmen auf den großen Tag. Ich drücke Euch für Euer Rennen fest die Daumen.

Feiert mit uns Frankfurts größtes Straßenfest. Kommt heile in der Festhalle an. Lasst Euch begeistern von der 37. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon 2018!

keep on running!

Ihr Jo Schindler
Renndirektor Mainova Frankfurt Marathon

This year our new motto is "RUN THE SKYLINE." We are confident you will fill this to the brim with pure marathon exuberance. By the time you reach the red carpet, all trials and tribulations are forgotten and overcome by effervescent endorphins.

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

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



Dear friends of the Marathon, enjoy the fascination of seeing great athletes in our elite field such as Guye Adola and Mare Dibaba who are once more bringing world class sport to the roads of Frankfurt. Share the hopes and dreams of our top German runners, Arne Gabius and Katharina Heinig. Visit the Marathon Mall and enjoy the Fattoria La Violla Pasta Party on Saturday to get in the mood for the great day. I'll have my thumbs crossed for you and your racing.

Celebrate with us Frankfurt's greatest street festival. Arrive safe and sound in the Festhalle. We hope the 37th edition of the Mainova Frankfurt Marathon 2018 is a memorable experience for you..

Keep on running!

Jo Schindler
Race Director, Frankfurt Marathon

Grußworte

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



es ist mir eine Freude, Sie als Sportde-
zernent der Stadt Frankfurt am Main
zum 37. Mainova Frankfurt Marathon
begrüßen zu dürfen. Auch in diesem Jahr findet Ende
Oktober der älteste City-Marathon
Deutschlands statt. Mit einer beein-
druckenden Streckenführung entlang
des Mainufers, vielen Stimmungs-
nestern, vorbei am Opernplatz und
flankiert von der beeindruckenden
Skyline, endet der Marathon mit
dem wahrscheinlich spektakulärsten
Zieleinlauf der Welt: Auf einem roten
Teppich, vom Scheinwerferlicht
ausgeleuchtet, wird jeder Finisher in
der Frankfurter Festhalle vor vollen
Rängen gefeiert.

Mit seiner schönen und weitgehend flachen
Strecke zählt der Frankfurt Marathon zu
den schnellsten Marathons in Deutschland.
Zusätzlich sorgen Tausende von Fans an der
attraktiven Strecke dafür, dass jede Teilneh-

merin und jeder Teilnehmer angefeuert wird.
Ich möchte mich bei all jenen bedanken, die
von Jahr zu Jahr zur erfolgreichen Organi-
sation des Events beitragen. Auch an alle
Sponsoren und ehrenamtlichen Helferinnen
und Helfer, die diese Veranstaltung durch
ihren Einsatz möglich machen, geht ein
großer Dank. Den Teilnehmerinnen und
Teilnehmern wünsche ich viel Erfolg, egal
ob auf der vollen Marathondistanz, mit ihrer
Staffel oder auf einer der Strecken für den
Marathon-Nachwuchs. Allen Zuschauerinnen
und Zuschauern wünsche ich einen schönen
Tag, mit einer tollen Atmosphäre und einem
spannenden Wettkampf.

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

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

I am delighted to welcome you to the 37th
edition of the Mainova Frankfurt Marathon as
City Councillor for Sport in Frankfurt.

The oldest city marathon in Germany takes
place once again at the end of October. The
Marathon has probably the most spectacular
run to the finish line anywhere after taking
in the impressive course beside the River
Main, the many entertainment spots, past
the Opernplatz and flanked by a memorable
skyline. After these highlights you arrive on
the red carpet, centre stage in the spotlight

and every finisher is cheered to the echo in
Frankfurt's packed Festhalle.

Frankfurt's beautiful and mostly flat course
makes the marathon one of the fastest in Ger-
many. In addition, thousands of fans line the
course to cheer on each and every participant.

I would like to express my thanks to all who
contribute year after year to the successful
organization of this event. Also a big thank-
you to all the sponsors and volunteers who,
through their commitment, make this event

possible. I wish every participant much
success, whether they are running the full
marathon distance, as a member of a relay or
part of the course in one of the events for the
marathon runners of tomorrow. I hope all the
spectators have a great day with great atmos-
phere and exciting competition.

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

Wir laufen auch.

Am liebsten zur Höchstform auf.

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



Freude am Fahren



WEITER SO.

i DIE BMW i3 MODELLE MIT
VERBESSERTER REICHWEITE.

Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

Grüßworte

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

genau wie Sie hat uns wieder das Marathonfieber gepackt. Als Titelsponsor freuen wir uns gemeinsam mit Ihnen auf 42,195 energiegeladene und stimmungsvolle Kilometer. Auch dieses Mal haben wieder, deutsche und internationale Weltklasse-Athletinnen und Athleten den Weg nach Frankfurt gefunden.

Ein echtes Highlight ist das exzellent besetzte Frauenrennen. Hier messen sich internationale Top-Athletinnen und einheimische Spitzenläuferinnen.

In den vergangenen Jahren stehen vermehrt weibliche Sportlerinnen an der Startlinie. Für uns ist es schön zu sehen, dass sich Frauen zunehmend für den Breitensport Laufen begeistern und an Wettkämpfen teilnehmen. Diese Entwicklung wollen wir weiter fördern. Ein Argument für den Start in Frankfurt ist dabei auch immer die besondere Atmosphäre des Rennens.

Dass der Mainova Frankfurt Marathon ein Pflichtterminus in vielen Kalendern ist, dazu tragen auch die rund 25.000 Breitensportlerinnen und -sportler bei, die sich gemeinsam der Herausforderung Marathon stellen. Sie alle sind Teil der populärsten Breitensportveranstaltung in der Rhein-Main-Region.

Für uns ist der Mainova Frankfurt Marathon ein Leuchtturm unseres sportlichen Engagements. Mainova ist im dritten Jahr verlässlicher Partner dieser energiegeladenen Gemeinschaft. Uns liegt aber auch die Unterstützung des Breitensports in unserer Heimat besonders am Herzen. Wir bewegen eine ganze Region. Und wir wollen nicht nur etwas in Bewegung, sondern die Menschen auch zusammen bringen. Denn Sport ist gesund, Sport verbindet.

Überdies erfüllt Breitensport wichtige Funktionen in unserer Gesellschaft. Im Mittelpunkt stehen Werte wie Fair Play, Toleranz und Leistung. Darüber hinaus fördert er Integration. Gemeinsam mit den Sportlerinnen und Sportlern und hunderten Tausenden Fans und Besuchern entlang der Strecke leben wir dies. Und dieses Jahr erleben wir den Marathon noch klimafreundlicher. Den Verantwortlichen des Rennens ist es eine Herzensangelegenheit, den ökologischen Fußabdruck so klein wie möglich zu gestalten. Dazu tragen wir gerne bei. So sorgt seit kurzem eine PV-Anlage auf einem unserer Gebäude für klimafreundlichen Marathon-Strom.

Wir wünschen allen Zuschauerinnen und Zuschauern viel Spaß. Allen Helferinnen und



Helfern danken wir für ihren Einsatz. Vor allem aber wünschen wir allen Athletinnen und Athleten Energie, Kraft und Durchhaltevermögen. Auf einen erfolgreichen und fairen Wettkampf. Mainova ist stolz, Teil dieser Gemeinschaft zu sein!

Ihr
C. Alsheimer

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

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

We've caught marathon fever just as you have. As title sponsor we look forward to 42.195 energy-filled kilometres complete with great atmosphere. Once again German and international athletes of world class have made their way to Frankfurt.

A particular highlight should be the women's race, steeped in outstanding talent featuring top internationals from abroad and leading home runners.

Recent years have seen an increasing number of women running this marathon. It's great for us to see more women getting involved in running and taking part in races. We want to help develop this trend still further. One very good reason for running in Frankfurt is the great atmosphere the race creates.

The fact that around 25,000 mass runners are prepared to take on the challenge of the marathon is a big factor in making the Mainova

Frankfurt Marathon a "Must Do" date on many calendars. You are all part of the most popular mass sporting event in the Rhein-Main area.

The Mainova Frankfurt Marathon is for us a beacon of our sporting commitment. Mainova is now in its third year as a reliable partner of this energetic community. We care especially about supporting mass sport in our home region. We not only want to help people get moving, we want to bring them together. Sport is health, sport creates community.

In addition, mass participation sport fulfils an important role in our society. At its core are values such as fair play, tolerance and performance. It also promotes integration. We experience this together with the runners and hundreds of thousands of fans and visitors along the course.

This year the marathon experience will be more environmentally-friendly. The race organizers are keen to make sure the ecological footprint is as small as possible and we are delighted to make our own contribution. That's why a PV system has recently been installed on one of our buildings to provide environmentally-friendly electricity. We hope all the spectators have a great time. We thank all the volunteers for their contributions. Above all, we wish every single athlete energy, strength and stamina. May you have a successful and fair competition. Mainova is proud to be part of this community.

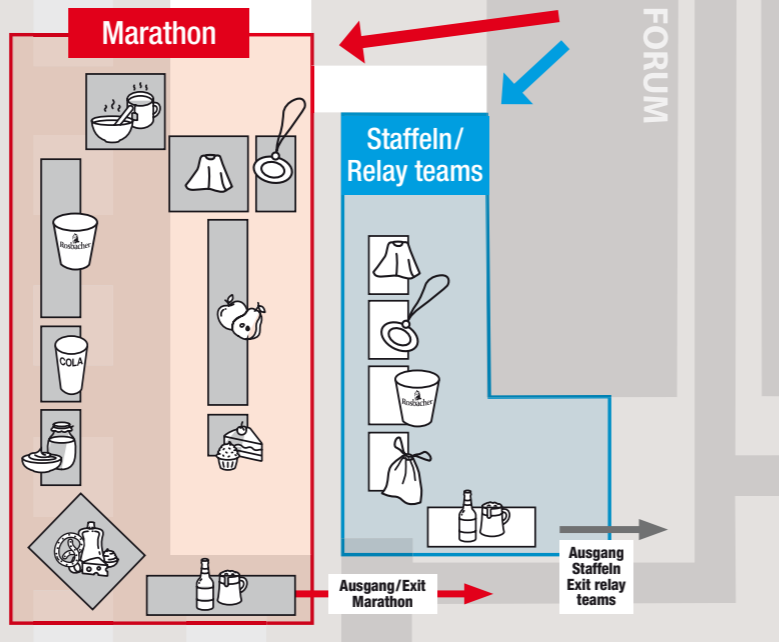
Best wishes,
Dr. Constantin H. Alsheimer
Chair of the Board of Mainova AG

Start-Ziel-Gelände | Start-finish area



Zielverpflegung | Nutrition-area

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



PROGRAMM PROGRAM

Freitag 26. Oktober 2018 Fr October 26th 2018

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

Samstag 27. Oktober 2018 Sa October 27th 2018

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

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

Sonntag 28. Oktober 2018 Su October 28th 2018

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

Inhalt

Im Marathonhimmel	8
Porträt Katharina Heinig	11
Interview Arne Gabius	12
Vorschau auf das Elitefeld	14
Race preview	15
Grüner Marathon	17
Britische Läufer	18
Japanische Eliteläufer	19
Marathongeschichten	20
Laufen mit einer Botschaft	23
Generali Staffelmarahton	25
Mini-Marathon	27
Brezellauf	28
Struwelpeter-Lauf	29
Die Streckenfeste	30
Streckenplan und Übersicht über die Streckenfeste im Innenbogen-Ausklapper	
Social Media Wall	38
European Youth Marathon	39
Strava predictathon	40
Die schnellste Mami der Welt	41
Marathongirls	43
Frankfurt Marathon App	45
Marathon live im hr	45
Deutschland Klassiker	46
Marathon Gottesdienst	47
Interreligiöse Staffeln	47
Skylinerunner	48
Zugläufer	51
Laufend Wünsche erfüllen	53
Marathonprojekt	54
Die ewige Startnummer	57
Pasta-Party	59
Geburtstagskinder	65
Zu guter Letzt	66
Die Macher des Mainova Frankfurt Marathon	68

Im Marathon-Himmel

Streckenhighlights von oben betrachtet: Von Liebesduetten, hämmernden Männern und dem guten Gefühl tief im Westen

ALTE OPER

Herzstück der Stadt, Mittelpunkt des Rennens. Vier Mal dürft Ihr über das feine Pflaster des Opernplatzes laufen. Ein Stimmungs-Hot-Spot sondergleichen am Renntag. Pace halten und genießen heißt es dort für die Teilnehmer. Ganz wichtig: Hebt den Kopf und schaut sie euch gut an, die prachttvolle Alte Oper. Am Sonntagabend werden dort übrigens – wie passend für alle erschöpften Laufenthusiasten – „Die schönsten Liebesduette“ von Verdi, Puccini und Co gespielt.



FRIEDRICH-EBERT-ANLAGE

364 Tage im Jahr verkehrstot, am Marathontag eine Prachtmeile für Läufer. Dort nehmt Ihr Aufstellung für den Start mit Blick auf Frankfurts Hochhauskulisse und dort kommt Ihr nach zwei, drei oder sechseinhalb Stunden auch wieder an: Jetzt noch einen Schlussspurt und dann links rein in den Lauftempel der Belohnung und des Überschwangs - die Festhalle.

HAMMERING MAN

Der Mainova Frankfurt Marathon ist weltweit einzigartig. Das liegt nicht nur an dem Finish in der Festhalle. Nein, der Laufklassiker am Main ist der einzige Lauf, bei dem der Mann mit dem Hammer schon am Start wartet. Die 21 Meter hohe Skulptur ist ein Symbol der Arbeit und der Tat – noch ein Grund mehr, ihn sich vor dem Start eines Marathonlaufs nochmal genau anzuschauen.





HÖCHST

Tief im Westen der Stadt und der Strecke gilt es, sich klarzumachen, dass schon viel geschafft ist. Das geht am besten von der Leunabrücke aus: Einfach den Blick entlang von Ufer und Höchstes Schloss gen City schweifen lassen. Von nun an geht's auf geradem Weg in Richtung Ziel. Und die Höchstes sind bekannt dafür, am Marthontag in großer Zahl die Straßen zu säumen.

MESSEGELÄNDE

Unser ein für alles am Rennwochenende. Start, Ziel, Marathonmall, Topathletenhotel – alles nur ein paar Schritte voneinander entfernt. Einfacher und bequemer geht's nicht. Ein Marathon der kurzen Wege – dank der Messe Frankfurt. Ihr Läufer sollt schließlich alle Kraft in das 42,195 Kilometer lange Rennen legen können.



» **Katharina Heinig startet beim Mainova Frankfurt Marathon** «



Lokalmatadorin als stärkste deutsche Athletin wieder dabei // Spontane Entscheidung für einen Start bei ihrem Heimrennen // „Kirsche auf der Sahnehaube für mich“

Die Lokalmatadorin kehrt zurück: Nach ihrem beherzten Rennen im Vorjahr wird Katharina Heinig am 28. Oktober wieder bei ihrem Heimrennen an der Startlinie stehen. Die 29-jährige hat ihre ursprüngliche Saisonplanung komplett umgeworfen zugunsten des Mainova Frankfurt Marathon.

Frisch verheiratet hat Heinig die Entscheidung für den ältesten deutschen Stadtmarathon erst Mitte September gefällt – und ist bei Renndirektor Jo Schindler natürlich offene Türen eingerannt. Die Erinnerungen an ihr Vorjahresrennen als Frankfurterin durch ihre Heimatstadt, gekrönt durch den deutschen Meistertitel in 2:29:29 Stunden und einen triumphalen Empfang in der Festhalle, sind noch frisch.

„Es war eine Spontanentscheidung“, sagt Heinig, die Mitglied der Sportfördergruppe der hessischen Polizei ist. „Ich habe den Körper sich nach den Europameisterschaften erholen lassen. Weil die Vorbereitung auf Berlin super gelaufen ist, kann ich auf hohem Niveau ins Training für Frankfurt einsteigen.“ Bei der EM hatte die 29-jährige trotz großer Hitze,

starkem Wind und einem weitgehend allein absolvierten Rennen in 2:35:00 Stunden Rang 16 erreicht.

Mit dem Ergebnis sei sie unter diesen Bedingungen zufrieden gewesen, sagt Heinig. „Aber ich weiß, was ich draufgehabt hätte. Mich ärgert, dass ich deutlich schneller hätte laufen können.“ Diese Scharte will sie nun bei ihrem Heimspiel am Main auswetzen.

Heinig startet für die Frankfurter Eintracht und wohnt im Frankfurter Stadtteil Niederrad quasi direkt an der Strecke – mehr Lokalmatadorin kann man kaum sein. Zumal sie schon als Kind einst beim Mini-Marathon teilgenommen hat und sich seit einiger Zeit auch auf anderem Feld für den Mainova Frankfurt Marathon engagiert. Heinig ist Schirmherrin des 30-köpfigen Botschafterteams des Laufklassikers am Main, den SKYLINERUNNERS.

Renndirektor Schindler: „Katharina Heinig und der Mainova Frankfurt Marathon – das passt einfach perfekt zusammen. Wir freuen uns sehr, dass wir am 28. Oktober die Geschichte fortschreiben können, die im Vorjahr so verheißungsvoll begonnen hat.“

Als beste deutsche Starterin im in diesem Jahr besonders exquisit besetzten Frauen-Elitefeld peilt Heinig ein ambitioniertes Ziel an: eine Zeit unter 2:30 Stunden. Was sie automatisch in Reichweite ihrer 2016 in Berlin in 2:28:34 Stunden aufgestellten persönlichen Bestzeit brächte. „Der Mainova Frankfurt Marathon wird die Kirsche auf der Sahnehaube des Jahres für mich“, sagt Heinig, die von ihrer Mutter und Marathon-Bundestrainerin Katrin Dörre-Heinig (Frankfurt-Seriensiegerin in den Jahren 1995 bis 1997) trainiert wird.

Dörre-Heinig war es auch, die ihre Tochter auf die Idee brachte, auf der EM-Form aufbauend doch noch einen schnellen Herbst-Marathon anzupfeilen. Nach der EM war Katharina Heinig zunächst drei Wochen im Urlaub und hat danach ihren langjährigen Freund Robert geheiratet.

Die ursprünglich angesetzte, langfristig geplante Fußoperation hat sie nochmal verschoben. „Der Fuß hat im vergangenen dreiviertel Jahr Ruhe gegeben“, erzählt Heinig. Und so hat sie nun eine feste Verabredung mit der 37. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon am 28. Oktober.

» „Marathon ist vier mal 10 km plus Schlusspurt“

Lauf-Star Arne Gabius vor seinem vierten Start beim Mainova Frankfurt Marathon über Nervosität vor dem Start, Willenskraft während des Rennens und Emotionen im Ziel



Am Renntag stehen Dir an der Startlinie Tausende Läufer im Rücken. Bist Du dann ähnlich nervös wie die meisten von ihnen?

Ich werde auf jeden Fall sehr nervös und aufgeregt sein. Und das ist auch gut so, denn nur wenn man nervös ist, kann man Leistung bringen. Künstler und Schauspieler brauchen auch das Lampenfieber, um maximal fokussiert und konzentriert zu sein. Meine Frau kann schon an meinem Verhalten am Frühstückstisch erkennen, ob es ein gutes Rennen wird. Wenn ich ordentlich reinhaue, bin ich nicht nervös genug. Aber wenn ich nur so ein bisschen am Brötchen herumkaue, dann weiß sie: Das wird gut.

Du lässt Nervosität also komplett zu, versuchst sie in keiner Form zu unterdrücken?

Ja. Gut, dass die Nacht vor einem Marathon nicht so wichtig ist, weil man nur einen sehr leichten Schlaf hat. Auch beim Einlaufen 60 bis 70 Minuten vor dem Start, bin ich sehr nervös und denke: Oh man, ich kann ja fast keinen Schritt machen, wie soll das bloß werden.

Hast Du bestimmte Rituale oder eine Routine vor dem Start, auf die Du sehr erpicht bist?

Ja, es gibt einen Ablaufplan, der mir Sicherheit gibt und ein gutes Gefühl, dass es gut werden wird. Bei mir ist das meist der Fall, wenn ich die letzten Steigerungsläufe gemacht habe und das Trikot mit Startnummer überstreife.

Dann kommt die Selbstsicherheit, ohne sich von Wetter, Gegnern oder sonst irgendwas aus der Konzentration bringen zu lassen. Ich bin dann sehr mit mir selbst beschäftigt, fokussiert und im Tunnel.

Wie sieht Dein Ablaufplan vor dem Start konkret aus?

Ich beginne mit dem Aufwärmen. 60-70min vor dem Start laufe ich mich etwa 20 Minuten lang warm. Es folgen Koordinationsübungen, leichte Dehnübungen und Steigerungen. Kurz vor dem Start ziehe ich mein Trikot mit Startnummer und meine Rennschuhe an. In Frankfurt kenne ich die Gegebenheiten einfach sehr gut und schätze die kurzen Wege zwischen Hotel und Start sehr. Ich kann sogar 30 bis 40 Minuten vor dem Start noch aufs Hotelzimmer zur Toilette...

...wirst Du da so kurz vor dem Start im Hotel nicht angesprochen, was mit dir los sei?

Aus den Blicken im Fahrstuhl spricht auf jeden Fall Verwunderung. Noch einmal die Ruhe genießen, mich sammeln und vor dem Spiegel sagen: Jetzt geht's los. Das werde ich in diesem Jahr auch wieder so halten. Das gibt mir Sicherheit.

Und dann kommt der Moment, an dem es kein Zurück mehr gibt: der Startschuss. Fällt dann Spannung ab oder baust du Druck auf?

Es kommt ganz auf den Rennplan an. Wichtig ist, dass sich schnell meine Gruppe mit-

samt den Tempomachern findet. Natürlich kontrolliert man zu Anfang jeden Kilometer das Tempo auf der Uhr. Auf den ersten 7 bis 8 Kilometern gilt es reinzukommen. Dann geht es die Bremer Straße hoch und bei Kilometer 10 weiß man schon, ob es ganz gut passt oder nicht. Dann geht das Rennen richtig los. Die zweiten 10 werden in Frankfurt traditionell besonders schnell gelaufen. Spätestens bei der Halbmarathonmarke weiß man, wohin die Reise geht.

Setzt Du dir Zwischenziele oder betrachtest Du die 42,195 Kilometer als Ganzes?

Ich schaue nach Kilometerschildern und Getränkestationen. Grundsätzlich teile ich mir den Marathon ein als vier Mal 10 Kilometer plus Schlusspurt. Und nicht als 42 Kilometer oder 107 Runden um den Sportplatz. Das macht für den Kopf einen großen Unterschied.

Ab wann weißt Du, ob es Dein Tag ist oder ein gebrauchter Tag?

Bei meinem Marathondebüt in Frankfurt 2014 wusste ich es bei Kilometer 30, weil ich dann erst ‚Feuer frei‘ gegeben habe und die zweite Hälfte schneller laufen konnte. Bei meinem Lauf zum deutschen Rekord 2015 wusste ich vom ersten Meter an, dass es gut wird – obwohl die letzten 12 Kilometer sehr hart wurden. Im vergangenen Jahr dachte ich bis Kilometer 24, dass es richtig gut wird. Aber dann hat mich der Wind doch ziemlich erwischt und ich hatte leider vorher schon bei diesen Bedingungen viel Kraft gelassen.

Wie wirst Du das Rennen 2018 angehen?

Ruhiger. Das habe ich mir fest vorgenommen. So wie 2014. Wenn ich mich auf Frankfurt einstellen will, schaue ich mir am liebsten die Übertragung von 2014 im Internet an. Einen Negativsplit zu laufen, macht einfach Spaß. Außerdem mag ich es, andere Läufer einzusammeln, die dem hohen Anfangstempo Tribut zollen müssen. So wie bei meinem Rekordlauf, als ich bei Kilometer 30 auf Platz 21 lag und am Ende Vierter war. Diesen Spaß möchte ich in diesem Jahr wieder haben.

Und eine weitere Verbesserung Deines Rekordes?

Wir wollen das Rennen in Richtung deutsche Rekordmarke angehen, aber nicht deutlich darunter.

Jeder Marathon hat Höhen und Tiefen, gute und schlechte Gedanken unterwegs. Wieviel kann man zusätzlich mit Willenskraft und Kampfgeist herausholen?

Auch ich hatte in jedem Marathon Phasen, wo ich gedacht habe: Jetzt geht nichts mehr – noch so einen Kilometer und ich höre auf. Aber es geht doch irgendwie weiter. Ich habe ja noch keinen Frühjahrsmarathon ins Ziel gebracht, jeweils wegen Verletzungen. Da muss man dann so vernünftig sein und die Segel streichen. Aber bei mentalen oder leichten körperlichen Problemen, muss man den Glauben an sich bewahren und auf die Zähne beißen. Man trainiert so viel für einen Marathon, da muss alles an diesem einen Tag passen. Mit Kampfgeist kann man eine Menge bewegen, weil Marathon zum großen Teil Kopfsache ist.

Apropos Kopf: Welche Bilder kommen Dir in den Sinn, wenn Du an diesen Sonntag kurz nach 12 Uhr denkst?

Die Friedrich-Ebert-Anlage. 2015 kam mir die noch viel zu lang vor. Ich hatte nicht mehr im Kopf, dass man nochmal durch den Startbogen läuft und dann in die Festhalle abbiegt. Bin ich jetzt etwa falsch, habe ich damals noch gedacht (lacht). Die vielen Zuschauer auf der langen Gerade pushen einen nochmal

ungemein. Dann kommen auch die hr-Kommentatoren Dieter Baumann und Ralf Scholt ins Bild. Das ist schon alles sehr vertraut.

Und dann der Einlauf über den roten Teppich in die Festhalle...

...was schlicht der Wahnsinn ist. Das ist die pure Belohnung. Daran denkt man auch schon auf der Mainzer Landstraße, der langen Gerade zurück in die Innenstadt. In der Festhalle lasse ich gerne zwei, drei Sekunden liegen, um das zu genießen. Na gut, im letzten Jahr nicht, weil ich unbedingt unter 2:10 Stunden laufen wollte....

...was Dir in 2:09:59 Stunden punktgenau gelungen ist.

In der Festhalle kann man die Freude einfach rauslassen. Das würde ich auch jedem Läufer empfehlen, egal wie gut oder schlecht die Leistung oder das Wetter war. Diese 60 Meter auf dem roten Teppich hat man sich einfach verdient. Das ist Gänsehaut pur.



» Weltklasse-Laufsport in Frankfurt

Ein Dutzend Läufer mit Bestzeiten von unter 2:10 Stunden, Ex-Weltmeisterin Mare Dibaba, die bereits unter 2:20 Stunden gelaufen ist und ein sehr schnelles Quartett aus Äthiopien anführt, Deutschlands Rekordhalter und Frankfurt-Spezialist Arne Gabius sowie Lokalmatadorin Katharina Heinig - das Elitefeld des Mainova Frankfurt Marathon ist hoch interessant zusammengestellt und verspricht Top-Leistungen sowie spannende Rennen.

Bei der 37. Auflage des ältesten deutschen City-Marathonlaufes werden bis zu 15.000 Teilnehmer erwartet. Der Mainova Frankfurt Marathon zählt zu den Gold Label-Rennen des internationalen Leichtathletik-Verbandes (IAAF), der höchsten Kategorie im internationalen Laufsport.

DAS RENNEN DER MÄNNER

Am Sonntag kommt es auch zu einem Kampf zweier Zweitplatzierte. Denn am Start sind jene beiden Läufer, die am Main in den vergangenen beiden Jahren jeweils den zweiten Platz belegt hatten: der Äthiopier Kelkile Gezahegn (2017) und der Kenianer Martin Kosgey (2016). Gezahegn steigerte sich in diesem Frühjahr in Rotterdam auf 2:05:56, Kosgey lief seine Bestzeit von 2:07:22 vor zwei Jahren in Frankfurt. Zurückmelden will sich auf der schnellen Strecke des Mainova Frankfurt Marathon ein großer kenianischer Marathonläufer, der unter anderem dreimal in Folge den Amsterdam-Marathon gewonnen hatte (2011 bis 2013) und deswegen auch den Spitznamen „Mister Amsterdam“ erhielt: Wilson Chebet ist mit seinem persönlichen Rekord von 2:05:27 Stunden der schnellste Läufer auf der Startliste. Zuletzt kam Chebet nicht mehr an seine besten Zeiten heran, doch die schnelle Strecke in Frankfurt bietet dem 33-Jährigen eine gute Möglichkeit dafür. Mit Gilbert Yegon wird noch ein zweiter früherer Amsterdam-Sieger starten. Der Kenianer lief bei seinem Sieg in Holland 2009 mit 2:06:18 seine nach wie vor aktuelle Bestzeit. Während 12 Läufer mit persönlichen Rekorden von unter 2:10 Stunden auf der Startliste stehen, könnte auch eine Gruppe von Debütanten aus Ostafrika eine sehr gute Rolle spielen. Unter ihnen ist mit Alex Kibet ein Kenianer, der sich im vergangenen Winter beim Halbmarathon in Ras Al Khaimah (Vereinigte Arabische Emirate) als Dritter auf die Weltklassezeit von 59:06 Minuten steigerte. Zum vierten Mal wird der deutsche Marathonrekordler Arne Gabius (Therapie Reha Bottwartal) beim Mainova Frankfurt Marathon starten. Der 37-Jährige erzielte bei allen seinen drei Rennen Ergebnisse von unter 2:10 Stunden - ein Zeitbereich den außer ihm seit über 25 Jahren kein deutscher Läufer erreicht hat. „Frankfurt ist das beste Pflaster für mich. Warum soll ich da etwas ändern“, sagte Arne Gabius, der 2015 hier mit einer Steigerung auf 2:08:33 den 27 Jahre alten deutschen Rekord von Jörg Peter um 14 Sekunden verbesserte.

DAS RENNEN DER FRAUEN

Erstmals startet in Frankfurt eine Läuferin, die bereits die 2:20-Stunden-Barriere durchbrochen hat: Die Äthiopierin Mare Dibaba geht mit einer Bestzeit von 2:19:52 ins Rennen. Mit drei weiteren äthiopischen Läuferinnen, die bereits Zeiten von unter 2:22 erreicht haben, ist das Rennen so hochklassig besetzt, dass der Streckenrekord fallen könnte. Vielleicht ist sogar die erste Zeit unter 2:20 Stunden in Frankfurt möglich. Die schnellste bisher in der Festhalle gestoppte Frauen-Siegzeit erzielte Meselech Melkamu (Äthiopien) 2012 mit 2:21:01. „Wir haben das in der Breite der Spitze vielleicht beste Frauenfeld der Veranstaltungsgeschichte am Start. Insofern freuen wir uns auf ein



ebenso spannendes wie hochklassiges Rennen. Mit vier so schnellen Athletinnen kann es in Richtung 2:20 Stunden oder noch schneller gehen“, sagte Renn-Direktor Jo Schindler. Mare Dibaba hat die 2:20-Schallmauer sogar schon zweimal durchbrochen: Dabei schaffte sie das Kunststück, beide Male genau 2:19:52 zu rennen. Zunächst wurde sie damit 2012 Dritte in Dubai, drei Jahre später stellte sie ihre Bestzeit beim Sieg in Xiamen (China) ein. 2015 folgte ihr Marathon-WM-Sieg in Peking, ein Jahr später gewann sie bei Olympia in Rio die Bronzemedaille. Ihre drei starken äthiopischen Konkurrentinnen liefen alle in diesem Jahr hochkarätige Bestzeiten. Haftamnesh Tesfay hatte in Dubai im Januar einen beachtlichen Start ihrer Marathon-Karriere. Sie wurde Fünfte mit 2:20:13 Stunden. Zwei Plätze hinter ihr kam in Dubai eine weitere Debütantin ins Ziel, die nun in Frankfurt startet: Dera Dida erreichte in dem Wüsten-Emirat starke 2:21:45

Stunden. Mit Meskerem Assefa kommt zudem die Drittplatzierte des Mainova Frankfurt Marathon 2017 zurück. In diesem Frühjahr steigerte sie sich als Siegerin des Nagoya-Marathons ebenfalls auf 2:21:45.

Neben diesem super-schnellen Quartett aus Äthiopien startet zudem ein halbes Dutzend Läuferinnen mit Bestzeiten zwischen 2:22 und 2:25:00. Darunter ist mit Betsy Saina die Olympia-Fünfte von Rio 2016 über 10.000 m. Die Kenianerin schaffte in diesem Frühjahr den Durchbruch über die Marathondistanz: Im April gewann sie in Paris mit 2:22:56. Neben der Vorjahres-Fünften Sara Hall (USA) kehrt auch Katharina Heinig (Eintracht Frankfurt) zurück. Die Lokalmatadorin entschloss sich kurzfristig zu einem Start, nachdem sie im August noch bei der EM in Berlin gelaufen war. Im vergangenen Jahr überraschte Katharina Heinig in Frankfurt mit Platz acht und dem Sieg bei den parallel veranstalteten Deutschen Meisterschaften.

RACE INFORMATION IN ENGLISH

» Elite race preview

A dozen runners who have broken 2:10 and Ethiopia's Mare Dibaba, World Marathon Champion in 2015, are on the start lists of the Mainova Frankfurt Marathon. Dibaba will be the first woman to run Frankfurt with a personal record of sub-2:20. There are ten women who have run below 2:25. Should weather conditions be suitable some very fast times and thrilling races can be expected. The organizers expect up to 15,000 entrants for the 37th edition of the Mainova Frankfurt Marathon which is an IAAF Gold Label race, the highest category in international road running.

MEN' RACE: Frankfurt will feature a contest between two runner-ups, setting Ethiopian Kelkile Gezahegn against the Kenyan Martin Kosgey. They finished second in Frankfurt in the previous two years. Gezahegn ran 2:06:56

in Frankfurt for second place last year and then improved to 2:05:56 for third place in Rotterdam in the spring. Kosgey ran his PB of 2:07:22 to finish second in the 2016 edition of the Mainova Frankfurt Marathon. Three time Amsterdam winner Wilson Chebet of Kenya is the fastest runner on the start list with a time of 2:05:27. A number of debutants from East Africa could cause an upset. Among them is Kenya's Alex Kibet, who has run a world-class time of 59:06 in the half marathon.

WOMEN'S RACE: While the 2:21:01 course record could come under threat may be there is also a chance for a first sub 2:20 time in Frankfurt. Four Ethiopian women are on the start list who have each run under 2:22 with one having cracked the 2:20 barrier: Mare Dibaba, who has twice run her best of 2:19:52. In 2015 victory

crowned her World champion in Beijing before she took the bronze medal at the Olympics in Rio the next year.

Three of Dibaba's compatriots are likely to be among her strongest rivals. Haftamnesh Tesfay made an impressive debut to her marathon career in Dubai this January with fifth place in 2:20:13. Two places behind Tesfay in Dubai came another Ethiopian debutant, Dera Dida and her impressive showing also makes her appearance in Frankfurt highly anticipated following her 2:21:45 in the United Arab Emirates. Meskerem Assefa finished third in 2:24:38 last year in Frankfurt. She made a solid improvement in winning the Nagoya title in mid-March, running 2:21:45. Kenya's Betsy Saina is expected to challenge the Ethiopians. She achieved a breakthrough performance in the marathon this April, winning in Paris with a fine 2:22:56.

» All-time Top 10 in Frankfurt

MEN			
2:03:42	Wilson Kipsang	KEN	2011
2:04:57	Wilson Kipsang	KEN	2010
2:05:16	Levy Matebo	KEN	2011
2:05:25	Albert Matebor	KEN	2011
2:06:07	Philip Sanga	KEN	2011
2:06:08	Patrick Makau	KEN	2012
2:06:14	Gilbert Kirwa	KEN	2009
2:06:15	Vincent Kipruto	KEN	2013
2:06:16	Mark Kiptoo	KEN	2013
2:06:23	Robert K. Cheruiyot	KEN	2009

WOMEN			
2:21:01	Meselech Melkamu	ETH	2012
2:21:39	Georgina Rono	KEN	2012
2:21:59	Mamitu Daska	ETH	2011
2:22:21	Aberu Kebede	ETH	2014
2:22:34	Caroline Kilel	KEN	2013
2:23:00	Flomena Chepchirchir	KEN	2013
2:23:01	Birhane Dibaba	ETH	2013
2:23:12	Gulume Tollesa	ETH	2015
2:23:12	Dinknesh Tefera	ETH	2015
2:23:23	Mamitu Daska	ETH	2013



© Maria Jerkovic



Gemeinsam werden die Olivenbäume gepflanzt: die Gäste des Mainova Frankfurt Marathon und die Familie Lo Franco mit ihren Mitarbeitern

4500 Olivenbäume gemeinsam mit Partner Fattoria La Violla in der Toskana gepflanzt / Weitere Einsparung von 240 Tonnen CO2 / Vorreiter in der Marathonszene bei klimafreundlichen Maßnahmen



» Grün, grüner, Mainova Frankfurt Marathon «

Der Mainova Frankfurt Marathon ist dank einer Vielzahl von umwelt- und klimafreundlichen Maßnahmen Deutschlands grünster Marathon. Mit einer neuen Maßnahme unterstreicht der älteste deutsche Stadtmarathon seinen Anspruch, der Großveranstaltung am letzten Oktobersonntag mehr als nur einen grünen Anstrich zu verpassen: Nach dem Marathon 2017 hat der Veranstalter Motion Events GmbH einen Euro je Marathon-Finisher, aufgerundet 12.000 Euro, an die Stiftung Lo Franco gespendet, um auf den Feldern des langjährigen Partners Fattoria La Violla 4500 Olivenbäume anzupflanzen. Die Bäume werden 240 Tonnen CO2 pro Jahr binden, sie produzieren Sauerstoff, regulieren den Wasserhaushalt und vermindern die Bodenerosion.



Über 230.000 Euro hat der Veranstalter Motion Events GmbH auf dem Weg zum Green Marathon in den vergangenen 13 Jahren schon in den Bereichen Catering, Verkehr, Abfall/Entsorgung, Merchandising, Energie/Wasser und Mobilität investiert. Im Jahr 2014 wurde der Mainova Frankfurt Marathon mit dem „Green Award“ für den weltweit umweltfreundlichsten Marathon durch AIMS, den Verband der internationalen Straßenlaufveranstalter ausgezeichnet.

Die Fattoria La Violla, Partner der Pasta-Party am Frankfurter Marathonwochenende, ist ein großes Landgut in der Toskana, auf dem landwirtschaftliche Produkte in Bioqualität hergestellt werden. Die Erzeugnisse der Fattoria La Violla – von Wein über Gemüse bis Olivenöl und Schafskäse – stammen aus eigenem Anbau und Herstellung. „Seit Jahren kommen wir zum Marathon nach Frankfurt, um den Läufern unsere biologische Pasta zuzubereiten. Wir führen unseren Betrieb CO2-neutral und unterstützen gerne den Green-Marathon-Gedanken von Renndirektor Jo Schindler und seinem Team. Die 4500 gepflanzten jungen Olivenbäume werden schon bald für ein hervorragendes Olivenöl sorgen“, sagen die Chefs der Fattoria La Violla, Gianni, Antonio und Bandino Lo Franco.

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

Renndirektor Jo Schindler: „Die Fattoria La Violla ist nicht nur ein toller Partner des Marathons. Sie hat es auch möglich gemacht, dass wir nun jährlich die Menge an CO2 einsparen können, die unsere Reisen als Veranstalter während des Jahres sowie die Reisen aller unserer Topathleten nach Frankfurt verursachen. Darüber freuen wir uns sehr.“

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

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

Aber nicht nur bei der Fattoria La Violla-Toscana Pasta Party wird Wert auf Speisen in Bio-Qualität gelegt. Auf der Strecke und im Zielbereich verpflegt der Sponsorpartner „Querbeet Bio Frischvermarktungs GmbH“ alle Teilnehmer mit über 5,5 Tonnen Bio-Bananen und 1,2 Tonnen Bio-Äpfeln. Mit Bio-Obst konnte der CO2-Fußabdruck im Vergleich zu konventioneller Ware um das Fünffache gesenkt werden. Die Bio-Verpflegung wird vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) als „Best Practice“ gelobt.

» Next Exit: Frankfurt «



Aaron Scott



Danielle Nimmock



Steven Bayton

Ein aufstrebendes britisches Quartett will sich in Szene setzen

Britische Läufer haben beim Mainova Frankfurt Marathon mehrfach für Begeisterung gesorgt. Ein vierköpfiges Team mit neuen Gesichtern ist diesmal bereit. Danielle Nimmock, die Siegerin des Manchester Marathons, Matthew Sharp, ehemaliger U23-Weltmeister im Triathlon, Aaron Scott und Steven Bayton kommen von der Insel, um in Frankfurt ihre Bestleistungen anzugreifen. Zusammengefasst wurde diese Gruppe von Nick Anderson, Marathon Coach bei England Athletics. „Wir möchten eine gute Verbindung mit einem schnellen Herbstmarathon in Europa etablieren“, begründet er seine Entscheidung für Frankfurt. Für die Läufer, die allesamt bei englischen Meisterschaften gut aufgetreten sind, ist es ein toller Anreiz und die Chance, sich in einem internationalen Wettkampfumfeld zu behaupten.

Regelmäßig haben Läufer aus Großbritannien die drittschnellste Marathonstrecke der Welt bereits für tolle Resultate genutzt. Im Vorjahr lief Dewi Griffiths in 2:09:49 Stunden ein glänzendes Debüt. Der Waliser, der zeitweise als Schafsfarmer arbeitet, erreichte dabei zehn Sekunden vor Arne Gabius den starken fünften Platz. 2016 gab es durch Charlotte Purdue in 2:30:04 ebenfalls Rang fünf für Großbritannien. Sie holte daraufhin bei den Weltmeisterschaften in London 2017 als beste Läuferin ihres Landes den beachtlichen 13. Rang. Vor drei Jahren war Frankfurt Schauplatz der Marathonpremiere von Callum Hawkins. Der Schotte lief damals gute 2:12:17. Im Folgejahr zeigte er beim Olympiamarathon von Rio an neunter Stelle ein hervorragendes Rennen. Nur wenige Sekunden fehlten ihm 2017 bei der WM im eigenen Land auf Bronze. In persönlicher Bestzeit von 2:10:17 Stunden erreichte er Rang vier.

Der Mainova Frankfurt Marathon als „Durchlauferhitzer für Topathleten“: diese Aussage von Veranstalter Jo Schindler trifft auf die bisherigen Topathleten aus dem Vereinigten Königreich jedenfalls zu. Die nächste Generation britischer Läufer will daran anknüpfen.

Für Danielle „Dani“ Nimmock bestimmt der Marathon (fast) ihr ganzes Leben. Beruflich ist die 28-jährige im Organisationsteam des London Marathons tätig. In der Freizeit läuft sie. Schritt für Schritt konnte sie sich in Richtung internationaler Leistungsklasse steigern. Vor zwei Jahren war sie bereits in Frankfurt am Start und lief 2:48:52. Mittlerweile steht ihre Bestzeit bei 2:38:28, die sie heuer als Siegerin des Manchester Marathons erzielte. Von 3.000 Metern aufwärts konnte sie 2018 all ihre Bestzeiten steigern. Potenzial ist auch im Marathon noch vorhanden. „Du musst dir hohe Ziele setzen“, sagt sie. „Mein ultimativer Traum ist der Olympiamarathon – entweder 2020 in Tokio oder 2024 in Paris.“

Mit Matthew Sharp kommt ein Triathlon-Weltmeister an den Start. 2011 gewann er in der U23-Kategorie den Titel. Seit gut einem Jahr bezeichnet er sich als „Triathlet, der zum Läufer geworden ist“. Im Marathon hat er erst eine Saison in den Beinen. Von 2:17:45 beim Debüt in London 2017 steigerte er sich auf 2:16:02 Stunden im gleichen Jahr in Berlin. Jetzt soll für den 29-jährigen, der auf der Isle of Wight lebt, der nächste Leistungsschritt folgen.

Aaron Scott, 31, ist der erfahrenste des Teams. Er erreichte im Vorjahr in London fast gleichauf mit Matthew Sharp das Ziel. Scott hatte in 2:17:46 nur um eine Sekunde das Nachsehen. Sein Marathondebüt bestritt er 2013 bereits in Frankfurt, damals in 2:22:34. Der im E-Commerce Bereich voll berufstätige Sportler hat seine Marathonzeit trotz Arbeitsbelastung jedes Jahr um mindestens eine Minute steigern können. Der 27-jährige Steven Bayton bringt einen Sieg beim Manchester Marathons 2016 mit. Der Doktorand an der Sheffield University kommt vom Berg- und Trailrunning. Im Marathon befindet er sich nach Eigendefinition noch in der Lernphase. Vor einem Jahr erreichte er in Berlin seine aktuelle Bestzeit von 2:19:41.

» Japans Asse fliegen auf Frankfurt «



Erstmals fünf Topathleten aus dem fernöstlichen Laufland am Start



Hiroyuki Yamamoto

So stark waren japanische Spitzenläufer noch nie beim Mainova Frankfurt Marathon vertreten. Angeführt von Reia Iwade mit Bestzeit 2:24:38 Stunden und Hiroyuki Yamamoto, der mit einem vierten Platz beim New York City Marathon 2016 aufgezeigt hat, werden fünf Topathleten aus Japan einfliegen.

Marathon und Japan, das ist eine ganz besondere Beziehung. In dem sportbegeisterten Land steht die klassische Langstrecke weit oben im Enthusiasmus-Ranking, erst recht im Anlauf zu den Olympischen Spielen 2020 in Tokio. Das unterstreichen viele hochkarätige und teilnehmerstarke Veranstaltungen, privat finanzierte Marathonteams und eine große Zahl an Spitzenläufern. Zwölf japanische Athleten sind in diesem Jahr bereits Zeiten von unter 2:10 Stunden gelaufen. Aus Europa ist das im gleichen Zeitraum nur drei Läufern gelungen. Bei den Frauen gibt es aus Japan 2018 drei Läuferinnen mit Zeiten von unter 2:25 Stunden. Aus Europa null.

Wer sind die japanischen Topläufer in Frankfurt? Die 23-jährige Reia Iwade erzielte beim Nagoya Marathon 2016 ihre Bestmarke von 2:24:38 Stunden. Im selben Jahr wurde sie gute Vierte in Berlin. Heuer zeigte sie starke Form mit 2:26:28 Stunden in Nagoya. Mit Hiroyuki Yamamoto (2:09:12 in Tokio 2017), Akinobou Murasawa (2:09:43 in Tokio 2018) und Tadashi Isshiki (2:09:47 in Tokio 2018) kommen drei aktuelle Sub-2:10 Läufer an den Start. Dazu ist Yuki Munakata im Rennen, der eine 2:13:53 als Bestmarke mitbringt und beim Nagano Marathon 2018 den zweiten Platz erreicht hat.

Die Marathon-Hochburg Japan blickt mehr und mehr zu Veranstaltungen auch außerhalb des eigenen Landes. Bereits vor vier Jahren war der japanische Athleten-Manager Wataru Ogushi mit einem seiner Läufer in Frankfurt. Vom Event und den sportlichen Möglichkeiten zeigte er sich sofort überzeugt. „Alles top“, so sein Urteil. Nun kommt er mit einer größeren Gruppe zurück. „Japan hat in jeder Hinsicht einen hohen Standard im Marathon und sucht Veranstaltungen für seine Auslandsstarts, die entsprechende Qualität bieten. Wir freuen uns sehr, ein Ansprechpartner für die japanischen Topläufer in Europa zu sein“, so Christoph Kopp, Sportlicher Leiter des Mainova Frankfurt Marathon.

Dass Japans Lauf-Asse auf Frankfurt fliegen, wird durch die Kooperation mit der größten japanischen Fluglinie ANA gestärkt. Die All Nippon Airways bringt die Marathonläufer per Direktflug von Tokio an den Main. Maria Petalidou, Leiterin Sales & Marketing Germany and Central Europe der ANA: „ANA ist nicht nur eine Fluggesellschaft, sondern versteht sich auch als Botschafter für Japan. Sportsponsorings im Bereich großer Laufveranstaltungen sind für uns ein perfektes und bereits gewohntes Umfeld für die Steigerung unserer Markenbekanntheit in Deutschland. Da die Mainmetropole als Deutschlandzentrale unser größter Standort in Europa ist, freuen wir uns sehr, dass wir uns jetzt auch vor der Tür in Frankfurt als offizieller Sponsor engagieren können.“





Marathon ist etwas für Geduldige. Die Strecke ist lang, es kann viel passieren, und auch ein trainierter Körper ist unberechenbar. Es gibt in der Geschichte jede Menge Beispiele für große Siege von Läufern, die die Ruhe bewahren konnten.

» Die Kunst des Wartens «



Dieser Regentag 1983 in New York steht für vieles, was nicht nur die Faszination dieses Rennens ausmacht, sondern für Dramatik und Größe des Marathonlaufs überhaupt. Der Lauf von Rod Dixon ist ein Musterbeispiel für Taktik und Schläue, und er zeigt, dass es bei den 42,195 Kilometern vor allem auf eines ankommt: auf die Kunst des Wartens. Schon nach der ersten Hälfte waren der Brit Geoff Smith und Gidamis Shahanga (Tansania) dem Feld vorangestürzt, und irgendwann machte sich Dixon auf deren Verfolgung. Es war schnell ein Dreikampf, bei dem Smith und Shahanga den Neuseeländer immer mehr im Nacken hatten. Kilometer um Kilometer rückte Dixon an die Führenden heran, Shahanga war irgendwann passiert, und nach etwa 1:57 Stunden Laufzeit, nach einer Rechtskurve, hatte Dixon dann Smith nicht mehr weit vor sich.

Das Spezielle von Dixons Taktik: Er wusste, dass er so schnell lief, wie er konnte, mehr ging nicht. Aber er wusste, dass Smith irgendwann langsamer werden würde. Mit jedem Meter rückte der Neuseeländer näher, und im Central Park, bei Laufzeit 2:07:45, trennten beide nur noch ein Meter. Ab dann schien Smith wirklich mit seinen Kräften am Ende, aber Dixon lief einfach sein Tempo weiter. Ab 400 Meter vor dem Ziel war er vorne, er lief wie ein Uhrwerk,

Smith war geschlagen – acht Sekunden trennten dann beide im Ziel, Dixon (2:08:59) ging vor Erschöpfung und Siegesglück auf die Knie, Smith brach hinter ihm zusammen. Das Foto ging um die Welt, es sieht aus wie ein Schlachtengemälde.

„Das allerwichtigste bei einem Marathon, bei jedem Rennen, ist, ihn nach deinem eigenen Plan zu laufen, nicht nach dem irgend eines anderen“, hat Dixon später einmal gesagt. „Du musst in deinem eigenen Rennen siegen.“ Besser kann man es wohl nicht beschreiben, worauf es ankommt, einen Marathon zu laufen. Wenn man so will, hatte es ja schon der Grieche Spiridon Louis vorgemacht als Sieger des ersten olympischen Marathons überhaupt. Auch er wartete an diesem Apriltag im Jahr 1896, wie sich vor ihm der Franzose Albin Lermusiaux, der Australier Edwin Flack sowie der Amerikaner Arthur Blake austoben. Louis ging das horrende Tempo der drei Ausländer nicht mit, er kannte die Strecke auf den Heimatstraßen, wusste um das bergige Profil. Bei Kilometer 37 erfrischte ihn seine Freundin Eleni mit ein paar Orangenscheiben, erst hatte Flack aufgegeben, kurz danach Lermusiaux.

Louis gab nicht auf, sondern lief sein Tempo weiter, noch drei Kilometer bis zum Stadion in

Athen. Der Mann, der sein Geld als Wasserträger verdiente, gewann dieses Rennen (damals noch 40 Kilometer lang), und die Griechen feierten ihren Landsmann enthusiastisch. Wie Dixon hatte auch Louis warten können.

Aber es gibt noch mehr Läuferinnen und Läufer, die ihre Rennen gewannen oder grandiose Zeiten liefen, weil sie warten konnten, weil sie sich auf der ersten Hälfte die Kräfte einteilten, um eine schnellere zweite zu laufen. Etwa die Britin Paula Radcliff, die 2003 in London zum Weltrekord stürmte (2:15:25) – nach 1:08:02 bei Halbmarathon. Heißt: Sie lief die zweiten 21 Kilometer fast eine Minute schneller.

Ähnlich machte es der Äthiopier Haile Gebreselassie in Berlin im Jahr 2007, als er die erste Hälfte in 1:02:29, die zweite in 1:01:57 schaffte und so den Weltrekord auf 2:04:26 drückte.

Solche Leistungen beruhen selbstverständlich auf guter Physis, aber auch auf einer schlaun Taktik und mentaler Stärke. Sabrina Mockenhaupt, 2008 Siegerin beim Mainova Frankfurt Marathon, hat einmal gesagt, dass sie sich zwingen müsse, am Anfang nicht zu schnell zu laufen. Kein Wunder, da sind die vielen Zuschauer, die den Läufern jubeln, und es entsteht durch die Dichte des Feldes eine Sog-

wirkung, man wird mitgerissen, fühlt sich wie in einem Rausch, das Tempo tut nicht weh. Doch wer sich auf den ersten Kilometern nicht unter Kontrolle hat, der muss oft später dafür bezahlen – oder furchtbar leiden. Etwa wie Orlando Pizzolato, Sieger beim New York Marathon 1984 und 1985. Und gerade sein erster Sieg war eigentlich ein Musterbeispiel für eine desaströse Renntaktik. Denn die Wetterverhältnisse in New York sind tückisch. Es kann angenehm 15 Grad kühl sein wie bei Rod Dixons Sieg ein Jahr zu vor, doch im Oktober 1984 war es mit 26 Grad sommerlich warm, zudem wurden 90 Prozent Luftfeuchtigkeit gemessen – alles andere als perfektes Laufwetter also.

Normalerweise hält man sich bei so einer Schwüle zurück, doch Pizzolato rannte los, als hätte er einen dringenden Termin. Ab Kilometer 20 lag er an der Spitze des Feldes, nach 1:05:02 Stunden hatte der Italiener die Halbmarathon-Marke erreicht, er war weit vor dem Feld, musste aber seinem horrenden Tempo Tribut zollen. Es begann das große Leiden. Auf den letzten zehn Kilometern musste er sage und schreibe acht Gehpausen einlegen, so erschöpft war Pizzolato. Es plagten ihn Magenschmerzen, und Beine wollten nicht mehr. Irgendwie und mit großer Willenskraft konnte er trotzdem seine Führung bis ins Ziel

verteidigen und gewann total erschöpft nach 2:14:53 Stunden mit 43 Sekunden Vorsprung vor Dave Murphy (Großbritannien). Aus dieser Quälerei hatte Pizzolato seine Lehren gezogen, denn ein Jahr später lief er los „wie eine Schildkröte“, wie die „New York Times“ damals schrieb. Schön Kräfte sparen im Feld und an der Spitze Geoff Smith und Ahmed Saleh (Dschibuti) sich austoben lassen. Nach der ersten Hälfte konnte erst Smith nicht mehr das Tempo mithalten, und im Central Park hatte Pizzolato dann auch zu Saleh aufgeschlossen. Beide liefen eine Weile Schulter an Schulter – bis dann gut drei Kilometer der Italiener clever eine Kurve schnitt, das Tempo anzog, in Führung ging und souverän nach 2:11:34 Stunden als Sieger ins Ziel kam. Ohne Magenschmerzen, ohne brennende Muskeln. Pizzolato hatte gelernt, zu warten.

Für Hobbyläufer geht es nicht um Siege und Preisgelder, es geht ums persönliche Erleben, um Spaß. Aber auch das will gut organisiert sein, wie Herbert Steffny mahnt, Sieger beim Frankfurt Marathon 1985, 1989 und 1991. „Wer glaubt, am Anfang sich einen Vorrat an Minuten rein zu laufen, der wird diesen am Ende doppelt und dreifach verlieren“, schreibt er. Denn am Ende einzubrechen muss kein Automatismus sein, sondern ist oft eine Folge

falscher Renneinteilung – oder auch eines unrealistischen Zieles. Steffnys Rat: Einen genauen Zwischenzeitplan festlegen, der schon bei Kilometer eins beginnt. Jede Zeit mit einem Filzstift auf dem Arm notieren, das mag zwar komisch aussehen, hilft aber unterwegs immens. Für Rod Dixon war der Sieg im New Yorker Herbststegen von 1983 das Rennen seines Lebens, „ich wusste vorher, dass dieser Lauf meine weitere Karriere bestimmen wird“. Er hatte für diesen Lauf über den rauen Asphalt der Stadt so hart trainiert wie nie zuvor, und er hatte im Kopf eine Strategie: Du läufst heute dein Rennen, niemand wird dich dabei stören. Dixon lief dann die bis dahin zehntbeste Zeit der Geschichte und zweitbeste in der Historie des Marathons. Die 2:08:59 Stunden sollten bis zu seinem Ende seiner Marathonkarriere im Jahr 1986 seine persönliche Bestzeit bleiben.

Den New York-Marathon zu gewinnen, bleibt nur den wenigsten Läuferinnen und Läufern vorbehalten. Aber das großartige Gefühl, die zweite Rennhälfte schneller zu laufen als die erste – dieses Gefühl kann sich fast jeder gönnen. Dafür braucht man am Anfang nur ein bisschen Ruhe, unterwegs etwas Geduld – und der Rest läuft dann wie von alleine. Marathonlaufen ist eben die Kunst des Wartens.

GIB ALLES! AUCH DEINEM KÖRPER.



DAMM & BIERBAUM



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



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

www.rosbacher.de/SGS

» 6,1 Kilometer für eine Botschaft «

Der ehemalige Fußballprofi Ivan Klasnic ist ein berühmter Fall für ein Leben mit einem Spenderorgan. In Frankfurt ist er beim Staffel-Marathon dabei, nicht, weil er etwas gewinnen, sondern weil er viele Menschen überzeugen will.

Ivan Klasnic spielt wieder regelmäßig Fußball, das ist eine gute Nachricht, denn sie bedeutet, dass er in guter körperlicher Verfassung ist. Gewiss, die Hamburger Bezirksliga Ost ist nicht mehr sein Niveau von früher, und Croatia Hamburg ist auch nicht ein Verein wie die Erst- und Zweitligaklubs Werder Bremen und FC St. Pauli oder die Bolton Wanderers in der englischen Premier League.

Aber das spielt ja keine Rolle, seine Karriere als Fußballprofi hat Klasnic im Jahr 2013 beendet, es geht ihm heute darum, aktiv zu bleiben und Sport zu treiben. „Ich fühle mich fit“, sagt er. Und das ist die wichtigste Botschaft von einem Mann, der einer der bekanntesten Menschen in Deutschland mit einem Spenderorgan ist. Vor allem ist seine Geschichte ein herausragendes Kapitel in der Historie des Profifußballs.

Im Schnelldurchlauf: Bei einer Blinddarm-Operation im November 2005 wurden bei Klasnic schlechte Nierenwerte festgestellt, Januar 2007 gab sein Anwalt bekannt, dass sein Klient an einer Niereninsuffizienz leide, eine Transplantation sei unvermeidlich. Nach dem ersten Eingriff im März 2007 wurde die Spenderniere seiner Mutter vom Körper abgestoßen, die Transplantation der Niere von Klasnics Vater war dann erfolgreich, was aber nicht heißt, dass jetzt alles gut ist. Denn diese Spenderniere kann das Blut nicht gut genug reinigen, daher wartet Ivan Klasnic seit 2016 auf eine neue Spenderniere.

Und er muss täglich schwere Medikamente nehmen, morgens, abends, „aber das ist kein Problem für mich“, sagt er. Mit einer Genehmigung der Nationalen Anti-Doping-Agentur (Nada) durfte Klasnic als Profisportler das für Nierenkranke lebenswichtige Medikament Erythropoietin einnehmen, das unter dem Kurzbegriff Epo als Dopingmittel im Ausdauersport in Verruf geraten ist. Erythropoietin

vermehrt die Anzahl der roten Blutkörperchen und sorgt damit für eine bessere Sauerstoffversorgung des Organismus.

Heute ist Klasnic Kämpfer für das Thema Organspende – und ist deswegen in Frankfurt beim Generali Staffel-Marathon am Start. Für die Deutsche Stiftung Organspende (DSO) läuft er in einer der sechs Staffeln der Organisa-

Start, Explantations- und Transplantationsexperten sowie Mitarbeiter der DSO.

Die sechste DSO-Staffel soll eine schnelle sein: Dieses Quartett hat Elmar Sprink zusammengestellt, ein Triathlet, der zeigt, dass man auch mit einem fremden Herzen zu bemerkenswerten Ausdauerleistungen fähig ist. In seinem Team: Die Läuferinnen Sabrina Mockenhaupt, Maya Rehberg sowie Jannik Arbogast, frischgebackener Deutscher Meister im 10km-Strassenlauf.



Klasnics Einsatz hat Kevin Otero möglich gemacht, Facharzt für Anästhesie und Notfallmedizin und bei der DSO Koordinator. Seine freundliche Anfrage per Instagram hatte Klasnic ebenso schnell wie freundlich beantwortet. Beim Staffel-Marathon läuft er gerne mit. Aber nur 6,1 Kilometer, die kürzeste Strecke, das muss reichen. Es geht ja um die Botschaft. „Organspenden kann Menschenleben retten“, betont Klasnic. „Die Menschen sollen sich einmal vorstellen, wenn sie selbst in so eine Situation kommen wie ich.“ Er vermisst hierzulande das Interesse für dieses Thema und die generelle Bereitschaft für so einen Eingriff ohnehin. Sein Vorschlag: Es soll in Deutschland eine Aufklärungspflicht dafür geben, „denn die meisten kennen sich damit überhaupt nicht aus“.

Die Statistiken untermauern diese Forderung, denn die Zahlen sind rückläufig: Gab es in im Jahr 2012 in Deutschland noch insgesamt 1046 Organspenden

waren es 2017 nur noch 797. „Doch der Trend im Jahr 2018 ist schon wieder etwas positiver“, sagt Kevin Otero. Damit dies so bleibt, ist die DSO in Frankfurt in eigener Sache werbend unterwegs. Aufklären ist dabei das erste Ziel und dabei helfen populäre Sportler wie Ivan Klasnic, der 6,1 Kilometer für eine wichtige Botschaft rennt.

tion mit, die damit auf das Thema Organspende aufmerksam machen will. Selbstverständlich sind nicht alle Staffel-Mitglieder Empfänger von Spenderorganen, aber allesamt vereint die Werbung für die gute Sache. Die Laufgemeinschaften bestehen sowohl aus Transplantierten als auch aus Menschen, die an diesen Prozessen teilgenommen haben. So sind Neurologen am

Generali Staffelmarathon

Tipps und Aktionen rund ums
Laufen unter:

generalibewegtdeutschland.de



Der Marathon als Gemeinschafts- projekt

Auch 2018 sind wieder rund 2.000 Teams
auf der Strecke des Generali Staffelmarathon



Pünktlich um 10:35 Uhr, nachdem die letzten Läufer des Mainova Frankfurt Marathon auf der Strecke sind, fällt der Startschuss für die Startläufer des Generali Staffelmarathon. Der Teamwettbewerb im Rahmen des Laufklassikers am Main ist äußerst beliebt und meist ausgebucht. Auch in diesem Jahr starten wieder rund 2.000 Teams über die Marathondistanz. Die Teams bestehen aus maximal vier Läufern, gemeinsam wird sich die komplette Marathondistanz geteilt – der Marathon ist hier ein Gemeinschaftsprojekt. Beim Generali Staffelmarathon kann jeder, dem die volle 42,195-Kilometer-Distanz (noch) zu lang ist, auf der Originalstrecke Marathonluft schnuppern. Die Staffelläufer kommen dabei, genauso wie die Marathonläufer, in den Genuss der schnellen und stimmungsvollen Strecke. Natürlich bleibt auch der imposante Zie-

leinlauf in die „Gudd Stubb“, die Frankfurter Festhalle, den Staffeln nicht vorenthalten. Unser Titelsponsor Mainova verschafft in diesem Jahr wieder vielen Freizeidläufern ein ganz besonderes Lauferlebnis beim ältesten deutschen City-Marathon. So hat der Energieversorger Staffel-Plätze verlost, welche den Gewinnern ermöglichen, in einem Team mit einem prominenten Sportler zu laufen. Patrick Lange, der Sieger der Ironman World Championship auf Hawaii 2017, führt eine dieser Staffeln an. Auch der ehemalige Triathlet Normann Stadler, zweimaliger Sieger der Ironman World Championship Hawaii, übernimmt die Kapitänsbinde einer Staffel. Ebenso die beiden Triathletinnen Laura Philipp und Daniela Sämmler. Weiterhin wird der Langstreckenläufer Julian Flügel, der seit dem Berlin Marathon 2015 eine Bestzeit von

2:13:57h über die Marathondistanz stehen hat, eine Staffel anführen. Die sechste Staffel läuft zusammen mit dem ehemaligen Fußballspieler Thomas Zampach.

Auch die Stiftung Deutsche Sporthilfe schickt in diesem Jahr eine Promi-Staffel auf die Strecke des Generali Staffelmarathon. Mit Hanna Klein, der aktuellen Deutschen Meisterin über 5000m, Fanny Cihlar ehemalige Hockey-Spielerin und Olympiasiegerin aus 2004, sowie Claudia Knack, der heutigen Präsidentin vom Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf sind dank der Stiftung Deutsche Sporthilfe nennenswerte Sportler auf der Strecke des Mainova Frankfurt Marathon vertreten. Der vierte Startplatz in der Promi-Staffel der Stiftung Deutsche Sporthilfe wurde unter begeisterten Läufern verlost.

#GENERALI
BEWEGT
DEUTSCHLAND



AUS VERSICHERUNG WIRD VERBESSERUNG



mini marathon

Struwelpeter-Lauf

Wir machen Energie
sicher, verlässlich, effizient und

NACHHALTIG

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

#WhatsYourBoldIdea

schneider-electric.de

Life Is On

Schneider
Electric

© 2018 Schneider Electric. All Rights Reserved. Life Is On Schneider Electric is a trademark and the property of Schneider Electric SE, its subsidiaries and affiliated companies. All other trademarks are the property of their respective owners.



» Die Laufschule «

Zum Schneider Electric Mini-Marathon kommen stets
erstklassige Nachwuchsläuferinnen und -läufer zusammen,
aber auch viele junge Leute, die zur Freude mitlaufen.

Schneider
Electric

mini
marathon

Wie die Gymnasiasten der Wiesbadener Gutenbergschule – die gleich mit 60 Schülern vertreten sind. Selbstverständlich werden im Sportunterricht der Gutenbergschule in Wiesbaden auch die gängigen Trendsportarten angeboten, „doch in der Oberstufe wählen die Schüler Leichtathletik“, sagt Diedrich Meyn. Ganz gewiss liegt dieses Interesse auch an einem Sportlehrer wie ihm. Früher daheim in Schleswig-Holstein aktiv über die 400 Meter Hürden und im Zehnkampf, seit 2006 an der Gutenbergschule zuständig für die Talentfördergruppe Leichtathletik in Zusammenarbeit mit dem Hessischen Leichtathletik-Verband.

Meyn ist passionierter Leichtathlet durch und durch, „von Kindes Beinen an“, sagt er. Und diese Liebe zu dem Sport überträgt er auf die Schüler des Wiesbadener Gymnasiums, für die Weitsprung oder Sprint keineswegs altbacken sind, weil diese Disziplinen eben so gelehrt werden, dass sie Spaß machen. Spaß haben die Gutenbergschüler auch am Laufen, weswegen sie mit einer mächtigen Gruppe beim Schneider Electric Mini-Marathon antreten. Rund 60 Mädchen und Jungen werden am Start sein, es wird sich so schnell keine zweite Schule finden, die hier mithalten kann. Das Rennen in Frankfurt ist stets ein Jahreshöhepunkt für die Gutenbergschule, es waren sogar schon 100 Teilnehmer dabei. Die wenigsten der Gymnasiasten aus der Landeshauptstadt sind „echte“ Langstreckenläufer, „aber 4,2 Kilometer ist eine Distanz, die jeder schafft“, sagt Diplom-Sportlehrer Meyn. Der Schneider Electric Mini-Marathon mag auch ein erstklassig besetzter Nachwuchslauf sein, bei dem etwa 2007 Gesa Krause

souverän die Konkurrenz der weiblichen Jugend gewann – elf Jahre später wurde sie in Berlin Europameisterin über 3000 Meter Hindernis. Für die Gutenbergschüler steht hingegen das Erlebnis im Vordergrund und dabei ist vor allem der Einlauf in die Festhalle das unschlagbare Argument, mit dem Meyn und seine Sportlehrer-Kollegen für die Teilnahme geworben haben, unterstützt vom engagierten Elternvertreter Karl Doessler.

Wenn man so will, feiert die Gutenbergschule beim Mainova Frankfurt Marathon eine Art Schulfest, zumindest vereint der Lauf Schüler, Lehrer und Eltern auf besondere Weise. Denn die Anreise am Sonntagmorgen von Wiesbaden nach Frankfurt erfolgt gemeinsam per S-Bahn mit Start am Wiesbadener Hauptbahnhof, da wird mindestens ein Waggon in Beschlag des Gymnasiums genommen. Ein bisschen erinnert dieser Schulausflug an ein Happening, ganz sicher trägt die sportliche Reise zur guten Stimmung bei und untermauert den eigenen Anspruch der Schule, die mit „sehr gutem Betriebsklima“ wirbt, zu dem auch die engagierte Elternschaft beiträgt. Und weil gute Pädagogik zuweilen auch von Mit- und Vormachen lebt, geht Diedrich Meyn mit gutem Beispiel voran und lässt nicht nur seine Schüler laufen – sondern geht selbst an den Start. Denn die Gutenbergschule schickt um 10.55 Uhr nicht nur 60 Gymnasiasten auf die Schneider Electric Mini-Marathon-Strecke – beim Generali Staffelmarahton gehen gleich vier Mannschaften an den Start und Sportlehrer Meyn



Lehrer der Gutenbergschule, von links nach rechts:
Diedrich Meyn (Lehrer-Trainer Leichtathletik);
Ute Rosenbaum (Sportlehrerin); Melanie Uhl
(Schulsportleiterin); Klaus Doesseler
(Elternbeiratsvertreter).

komplettiert eines dieser Quartetts. Der 58-jährige hat sich dabei für das Teilstück über 9,5 Kilometer entschieden, fit genug dafür ist er allemal.

Zumal auch die Staffeln der Gutenbergschule inklusive Schulleiter Martin Buchwaldt nicht nach Frankfurt gekommen sind, um mit den schnellsten Teams zu konkurrieren. Vielmehr zählt hier ebenfalls das Erlebnis der Teilnahme an einem sportlichen Großereignis. Und danach geht es nicht sofort mit der S-Bahn nach Hause, man wird sich zusammensetzen und ein bisschen feiern, oder zumindest das Erlebte besprechen. So funktioniert moderne Schule. Und für die Schüler zählt dieser Lauf „zu den Momenten, die sie lange in Erinnerung behalten“, sagt Diedrich Meyn.

» Gemütlich der Brezel entgegen «

Der Brezellauf ist das Gegenteil von einem ersten Wettkampf. Vielmehr soll der Samstagmorgen zwanglose Einstimmung auf das Hauptrennen am Sonntag sein. Trotzdem erhält jeder Teilnehmer eine Belohnung.



So stimmt man sich auf den Ernst des Sonntages ein: Man trifft sich am Samstagmorgen kurz vor zehn ein paar Meter vom Hammermann entfernt, der stählernen Skulptur vor dem Messeturm. Die Moderationslegende Jochen Heringhaus sorgt am Mikrofon für gute Laune und sachdienliche Informationen und um Punkt Zehn wird losgelaufen. Fünf Kilometer durch Frankfurt, hinunter und entlang des Mains und wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Der Brezellauf powered by interAir ist ein Ritual beim Mainova Frankfurt Marathon, es ist das große, zwanglose Aufwärmen für das große Rennen über die 42,195 Kilometer am Folgetag. Hier geht es nicht um schnelle Zeiten und gute Platzierungen, beim Brezellauf wird einfach eine Schleife durch die Stadt getraubt, vorneweg populäre Laufpaten wie die ehemalige Weltklasseläuferin Irina Mikitenko sowie Herbert Steffny, dreimaliger Marathon-Sieger in Frankfurt.

Für die Hobbysportler ist das hier eine gute Gelegenheit, mit ehemaligen Größen des Laufsports in Kontakt zu kommen, zumal Irina Mikitenko überaus aktiv ist und im Ziel für jeden den Lohn der kleinen Mühe ausgibt: eine Medaille. Aber das ist nicht das Wichtigste, denn es geht ja um eine Backware, die für den Namen dieses Laufes steht: die Brezel.

Genau 1.200 Brezeln werden an diesem Samstagmorgen im Ziel an alle Teilnehmer ausgegeben. Das frische Gebäck ist für viele zuzusagen das zweite Frühstück, allerdings in geselliger Laufrunde. Niemand muss zudem seine Brezel trocken verspeisen – im Ziel stehen genügend Getränke bereit. Es gibt es Rosbacher Isofit, Mineralwasser von Rosbacher und bizzl Fruchtorgange. Und wer zur Brezel lieber ein Bier trinkt, kann zu einer Flasche Krombacher O,0% greifen.



„Der Brezellauf wird von vielen Teilnehmern stets gerne genutzt, um etwas die Anspannung vor dem Hauptrennen loszuwerden“, sagt Petra Wassiluk, im Veranstaltungsmanagement des Mainova Frankfurt Marathons auch zuständig für den Brezellauf. „Wichtig ist für uns deswegen, dass hier der Spaßcharakter gewahrt bleibt, daher achten wir auf ein sehr moderates Lauftempo.“

Was auch nicht ganz unwichtig ist: Die Teilnahme am Brezellauf ist kostenlos, es gibt auch keine Anmeldungen. Jeder, der Lust hat kann kurzerhand am Samstagmorgen zum Treffpunkt zwischen dem Messeturm und dem Maritim Hotel kommen, eine Fünfkilometerschleife laufen – und im Ziel in eine frische Brezel beißen. Das ist doch ein guter Start ins Marathonwochenende.



» 420 Meter Spaß «

Der Struwelpeter-Lauf ist das Spektakel für die jüngsten Läufer beim Mainova Frankfurt Marathon, die sich dabei wie die Großen fühlen dürfen.



Struwelpeter-Lauf

Powered by **Schneider Electric**

Nach dem Startschuss gleicht das Feld immer einem Bienen-schwarm. Es ist ein wildes Rennen, das da losbricht, alle sind ganz aufgeregt, enthusiastisch und zuweilen auch etwas durcheinander. Der „Struwelpeter-Lauf“ powered by Schneider Electric ist der große Moment für die kleinen Laufeinsteiger, sozusagen der 420 Meter lange Schnupperkurs des Mainova Frankfurt Marathon. Immer am Vortag des Marathonlaufs treffen sich die Kinder zwischen fünf und neun Jahren auf dem Agora-Gelände der Messe, direkt hinter dem Forum der Festhalle. Ab 11.30 Uhr werden blockweise die Jahrgänge 2009 bis 2013 gestartet. Dann geht es einmal rechts herum um die Festhalle – und hinein in den Bauch der Halle, wo stets die gleichfalls aufgeregt Eltern auf ihren Nachwuchs warten und unzählige Fotos von dem großen Moment schießen. Mehr als 1.000 Kinder rennen alljährlich mit, manche Frankfurter Kindergärten schicken große Gruppen ins Rennen, auch viele Grundschulen sind dabei. „Beim Struwelpeter-Lauf fasziniert mich jedes Jahr, mit welcher Begeisterung die Kinder dabei sind“, sagt Jo Schindler, Renndirektor des Mainova Frankfurt Marathon. „Dieses Laufangebot ist ein unverzichtbarer Bestandteil unserer Veranstaltung. Und vielleicht wird hier das ein oder andere Lauftalent entdeckt.“

Die für alle Kinder kostenlosen Rennen beginnen, nach Jahrgängen getrennt, von 11.30 Uhr an. Der Start liegt auf dem Messegelände neben dem Gebäude „Forum“ (ist ausgeschildert).



» 42,195 km Partymeile «

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

Bässe lassen den Asphalt vibrieren, die Beats und die Anfeuerungen der Zuschauer treiben die über 15.000 Athletinnen und Athleten dem emotional hochtourigen Ziel in der Festhalle entgegen – das Event-Programm entlang der Strecke lässt niemanden kalt. Insgesamt wirken 2000 Helfer bei den Streckenfesten mit. 20 Frankfurter Vereine, zehn Moderatoren und fünf Videoleinwände sind für die Läufer und Zuschauer im Einsatz.

Bereits auf den ersten 1000 Metern steht am Platz der Republik Radio-partner hr für einen DJ Hot Spot bereit, um den Teilnehmern früh richtig einzuhetzen.

Weitere Highlights lassen aufgrund der attraktiven Streckenführung durch die Innenstadt nicht lange auf sich warten. So führt der Kurs vier mal über den stimmungsvollsten Knotenpunkt der Strecke, den **Opern-**

platz (km 6/9/37/40), wo der Marathonpartner Querbeet eine „Klima- und Umweltmeile“ mit den Partnern Bioland e.V. Hessen, Ringana, Tarahumara und BioFrankfurt – Das Netzwerk für Biodiversität e.V. organisiert. Hier können sich die Zuschauer direkt von der Produktqualität überzeugen, auch weitere Marathonsporen sind mit tollem Rahmenprogramm vor Ort (Mainova, Generali, BMW oder Rosbacher). Auf dem Opernplatz sind zudem eine Videowand mit der **Live-Übertragung des Rennens** und DJ MC Jay platziert.

An der Hauptwache (km 7/39) gibt es aktuelle News von Streckenmoderatorin **Chantal Buschung**, DJ **Lasla** und eine weitere Videowand mit Live-Übertragung. Hinzu kommen das ASB-Spendentor und Bewirtung durch Frankfurter Vereine.

Weitere Höhepunkte an der Marathonstrecke sind der MyZeil Hot-Spot auf dem Weg zum **Eschenheimer Turm**, der Zillertal Tourismus Truck auf dem **Rossmarkt**, der ANA – All Nippon Airways Hot-Spot mit großem Airline-Inflatable und traditionell japanischen Taiko-Trommlern am **Kaiserplatz**, die Retro-Show der beiden Kalifornier Ally und Jim Quinn an der **Taunusanlage**, die „Ten on Tons“ in der **Börsenstraße** oder die Samba-Gruppe „Pica Pau“ am **Thurn und Taxis Palais**.

In den Stadtteilen **Sachsenhausen** und **Niederrad** (km 14 bis 19) gibt es eine Marathonparty mit dem Hahn Musikteam, der Street-Samba Gruppe „Alles Blech“, die Jugendgruppe von Bloco Frankoforte ex. Tambela, der Katholischen Gemeinde St. Jakobus, dem Karnevalsverein „Die Stichlinge“ und der Samba-Gruppe Bloco Baiano.

Weiter geht es nach **Goldstein** und **Schwanheim** (km 20 bis 24), wo die Läufer von „Oldies“ des Ensembles Two and a Box erwartet werden. Vier Frankfurter Vereine, Blasmusiker und der Blockflötenspieler und Alleinunterhalter mit 25-jähriger Marathonenerfahrung, Heinz Berg runden den Streckenabschnitt ab. Kurz vor dem Halbmarathonpunkt wartet in diesem Jahr nicht nur Moderator Sven Schnitker und der VfL Goldstein, sondern auch ein weiterer Videoscreen mit Live-Übertragung des Rennens.

Über die **Schwanheimer Brücke** (km 24-26) in Richtung Nied werden die Athleten mit Musik von der A Cappella Band „NOIZEBOX“, powered by Theimer und Mager Veranstaltungstechnik geleitet, bevor es für die Läufer in den Stadtteil **Nied** geht. Hier warten die Band „Level Lots“, die extra aus Köln angereiste Samba-Gruppe Maracatu Colonia e.V. und erstmalig der Verein Ichtys Frankfurt auf die Läufer.

In **Höchst** (km 26 bis 29) gibt es vor dem **Bolongaropalast** mit der Höchster Schlossgarde und am **Andreasplatz** mit dem Blorchester Hoechst traditionelle Musik auf die Läuferohren. Begleitet werden die Läufer von der Band Sola Quente, der Frankfurter Stadtgarde, dem Förderverein SG Nied Triathlon und der Samba-Gruppe Samba Libre. Auch an der „Achillesferse“ der Strecke (km 30 bis 34) läuft man auf einer einzigen Klangwelle.

Die **Mainzer Landstraße** stadteinwärts haben die Verantwortlichen bewusst mit 10 Attraktionen bedacht, auf dass der Mann mit dem Hammer gemeinsam in die Flucht geschlagen werden kann. Auch rund um die **Europaallee** ist einiges los: Samba mit Bloco Baiano, Moderation durch Jochen Heringhaus, Oldies, Rock & Blues von Thommy Scharf und die Musikgruppe „Rabatz“. In der **Innenstadt** sorgen auch einige Frankfurter Laufgruppen für den nötigen Anschlag der Läufer. WERUNFRANKFURT und auch die Urban Runners beziehen entlang der Strecke Position. Den letzten Kilometer läutet für die Läufer die „Flamme Rouge“ von ASICS bei km 41 ein.

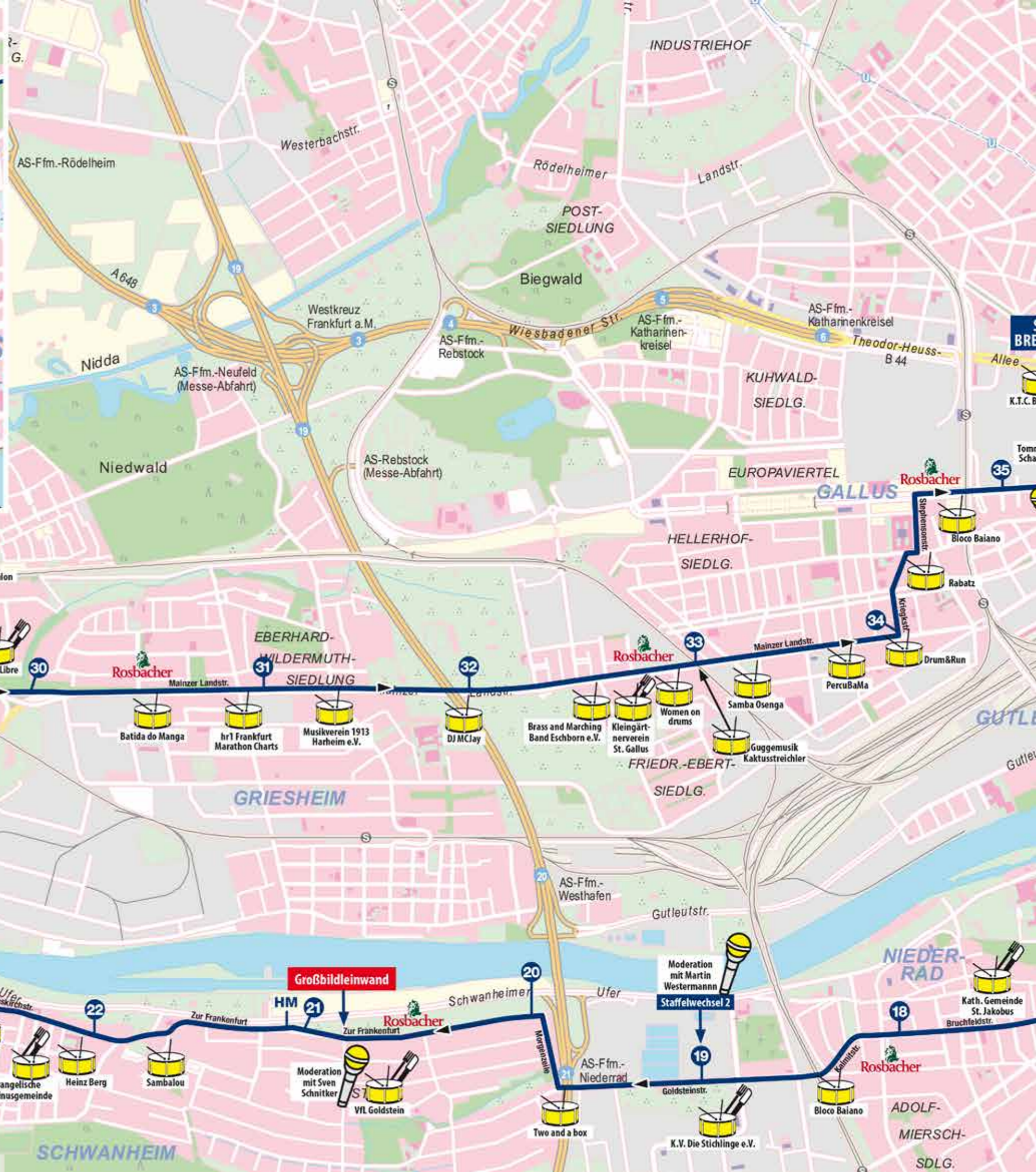
Schließlich findet das ultimative Highlight für die Finisher und die 7000 Zuschauer auf den Rängen in der **Festhalle** statt: Mit mehreren Video-Leinwänden werden die Besucher über Zwischenstände und Endzeiten informiert und können die Live-Übertragung des hr fernsehens auf der Videowand verfolgen. Zusätzlich werden über eine Zeitmess-Matte unmittelbar vor Frankfurts „Gudd Stubb“ die Namen der ankommenden Läufer auf der Video-Leinwand eingespielt.

Die Festhalle ist an diesem Tag eine einzige große Laufsport-Party. Stimmungsmacher ist das eingespielte Moderatoren-Duo Kai Völker (hr) und Frank Piontek. Und die umjubelten Hauptdarsteller sind: die Teilnehmer des Mainova Frankfurt Marathon, egal ob Zweieinhalb- oder Sechsstundenläufer.

Weitere Informationen rund um das Rahmenprogramm entlang der Strecke:

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





Zeichenerklärung

- Rosbacher** Verpflegungspunkt, Wasserstelle
- Staffelwechsel 1** Staffelwechsel
- START BREZELLAUF** Startpunkt Brezellauf powered by interAir
- Musikgruppe**
- Streckenmoderation**
- Gastronomie**

STADT FRANKFURT AM MAIN
© Stadtvermessungsamt Frankfurt am Main

Aktionen an der Strecke



Friedrich-Ebert-Anlage

km 0.25 / 42

F1 Moderation mit Artur Schmidt
Aktuelle Informationen und Anekdoten aus dem Laufsport

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

F3 Mahlzeit Menü
Speisen & Getränke

Platz der Republik

km 0.5 / 3.4 / 36.1 / 41.5

P1 Moderation
hr1 DJ Hot Spot - tolle Stimmung und klasse Musik

P2 1. Frankfurter Gardecorps e.V.
Speisen & Getränke

P3 + P4 Acebes Gastronomie
Speisen, Getränke & Crepes

Opernplatz

km 6 / 8.9 / 37.1 / 40.1

OP1 Großbildleinwand
Live-Übertragung des Marathons

OP2 DJ MCJay
Moderation und Musik mit Markus Bourcade

OP3 Querbeet
Bio-Verkostung mit Obst, Kaffee und Kuchen

OP4 Bioland e.V. Hessen
Infostand mit Saatgutquiz

OP5 Ringana
Infostand

OP6 Tarahumara
Infostand

OP7 BioFrankfurt – Das Netzwerk für Biodiversität e.V.
Infostand

OP8 Mainova AG
Infostand und Aktionsstand

OP9 Rosbacher
Ausschankwagen und Aktionsstand

OP10 Stiftung Deutsche Sporthilfe
Erlebniswelt der Sporthilfe

OP11 Weisse Mützen e.V.
Speisen und Getränke

OP12 Acebes Gastro Service
Speisen und Getränke

OP13 Mr. Crepes
Crepes-Spezialitäten

OP14 Frankfurter Theater und Karneval-Club 1898 e.V.
Typische Frankfurter Speisen und Getränke

OP15 Deutsches Rotes Kreuz
Erste Hilfe

Hauptwache

km 7.7 / 39

H1 Großbildleinwand
Live-Übertragung des Marathons

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

H3 ASB Landesverband Hessen e.V.

Programm mit Wünschewagen, Infocounter, Kuchentheke

H4 Moderation mit Chantal Buschung
Aktuelle Informationen rund um das Marathonrennen

H5 DJ Lasla
DJ Lasla sorgt für die perfekte Musik

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

H7 Champions Foodtruck
Foodtruck

H8 Direkthilfe Nepal e.V.
Kaffee und Kuchen

H9 Mr. Crepes
Crepes-Spezialitäten

H10 Heim&Haus
Infostand

H11 Frankfurter Karnevalsgesellschaft „Die Eulen“ 1950
Gastronomie und Unterhaltung

Rossmarkt

km 7.5 / 38.7

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

RO2 TSC Schwarz-Gold Frankfurt e.V.
Gastronomie

Kaiserplatz

km 7.3 / 38.5

K1 Sushi Sakai Zelt
Japanische Gastronomie

K2 ANA – All Nippon Airways
Infostand und Zuschaueraktivierung

K3 Taiko Trommler
Traditionell japanische Musikgruppe

Auf der Strecke

km 0.25

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

km 2.5

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

km 4.8

Sambanana
Brasilianische Samba-Percussion

km 7.9

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

km 8.5

UrbanRunnersFrankfurt Support Area
Cheering Zone

km 12.9

Staffelwechsel 1 und Moderation
Moderation mit Hans-Gustav Eckart

km 14.1

Marathon-Party mit Hahn-Musikservice
Moderation und heiße Discomusik

km 15.5

Alles Blech
Street Samba aus Offenbach

km 16

Grupo Frankoforte
Samba-Reggae

km 17.5

Kath. Gemeinde St. Jakobus
Gastronomie und Unterhaltung mit der katholischen Pfarrgemeinde

km 18.4

Bloco Baiano
Afro-Brasilianische Rhythmuspower

km 18.8

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

km 19

Staffelwechsel 2 und Moderation
Moderation mit Martin Westermann

km 19.6

Two and a box
Musik von Udo Juergens bis Jimi Hendrix

km 20.7

VfL Goldstein
Gastronomie und Unterhaltung

km 20.7

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

km 20.7

Großbildleinwand
Live-Übertragung des Marathons

km 21.7

Sambalou
Sambagruppe

km 22.1

Heinz Berg
Oldies und Klassiker mit der Querflöte

km 22.2

Evangelische Martinusgemeinde
Live-Musik der Kirchengemeinde, Speisen & Getränke

km 22.4

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

km 22.8

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

km 23.5

NOIZEBOX powered by Theimer und Mager Veranstaltungstechnik
Hot Spot mit der A Cappella Band

km 25.2

Level Lots
Guggemusik aus Mainz

km 25.4

Ichtys Frankfurt
Gastronomie und Unterhaltung

km 25.6

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

km 26.7

Lindner Kongress Hotel
Gastronomie, Livemusik, Anfeuerung

km 26.9

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

km 27.2

Blasorchester Höchst
Schmissige Orchestermusik auf dem Andreasplatz

km 27.8

Ritmos do Samba
Samba-Batucada und Samba-Reggae

km 28

Sola Quente
Samba und Cultura do Brasil

km 28.5

Staffelwechsel 3 und Moderation
Moderation mit Hubertus Kraus

km 28.7

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

km 29.1

Förderverein SG Nied Triathlon
Gastronomie und Unterhaltung

km 29.8

Samba Libre
Die Samba „Gute-Laune-Band“

km 30.5

Batida do Manga
Afro-Brasilianische Trommelkultur

km 30.9

hr1 Frankfurt Marathon Charts
Marathon-Hitparade der beliebtesten hr1-Läuferhits

km 31.3

Musikverein 1913 Harheim e.V.
Blasmusik und bombastische Stimmung

km 32

DJ MCJay
noch 10km bis zum Ziel

km 32.5

Brass and Marching Band Eschborn e.V.
Amerikanische Marschmusik

km 32.7

Kleingärtnerverein St. Gallus
Infostand, Musik, Gastronomie

km 32.9

Women on drums
Percussion, Rhythmen, Beats

km 32.9

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

km 41

ASICS Cheering Zone
Cheering Zone „Flamme Rouge“

km 33

Kaktusstreicher
Original Guggemusik

km 33.2

Samba Osenga
Brasilianische Rhythmen aus Schweinfurt

km 33.8

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

km 34

Drum & Run
Afrikanisches Trommeln

km 34.4

Rabatz
brasilianischen Percussion-Band aus Köln

km 34.8

Bloco Baiano
Afro-Brasilianische Rhythmuspower

km 35.2

Jochen Heringhaus
Moderation und mittendrin im Marathonpulk

km 35.5

Tommy Scharf
Oldies, Rock & Blues

km 35.8

WERUNFRANKFURT Support Area
Cheering Zone für die letzten Kilometer

km 36.2

Kenkeliba
Orientalische Trommeln

km 37

DJ Mc Jay
sorgt für stimmungsvolle Unterhaltung

km 37.5

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

km 39.2

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

km 39.6

Sambanana
Brasilianische Samba-Percussion

km 39.9

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

km 40.3

UrbanRunnersFrankfurt Support Area
Cheering Zone

km 40.5

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

km 41

ASICS Cheering Zone
Cheering Zone „Flamme Rouge“

AUFSTEHEN.
LAUTDREHEN.
KOSCHWITZ.



Mo – Fr, 5 – 9 Uhr

hr1

heimspiel!

heimspiel! am Samstag
Samstag; 17:15

heimspiel! bundesliga
Sonntag; 22:05

heimspiel! am Montag
Montag; 23:00

www.hr-fernsehen.de

hrfernsehen
Wir sehen uns.

Mainova Frankfurt Marathon Social Media Wall – #runtheskyline

Poste Deine persönliche Story auf dem Weg zum 37. Mainova Frankfurt Marathon in den sozialen Netzwerken und veröffentliche sie auch auf unserer Social Media Wall powered by vertical!

Und so geht's:

Auf Facebook

Poste Deine öffentlichen Beiträge mit Fotos und Videos sowie unser Hashtag #runtheskyline unter unserer Facebook-Seite – nicht auf Deiner privaten Facebook-Wall. Und schon erscheinen Deine Beiträge auf unserer Social Media Wall!

Auf Twitter und Instagram

Füge Deinen Tweets und Instagram-Posts einfach unser Hashtag #runtheskyline hinzu und Deine Beiträge werden auf unserer Social Media Wall veröffentlicht. Wir freuen uns auf Deine Posts! Unter <https://www.vertical.de/runtheskyline>

Am vertical-Stand auf der Marathonmall gibt es mit Beginn des Messestarts am Freitag, den 26. Oktober, um 12:00 Uhr die Möglichkeit, sich für den Mainova Frankfurt Marathon am 27. Oktober 2019 anzumelden. Der vertical-Stand befindet sich direkt vor dem Eingang zur Startnummernausgabe und bietet zwölf Arbeitsplätze auf der so genannten Coworking-Area.

In der Coworking-Area können sich die Besucher der Marathonmall auch eine kleine Auszeit nehmen, im Internet surfen oder einfach nur gemütlich chillen. Die Live-Übertragung des Marathons gibt es zusätzlich am Marathonsonntag (28.10.) ab 10:00 Uhr per Stream auf dem Videoscreen am vertical-Stand.



Laufend für Europa werben

Erstmals gibt es den European Youth Marathon, eine Laufserie ohne Wettkampfcharakter, aber mit dem großen Ziel, den europäischen Gedanken zu stärken. In Frankfurt ist der Auftakt.



An den gelben Sternen wird man sie in Frankfurt erkennen. „Run to save Europe“, steht drauf geschrieben, „Lauf, um Europa zu retten“. Muss man Europa retten? Ja, sagt Jelena Mitsiadis, Generalsekretärin der Initiative My Europe e.V. „Für den europäischen Gedanken kann man nicht genug Werbung machen.“ Der Austritt Großbritanniens aus der EU mag als großes Symbol für die neue Fragilität Europas stehen, irgendwie scheinen auch sonst die Menschen den Glauben an die Einheit des Kontinents verloren zu haben. My Europe will diesen Glauben wieder stärken – über die Jugendlichen. „Sie sind die Zukunft Europas, und sie wollen wir animieren, sich dafür einzusetzen“, formuliert Jelena Mitsiadis den Anspruch der 2011 von Professor Manfred Pohl gegründeten Nichtregierungsorganisation. Die Ziele: Die Demokratie weiterentwickeln, Freiheit, Gleichheit und Menschenrechte.

Und dafür soll beim Mainova Frankfurt Marathon gelaufen werden beim ersten European Youth Marathon. Laufen soll Teil der europäischen Bewegung sein, und in Frankfurt ist der Auftakt. Marathon ist dabei etwas zu groß gegriffen, denn die Teilnehmer des Jugendrennens laufen nur 4,2 Kilometer, also genau die Strecke der Jugendlichen des Mini-Marathon. Mitlaufen sollen Jugendliche im Alter zwischen 15 und 25 Jahren, die Teilnahme ist kostenlos, die meisten Läufer werden ein blaues T-Shirt tragen mit besagtem gelbem Stern. Brüssel, Luxemburg und Lissabon sind als nächste Laufstationen vorgesehen, immer geht es um Strecken zwischen 5 und 8 Kilometer. Dass Frankfurt der Auftakt der Laufserie ist, ist kein Zufall, schließlich schmückt sich die Mainmetropole mit dem Titel „Europastadt“. Der Premierenlauf in Frankfurt ist kostenlos. Und wer mit einem blauen T-Shirt unterwegs ist lässt erkennen, dass er zu den ersten tausend Teilnehmern gehört, die sich angemeldet hatten. Aktiviert werden die Sportler auch in Workshops und Symposien an Universitäten und Schulen, in denen es um Themen geht wie Digitalisierung, Social Media, Klimawandel und Wahlrecht ab einem Alter von 16 Jahren. Die Frankfurter Goethe-Universität sowie die Philipps-Universität in Marburg bereits Partner des Youth-Marathons. Weil man in diesen Veranstaltungen aber nur bestimmte Gruppen von (jungen) Leuten erreicht, soll der Lauf durch Frankfurt möglichst breite Aufmerksamkeit erzeugen, schließlich stehen an diesem Sonntag Tausende an den Straßen der Mainmetropole, und die kann man eben sehr gut begeistern.

Um 10:55 Uhr erfolgt der Start des Schneider Electric Mini-Marathon an der Ludwig-Erhard-Anlage. Direkt im Anschluss werden die europäischen Laufbotschafter auf die Strecke geschickt. Fast wie in einem Verfolgungsrennen, ebenfalls mit dem Ziel in der Festhalle. Allerdings ist der Europäische Jugendmarathon kein Wettkampf, es werden weder Zeiten gestoppt, noch gibt es Urkunden. Es geht ausschließlich um Botschaft und guten Zweck: Europa stärken. My Europe will nicht nur die Menschen erreichen, sondern auch Unternehmen für die Initiative gewinnen, „aber das wird immer schwieriger“, sagt Jelena Mitsiadis, „denn viele Firmen denken nicht mehr in europäischen Dimensionen“. Vielleicht ändert sich ja die Meinung des ein oder anderen Unternehmenschefs, wenn er die laufende Demonstration auf den Frankfurter Straßen gesehen hat.



» Mach mit beim Strava #predictathon powered by Mainova «

Schätze deine Zeit auf dem Run The Skyline Segment – ein knapper Kilometer ab der alten Brücke und mit Blick auf die fantastische Skyline Frankfurts. Wer seine Zeit am genauesten vorhersagt, gewinnt unser großes "Run The Skyline 2018" Paket.

Mitmachen ist ganz einfach:

1. Vor dem Rennen

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



2. Am Renntag

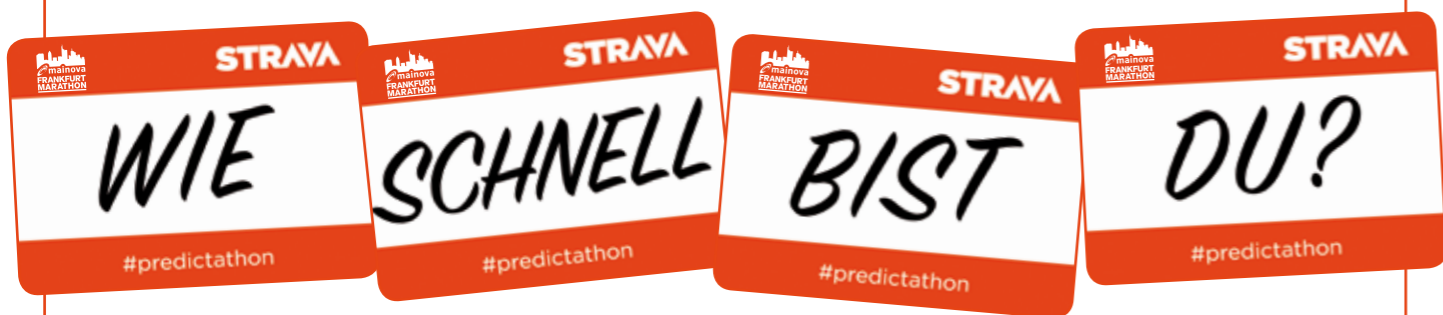
Deine Marathon Aktivität trackst du einfach über die Strava App oder via GPS Uhr, und teilst sie in deinem Strava Profil. Anfang und Ende des Segmentes sind mit orangefarbenen STRAVA Beachflags gekennzeichnet.

Melde dich an im Mainova Frankfurt Marathon Club auf Strava <https://www.strava.com/clubs/frankfurtmarathon>

3. Nach dem Rennen

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

Teilnahmeschluss ist **Sonntag, der 4. November 2018**. Wir benachrichtigen den Gewinner postwendend.



Die Gewinnerin / Der Gewinner

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

*Das Kleingedruckte

- » Das Bild deiner persönlichen #predictathon Karte muss vor Sonntag, 28.10.2018, 9 Uhr gepostet werden und mit #predictathon versehen sein.
- » Bei mehreren Einsendungen der exakt vorhergesagten Zeit, gewinnt die erste Email.
- » Wir nutzen die Zeiten der Rangliste des Segments, um vorhergesagte mit tatsächlicher Zeit zu vergleichen.
- » Du musst dich im Mainova Frankfurt Marathon Club auf Strava anmelden. Nur so können wir das Segment Leaderboard filtern und den Gewinner bestimmen.

- » 2 Freistarts für den Mainova Frankfurt Marathon 2019
- » Zwei Übernachtungen für zwei Personen im Grand-Hotel Hessischer Hof – das luxuriöse Fünf-Sterne-Hotel in Frankfurt – für das Marathonwochenende 2019
- » Ein Abendessen für zwei Personen (Restaurant Sèvres im Hessischen Hof) während des Aufenthalts am Marathonwochenende 2019
- » 200 Euro Einkaufsgutschein für den Frankfurter Laufshop – einlösbar am ASICS Stand auf der Marathonmall oder im Ladengeschäft (Große Friedberger Str. 37-39)
- » 12 Monate Strava Summit für 2 Personen

Alle Details findest Du auf www.frankfurt-marathon.com/predictathon2018

» Die wohl schnellste Mami der Welt «

Laufend schieben: Kerstin Bertsch wagt sich an den Marathon-Weltrekord mit Doppelkinderwagen



eine harte Probe stellen, denn der Kinderwagen verfügt über kein Verdeck. Gut, dass Papa Simon Bertsch seine Familie auf der Strecke begleiten wird, so lange ihn die Füße tragen. Natürlich muss solch ein Rekord(versuch) auch ordentlich dokumentiert werden für das Guinness Buch. Eine kleine Kamera am Kinderwagen wird beweisen, dass Kerstin die Strecke alleine läuft und die Kinder stets im Wagen sind. Dazu wird ein Fotograf an vielen Stellen unterwegs Beweisbilder schießen.

Johanna und Emil werden staunen. Über all die Musikgruppen am Straßenrand, die vielen Zuschauer und Läufer, die gewiss viele aufmunternde Worte finden werden. Für das laufende wie rollende, und ja, faszinierende Marathon-Projekt der Familie Bertsch.

Kerstin Bertsch wird auffallen im Läuferfeld, keine Frage. Die 29-Jährige will über 42,195 Kilometer ihre Kinder Johanna und Emil im Doppelkinderwagen durch Frankfurt schieben – und in der Festhalle nicht nur ins Ziel laufen, sondern auch direkt ins Guinness Buch der Rekorde. Kerstin weiß, dass sie sich da einiges vorgenommen hat. Die Mutter aus Heusenstamm wird nicht nur schnelle Beine, sondern auch starke Arme und einen kräftigen Rücken brauchen, um ihren „Baby Jogger“, bestehend aus einem leichten Alu-Gestell und drei größeren Rädern, über die volle Distanz zu bugsieren.

Der aktuelle Marathon-Weltrekord mit Doppelkinderwagen, im vergangenen Jahr von einer Britin aufgestellt, steht bei stolzen 3:22:23 Stunden. „Es wird eine große Herausforderung für mich und die Kinder. Wir sind ziemlich nervös. Aber letztlich gibt es nur zwei Optionen: Entweder wir schaffen es oder wir schaffen es nicht“, sagt Kerstin.

Nun resultiert der Rekordversuch nicht aus einer Wette oder Schnapsidee. Die Hessin ist eine exzellente Läuferin, was ihre persönlichen Bestzeiten über 5 Kilometer (17:26 Minuten), 10 Kilometer (35:43 Minuten) oder Halbmarathon (1:20:24 Stunden) verdeutlichen. Nur

hat Kerstin nach der Geburt ihrer Kinder – inzwischen sind es drei – das Laufen nicht drangegeben, sondern hat Kraft, Mittel und Wege gefunden, die Leidenschaft für ihren Sport aufrechtzuerhalten. Und so trainiert sie schon seit Jahren mehr mit als ohne Kinderwagen. In der Vorbereitung stets mit Dreierkinderwagen, denn der ein Jahr alte Anton muss freilich auch mit. Im März hat die wohl schnellste Mami der Welt in Frankfurt schon den Halbmarathon-Weltrekord mit Doppelkinderwagen auf 1:31:45 Stunden heruntergeschraubt.

Nun soll die Weltbestmarke über die volle Distanz her. „Die Kinder haben gesagt, dass sie gerne nochmal Rekord laufen möchten“, erzählt Kerstin lachend, wie die Idee für die Teilnahme am Mainova Frankfurt Marathon zustande kam. Das Team Bertsch legt die Trainingsläufe meist in die Schlafenszeit des kleinen Anton, denn im Kinderwagen kommt es auch so naturgemäß oft genug zu Streitigkeiten, den die laufende Mutter wegmoderieren muss. Manchmal muss sie auch anhalten, um frischen Proviant auszugeben oder aus dem Wagen gefallene Bilderbücher aufzulesen. Am Marathontag werden die beiden Passagiere ihre eigene Trinkflasche und Proviantbeutel bei sich haben auf ihrem Sitz. Kerstin wird ihre eigene Verpflegung in einer kleinen Hängetasche am Kopfende der Kinder haben.

Die Athletin des SSC Hanau-Rodenbach und Asics Frontrunnerin hofft auf ruhiges Herbstwetter. Gegenwind würde ihren Kilometerschnitt sehr verlangsamen. Auch Regen würde die Geduld von Johanna und Emil auf

„Mit der Marathondistanz habe ich noch eine Rechnung offen“, sagt Kerstin. Bei ihren drei Starts habe sie immer ihr persönliches Ziel verfehlt. Bei ihrer Premiere wollte sie unter drei Stunden bleiben – und verfehlte die Vorgabe um den Hauch von zwölf Sekunden. Beim Zweiten wollte sie gar unter 2:45 Stunden bleiben und erreichte eine 2:56er Zeit. Beim dritten Anlauf zog sie sich unterwegs einen Muskelfaserriss zu. Nun also ein weiterer Marathon mit großem Ziel und unter gänzlich anderen Bedingungen. Und wer weiß, vielleicht muss der drittgeborene Anton bald nicht mehr zu Hause bleiben bei Rekordversuchen. Denn mit dem Dreierkinderwagen warten noch einige Rekorde darauf, von Kerstin gebrochen zu werden.





Gastgeber 2018

Ihr Marathonhotel

Der Puls rast, die Spannung steigt – nicht mehr lange und der Startschuss zum Mainova Frankfurt Marathon 2018 fällt

Familie, Freunde und Ihre Teams stärken Ihnen den Rücken und wir stärken Sie bei unserem Sportlerbuffet am Marathonwochenende mit ausgewogenen Kohlenhydraten und Nährstoffen. Bereiten Sie sich in unserem 130qm großen Fitnessbereich optimal auf den großen Tag vor und Ihre Unterstützer können die Wartezeit bis zum Start mit ausgefallenen Drinks an unserer Mövenpick Bar verkürzen. Sie brauchen noch etwas Ruhe, bevor es los geht? Kein Problem, in unseren gemütlichen Zimmern können Sie sich bestens entspannen und sich von Ihren Liebsten mental stützen lassen. Das Mövenpick Hotel Frankfurt City Team wünscht allen viel Spaß beim Mainova Frankfurt Marathon 2018.

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

movenpick.com

#marathongirls 3 Fragen an...

#marathongirl Kerstin Bertsch



Kerstin ist 29 Jahre alt und hat drei Kinder. Sie wohnt in Heusenstamm bei Frankfurt und ist Sportlehrerin. Bereits als Kind trat Kerstin bei Volksläufen an und ist seither dabei geblieben. Rund 600 meist sehr erfolgreiche Wettkämpfe kamen so zusammen.

Laufen mit drei kleinen Kindern – wie ist das möglich?

Das geht gut! Man muss flexibel bleiben und darauf achten, dass sich alle wohl fühlen, das ist wichtig. Meine Kinder sind mein Trainer, sie bestimmen, was jeden Tag möglich ist. Ich nehme alle in einem Dreierbuggy mit. Während der Kleinste schläft, unterhalte ich mich mit den Großen. Ein paar Spielsachen kommen auch mit. Das Einzige, was leider nicht geht, sind nennenswerte Steigungen. Das ist einfach zu anstrengend.

Und beim Marathon kommen die Kinder auch mit?

Die beiden Großen werden dabei sein. Wir hatten ja im Frühjahr mit dem Halbmarathon in Frankfurt schon einen vielversprechenden Testlauf. Da hat es sogar locker für einen Eintrag ins Guinness Buch der Rekorde als schnellster Halbmarathon mit Doppelbuggy gereicht! Klar, ein Marathon dauert länger, aber wir werden das schon gut hinkriegen.

Was hast Du Dir für den Lauf vorgenommen?

Ich habe mit der Marathonstrecke noch eine Rechnung offen. Noch nie habe ich das erreicht, was ich mir vorgenommen habe. Entweder habe ich mein Zeitziel nur um wenige Sekunden verfehlt oder ich bin übel eingebrochen und einmal habe ich mir sogar einen Muskelfaserriss zugezogen. Danach wollte ich nie wieder zu einem Marathon antreten. Inzwischen bin ich aber wieder zuversichtlich. Mal sehen...! Meine Tochter hat mir ein Armband mit Buchstabenperlen gemacht, das wird mir Glück bringen.

#marathongirl Verena Hesper



Verena ist 31 Jahre alt und Krankenschwester in einer Studienambulanz in Frankfurt. Durch eine chronische Erkrankung ist sie manchmal beim Training eingeschränkt. Der Mainova Frankfurt Marathon 2018 ist für sie eine Premiere.

Wie hast Du mit dem Laufen angefangen?

Mir hat es sehr geholfen, dass ich mich einem Verein angeschlossen habe. In der Anfängergruppe von „Eintracht Frankfurt Triathlon“ habe ich viel Unterstützung bekommen. Wir laufen gesundheitsorientiert und so richtig mit System, Laktattest und allem. Das macht nicht nur total Spaß, es gibt mir auch Sicherheit und ich bleibe immer am Ball.

Welche Rolle spielt Deine Krankheit beim Laufen?

Ich habe das Lipödem, eine Krankheit, bei der sich vermehrt Wasser im Gewebe einlagert, vor allem in Armen und Beinen. Das führt zu starken Schmerzen. Ärzte haben mir vom Laufsport abgeraten, die Krankheit könnte sich dadurch verschlimmern. Ich habe es aber einfach versucht. Und siehe da – das Gegenteil ist eingetreten. Seit ich sportlich so aktiv bin, habe ich 11 Kilo abgenommen, meine Beschwerden sind zurückgegangen und lassen sich leichter aushalten. Die Krankheit hat dadurch nicht mehr so viel Platz in meinem Leben.

Wie stellst Du Dir den Marathontag vor?

Als Wahlfrankfurterin freue ich mich total drauf, mal durch die abgesperrte Stadt zu laufen! Ich will einfach nur ankommen, dann werde ich schon sehr stolz und glücklich sein. Den Zieleinlauf stelle ich mir unglaublich vor – ich kriege jetzt schon eine Gänsehaut, wenn ich an die Festhalle denke!

#marathongirl Valerie Reetz



Valerie ist 27 Jahre alt und wohnt in Pforzheim. Sie ist Studentin und alleinerziehende Mutter einer sechsjährigen Tochter. Die Marathonvorbereitung fiel mitten in die Endphase ihrer Masterarbeit. Der Mainova Frankfurt Marathon 2018 wird ihr zweiter Marathon sein.

Warum läufst Du?

Ich habe das Laufen schon früh für mich entdeckt, ich bin bereits mit 17 bei einem Halbmarathon mitgelaufen. Heute bedeutet Laufen vor allem Zeit für mich. Ich kann dabei wunderbar abschalten, mich frei fühlen. Und eigentlich hat es nur Vorteile: Man hält sich gesund und fit, man kann alles essen, ohne Kalorien zählen zu müssen und es macht Spaß.

Was findest Du am Laufen ganz besonders toll?

Laufen ist Freiheit, man kann es überall tun. Man kann die Gegend erkunden und neue Wege entdecken. Ich laufe am liebsten ganz früh morgens. Dann ist der Tag noch frisch und man sieht Rehe, Hasen und Füchse, die in der Früh unterwegs sind. Wo erlebt man das sonst? Hinterher fühle ich mich immer einfach nur gut. Ich möchte mein Leben lang Läuferin sein.

Warum reizt es Dich, an einem Marathon teilzunehmen?

Ich bin schon einige Halbmarathons gelaufen und da wird man irgendwann neugierig, ob darüber hinaus wohl noch mehr möglich sein könnte. Da ist einfach so ein Reiz, die eigenen Grenzen auszuloten. Jetzt kann ich meine Zeit noch gut einteilen, ich stecke ja noch nicht im Beruf. Also habe ich mir gesagt: Wenn nicht jetzt, wann dann?

#marathongirls

#marathongirl
Hanna Loho



Hanna ist 42 Jahre alt, sie wohnt in Frankfurt und hat drei Kinder. Sie hat mit Hilfe des Laufens 70 Kilo abgenommen. Eigentlich wollte sie in diesem Jahr erstmals die 42 km angehen, doch private Themen überlagerten die Vorbereitung. Hanna wird nun in einer Staffel starten.

Warum hast Du mit dem Laufen angefangen?

Eigentlich habe ich Sport immer gehasst. Ich war als Kind schon sehr kräftig, der Schulsport war mir immer ein Graus. Wenn ich Treppen lief, bekam ich schnell einen roten Kopf und keine Luft mehr. Kein Wunder, dass mir Sport nie Spaß gemacht hat. Doch irgendwann wog ich 140 kg und es ging mir eines Nachts physisch und psychisch sehr schlecht. Da wusste ich, dass ich etwas verändern muss.

Was bedeutet Laufen heute für Dich?

Laufen ist für mich leben. Beim Laufen lade ich einfach meinen Akku auf. Wenn ich Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen habe – ich komme vom Laufen zurück und sie sind weg. Ich fühle mich danach frisch und gestärkt. Es gibt mir auch einfach Selbstbewusstsein. Zu Beginn dachte ich, ich bin noch gar keine „echte“ Läuferin. Aber wenn man mit ganzem Herzen dabei ist, dann ist man eine Läuferin – ganz egal wie schnell oder langsam man ist.

Was rätst Du anderen, die sich das Lauftraining nicht zutrauen?

Man sollte nicht zu viel nachdenken. Es hilft, einfach mal den Kopf auszuschalten. Wenn ich das nicht gemacht hätte, hätte ich mich nie getraut, mit meiner alten Jogginghose in den Wald aufzubrechen. Wer sich überwindet, wird mit dem Gefühl danach reich belohnt. Und dann macht man es auch immer wieder und bleibt dabei.

#marathongirl
Jasmin Kramer



Jasmin ist 43 Jahre alt und lebt im hessischen Wetteraukreis. Sie hat zwei Kinder und arbeitet als Bezirksleiterin in einem großen Lebensmittelunternehmen. Neben dem Laufen hat sie ein weiteres spannendes Hobby: Jasmin ist Rallyefahrerin.

Wie sieht bei Dir ein typischer Trainingslauf aus?

Ich laufe meist früh morgens, dafür stehe ich auch schon mal um 4 Uhr auf. Wenn ich alleine unterwegs bin, nehme ich Musik mit, die Power hat, dann bin ich schnell hellwach. Ich habe abwechslungsreiche Strecken mit viel Natur gleich in der Nähe. Manchmal laufe ich auch mit zwei Freundinnen. Die sind beide auch Mama und bereiten sich gerade auf einen Marathon vor und so passt das mit dem frühen und langen Laufen gut.

Findest Du, dass Frauen anders laufen als Männer?

Frauen sind körperbewusster und auch mehr gewohnt, auf ihren Körper zu hören. Sie richten sich weniger starr nach Daten und Zahlen, laufen eher intuitiver. Meiner Erfahrung nach neigen Männer mehr dazu, sich zu überfordern, vor allem die jüngeren. Da wird das Ergebnis der Leistungsdiagnostik auch schon mal ignoriert und Gas gegeben. Frauen sind nicht weniger kämpferisch, aber tendenziell einfach entspannter.

Warum läufst Du Marathon?

Der Mainova Frankfurt Marathon wird ja mein zweiter Marathon sein. Was mich an der langen Strecke reizt, ist, dass man Grenzen überwinden muss. Das Leben wartet nun mal außerhalb der Komfortzone, davon bin ich überzeugt. Wenn man Grenzen überwinden kann, ist das immer ein tolles Gefühl. Man lernt, was alles möglich ist – man muss es nur angehen.

#marathongirl
Sigrid Krings



Sigrid ist 49 Jahre alt, sie ist Journalistin und lebt in Hannover. Sie hat vier Kinder und einen Hund, der sie häufig beim Laufen begleitet. Der Mainova Frankfurt Marathon 2018 wird ihr erster Marathon sein.

Seit wann läufst du?

Ich habe mit meiner Schulfreundin immer die Trimm-Dich-Pfade unsicher gemacht, war also recht früh dabei. Als dann die Kinder kamen, musste ich zunächst andere Prioritäten setzen. Aber das Laufen fehlte mir und so habe ich nach dem dritten Kind wieder angefangen. Bei meiner letzten Schwangerschaft durfte ich gesundheitsbedingt nicht laufen und so habe ich nochmals pausiert. Ich finde aber immer wieder auf die Strecke zurück.

Warum hast Du Dir jetzt den Mainova Frankfurt Marathon vorgenommen?

Naja, ich bin ja bald „W50“, ich finde, da kann man auch mal etwas Besonderes angehen! Frankfurt hat sich für mich da angeboten. Eine flache Strecke, es ist nicht mehr so warm – das passt alles gut. Mein Onkel ist früher in Frankfurt Marathon gelaufen und ich fühle mich ihm verbunden. Und eine Bekannte von mir läuft sogar jedes Jahr dort! Mein Mann wird mich als Hase begleiten und so können wir dieses besondere Erlebnis teilen.

Wie überwindest Du Deinen inneren Schweinehund für das Marathontraining?

Das klingt vielleicht komisch, aber so etwas kenne ich gar nicht. Ich mache es ja schließlich gern! Wenn mich jemand fragen würde: „Laufen oder Kino?“, würde ich mich immer für das Laufen entscheiden. Es ist für mich ein echtes Lebenselixier, ein wichtiger Teil meines Lebensgefühls. Ich möchte nicht drauf verzichten.

#marathongirl
Anna Wellbrock



Anna ist 27 Jahre alt und lebt in Darmstadt-Dieburg. Im letzten Jahr lief sie ihren ersten Marathon in Frankfurt und hat dabei ihre Leidenschaft für lange Strecken entdeckt. In diesem Jahr will sie versuchen, unter die magische 4-Stunden-Grenze zu kommen.

Wie wurdest Du bist Läuferin?

Mein Vater ist ein leidenschaftlicher Läufer, er läuft fast täglich. Als ich 14 Jahre alt war, habe ich ihn zum ersten Mal begleitet und habe so das Laufen für mich entdeckt. Zwar mochte ich die Läufe in der Schule nicht so besonders, aber als ich 2013 meinen ersten Halbmarathon geschafft habe, war ich endgültig für das Laufen verloren. Inzwischen habe ich viele Laufverrückte kennengelernt – aber mit meinem Vater laufe ich immer noch sehr gern.

Was gefällt Dir am Mainova Frankfurt Marathon besonders gut?

Ich habe ja inzwischen den Vergleich von einigen großen Volksläufen. In Frankfurt ist alles schon sehr gut organisiert. Die Wege sind kurz, man bekommt seine

Sachen schnell wieder. Und an der Strecke ist die Atmosphäre super, es gibt viele Streckenparties, das macht richtig Spaß. Der Zieleinlauf ist sowieso unvergleichlich. Außerdem ist es irgendwie auch mein Heimatmarathon, ich laufe ja viel in Frankfurt.

Was würdest Du Frauen sagen, die sich den Marathon nicht zutrauen?

Als Anfängerin kann man sich nicht vorstellen, dass eine so lange Strecke überhaupt möglich ist. Aber das Tolle ist: Wenn man dran bleibt, kommen die Erfolge von ganz allein. Es hilft sehr, wenn man erst einmal auf kürzeren Strecken Selbstvertrauen sammeln kann. Und dann schiebt man die Grenzen immer weiter hinaus. Ich denke, wenn die Gesundheit stimmt, kann jede Frau mit einer guten Vorbereitung Marathon laufen!

FRISCH EINGETROFFEN // HOL SIE DIR JETZT! DIE

» **Frankfurt Marathon APP** «
presented by Mainova

Beim 37. Mainova Frankfurt Marathon am 28. Oktober 2018 haben Deine Familie & Freunde erstmalig die Möglichkeit, Deine Position und den erwarteten Zeitpunkt des Zieleinlaufs über die neue Mainova Frankfurt Marathon Event-App LIVE zu verfolgen.

My Race

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

Track My Favourites

Für Fans, Familie und Freunde entlang der Strecke oder zu Hause, bietet die Mainova Frankfurt Marathon Tracking & Event App

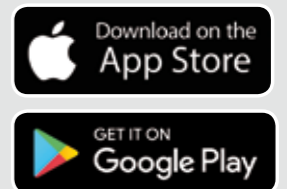
die Möglichkeit, sich aus dem Kreis der Teilnehmer mittels „Track My Favourites“ eine Favoriten-Liste zusammen zu stellen. Es werden (je nach Verfügbarkeit) aktuelle Zwischenzeiten und Position auf der Karte angezeigt.

Leaderboard

Das „Leaderboard“ zeigt außerdem die führenden Läufer auf. Über verschiedene Zeitmesspunkte werden Hochrechnungen zum möglichen Zieleinlauf angezeigt und immer wieder aktualisiert.

Die kontinuierliche Nutzung des GPS Empfängers kann die Akku-Laufzeit drastisch verkürzen, daher empfehlen wir, vor dem Start den Akku vollständig aufzuladen.

Lade Dir jetzt die brandneue Mainova Frankfurt Marathon Tracking & Event App herunter:
<https://www.frankfurt-marathon.com/app/>



» **Marathon live im hr**

Das hr-fernsehen startet am Samstag um 17.15 Uhr in der Sendung „Heimspiel! am Samstag“ mit einer Vorbereitungsstunde über den Marathon. Die Sendung kommt aus der Frankfurter Festhalle. Am Sonntag berichtet das hr-fernsehen dann von Beginn an – von 09:55 Uhr bis 14 Uhr – in einem „heimspiel! extra“ live. Moderiert wird die Sendung von Ralf Scholt, als Experten stehen ihm Claudia Dreher und Dieter Baumann zur Seite. Eine Zusammenfassung gibt es um 19.30 Uhr in der hessenschau.

Auf hessenschau.de gibt es parallel zur TV-Sendung einen Livestream. Zusätzlich gibt es einen Liveticker, Nutzer können mitdiskutieren und Fragen an die Experten stellen. Nach dem Ende der Übertragung bietet eine Zielkamera auch weiterhin Bilder von den ankommenden Läufern. Auf der Seite gibt es außerdem ein Special mit allen wichtigen Informationen und Geschichten über die aussichtsreichsten Starter, Sperrungen in der Stadt usw. Auch hr1 berichtet den ganzen Tag immer wieder live über den Marathon.

hrfernsehen

„heimspiel!“ –
Samstag, 27. 10. 17.15 - 17.45 Uhr
direkt aus der Festhalle

„heimspiel! extra“
Sonntag, 28. 10. von 9.55 - 14 Uhr

Livestream auf www.hr-online.de

» Es ist ein so gigantisches Gefühl «

Der Deutschland-Klassiker ist eine faszinierende Ausdauersport-Serie quer durch Deutschland. Vier große Wettbewerbe innerhalb eines Jahres müssen erfolgreich absolviert werden. Neben Skilanglaufen, Radfahren und Schwimmen ist der Mainova Frankfurt Marathon ein Fixpunkt. Mehrere Sportler erleben hier ihr persönliches Klassiker-Finale.



„Ich war sofort fasziniert und infiziert“, sagt Stefanie Hiersemann über ihren Erstkontakt mit dem Deutschland-Klassiker. Die freiberufliche Informatikerin aus Troisdorf in Nordrhein Westfalen hat daraufhin ein „riesiges Abenteuer“ gestartet, dessen letzter Akt beim Mainova Frankfurt Marathon über die Bühne geht. Gleich der Auftakt im 50 km Skilanglauf beim König Ludwig Lauf in Oberammergau gestaltete sich als große Herausforderung. Wegen Schneemangels waren nur Last-Minute-Trainings möglich. Gemeinsam mit einer Freundin ging sie an den Start: „Wir haben uns ganz hinten eingereiht und die Position erfolgreich bis ins Ziel gehalten. Immerhin unter fünf Stunden kamen wir stolz wie Oskar ins Ziel.“

Die nächste Station, 300 Kilometer Radfahren bei der Mecklenburger Seen Runde, flößten der zweifachen Mutter gehörig Respekt ein. Die Distanz hatte etwas Unvorstellbares. Dazu kam ein Notfall in der Familie, sodass sie acht Wochen nicht trainieren konnte. Es wurde ein in jeder Hinsicht bewegender Wettkampf. „Bei Kilometer 150 flossen das erste Mal die Tränen, ab Kilometer 200 war es Gänsehaut-Feeling. Es ist so ein gigantisches Gefühl, etwas für sich vorher als unerreichbar eingestuftes, letztendlich zu schaffen.“

Die 3,3 Kilometer Schwimmen am Unterbacher See in Düsseldorf meisterte sie vergleichsweise problemlos. Nun folgt der Marathon als krönender Abschluss. Mit einer Zeit von 3:30 Stunden setzt sie sich ein ambitioniertes Ziel. „Das wird nicht einfach. Aber Finishen ist keine Frage, und wenn ich am Schluss gehe!“ Ein Danke an ihren Mann will sie jetzt schon aussprechen: „Er hat mich immer motiviert und mir den Freiraum gegeben.“

Auch Thomas Eberhard hatte vor dem Radfahren die meiste Hochachtung. Unsicher war er nie: „Es gab keinen Zweifel“, sagt er. Wengleich ihm zu Beginn der Serie klar war, dass noch einige Trainingsschritte vor ihm liegen. „Ich brauche ein Ziel, das mich fordert“, so der in Berlin geborene und in Bayern lebende IT-Fachmann, der die ersten drei Wettbewerbe erfolgreich geschafft hat. „Finishen mit einem Lächeln“ ist sein Motto für den Mainova Frankfurt Marathon. Zusatz-Anreiz für den verheirateten Vater eines 17-jährigen Sohnes: Mit einer Zeit im Bereich von 3:50 Stunden könnte er den gesamten Deutschland-Klassiker in unter 20 Stunden absolvieren. Wichtiger ist aber etwas anderes: „Es ist ein Riesenvorrecht, mit 53 Jahren gesund zu sein und so etwas machen zu können. Es macht unglaublich viel Freude und bringt viele soziale Kontakte“, sagt er über den Zusammenhalt der Sportler im Training und im Wettkampf. Stefanie Hiersemann stimmt voll zu: „Spaß macht es auch nur, wenn man Gleichgesinnte findet. Ganz alleine würde ich das gar nicht machen wollen. Ein gemeinsames Ziel verbindet und man empfindet das Erreichte auch anders, wenn man sich austauschen kann.“

4 Sportarten – 1 Herausforderung

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

Alle Infos im Internet unter www.deutschlandklassiker.de



» Marathon-Gottesdienst: „Mehr als Du läufst!“



„Mehr als Du läufst!“ So lautet am Tag vor dem großen Rennen das Motto des Marathon-Gottesdienstes.

Am Samstag, 27. Oktober, um 18 Uhr im Blauen Saal im ersten Stock der Festhalle sind alle eingeladen, gemeinsam ihre Gedanken in Gebeten und Liedern vor Gott zu bringen und sich segnen zu lassen. Der Gottesdienst wird vom Posaunenchor der Kirchengemeinde Eschborn musikalisch begleitet.

Die Predigt wird von Pfarrer Ulrich Reichard gehalten. Der Dekan aus Weilburg wird mit

seinem Laufteam SC Oberlahn am Staf-felwettbewerb teilnehmen. Er hat ebenso Marathonerfahrung wie Gabriele Braun vom katholischen Kirchenladen Punctum in der Innenstadt und Dr. Peter Noss, Pfarrer für Ökumene und Dialog in der Wetterau, die die Liturgie gestalten und sich an einer interreligiösen Staffel beteiligen werden.

„Über sich selbst hinaus denken und fühlen“

„Ein Gottesdienst bei einem Sportereignis bietet die Möglichkeit, über sich selbst hinaus zu denken und zu fühlen. Ein Lauf wie der bevorstehende ist eine existenzielle Erfahrung, die ich selbst schon mehrmals gemacht habe, auch in Frankfurt. Ich gehe dabei über

Grenzen hinaus, stelle mir Fragen zu meinen Fähigkeiten und nach dem woher ich komme“, sagt der evangelische Pfarrer Peter Noss. „Im Mittelpunkt des Gottesdienstes steht die Botschaft von der Liebe Gottes zu uns Menschen, der uns viel zutraut. Der Glaube macht uns stark, auch um für andere da zu sein. Bei einem Lauf geht es um mich selbst, aber auch um die Gemeinschaft, das Miteinander, die gegenseitige Unterstützung. Das macht auch für das Leben insgesamt stark. Das Thema „Inklusion“ macht das deutlich: alle gehören dazu!“

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

» Sie Laufen für Frieden und Verständigung

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

einer Zeit, in der auch hierzulande Intoleranz und Rassismus neu aufleben.

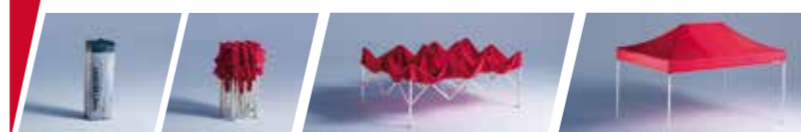
Auf der Strecke erhalten die LäuferInnen in ihren einheitlichen Shirts immer viel Beifall und ermutigenden Zuspruch für die Aktion. Aber auch für die Teilnehmenden ist es eine bereichernde Erfahrung mit SportlerInnen aus verschiedenen Religionen ins Gespräch zu kommen und voneinander zu lernen.



TENTS FOR EVENTS - Schnellaufgebaute Vielfalt

MASTERTENT-Zelte entfalten in Sekundenschnelle eine erstaunliche Palette an Vielfalt: 12 verschiedene Größen (von 1,5 x 1,5 bis 8,0 x 4,0 m), 210 unterschiedliche Farben für Gestell und Dach sowie nicht zuletzt die Möglichkeit, Dächer, Rück- und Seitenwände als individuell bedruckte Werbefläche nutzen zu können, macht aus jedem der hochwertig verarbeiteten MASTERTENT-Modelle genau IHR Zelt.

www.mastertent.de



» Skylinerunner – das Botschafterteam des Mainova Frankfurt Marathon «

Unabhängig vom Alter, der aktuellen Bestzeit oder der Heimat vereint die Leidenschaft für den Mainova Frankfurt Marathon unsere Skylinerunner

Sie kommen aus der Rhein-Main-Region, aus ganz Deutschland und sogar aus dem europäischen Ausland. Sie sind alte Laufhasen mit ewiger Startnummer beim Mainova Frankfurt Marathon und junge Marathonenthusiasten, die ihren ersten Marathon in Frankfurt laufen werden. Manche von ihnen finishen den Marathon unter der magischen 3-Stunden-Grenze, andere reihen sich in das hintere Läuferfeld ein. Doch eins verbindet sie alle: die Begeisterung für den Laufklassiker am Main. Anfang Juni dieses Jahres haben die Veranstalter des Mainova Frankfurt Marathon erstmals dazu aufgerufen sich für das Botschafterteam des Mainova Frankfurt Marathon zu bewerben. Über 200 Bewerbungen sind im Organisationsbüro des ältesten deutschen Stadtmarathons eingegangen.

Aus allen Bewerbern wurden 30 Läuferinnen und Läufer ausgewählt, die laufend für den Mainova Frankfurt Marathon unterwegs sind. Angelehnt an den neuen Claim „run the skyline“ wurde das Botschafterteam Skylinerunner getauft. Im Fokus steht die Leidenschaft für das Laufen per se, die Begeisterung für den Mainova Frankfurt Marathon als Event und die wunderbare Kulisse der Sportstadt Frankfurt am Main. Die Skyline als ein Wahrzeichen Frankfurts hat ohne Zweifel etwas Magisches. Für viele Laufbegeisterte in und um Frankfurt ist die Skyline ein ständiger Begleiter und verlässlicher Fixpunkt bei Trainingsläufen und Wettkämpfen in der Mainmetropole. Auch am letzten Sonntag im Oktober bildet die Skyline einen Fokus der Marathonstrecke: beim Überqueren der Alten Brücke, beim Passieren des Sachsenhäuser Ufers oder bei den Streckenabschnitten durch die Hochhausschluchten in der Innenstadt.

Komplettiert wird das Team der Skylinerunner durch die amtierende deutsche Meisterin im Marathon, Katharina Heinig. Die Frankfurterin

war 2017 als erste deutsche Frau in das Ziel in der Frankfurter Festhalle gestürzt – ein Gänsehautmoment für sie und tausende Zuschauer. Nun führt sie als Schirmherrin das Team der Skylinerunner an. Ende Juni, beim Kick-Off Event der Skylinerunner, hatten alle Botschafter erstmals die Gelegenheit sich kennenzulernen, sich gemeinsam über ihre Lieblingsbeschäftigung auszutauschen, Wettkampfpäne für das restliche Jahr zu schmieden und wissenswertes über den Mainova Frankfurt Marathon zu erfahren. Natürlich durfte an diesem Tag auch das Laufen nicht zu kurz kommen, in der neuen Skylinerunner-Ausrüstung ging es für die Skylinerunner auf die beliebte Laufstrecke am Main – natürlich mit Blick auf die Skyline.

Bis zum großen Ereignis am letzten Sonntag im Oktober waren die Monate durch gemeinsame Events geprägt: gemeinsame Läufe, Expertengespräche mit der Schirmherrin oder Fototermine. Auch der Smalltalk mit dem Organisationsteam des Mainova Frankfurt Marathon und das Austauschen von Geheimtipps in Bezug auf den großen Tag kamen nicht zu kurz. Mittlerweile ist aus dem Skylinerunner-Team eine eingefleischte Gruppe geworden, die sich zu gemeinsamen Läufen am Main trifft, sich gegenseitig bei regionalen Wettkämpfen unterstützt oder auch über Social Media gegenseitig motiviert und anfeuert.

Die Skylinerunner gehen sowohl über die gesamte Marathondistanz, als auch als Team beim Generali Staffelmarahton an den Start. So manch einen Skylinerunner wird man aber auch unter den vielen Helfern am Veranstaltungswochenende sehen. Eins steht jetzt schon fest: Unsere Skylinerunner sind hochmotiviert und bereit das Veranstaltungswochenende zu einem unvergesslichen Ereignis werden zu lassen.



Man kann es nicht beschreiben, weil man es hautnah erleben muss. Allein beim Aufbau der Festhalle ist bereits dieser Reiz zu spüren. Und wer beim Zieleinlauf von Arne Gabius live dabei war im Jahr 2015, dem muss man nicht mehr erzählen... Ulli

Es ist einfach ein MEGA-Event. Da passt einfach alles. Der Zeitpunkt im Herbst, die Strecke, die Orga, die Messehalle, die Zeitumstellung. Es ist einfach eine Herzensangelegenheit dabei zu sein. Frank

Diese Stadt wird mir dabei helfen meine PB zu verbessern. Ich möchte, dass meine nächste PB in Frankfurt fällt. Der Frankfurt Marathon ist berühmt dafür, dass man die PB verbessern kann. Es gibt keinen besseren Weg eine Stadt kennenzulernen, als durch sie zu laufen. Jonathan

Der Frankfurt Marathon war mein erster Marathon – vorher war ich trotz guter Vorbereitung so unglaublich nervös, doch schon während des Laufs war ich von Glücksgefühlen durchströmt und spätestens beim Zieleinlauf machte meine Freude mich absolut sprachlos! Luisa

Was macht den Mainova Frankfurt Marathon für Dich besonders?

Im letzten Jahr habe ich dort meine persönliche Bestzeit nur ganz knapp nicht verbessern können. Es war schon hart nach 42 Kilometern auf dem roten Teppich zu laufen und seinen Traum nicht verwirklichen zu können. Von daher habe ich „mit Frankfurt noch eine Rechnung offen“. Stephan K.

Die Kulisse der Frankfurter Skyline verbunden mit dem besonderen Zieleinlauf in der Frankfurter Festhalle. Zudem die atemberaubende Stimmung an der Strecke sowie der schnelle Kurs. Heike

welche andere europäische Stadt kann eine Skyline und eine weltrekordfähige Strecke im Herzen von Europa vorweisen? Benjamin

Ich habe an den Frankfurt Marathon nur positive Erinnerungen. Letztes Jahr als Zuschauerin und vorletztes als Staffelläuferin. Dieses Jahr wäre es dann Zeit für den Ganzen, um die Energie mitzunehmen! Kristina

Der Mix aus der pulsierenden Stadt- feinstes Mainhattan-Feeling zu Beginn und den ruhigeren ländlicheren Abschnitten – auf denen man sich fokussieren kann, um dann dem genialen Zieleinlauf entgegenfiebert zu können. Marsha

Ich habe den Frankfurt Marathon schon von mehreren Seiten erlebt. 2015 als Teilnehmer und Finsher meines ersten Marathons, 2016 dann als freiwilliger Helfer. Von beiden Seiten war für mich besonders die Atmosphäre, Hilfsbereitschaft und Organisation perfekt. Dazu kommt eine schöne Strecke mit dem wahrscheinlich schönsten Zieleinlauf. Lucas

Mein erster Marathon 1999 in Frankfurt, 17 Mal in Frankfurt gefinished, meine Marathonbestzeit, 2017 als Zugläufer beim Frankfurt Marathon, jedes Jahr letztes Oktoberwochenende mit Freunden am Marathon teilnehmen. Robert

Absolute Gänsehautstimmung. Stephan S.

Meinen ersten Marathon, auch als Zuschauer im Jahr davor eine super Stimmung, die mich dazu gebracht hat, mich noch in der Festhalle für meinen ersten Marathon anzumelden. Auch: großartige Unterstützung. Denn auch für uns „Rennschnecken“ gab es noch alle Versorgungsstationen, und überall nette und aufbauende Worte durch Helfer und Zuschauer. Christina

Die Streckenführung durch ein mir bekannte Ecken und Straßen in Frankfurt. Überall trifft man auf Menschen, die man kennt und die einen anfeuern. Die Stadt lebt die Sportveranstaltungen und den Marathon in Frankfurt am Main. Zieleinlauf in der Festhalle, Top! Matheus

Die Verbindung von moderner Metropole, grüner Natur und gemeinschaftlicher Motivation zu einem sportlichen Jahresziel. Ein Sportevent, welches Läufer aus der ganzen Welt zusammenbringt. Hendrik



» Rennt mit den Zugläufern! «

Sie bieten Halt, sie liefern Kraft, sie nehmen Nervosität – und man kann die Uhr nach ihnen stellen: Unsere 24 Zugläufer sind eine dufte Truppe.

Sie sind von weitem schon zu sehen, sie sind Typen so bunt wie die Laufwelt – und sie tun Gutes. Unsere Zugläufer wirken wie Inseln der Stabilität und der Gleichmäßigkeit im großen Teilnehmerfeld. Wer mit ihnen durch Frankfurt rennt, kann auf ihre Unterstützung zählen. Die Zugläufer bewahren Euch davor, der Euphorie, der Schwäche oder dem inneren Schweinehund nachzugeben. Sie geben Halt, sie liefern Kraft und sie nehmen Nervosität. Sie sind treue Begleiter für Bestzeitenjäger und Genussläufer, alte Laufhasen und uner-

schaftlichen Marathonläufer und die Freude, anderen Hilfe und Orientierung zu bieten, auf dem langen Weg ins Ziel. Sie sind gefragt als Motivatoren, Antreiber, Gutzuredner, Psychologen – oder nur als stiller Taktgeber in gleichmäßiger Pace. Viele sind schon zig Mal beim Laufklassiker am Main als Zugläufer an den Start gegangen – die Stimmung beim Wiedersehen am frühen Sonntagmorgen ist immer prächtig. Zwischen Carsten (2:59) und Mirko (5:29) liegt gewissermaßen die ganze Marathon-

ner und gibt mir mehr, als einer eigenen neuen Bestzeit nachzulaufen“, sagt er. Wer Frank (4:29) unterwegs fragt, was er an Wochenenden am liebsten macht, wird nur eine Antwort erhalten: Marathon laufen. Bis zu 45 Stück absolviert er im Jahr. Auch Martin (4:29) hat mehr als 50-malige Zugläufererfahrung zu bieten. Besonders in Erinnerung geblieben ist ihm, als mal ein Mann vor dem Start auf ihn zukam und sagte: „Bitte bringen sie meine Frau in unter 3:30 Stunden ins Ziel, sonst habe ich wieder ein Jahr lang eine schlecht-

UNVERGESSLICHE
STRECKEN GIBT ES NICHT
NUR BEIM LAUFEN

Mit einem Mietwagen von Avis läuft die Anreise zum nächsten Marathon unkompliziert. Egal ob in Frankfurt, New York oder London – Avis ist weltweit für Sie da.

AVIS.DE



fahrener Erststarter zugleich. Erst bremsen sie Euch, später ziehen sie Euch – womöglich zu einer neuen persönlichen Bestzeit. Unsere 24 Zugläufer sind eine dufte Truppe, nach der man die Uhr stellen kann. Ihr Lohn: Umarmungen, Lob und (Tränen der) Freude der Mitläufer nach geglückten 42,195 Kilometern in der Festhalle. Auf ihren Shirts stehen die Zielzeiten 2:59, 3:14, 3:29, 3:44, 3:59, 4:14, 4:29, 4:59 oder 5:29 Stunden. Sie sind ganz unterschiedliche Läufertypen, aber es eint sie die Lust am gemein-

welt. „Ich traue mir zu, eine Gruppe unter die magische Grenze von drei Stunden zu ziehen“, sagt Carsten. Mirko wird es mit einer anderen Klientel zu tun haben. Dafür verfügt der Marathon-Tausendsassa, der schon über 200 Marathons und Ultras in den Beinen hat und schon rund 30 Mal als Zugläufer operiert hat, über reichlich Erfahrung. Thorsten (3:14) zum Beispiel liebt es, sich „quasi als Leuchtturm über die Strecke zu bewegen“. Michael (4:14) wird seinen 35. Marathon als Zugläufer absolvieren. „Das ist für mich schö-

gelaunte Gattin im Haus.“ Martin kümmerte sich hingebungsvoll um die Dame, die im letzten Renndrittel mehr und mehr abbaute. Er pushte sie zu einem langen Zielsprint und sie wurden als Team belohnt: 3:29:59 Stunden. Zugläufer machen es möglich!

Kleingedrucktes:
Wer doppelt auf Nummer sicher gehen will, holt sich noch das Pace Your Race-Band von ASICS.
www.paceyourrace.asics.com

Offizieller Druck-Partner des Frankfurt Marathon 2018



Mail Boxes Etc., Eschersheimer Landstrasse 42, Frankfurt

Profis lassen machen.

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

- Maßgeschneiderte Lösungen
- Individuellen Bedürfnisse angepasst
- Breites Angebot



www.mbe.de/0009



MAIL BOXES ETC.
#PeoplePossible

Haspa
Marathon
Hamburg



Sonntag | 28. April 2019

#runtheblueline

www.haspa-marathon-hamburg.de

Haspa
Hamburger Sparkasse

Mobil
BETRIEBSKRANKENKASSE



MAINOVA FRANKFURT MARATHON



Laufend Wünsche erfüllen

Unübersehbar steht an der Hauptwache das große Spendentor des Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) Landesverband Hessen e.V.



Zwei Mal, bei Kilometer 7,5 und bei Kilometer 39, haben die Teilnehmer des Mainova Frankfurt Marathon die Möglichkeit das Spendentor zu durchlaufen und somit pro Durchlauf 4 Euro für das Projekt „Wünschewagen – letzte Wünsche wagen“ des ASB Landesverband Hessen e.V. zu spenden. Unser Charity-Partner ASB Landesverband Hessen e.V. hilft mit diesem Projekt schwerstkranken Menschen und ihren Angehörigen.

Wenn sich das Leben dem Ende zuneigt, treten oftmals unerfüllte Wünsche in den Vordergrund. Doch gerade schwerstkranken Menschen sind häufig nicht mehr in der Lage, sich auf den Weg zu machen, um Versäumtes nachzuholen, sich letzte Wünsche zu erfüllen und das Leben in Ruhe hinter sich zu lassen. Genau hier setzt der ASB Landesverband Hessen e.V. mit seinem Engagement und dem Wünschewagen an. Viele ehrenamtliche Helfer unterstützen das rein durch Spenden und Eigenmittel finanzierte Projekt unter dem Motto „Letzte Wünsche wagen und gemeinsame Erinnerungen gewinnen“. Die Fahrten mit dem Wünschewagen sind für die Fahrgäste und Begleitpersonen kostenfrei. Spenden helfen die Reisekosten zu den Wunschorten, die Schulungen der ehrenamtlichen Helfer, Dienstkleidung sowie Anschaffung und Ausstattung der Fahrzeuge zu finanzieren. Jede Unterstützung hilft, letzte Wünsche wahr werden zu lassen.

Indem Ihr die Spendenmatte an der Hauptwache überläuft, könnt auch Ihr dabei helfen laufend Wünsche zu erfüllen.

Natürlich steht der ASB Landesverband Hessen e.V. beim Mainova Frankfurt Marathon auch Euch helfend zur Seite. Über 100 Helfer des ASB Landesverband Hessen e.V. wickeln die Nachzielverpflegung ab, reichen den Teilnehmern des Mainova Frankfurt Marathon Getränken und Essen und geben Wärmeponchos und Medaillen aus.

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



Laufend die Welt erleben!®

Mit uns zu allen World Marathon Majors!



www.interAir.de

interAir Laufreisen 2018/2019			Ultra	42km	21km	10km
Dezember	Jamaika	02.12.18		x	x	x
	Honolulu	09.12.18		x		x
	Tokyo	03.03.19		x		
März	Barcelona	10.03.19		x		
	London Big Half	10.03.19			x	
	Antarktis	17.03.19		x	x	
	New York Half	17.03.19*			x	
	Berlin Halbmarathon	07.04.19			x	
April	Rom	07.04.19		x		
	Wien	07.04.19		x	x	
	Paris	14.04.19		x		
	Boston	15.04.19		x		
	Two Oceans	20.04.19	x		x	
	London	28.04.19		x		
	Madrid	28.04.19		x	x	x
Mai	Big Sur	28.04.19		x	x	x
	Great Wall	18.05.19		x	x	8,5
	Kopenhagen	19.05.19		x		
	Bhutan	26.05.19		x	x	
Juni	Stockholm	01.06.19		x		
	Rio	23.06.19		x	x	
Juli	Mont Blanc	28.-30.06*	x	x	x	x
	Australian Outback	27.07.19		x	x	x
September	Médoc	06.09.19*		x		
	Berlin	29.09.19*		x		
	Chicago	06.10.19*		x		
Oktober	London Royal Parks	06.10.19*			x	
	Washington	20.10.19*		x		
November	Dublin	27.10.19*		x		
	New York	03.11.19		x		
	Las Vegas	10.11.19*		x	x	x
Dezember	Shanghai	17.11.19*		x	x	
	Honolulu	08.12.19*		x		x

*Voraussichtlicher Termin

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

» Mit einem Lachen im Gesicht «



Sarah Assmann wird zum ersten Mal einen Marathon laufen. Die Fitness dafür hat sie sich im Marathon-Projekt geholt, dem Beratungsangebot für Einsteiger und Hobbyläufer. Ihr Ziel für ihr Debüt: Das Rennen genießen.

Wer sich zweimal in der Woche den Wecker freiwillig auf 6 Uhr stellt, um zwanzig Minuten später zum Dauerlauf aufzubrechen, der hat ein Ziel vor Augen. Und dieses hat Sarah Assmann angespornt, früher aufzusteigen, als sie muss, eine Stunde am Main oder durch den Frankfurter Ostpark zu rennen, um danach zur Arbeit in der KfW-Bank zu radeln. Gewiss, in diesem Sommer waren die kühlen Morgenstunden sowieso die erträglichere Zeit für Ausdauersport, angesichts von 30 Grad auch noch am Abend. „Aber ich bin auch ein Morgenläufer.“

Sarah Assmanns Ziel ist der Mainova Frankfurt Marathon, zum ersten Mal wird sie mitlaufen, und je näher das Rennen rückt, desto mehr stieg bei ihr die Nervosität. „Es wurde immer realer“, sagt sie. Stimmt die Ernährung? Habe ich genug trainiert? – solche Fragen stellt sich gerade ein Neuling. Ein Neuling kann sich auch einiges vornehmen für sein Debüt, eine bestimmte Zeit, eine bestimmte Platzierung – Sarah Assmann will „möglichst lange mit einem Lachen im Gesicht laufen“. Irgendwie den Lauf genießen mit all seinen Facetten, aus Zuschauern, Streckenfesten und vielen Eindrücken auf den 42 Kilometern. „Ich sehe das Rennen nicht als Kampf, sondern eher als schöne Erfahrung“, sagt sie, ohne allerdings gänzlich auf einen sportlichen Anspruch zu verzichten. Denn käme sie erst nach fünfzehn Stunden in der Festhalle

an, dann wäre diese Zeit nichts, womit Sarah Assmann prahlen würde. Es sind oft Schlüsselerlebnisse, die Menschen für den Marathon inspirieren, bei der 33 Jahre alten Sarah Assmann war es der Frankfurter Lauf im Jahr 2017. Damals assistierte sie Isaak Papadopoulos, dem Mann, der vom Rennen tausende Fotos schießt und zig Videos dreht. Sie war mit dem Fotografen aus dem Organisationsteam im Start- und Zielbereich, erlebte die Atmosphäre dieses Großereignisses und beschloss noch am Rennsonntag: 2018 bin ich auch dabei.

Sport hat Sarah Assmann immer getrieben, Radfahren, Laufen, „aber alles nicht so richtig“. Das änderte sich plötzlich. „Ich wollte wissen, was ist dieser Marathon-Virus?“ Und sie wollte sich ein Ziel setzen. Doch dafür alleine trainieren erschien ihr nicht attraktiv – sie stieß auf das Marathon-Projekt, informierte sich und merkte schnell, „das ist genau das, was ich brauche“. Trainingsplan, Ernährungstipps – und vor allem Laufen in der Gemeinschaft, das garantiert das Projekt und ist daher optimal für Einsteiger. Was einst an der TU Darmstadt vom Sportdozenten Dieter Bremer erfunden wurde, ist heute integraler Bestandteil des Mainova Frankfurt Marathon, die Teilnehmer trainieren dabei fast wie in einem Verein, „und man bekommt vom ersten Tag an professionelle Unterstützung“, sagt Sarah Assmann. Und so

sah dann ihr Programm aus: Dreimal in der Woche lief sie alleine, einmal ging es zum Training ins Marathon-Projekt am Standort Hessischer Landessportbund, im Schatten der Commerzbank-Arena, wo bei den Teilnehmern vor allem viel an der Lauftechnik und Rumpfstabilisation gearbeitet wurde.

Zum Projekt gehören auch gemeinsame lange Läufe, um sich an die ungewohnte Marathonstrecke zu gewöhnen. So trafen sich an einem Sonntagmorgen im Juli auf der Darmstädter Lichtwiese 60 Teilnehmer für den ersten Zweieinhalbstundenlauf, und das war dann auch für Sarah Assmann eine intensive Erfahrung. Die hintere Oberschenkelmuskulatur zwickte danach ein paar Tage, mit den anderen beim Zehnkilometerlauf in Obertshausen mitzumachen, ließ Sarah Assmann dann doch lieber sein.

Irgendwann waren ihre Beine dann wieder belastbar, auch für den gemeinsamen Dreistundenlauf und den Neu-Isenburger Halbmarathon, am 16. September, der ebenfalls zum Vorbereitungsprogramm des Marathon-Projekts zählt. Und deswegen wird Sarah Assmann fit und voller Vorfreude am letzten Oktobersonntag zu ihrem großen Abenteuer aufbrechen, ein paar Stunden später möglichst entspannt in der Festhalle einlaufen und dann hoffentlich wissen, was es ist, dieser Marathon-Virus.

» Starker Rumpf, schnelle Beine «

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

Es geht um einen kräftigen Rumpf, um einen ökonomischen Laufstil – und es geht vor allem um ein strukturiertes Training für Hobbyläufer, die sich von einer großen Gruppe motivieren lassen.

Das Marathonprojekt ist eine Institution beim Mainova Frankfurt Marathon, es ist seit über 20 Jahren die große Trainingsbegleitung nicht nur für Einsteiger. Immer Ende April ist der Start des jeweiligen Vorbereitungszyklus – dessen Ende immer der Marathon Ende Oktober ist. 114 Teilnehmer hatte die Gruppe in diesem Jahr, trainiert wurde und wird auch 2019 an zwei Standorten: Montag, Dienstag und Donnerstag in der Sportschule des Landes-Sportbundes an der Otto-Fleck-Schneise, im Schatten der Frankfurter Commerzbank-Arena, sowie mittwochs an und in der Leichtathletik-Halle in Frankfurt-

Kalbach. Die Trainingszeiten: 19 bis 21 Uhr. Es geht dabei um ökonomisches Laufen, den richtigen Armeinsatz, es geht um kräftige Beinmuskulatur – und es geht selbstverständlich ums Laufen. „Ein Einsteiger weiß ja gar nicht, wie er eine Belastung richtig setzt“, sagt Petra Wassiluk, ehemalige Langstreckenläuferin, zweimalige Olympiateilnehmerin und seit 16 Jahren Leiterin des Marathonprojekts. Also schreibt sie stets in die Trainingspläne, wie man beispielsweise ein „Fahrtspiel“ richtig angeht, also einen Waldlauf, in den Tempoeinlagen integriert werden. Oder die Teilnehmer treffen sich zu zwei langen Läufen mit mehr als zwei Stunden, in denen auch das richtige Trinken geübt wird, das dann beim Marathonlauf so wichtig ist.

„Gut die Hälfte der Teilnehmer sind Wiederholungstäter“, sagt Petra Wassiluk, was auch

für die Attraktivität des Angebots spricht. Immer einige Wochen nach Projektstart sind dann die Einsteiger so fit, dass sie mit den Fortgeschrittenen trainieren können, aus zwei Gruppen wird dann eine große. Das Trainer-team besteht ausnahmslos aus Ausdauerexperten. Allen voran Petra Wassiluk, Diplom-Sportlehrerin, mehrfache deutsche Meisterin und Drittplatzierte beim Frankfurt Marathon 2001. Unterstützt wird sie von einem ausgebildeten Trainer wie Markus Kremin und dem Triathlontrainer Sascha Danz. Der ehemalige Triathlet Eric Kappes, mehrfacher Finisher bei der Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii und heutige Sportwissenschaftler steht als Seminarleiter zur Verfügung. Wer mehr über das Marathonprojekt erfahren will, besucht am besten den entsprechenden Info-Stand auf der Marathon-Messe.



GENERALI
MÜNCHEN
MARATHON

MACH MIT!

GEWINNE 1x VIP Ticket | 1x Startergutschein
1x offizielles Running Shirt unter:
www.generalimuenchenmarathon.de/gewinnspiel

13 OKT 2019

MARATHON | HALBMARATHON
10 KM-LAUF | MARATHONSTAFFEL

www.generalimuenchenmarathon.de

#runGMM



421,95km zur ewigen Startnummer

Jahr für Jahr stehen unsere Dauerstarter an der Startlinie des Mainova Frankfurt Marathon - aufgeben ist keine Option.

Wenn man die Dauerstarter des Mainova Frankfurt Marathon nach Ihrem sportlichen Ziel für das Jahr fragt, ist die Antwort klar „mein sportliches Ziel 2018 ist natürlich, wie soll es anders sein, der Mainova Frankfurt Marathon“, so Peter Schmit (151). Neben Kalli Flach (155) und Wolfgang Vogel (825) gehört Peter Schmit zu den Dauerstartern mit den meisten Teilnahmen. In diesem Jahr wollen die drei zum 36. Mal den Mainova Frankfurt Marathon finishen.

Der Frankfurter Marathon Club wurde 2006 zum 25. Frankfurt Marathon initiiert. Die Mitgliedschaft ist kostenlos und verpflichtet zu nichts. Vielmehr ist der Frankfurter Marathon Club eine Initiative, um den langjährigen Teilnehmern für ihre Treue zu danken. Alle Mitglieder erhalten ein hochwertiges Poloshirt mit persönlicher ewiger Startnummer und weitere Vergünstigungen am Marathonwochenende.

Wer kann Mitglied im Frankfurter Marathon Club werden?

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

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

Unsere Top-List männlich und weiblich

Name	Ort	StNr.	Teilnahmen	Σ
Kalli Flach	Rodenbach	155	81-10, 12-17	35
Peter Schmit	Rüsselsheim	151	81-08, 10-17	35
Wolfgang Vogel	Offenbach	825	81-85, 87-92, 94-17	35
Horst Jendrasch	Kelkheim	157	81-14	33
Klaus Vogelmann	Hofheim	600	81, 83-85, 87-05, 07-11, 13-17	33
Bernhard Schacke	Eppstein	777	81-13	32
Eugen Föt	Frankfurt/Main	184	81-12	31
Helmut Lösche	Frankfurt/Main	156	81-06, 08-12, 15	31
Klaus Westphal	Frankfurt/Main	104	84, 87-88, 90-17	31
Ralf Klink	Riedstadt	422	87-13, 15-17	30
Rainer Zickler	Mannheim	109	81-85, 87-92, 94-01, 03-13	30
Ruth Jäger	Rodgau-Jügesheim	F152	90, 91, 93, 95-10, 12-17	25
Sissi Antoni	Bad Homburg	F316	82, 83, 85, 93, 94, 96, 97, 00-06, 08-15	22
Ulli Schmucker	Hofheim	F112	98-17	20
Dagmar Weidmann	Frankfurt/Main	F103	88-92, 94, 96-00, 02, 04-07, 13-16	20
Gertrud Jahn	Frankfurt/Main	F234	87, 88, 90-97, 99-05, 07, 09	19
Edith Klauke	Oberursel	F808	89, 91, 93-96, 98-00, 04-13	19
Erika Smerlewski	Heidelberg	F101	85, 88-92, 96-98, 00-02, 04, 06-11	19
Marion Möhle	Darmstadt	F165	89, 94, 95, 02, 04-17	18
Gabriele Häuser	Erbach	F117	96, 98, 01, 03-06, 08-17	17
Beate Listmann	Frankfurt	F254	00, 01, 03-17	17



Andreas Löwe



Peter Unger



Kalli Flach



Marion Möhle



Peter Schmit

Anmerkung: 1986 fiel die Veranstaltung aus.

WINNERS ARE MADE OF BLOOD, SWEAT & DATA



SEBASTIAN KIENLE
Triathlon-Profi
Ironman World Champion

Polar Vantage V

- Profi-Multisportuhr mit GPS
- Optische Pulsmessung: Polar Precision Prime Sensor-Fusionstechnologie
- Running Power am Handgelenk
- Training Load Pro & Recovery Pro
- Hochwertiges Design mit Edelstahl

Polar Vantage M

- Allround-Multisportuhr mit GPS
- Optische Pulsmessung: Polar Precision Prime Sensor-Fusionstechnologie
- Umfassende Trainingsfunktionen
- Leichtes und kompaktes Design

polar.com/vantage



POLAR VANTAGE V
PROFI-MULTISPORTUHR



POLAR VANTAGE M
MULTISPORTUHR

#BLOODSWEATANDDATA



Frankfurt Marathon CLUB [2018]

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

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

#SPORTMACHTDURST

MITMACHEN & GEWINNEN!



NATÜRLICH
ISO
TONISCH
ALK. 0,0% VOL

MITMACHEN UND U.A. BIKE VON SPECIALIZED IM WERT VON 3.000 € GEWINNEN!

SCHICK UNS DEINEN #SPORTMACHTDURST MOMENT UND GEWINNE

- ① Bild oder kurzes Video aufnehmen
- ② Auf 00.krombacher.de hochladen
- ③ Fertig!

Infos & Teilnahmebedingungen unter 00.krombacher.de



Auf die Pasta... fertig, los!

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

- » Moderation Kai Völker (hr 1)
- » Film Mainova Frankfurt Marathon
- » Tanz- und Showauftritte mit Universe-Cheerleaders
- » hr1-Charts
- » Von 14:00 bis 17:00 Uhr Bühnenprogramm
- » Interviews mit Achim Wricke (Geschäftsführer interAir), Carsten Eich (ehemaliger Marathonläufer und Trainer), Dieter Otto (Abteilungsleiter Events, Messe Frankfurt), #marathongirl Kerstin Bertsch und Marathonprojektteilnehmerin Sarah Assmann (Erststarterin), Ludwig Frölich (1. Vorsitzender ASB), dem Deutschen Rekordhalter im Marathonlauf Arne Gabius (2:08:33), EM Teilnehmerin im Marathonlauf Katharina Heinig, dem Skylinerunner-Team, Jan Frodeno

Unsere Pasta spart CO₂

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

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



Das offizielle Mainova Frankfurt Marathon Buch 2018



Ein Lauf in Bildern

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

Ca. 120 Seiten, leinengebunden.
Bestellungen zum Subskriptionspreis von 35 €
(zzgl. Versand)
mit Angabe der Lieferanschrift an:
mail@frankfurt-marathon.com
Der Versand erfolgt im Januar 2019.

» Unsere Einkaufsliste...

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

» Unsere ASICS Eventline Kollektion



Eventline-Shirt langarm Damen



Eventline-Shirt langarm Herren



Eventline-Shirt kurzarm Herren



Eventline-Shirt kurzarm Damen

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

GO

MIT ANA NACH JAPAN IN BESTZEIT AM ZIEL

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

We Are Japan.

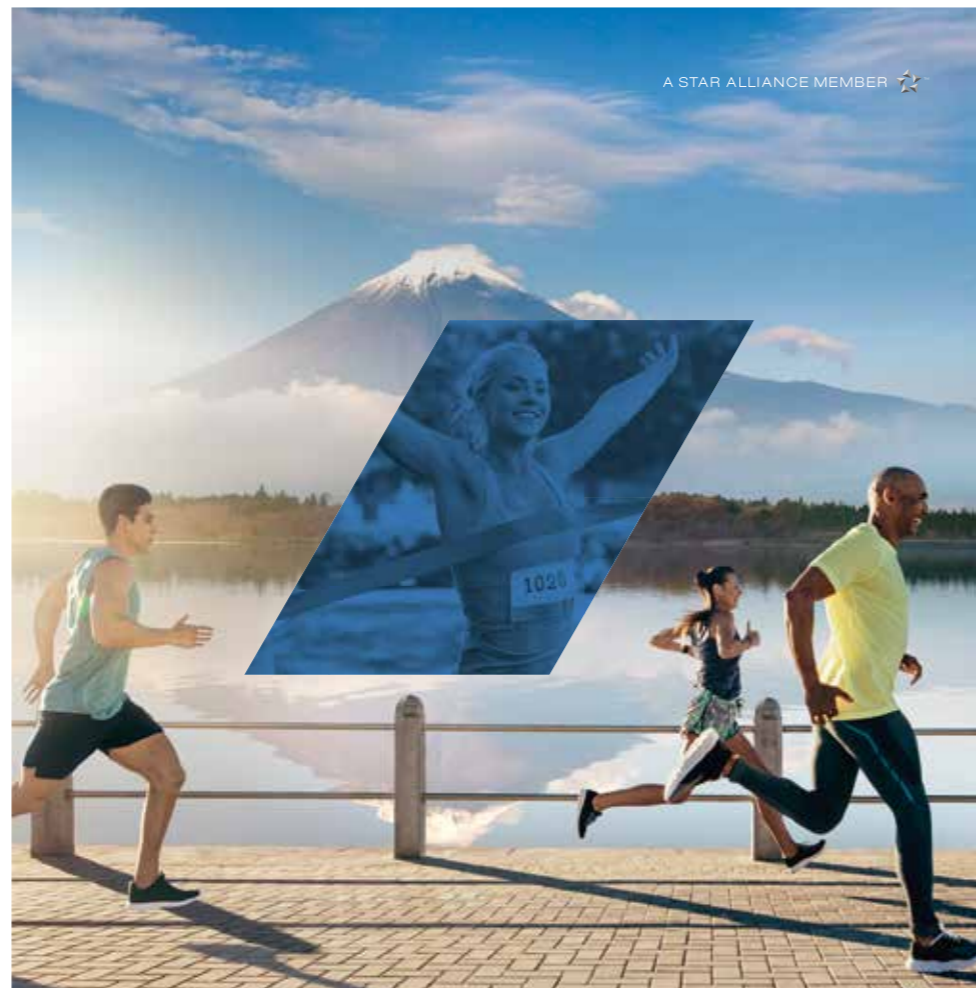
anaskyweb.com



#WeAreJapan



ANA
Inspiration of JAPAN



A STAR ALLIANCE MEMBER

#IMoveFrankfurt

- # Zwei Experten am Puls des Rennens: Frank Buschmann und Ivo Koken
- # Ein Olympiasieger und IRONMAN-Weltmeister im Live Chat: Jan Frodeno
- # Vier packende Marathon-Stories, die ins Herz gehen
- # Überraschende Insights rund um den schönsten Sport der Welt

» ...das ist ASICS Facebook LIVE beim Mainova Frankfurt Marathon 2018



@jo.schoonbroodt



@kev_ellison



@katharina_heinig_89



@kerstinmummy_asicsfronrunner

UNSERE MODERATOREN



FRANK BUSCHMANN führt auf seinem eigenen YouTube-Kanal „Buschi TV“ Interviews mit bekannten Gesichtern der Sportszene.

IVO KOKEN lieh bereits zahlreichen Leichtathletik-Übertragungen seine Stimme, zuletzt bei der EM in Berlin.



Marathon ist Marathon – und eben doch immer wieder anders. Denn die 42,195 Kilometer sind jedes Mal ein neues Abenteuer für alle Läuferinnen und Läufer. Eines ist sicher: So wie bei unserer diesjährigen Facebook LIVE-Moderation hast du Marathon noch nie miterlebt.

Ein Kinderwagen mit zwei Passagieren und Mama-Motor auf dem Weg zum Weltrekord, ein Turbo-Läufer mit 68 Jahren mit großer Mission, ein Beginner, der den Flow finden will und zwar ganz alleine – und Deutschlands schnellste Kommissarin mit prominenter Läuferfamilie: Das sind unsere vier persönlichen Geschichten, die du beim diesjährigen Marathon in Frankfurt bei unserer ASICS Facebook LIVE Übertragung verfolgen und kommentieren kannst.

Sportmoderator Frank Buschmann „Buschi“ und Leichtathletik-Experte Ivo Koken nehmen dich mit von der Startlinie auf die längste Partymeile Frankfurts und berichten mit Kompetenz und Augenzwinkern über das kilometerlange Abenteuer unserer Läuferhelden Katharina, Kerstin, Kevin und Jo.

Darüber hinaus wartet auf dich beim Mitfiebers die Chance, eine Reise zum Zurich Barcelona Marathon zu gewinnen und die passenden Running-Schuhe, die dich über die Strecke tragen.

Wir freuen uns, wenn du mit dabei bist auf: <https://www.facebook.com/ASICS.DE.CH.AT/>

ZU GEWINNEN GIBT ES



10x den neuen **DynaFlyte 3**

1x eine Reise zum **ZURICH Barcelona Marathon**

2x **„Eine Frage der Leidenschaft“** von Jan Frodeno, vom Autor handsigniert



TOSHIBA
Leading Innovation >>>

KOMPAKT.
LEISE.
EFFIZIENT.

e-STUDIO2050c/2550c

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 Geräuschentwicklung freuen die Umwelt und sorgen für eine entspannte Atmosphäre.

Kompakt. Leise. Effizient.

büroTEC

büroTEC maintal GmbH
Robert-Bosch-Straße 9
63477 Maintal

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

KOPIERER - DRUCKER - FAX MIETEN - KAUFEN - LEASEN

main

Bio läuft

www.biorunner.de

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

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

Ein Projekt von:

Ich will.
Ich kann.
Nicht
anders.

Streiterinnen.

vom 10.10. bis 10.11.
mit Reportagen, Interviews
und Perspektiven.

**SONDER-
THEMA**



» Geburtstagskinder

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

Es ist mein insgesamt vierter Marathon in Frankfurt und bisher hatte es nie an meinem Geburtstag geklappt. Dieses Jahr ist es endlich soweit und ich möchte mich daher mit Hilfe der tatkräftigen Unterstützung durch Familie und Freunde mit einer neuen persönlichen Bestzeit selber beschenken. *Martin Burek*



Ich möchte mir an meinem Geburtstag selbst ein tolles Geschenk machen und meine Bestzeit knacken. *Matthias Hihn*



2017, mein erster Marathon – in Frankfurt, meiner Heimatstadt. 2018 ist es jetzt sogar mein Geburtstag, ein echtes Geschenk! Laufen? Keine Frage! *Michael Frost*



2017 bin ich meinen ersten Marathon gelaufen, natürlich in Frankfurt, meiner Heimatstadt. Vorher hatte ich alle Strecken schon in verschiedensten Staffeln abgelaufen, aber komplett, den ganzen Marathon, das war noch einmal etwas ganz anderes. Beim Laufen durch die verschiedenen Stadtteile kamen noch einmal Erinnerungen an allen Phasen meines Lebens in mir hoch, vom Kind bis zum Familienvater. Das war sehr bewegend, der phantastische Zieleinlauf in „meine“ Festhalle krönte dann das Ganze. 2018 ist der Lauf jetzt sogar an meinem Geburtstag, da konnte ich nicht anders als mich erneut anmelden. Ich sehe das als ein echtes Geschenk! Es wird anstrengend und ich habe weiterhin Respekt vor den 42,195 km, aber diese langen Läufe sind für mich neben der Selbstüberwindung auch immer ein Stück Einkehr, Meditation und Gebet. Das passt doch sehr gut zu einem Geburtstag, finde ich. Hinterher - und auch mittendrin - wird dann natürlich gefeiert, keine Frage! *Michael Frost*



Dieser Marathon bietet für mich die besondere Gelegenheit, gemeinsam mit meiner Frau und zwei meiner Töchter auf der Strecke und mit weiteren Familienmitgliedern und Freunden an der Strecke, meinen Geburtstag zu begehen. Wir alle wollen den Lauf genießen und Spaß haben, als Teil einer großartigen Sportveranstaltung. *Gerhard Artzt*



Ich beschenke mich als Hesse und leidenschaftlichen Frankfurt Sympathisant mit dem schönsten und stimmungsvollsten Zieleinlauf selbst zum Geburtstag. *Sascha Reutzel*

Ich bin als Berufsfeuerwehrmann der Stadt-Frankfurt 1998 erstmals einen Marathon, natürlich in Frankfurt, gelaufen. In den Jahren 2001, 2007 und 2012 fiel der Lauf auf den 28.10., zu diesen Terminen hatte ich es immer geschafft teilzunehmen. Seit 2014 ist es als Bürgermeister der Stadt Aschaffenburg etwas schwieriger geworden mit dem Ausdauertraining, trotzdem will ich es dieses Jahr wieder versuchen. Es ist mein persönliches Geburtstagsgeschenk an mich, alle paar Jahr am 28. Oktober beim Frankfurt Marathon mit so vielen Gleichgesinnten zu laufen. *Jürgen Herzing, Bürgermeister der Stadt Aschaffenburg*



WARUM Frankfurt Marathon am Geburtstag? Versuche schon ne Weile einen Marathon in 3:30 h zu laufen. Am 28. Oktober werde ich 33, da wäre das doch ein super Geschenk an mich selbst. Und das bei einem so faszinierenden Zieleinlauf, was will man mehr? Ich freu mich riesig darauf. *Matthias Zenk*



Als ich vor 5 Jahren meinen ersten Marathon in Frankfurt gelaufen bin, habe ich mich entschieden, das irgendwann zu wiederholen. Am 28.10.2018 werde ich 63 Jahre alt und werde gemeinsam mit dem Sohn Adrian den Frankfurter Marathon noch mal laufen. Ich bin seit 2007 aktiver Freizeitläufer mit mindestens 2x pro Jahr einem Halbmarathon. Der Frankfurter Marathon wird für mich das Highlight des Jahres 2018 sein. *Zbigniew Grzyb*



Den Marathon an meinem Geburtstag laufe ich, weil das Überqueren der Ziellinie das schönste Geschenk ist, was ich mir selbst machen könnte. Seit meinem ersten Marathon letztes Jahr bin ich motiviert für meinen nächsten und das Datum meines Geburtstages hat mich da regelrecht angelacht. *Laura Schneider*



Mein erster Marathon, an meinem 30. Geburtstag, bei mir zuhause. Mein persönlicher Act of Crazy, mit dem ich ins neue Lebensjahr starte. Besser geht's nicht! *Nicola Alexa Berz*



In meiner Freizeit laufe ich regelmäßig in einer großen Gruppe, dem Angerland LT Lintorf. Es haben sich hier viele Freundschaften gebildet. Sehr oft fahren wir mit mehreren zu Laufveranstaltungen. Es sind immer schöne Momente, die gerne über das Wochenende ausgedehnt

werden. Letztes Jahr wurde ich bei einem Glühweinlauf gefragt, ob ich nicht wieder bei einem Marathon starten möchte. Auch um meine über die Jahre gesammelten Erfahrungen weiterzugeben. Als ich hörte, es geht um einen Start in Frankfurt, war ich sofort Feuer und Flamme. Hier habe ich 1994 meine Marathonkarriere begonnen. Der Lauf war sehr "schmerzhaft", aber trotzdem sehr schön. Die Atmosphäre und die Stimmung an der Strecke waren einmalig. Jetzt bin ich auch auf den Einlauf in die Festhalle gespannt. Somit freue ich mich einfach, an meinem Geburtstag beim Marathon in Frankfurt starten zu können, und danach dort mit meinen Freunden zu feiern. Es wäre dann mein 33. Marathon. *Dirk Grospitz*



Der Grund, weshalb ich mich bei meinem ersten Marathon für diesen Termin entschieden habe, ist an diesem Geburtstag für jedes Lebensjahr einen Kilometer zu absolvieren. *Daniel Drechsel*



Vielen Dank an Timo und Jörg die mich „motiviert“ haben am Frankfurt Marathon teilzunehmen und Betty die mich in der Vorbereitung ertragen durfte! *Christoph Ficher*



Was gibt es Schöneres als an seinem Geburtstag mit seiner Frau und guten Freunden in eine tolle Stadt zu fahren und seinen ersten Marathon zu laufen?! *Philipp Wirth*



Ein Marathon ist eine wunderbare Gelegenheit eine Stadt kennenzulernen. Die Stadt und ihre Leute zeigen sich von ihrer besten Seite. Diese Erfahrung habe ich bereits im April diesen Jahres beim Hamburg Marathon machen können. Als ich meinen Arbeitsvertrag für Frankfurt unterschrieben habe, war der Marathon das erste worüber ich mich erkundigt habe. Als ich gesehen habe, dass dieser an meinem Geburtstag stattfindet habe ich mich um so mehr gefreut! *Florian Aufmuth*



Mit der Entscheidung im Herbst einen Marathon zu laufen stand auch Frankfurt fest. Wegen der schnellen Strecke & des ganz besonderen Zieleinlaufs. *Ruben Peuber*

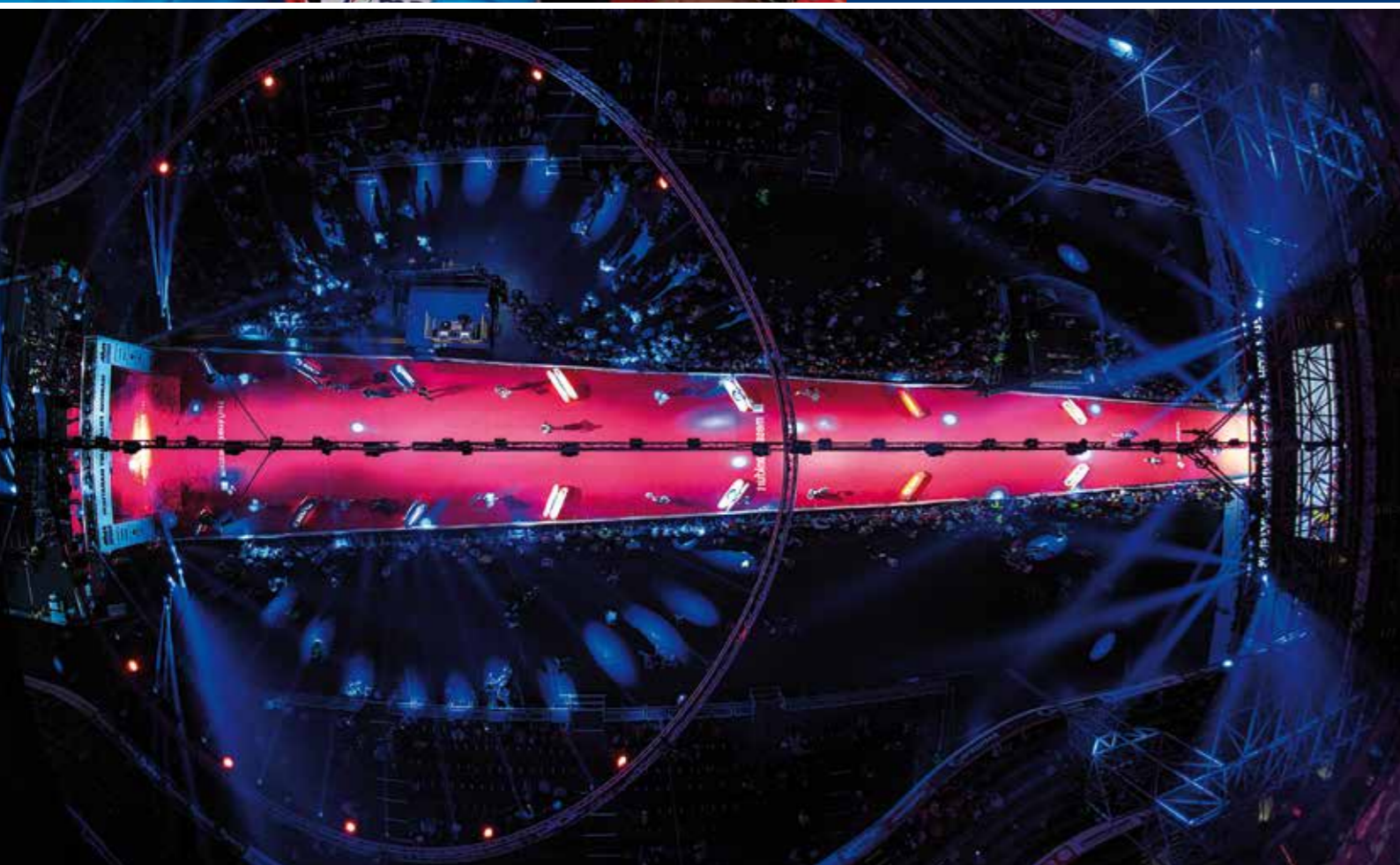




Zu guter Letzt...!

Seid dabei, wenn die Letzten das Ziel erreichen! Kommt am Sonntag um 16.30 Uhr nochmal in die Festhalle...

... und feiert sie gemeinsam mit Renndirektor Jo Schindler an. Feiert mit bei unserer kleinen, von unserem Partner Avis präsentierten „Closing Party“, ehe sich das Rolltor zum roten Teppich hinter dem letzten Läufer für ein Jahr schließt – und der Mainova Frankfurt Marathon 2018 Geschichte ist. Und gute Geschichten haben die Letzten immer zu erzählen. Von ihrem weit über sechs Stunden langem Rennen, vom Läuferleben, vom Leben überhaupt. Auch in diesem Jahr werden die Sieger der Eliterennen die Letzten auf dem roten Teppich begrüßen. Das Schöne am Marathon ist doch, dass Spitzenläufer und Sechstunden-Läufer wirklich in einem Rennen gemeinsam starten. Kommt vorbei, nach dem Motto: Die Letzten werden die Umjubelsten sein!



Die Sportartikelmesse Marathonmall 2018



Inspiration, Beratung und Verkauf auf 2.600 Quadratmetern

Den neuesten Trends auf die Spur kommen? Sich vielleicht ein günstiges Auslaufmodell schnappen? Oder sich nur mal umschauchen und inspirieren lassen? Dann bist Du auf der Marathonmall genau richtig. Die Sportartikelmesse im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathon findet vom 26. bis 28. Oktober 2018 auf dem Messegelände in Halle 1, Ebene 2 statt und hat sich in den vergangenen Jahren zu einem echten Publikumsmagneten entwickelt. Wir erwarten wieder rund 45.000 Besucher. Neben der Startunterlagenausgabe präsentieren knapp 100 Aussteller auf 2.600 Quadratmetern alles, was das Athletenherz begehrt zu den Themen: Sportschuhmarken, innovative Sportbekleidung und -equipment, Nahrungsergänzung, Sporternährung, Sportmedizin und Aktivtourismus. Die Marathonmall ist ein Fitness-Dorado mit

fachkundiger Beratung für Profis, Hobby- und Freizeitläufer sowie für Bewegungsbegeisterte aller Alters- und Leistungsklassen. Auf der Ausstellungsfläche unseres Partners ASICS erhältst Du neben deinem passenden Outfit und einer professionellen Beratung auch das persönliche Pace Your Race-Laufzeitenarmband. Die Namenswand wird wieder ein beliebtes Fotomotiv abgeben. Darüber hinaus wird auf der Bühne wieder ein berühmter – beim Mainova Frankfurt Marathon immer gern gesehener – Gast launige Interviews geben: Triathlon-Star und ASICS-Athlet Jan Frodeno. Am Stand von BMW kann man unter anderem Fahrzeuge bestaunen, sich ein persönliches Marathon-Poster fertigen lassen oder auch einfach nur sein Smartphone laden. Unter dem Motto „Generali bewegt Deutschland“ baut unser Partner Generali für Euch

einen sportlichen Parcours auf. Kommt vorbei und nehmt coole Fotos von Euch in Action mit. Krombacher 0,0% gibt einen aus! Unter dem Motto „Sport macht Durst“ bietet die Krombacher Brauerei, in diesem Jahr erneut offizieller Sponsor des Marathons, allen Messebesuchern kostenlos Krombacher 0,0% Pils, 0,0% Radler und Krombacher 0,0% Weizen an. An den Rechnern auf dem Stand unseres IT-Partners vertical können die Besucher auf der Homepage des Mainova Frankfurt Marathon die letzten benötigten Infos zum Rennwochenende selbst recherchieren und sich bereits für die 38. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon 2019 anmelden. Die Sieger des Schneider Electric Mini-Marathon werden wie gewohnt nach dem Rennen auf der Marathonmall-Bühne geehrt.

Für Besucher ist die Messe zu folgenden Zeiten geöffnet:
 Freitag, 26. Oktober 2018 | 12.00 Uhr – 19.00 Uhr
 Samstag, 27. Oktober 2018 | 10.00 Uhr – 19.00 Uhr
 Sonntag, 28. Oktober 2018 | 07.00 Uhr – 17.00 Uhr

marathonmall

Impressum

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

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

Verantwortlich: Jo Schindler

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

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

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

» Die Macher des Mainova Frankfurt Marathon 2018

Veranstalter:	motion events GmbH	Bühnentechnik:	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG
Organisationskomitee:	Anne-Katrin Uhor, Sonja Höferlin, Jo Schindler, Petra Wassiluk, Aline Fink, Manuel Friedrich, Julia Leske, Veronika Franz, Christina Dörr, Kai Menze, Johanna Zorn, Thorben Juschka, Daniel Nohe, Thomas Naderi	Technik Messe Frankfurt:	Sonja Höferlin, Gerrit Schleevoigt, Wibke Bräuer, Dirk Schumacher
Race Director:	Jo Schindler	Technik Strecke:	Tobias Rohatsch, young dimension
Streckenleitung:	Manuel Friedrich, Dieter Bremer, Petra Wassiluk, Henning Müller	Security:	Protect Veranstaltungsdienste GmbH, TUS Schutz + Service, SG Enkheim
Technische Leitung:	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG	Ergebnisdienst:	mika timing GmbH
	Alex Westhoff, Jörg Wenig, Andy Edwards, Andreas Meier, Martina Schlumberger, Wolfram Marx, Christina Dörr, Kai Menze, Franziska Reng	Startunterlagen:	Cora Hucke, Aline Fink, Thomas Naderi
	Fototeam: Andreas Arnold, Frank Depping, Erich François, Isaak Papadopoulos, Michael Rauschendorfer, Victah Sailer, Norbert Wilhelm	Helferverpflegung:	SC Steinberg, Julia Neske
	Videoteam: Theodoris Katis, Richard Indervildi, Sebastian Baumgartner, Martin Heil, Isaak Papadopoulos	Medizinische Betreuung:	DRK, Kreisverband Frankfurt
	Social Media: Kai Menze	Ordnungsamt, Service-Center Veranstaltung:	Silas Mack
Kommunikation, PR:	Buchteam: Alex Westhoff, Steffen Gerth, Isaak Papadopoulos, Franziska Reng, Andreas Maier, Christina Dörr, Kai Menze, Christine Kamhuber	Beschilderung:	Martin Keller, Ralf Lehmann, Edel Messereklame GmbH
	Mediasupport: Etienne Ramali, Bastian Beißwenger, Martin Heil, Marcos Valdez, Oskar Papadopoulos	Streckenvermessung:	Udo Brandt
	Motorrad (Kamera): Toshi Fukushima	Blaue Linie:	Harry Eisenkopf
	Website, Bildbearbeitung: Hans Mengler, Hannah Pietryka	Bauten und Transporte:	Tobias Rohatsch, Stewart Dewey, Klaus Gernandt, Matthias Arnold
	Sidelines, Agentur für Kommunikation GmbH, Julia Meischen	Fahrdienst:	Frank Tschugg, SC Steinberg, Wolfgang Köhler, Rainer Roth, Roger Ressel
Top-Athleten:	Christoph Kopp, International Sport Service	Massage:	Petra Bergmann
Sponsoring:	Jo Schindler	Kleideraufbewahrung:	Johanna Zorn, Veronika Franz
Organisations-Büro:	Julia Leske, Lena Schindler	Siegerehrungen:	Lena Schindler
	Frank Piontek, Chantal Buschung, Artur Schmidt, Kai Völker, Hans-Gustav Eckert, Martin Westermann, Hubertus Kraus, Matti Merker, Markus Bourcade, Sven Schaitker, Götz Grammersdorf	Nudelparty:	Petra Wassiluk (Rahmenprogramm), Christina Dörr
Moderation:		Mini-Marathon:	Daniel Nohe, Christina Dörr
Start:	Marc Wilhelm	Struwelpeter-Lauf:	Johanna Zorn, Julia Leske
Ziel:	Rainer Polenz	Staffelmarathon:	Thorben Juschka, Christina Dörr
Marathonmall:	Veronika Franz	Brezellauf:	Petra Wassiluk, Thorben Juschka
	Lauftreff Bruchköbel, Ginnheimer Lauftreff, PSV Blau Gelb Frankfurt, Betriebssportverband Hessen, TG Schwanheim, SG Sossenheim, SG Frankfurt-Nied, Eintracht Frankfurt-Triathlon, FTG Frankfurt	VIP:	Anne-Kathrin Uhor, Petra Wassiluk
Streckenversorgung:		Helferbetreuung:	Inga Hildebrandt, Julia Leske
Streckensicherung:	Dammann Absperrung GmbH	Frankfurt Marathon Club:	Manuel Friedrich, Angela Witter
Streckenfesten:	Christina Dörr, Manuel Friedrich, Gesellschaft zur Förderung des Radsports mbH	Dekoration:	Klaus Gernandt
		Führungsfahrzeug:	Werner Hoch, Andreas Reinecke
		Schlusskolonne:	Josef Kiesel, Herbert Fürböck
			Andreas Kattenberg, Stewart Dewey, Klaus Gernandt, Tom Majerus, Patrick Bareuther, Hannah Müller, Marcel Rath, Moritz Schneider, Franziska Langhans, Bastian Beißwenger, Lena Schinder, Sabine Schindler, Bettina Bürger, Maureen Habermann
		Mädchen & Jungs für alles – unsere „Edelhelfer“:	

SPORTSTADT
FRANKFURT AM MAIN

SPORTKALENDER 2019

1.5.2019
Radklassiker
Eschborn-Frankfurt

29.5. – 1.6.2019
Frankfurter Ruderfest

12.6.2019
J.P. Morgan
Corporate Challenge

30.6.2019
Mainova IRONMAN
European Championship
Frankfurt

23. – 30.9.2019
Europäische
Woche des Sports

27.10.2019
Mainova
Frankfurt Marathon

23.11.2019
Frankfurter Sportgala

19. – 22.12.2019
Internationales
Festhallen Reitturnier

SPORTAMT.FRANKFURT.DE

STADT  FRANKFURT AM MAIN

asics
I MOVE ME™

F

F

M

M
T

A
H

R
O

A
N

I M O V E M E

28.10.18



I M O V E M E

I MOVE
I MOVE™
I MOVE
I MOVE™
I MOVE



I M O V E M E

I M O V E M E


mainova
FRANKFURT
MARATHON



asics
I MOVE ME™

DynaFlyte™ 3