Hol Dir Deine
GUTSCHEINE!
Seite 31

mainova
FRANKFURT
MARATHON



EVENT MAGAZIN 2026

ABBOTT WORLD MARATHON MAJORS
FÜR WANDA AGE GROUP QUALIFIER

ELITE LABEL WORLD ATHLETICS ROAD RACE 2026

News | Infos | Hintergründe 23 - 25 | 10 | 2026

mainova · HOKA · SPORTSTADT FRANKFURT AM MAIN · messe frankfurt · T.RowePrice · Rosbacher · Powerbar · JEVER · Querbeet · RMV
ATLANTIC HOTEL Frankfurt · Trattoria La Vialla · SKYLINE PLAZA SHOPPING · MAIL BOXES ETC. #PeoplePossible · LaufShop · interair · Deutsches Rotes Kreuz · HESSEN SPORTLAND · NICHT GENESEN KIDS · Hit Radio FFH · Frankfurter Rundschau


mainova
ENERGIE
LÄUFT
Price
51967
HOKA
Nimm die ganze Energie mit!
Ob kurzer Lauf oder Marathon: Gut, wenn du optimal vorbereitet bist. Dafür bietet die Mainova Energie Akademie kostenloses Expertencoaching, Trainingstipps und tolle Startplätze. Mehr dazu: mainova-aktionen.de.
energie akademie

Willkommen

Liebe Laufsportfreunde,

herzlich willkommen zur 43. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon! Was für ein schönes Gefühl, Euch hier in Frankfurt begrüßen zu dürfen. Wieder werden an diesem Wochenende Zehntausende Läuferinnen und Läufer aus aller Welt auf den Straßen unserer Stadt unterwegs sein. Sie werden ihre ganz persönlichen Geschichten schreiben: von der ersten Marathonerfahrung über den Kampf um Sekunden bis hin zum großen Traum von der neuen Bestzeit. Andere werden gemeinsam in der Staffel laufen oder ihre Kinder bei den Nachwuchsläufen anfeuern.
Und alle werden Teil von etwas sein, das unseren Frankfurt Marathon seit Jahrzehnten ausmacht: dem großen Miteinander.
Wenn die Straßen von Frankfurt am frühen Morgen voller Läuferinnen und Läufer sind, wenn der Startschuss fällt, die Zuschauer die Athletinnen und Athleten Kilometer für Kilometer tragen und am Ende der Einlauf in die Festhalle wartet, dann ist dieser besondere Zauber wieder da. Sport verbindet. Der Marathon verbindet. Und genau diese Begeisterung macht unsere Laufsportfamilie aus.



Für mich persönlich wird dieser Marathon noch einmal ganz besonders sein.
Nach 25 Jahren als Renndirektor werde ich den Staffelstab weiterreichen. Ein Vierteljahrhundert durfte ich gemeinsam mit meinem Team von motion events den Frankfurt Marathon gestalten, entwickeln und zu dem machen, was er heute ist. Es waren 25 Jahre voller Arbeit, Leidenschaft, Herausforderungen, großer sportlicher Momente und vor allem voller Begegnungen mit Menschen, die diese Veranstaltung zu etwas Einzigartigem gemacht haben.
Der Frankfurt Marathon ist in dieser Zeit zu einem Teil meines Lebens geworden. Ich habe ihn deshalb manchmal liebevoll „mein Baby" genannt. Und wie es bei einem Baby irgendwann sein muss: Es wird Zeit, loszulassen und es in neue Hände zu geben. Dass ich dies mit einem guten Gefühl tun kann, liegt auch daran, dass der Staffelstab bei einem Freund bleibt. Holger Kranz wird mein Nachfolger als Renndirektor. Ich freue mich sehr, dass er diese Aufgabe übernimmt, und bin überzeugt, dass er gemeinsam mit dem Team die Erfolgsgeschichte des Frankfurt Marathon fortschreiben wird.
Denn mein Abschied ist kein Schlusspunkt – er ist der Beginn eines neuen Kapitels.

Der Frankfurt Marathon hat eine spannende Zukunft vor sich. Mit London Marathon Events haben wir einen starken und international erfahrenen strategischen Partner an unserer Seite gewonnen. Gemeinsam wollen wir den Frankfurt Marathon weiterentwickeln und ihn für die kommenden Jahre und Jahrzehnte zukunftsfest machen – ohne dabei das zu verlieren, was ihn so besonders macht: seine Menschen, seine Atmosphäre und seine einzigartige Verbindung zu dieser Stadt.
Und wir haben bereits viele Ideen.
Ideen, die Lust auf Neues machen. Ideen, die den Marathon noch stärker mit Frankfurt verbinden, die das Erlebnis für Läuferinnen und Läufer weiter verbessern und die unserem Rennen neue Impulse geben können.
Ich bin überzeugt, dass aus dieser Zusammenarbeit viel Gutes entstehen wird. Der Frankfurt Marathon hat eine großartige Geschichte – und mindestens genauso viel Zukunft.

Auch sportlich schreibt diese Ausgabe ein besonderes Kapitel. Noch nie gab es in der Geschichte des Frankfurt Marathon und im deutschen Marathonlauf insgesamt ein so stark besetztes deutsches Männerfeld. Amanal Petros, Samuel Fitwi und Richard Ringer gemeinsam an der Startlinie zu erleben, ist etwas ganz Besonderes. Es zeigt die Qualität und die Entwicklung des deutschen Marathonlaufs – und zugleich die große sportliche Strahlkraft unseres Rennens.

Ich freue mich deshalb auf diesen Marathon wie auf viele zuvor.
Ich freue mich auf den Moment, wenn die Läuferinnen und Läufer an der Startlinie stehen und für einen kurzen Augenblick alles stillzustehen scheint. Auf den Startschuss. Auf die ersten Kilometer. Auf die Zweikämpfe und die persönlichen Kämpfe gegen die Uhr. Auf die Freude, die Erschöpfung, die Tränen und die Umarmungen im Ziel.
Denn genau dafür lieben wir den Marathon.

Mein besonderer Dank gilt Euch, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die uns in Rekordzahl Euer Vertrauen schenken.
Ich danke meinem Team, das über viele Monate mit enormem Einsatz, Leidenschaft und Professionalität auf diesen Tag hingearbeitet hat.
Ich danke der Stadt Frankfurt, dem Land Hessen unseren Sponsoren und den vielen freiwilligen Helferinnen und Helfern, die an der Strecke, im Ziel und hinter den Kulissen dafür sorgen, dass dieser Marathon zu dem wird, was er ist.
Und ich danke all den Menschen, die mich in den vergangenen 25 Jahren begleitet haben. Ohne Euch wäre diese Reise nicht möglich gewesen.
Wenn ich nun den Staffelstab weiterreiche, blicke ich deshalb nicht mit Wehmut zurück, sondern vor allem mit großer Dankbarkeit – und mit Freude auf das, was kommt.
25 Jahre Frankfurt Marathon liegen hinter mir – 42,195 Kilometer liegen vor Euch.

Also: Laufschuhe schnüren, Startnummer anlegen, Herzklopfen genießen und loslaufen!
Lasst uns gemeinsam diesen 43. Mainova Frankfurt Marathon feiern – mit all seiner sportlichen Klasse, seiner Energie und seiner einzigartigen Atmosphäre.
Und lasst uns gespannt sein auf alles, was vor uns liegt.

Keep on running!

Euer
Jo Schindler

Gender-Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern auf unserer Website sowie bei redaktionellen Inhalten und Texten die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung. Vielen Dank für Euer Verständnis!

Grußworte



Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Zuschauerinnen und Zuschauer,

herzlich willkommen zur 43. Auflage des Mainova Frankfurt Marathon!
Wenn sich Frankfurt am Main in eine große Laufbühne verwandelt, wird jedes Jahr aufs Neue sichtbar, was den Marathon so besonders macht: Menschen aus aller Welt kommen in unsere Stadt, um gemeinsam zu laufen, mitzufiebern und sportliche Grenzen zu überwinden. Seit mehr als vier Jahrzehnten ist der Marathon ein fester Bestandteil des Frankfurter Sportkalenders und zugleich ein Ereignis, das unsere Stadt weit über ihre Grenzen hinaus repräsentiert.
Der Marathon führt mitten durch Frankfurt, vorbei an bekannten Plätzen und Wahrzeichen, durch die Stadtteile und hinein ins Herz der Innenstadt. Entlang der Strecke sorgen tausende Zuschauerinnen und Zuschauer mit ihrem Jubel für eine einzigartige Atmosphäre. Und spätestens beim Zieleinlauf in der Festhalle wird aus den vielen Kilometern ein besonderer Augenblick, in dem sich die Anstrengung des Laufs in Freude und Stolz verwandelt.
Ein solches Großereignis wäre ohne das Engagement vieler Menschen nicht möglich. Mein herzlicher Dank gilt daher dem Team von motion events für die professionelle Organisation und die große Leidenschaft, mit der der Frankfurt Marathon Jahr für Jahr auf die Beine gestellt wird. Ebenso danke ich den städtischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, den Genehmigungsbehörden, den Einsatzkräften und ganz besonders den zahlreichen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Ob an der Strecke, in der Festhalle oder hinter den Kulissen. Ihr Einsatz macht diesen Tag zu dem besonderen Erlebnis für Läuferinnen und Läufer ebenso wie für Zuschauerinnen und Zuschauer ist.
Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich einen erfolgreichen und vor allem verletzungsfreien Lauf. Ganz gleich, ob Sie zum ersten Mal die 42,195 Kilometer in Angriff nehmen oder bereits viele Marathons absolviert haben: Genießen Sie die besondere Atmosphäre, lassen Sie sich von der Stimmung entlang der Strecke tragen und seien Sie stolz auf das, was Sie leisten.
Den Zuschauerinnen und Zuschauern wünsche ich viel Freude beim Anfeuern, Mitfiebern und Feiern. Ich bin sicher: Frankfurt wird auch in diesem Jahr wieder zeigen, wie viel Begeisterung in unserer Stadt steckt.

Ihr
Mike Josef
Oberbürgermeister der Stadt Frankfurt am Main

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,



mit großer Freude übermittle ich Ihnen anlässlich des Frankfurt Marathons 2026 die herzlichsten Grüße der Hessischen Landesregierung. Auch in diesem Jahr wird die Mainmetropole wieder zum Treffpunkt für Spitzenathletinnen und -athleten sowie für tausend begeisterte Hobbyläuferinnen und -läufer. Sie alle verbindet die Leidenschaft für den Laufsport, der sportliche Ehrgeiz und das persönliche Ziel, die eigenen Grenzen zu überwinden und besondere Leistungen zu erreichen.

Der Frankfurt Marathon zählt zu den renommiertesten Laufveranstaltungen Deutschlands und steht fest im sportlichen Kalender unseres Landes. Wenn Weltklasseathletinnen und -athleten gemeinsam mit Läuferinnen und Läufern unterschiedlichster Altersgruppen durch die Straßen Frankfurts laufen, entsteht ein beeindruckendes Bild der Vielfalt und Begeisterung für den Sport. Die Veranstaltung zeigt auf eindrucksvolle Weise, welche Kraft der Sport entfalten kann und wie er Menschen über Generationen hinweg zusammenbringt.

Hinter den 42,195 Kilometern liegt für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer eine ganz persönliche Geschichte. Dem Wettkampftag gehen Monate intensiver Vorbereitung, zahleiche Trainingskilometer und nicht selten auch die Überwindung innere und äußere Herausforderungen voraus. Einen Marathon erfolgreich zu absolvieren, erfordert Disziplin, Durchhaltevermögen und den festen Willen, auch auf den letzten Kilometern nicht nachzulassen. Ich wünsche daher allen Läuferinnen und Läufern viel Erfolg, Durchhaltevermögen und vor allem Freude an diesem besonderen sportlichen Erlebnis.

Mein besonderer Dank gilt dem gesamten Organisationsteam, den zahlreichen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern sowie den Partnern und Sponsoren. Mit ihrem großen Einsatz schaffen sie die Voraussetzungen dafür, dass der Frankfurt Marathon Jahr für Jahr zu einem herausragenden Sportereignis werden kann. Dieses Engagement steht beispielhaft für die starke Gemeinschaft und das vielfältige Miteinander, die den Sport in Hessen prägen.

Allen Läuferinnen und Läufern, ebenso wie den zahlreichen Kindern und Jugendlichen, die auf den unterschiedlichen Strecken an den Start gehen, wünsche ich einen erfolgreichen und unvergesslichen Wettkampftag. Genießen sie die besondere Atmosphäre entlang der Strecke, die Unterstützung der Zuschauerinnen und Zuschauer und die einzigartige Stimmung in den Straßen Frankfurts. Ich wünsche Ihnen, dass Sie die Begeisterung und die Freude dieses Tages noch lange über die Ziellinie hinaus mitnehmen.

Mit sportlichen Grüßen

Diana Stolz
Sportministerin des Landes Hessen

Grußworte



Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Fans,

42,195 Kilometer erzählen weit mehr als eine Distanz. Darin stecken frühe Trainingsrunden, neue Bestzeiten, Zweifel, Zuversicht und die Menschen, die den Weg bis zur Startlinie begleitet haben. Beim Mainova Frankfurt Marathon kommt all das zusammen. An einem Tag, von dem mehr bleibt als eine Zeit auf der Ergebnisliste.
Als Titelsponsor möchten wir dazu beitragen, dass Sie die ganze Energie dieses Marathons mitnehmen können. Deshalb begleiten wir Läuferinnen und Läufer ebenso wie unsere Kundinnen und Kunden mit Angeboten, die persönlich relevant sind und Mehrwerte schaffen. Rund um den Marathon bedeutet das: Wissen und Impulse für die Vorbereitung, Motivation für die eigenen Ziele und Möglichkeiten, gemeinsam aktiv zu werden. Denn jeder Weg zum Marathon ist anders. Was alle verbindet, ist der Antrieb, dranzubleiben und über sich hinauszuwachsen.
Auch am Marathonwochenende möchten wir Ihnen mehr mitgeben. Auf der marathonmall beginnt das Erlebnis schon vor dem Start: Hier treffen Information, Austausch und Vorfreude aufeinander. Zugleich zeigen wir, wie Mainova mit persönlichen Vorteilen und Angeboten das Leben in Frankfurt und der Region bereichern möchte. Und wenn Familie und Freunde Sie nach dem Zieleinlauf empfangen, wird aus sportlicher Leistung eine gemeinsame Erinnerung.
Frankfurt begleitet Sie an diesem Tag: mit der Unterstützung entlang der Strecke, der Kulisse unserer Stadt und dem emotionalen Abschluss in der Festhalle. Nehmen Sie die Stimmen mit, die Sie anfeuern. Nehmen Sie den Stolz auf Ihre Leistung mit. Nehmen Sie die Begegnungen und die Gemeinschaft mit.

Nehmen Sie die ganze Energie mit. Bis zur Ziellinie und darüber hinaus.

Ich wünsche allen Teilnehmenden einen erfolgreichen Lauf, allen Gästen ein besonderes Marathonerlebnis und uns gemeinsam einen unvergesslichen Tag in Frankfurt.

Ihr
Dr. Michael Maxelon
Vorstandsvorsitzender Mainova AG

FamilienApp Hessen

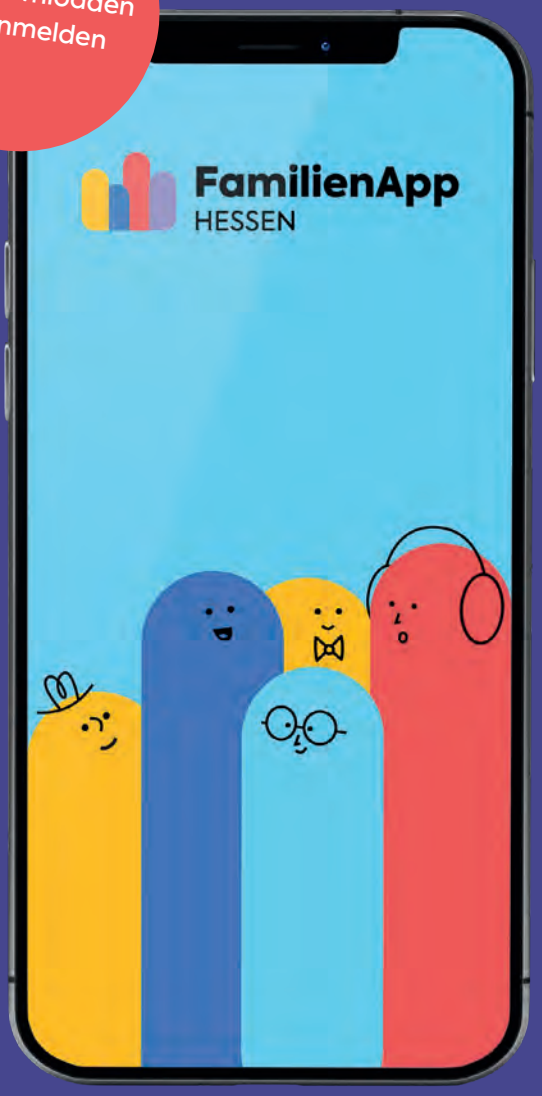
Unfallversicherungsschutz
Kostenlose Unfallversicherung für Ihre Kinder ab der Geburt bis zum Ende der Grundschulzeit. Sie gilt auch für den betreuenden, nicht berufstätigen Elternteil bis zum 3. Lebensjahr des Kindes.

Vergünstigungen
Über 280 Partner gewähren vielfältige Vergünstigungen und spezielle Angebote insbesondere aus den Bereichen Spiel, Spaß, Sport und kulturelles Erleben.

Familienratgeber
Interessante und aktuelle Informationen zu Themen, wie Medienbildung, Erziehung, Verbraucherschutz und Familienfreizeitgestaltung sowie zur rechtlichen Vorsorge, zu Pflege und dem Miteinander von älteren und jüngeren Menschen.

Alle Informationen gibt es auf
familienapp.hessen.de

Jetzt downloaden und anmelden



GET IT ON Google Play
Jetzt downloaden

Available on the App Store
Jetzt downloaden

Die FamilienApp ist kostenlos und für alle hessischen Familien mit mindestens einem Kind unter 18 Jahren.

FamilienApp
HESSEN

HESSEN
Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege



Hier läuft die Welt zusammen

Wer weit kommen will, braucht andere an seiner Seite. Davon sind wir überzeugt. Deshalb schafft die Messe Frankfurt weltweit Millionen von Begegnungen und bringt Menschen, Märkte und Ideen zusammen. Denn nachhaltiger Erfolg ist kein Alleingang: Er entsteht durch starke Partnerschaften, verlässliche Zusammenarbeit und gemeinsame Ziele.

messe frankfurt

Programm | Program

Fr 23. Oktober 2026 | Fri October 23rd 2026

12:00 – 19:00	Ausgabe der Startunterlagen, marathonmall, Verkauf Merchandising-Artikel race number pick-up, marathonmall, sale of merchandise | stage program	Halle 1, Ebene 2 hall 1, floor 2
16:30 – 18:30	Bühnenprogramm | stage program	Festhalle/Bühne /stage

Sa 24. Oktober 2026 | Sat October 24th 2026

10:00 – 19:00	Ausgabe der Startunterlagen, marathonmall, Bühnenprogramm, Verkauf Merchandising-Artikel race number pick-up, marathonmall, stage programme, sale of merchandise	Halle 1, Ebene 2 hall 1, floor 2
10:00	Brezellauf powered by interair Pretzel-run powered by interair	Messe Frankfurt, Vorplatz Maritim Hotel / Fair & exhibition center Frankfurt: Maritim Hotel
11:30 – 12:30	Struwwelpeter-Lauf | Stockheaded Peter-Run	Forum/Festhalle
13:30 – 19:00	Fattoria La Vialla – Toscana Pasta Party	Forum/Festhalle
13:45 – 16:30	Bühnenprogramm | stage program | Fattoria La Vialla – Toscana Pasta Party	Festhalle/Bühne /stage
16:30 – 18:00	Bühnenprogramm marathonmall | stage program marathonmall	Halle 1, Ebene 2 hall 1, floor 2
18:00	Ökumenischer Gottesdienst | ecumenical church service	Blauer Saal / Blue room

So 25. Oktober 2026 | Sun October 25th 2026

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

07:00 – 10:00	Ausgabe der Startunterlagen | race number pick-up	Halle 1, Ebene 2 hall 1, floor 2
07:00 – 17:00	marathonmall, Verkauf der Merchandising-Artikel | marathonmall, sale of merchandise	Halle 1, Ebene 2 hall 1, floor 2
10:00 – 17:00	Zuschauer HotSpots Innenstadt mit Liveübertragung und Unterhaltung | spectator hotspots with live broadcast and entertainment	Opernplatz, Hauptwache
10:00	Start 1. Welle Mainova Frankfurt Marathon | start marathon 1st wave	Friedrich-Ebert-Anlage
10:13	Start 2. Welle Mainova Frankfurt Marathon | start marathon 2nd wave	Friedrich-Ebert-Anlage
10:21	Start 3. Welle T.Rowe Price Staffelmarathon | start 3rd wave: T.Rowe Price relay marathon	Friedrich-Ebert-Anlage
10:27	Start 4. Welle Mainova Frankfurt Marathon | start marathon 4th wave	Friedrich-Ebert-Anlage
10:35	Start 5. Welle Mainova Frankfurt Marathon | start marathon 5th wave	Friedrich-Ebert-Anlage
11:00	Start Mini-Marathon | start Mini-Marathon	Friedrich-Ebert-Anlage
ab 11:13	Zielankunft Mini-Marathon | finish Mini-Marathon	Festhalle
12:03	Zielankunft 1. Marathonläufer | finish 1st male marathon runner	Festhalle
12:20	Zielankunft 1. Marathonläuferin | finish 1st female marathon runner	Festhalle
12:30	Siegerehrung Mini-Marathon | awards ceremony Mini-Marathon	Halle 1, Ebene 2 hall 1, floor 2
12:40	Siegerehrung Mainova Frankfurt Marathon | awards ceremnony marathon	Festhalle
14:00	Siegerehrung Hessische Meisterschaften | awards ceremony hessian championchip	Halle 1, Ebene 2 hall 1, floor 2
17:00	Zielschluss Mainova Frankfurt Marathon | closing finish line Mainova Frankfurt Marathon	Festhalle

Die „Drei Musketiere“ auf



FULMINANTE, EINMALIGE KONSTELLATION: AMANAL PETROS, SAMUEL FITWI UND RICHARD RINGER VEREINT AM MAIN

Die deutsche Laufszene schaut gebannt nach Frankfurt. Denn der Laufklassiker am Main bietet am 25. Oktober eine fulminante Konstellation, die es so bei einem City-Marathonlauf noch nicht gegeben hat. Die drei schnellsten deutschen Läufer aller Zeiten treffen beim Mainova Frankfurt Marathon aufeinander: Amanal Petros, Samuel Fitwi und Richard Ringer. Die „Drei Musketiere“ des deutschen Marathonlaufes wollen die schnelle Frankfurter Strecke gemeinsam nutzen, um auf Rekordjagd zu gehen.

Amanal Petros (Hannover 96), der bei den Europameisterschaften im August in Birmingham souverän seinen ersten großen internationalen Titel gewann, hält den deutschen Rekord mit 2:04:03 Stunden. Samuel Fitwi (Silvesterlauf Trier) steigerte sich als Zweiter des Hamburg-Marathons im April auf 2:04:45 und erreichte als erster deutscher Läufer seit der Jahrtausendwende einen Podestplatz im Hamburg. Richard Ringer (LC Rehlingen), der Marathon-Europameister von München 2022, hat eine offizielle Bestzeit von 2:05:46, lief aber in Boston auf der nicht Rekord-konformen Strecke im Frühjahr 2:04:47. Bei dem US-Klassiker wurde er Achter und war damit der erste deutsche Läufer seit fast 100 Jahren, der im Bostoner Männerrennen eine Top-10-Platzierung erreichte. Richard Ringer und Amanal Petros sind die einzigen beiden deutschen Läufer, die in der knapp 100-jährigen Geschichte der Europameisterschaften den Männer-Marathon gewinnen konnten.

Lediglich bei zwei Meisterschaftsrennen trafen Petros, Ringer und Fitwi bisher über die klassischen 42,195 Kilometer aufeinander: bei den Olympischen Spielen 2024 in Paris und beim EM-Marathon in Birmingham vor zweieinhalb Monaten. Bei Olympia war Ringer Zwölfter, Fitwi lief auf Platz 15 und Petros kam nicht ins Ziel. Bei der EM gewann Petros, Fitwi wurde Neunter und Ringer Zehnter.

Mit seiner nationalen Rekordzeit von 2:04:03 ist Amanal Petros der schnellste Läufer auf der Startliste des Mainova Frankfurt Marathon – und er wäre mit dieser Zeit auch bei drei der vier letzten Rennen hier als Nummer eins an den Start gegangen. Dass ein deutscher Läufer so schnell war, dass er die Startliste anführte, gab es in Frankfurt seit 25 Jahren nicht mehr. Damals hatte das Rennen aber im Gegensatz zu heute kein international hochklassiges Format. Der letzte deutsche Läufer, der in Frankfurt im Männerrennen einen Podestplatz erreichte, war Stephan Freigang. 1998 war der Läufer aus Cottbus Dritter, nachdem er 1993 sogar gewonnen hatte. 1997 gab es den letzten deutschen Sieger in Frankfurt: Michael Fietz lief damals 2:10:59.

Mit dem 31-jährigen Amanal Petros, der aus Eritrea stammt, als Jugendlicher nach Deutschland flüchtete und in Bielefeld zum Laufsport fand, kommt ein Rekordläufer zum Mainova Frankfurt Marathon. Bereits viermal hat Petros eine nationale Bestzeit über die 42,195 Kilometer aufgestellt (2020, 2021, 2023 und 2025) – so oft wie kein anderer Marathonläufer in der deutschen Leichtathletik-Geschichte. Zudem ist er der erste und einzige deutsche Läufer, der die Rekorde über 10 km, im Halbmarathon sowie im Marathon brach und die Bestzeiten sogar zeitweilig parallel hielt. Im vergangenen Jahr wurde Amanal Petros in Tokio sensationell Vize-Weltmeister im Marathon und verpasste den Sieg in einem im Marathon höchst seltenen Fotofinish nur um Haaresbreite.

Samuel Fitwi, der als 17-Jähriger unter abenteuerlichen Umständen aus Eritrea geflüchtet war und während der ersten Jahre seiner Karriere parallel als Maler arbeitete, brach im Dezember 2024 in Valencia mit 2:04:56 den deutschen Rekord, den sich Petros aber dann ein Jahr später zurückholte. „Frankfurt hat eine

Rekordjagd in Frankfurt





superschnelle Strecke. Ich möchte versuchen, mich nochmals zu verbessern. Natürlich möchte ich immer gerne gewinnen und das am besten mit einem deutschen Rekord. Aber eine persönliche Bestzeit und ein Podiums-Platz, das wäre auch super für mich", sagt der 30-jährige Fitwi.

Richard Ringer kennt den Mainova Frankfurt Marathon bereits. 2018 lief er hier als Tempomacher für den damaligen deutschen Rekordhalter Arne Gabius. So wurde das Rennen zum Ausgangspunkt seiner erfolgreichen Straßenlauf- und Marathon-Karriere. „Ich habe beste Erinnerungen an das Rennen und freue mich sehr, hier am 25. Oktober laufen zu können", sagt der 37-Jährige. „Richard, Samuel und ich werden uns im Rennen sicherlich gegenseitig unterstützen. Es geht nicht in erster Linie darum, den anderen zu schlagen - dazu verstehen wir uns viel zu gut. Wir wollen gemeinsam in Frankfurt eine besondere Leistung bieten. Natürlich geht es auch um die Zeit", sagt Amanal Petros. „Ein deutscher Rekord wäre schon optimal. Aber wenn wirklich alles zusammenpasst, würde ich gerne den Europarekord angreifen."

Die kontinentale Bestzeit des Belgiers Bashir Abdi steht bei 2:03:36 Stunden. Fällt diese Marke, gibt es zudem einen neuen Frankfurter Streckenrekord. Denn der stammt noch immer aus dem Jahr 2011, als Wilson Kipsang am Main 2:03:42 lief. Nach 15 Jahren wäre es an der Zeit, wieder Frankfurter Marathongeschichte zu schreiben. Die Voraussetzungen dafür könnten nicht besser sein.

Kann der Kenianer Benard Biwott das deutsche Trio herausfordern?



STARKES INTERNATIONALES ELITEFELD BEI MÄNNERN UND FRAUEN – EIN ÜBERBLICK

Benard Biwott hatte einen perfekten Start in seine Marathon-Karriere: Vor zwei Jahren gewann der Kenianer als Debütant den Mainova Frankfurt Marathon und erzielte mit 2:05:54 Stunden die siebtschnellste je bei dem Rennen gelaufene Zeit. Auch bei seinem zweiten Start über 42,195 Kilometer war Biwott ganz vorne: Im Frühjahr 2025 triumphierte er mit einer Steigerung auf 2:05:25 in Paris. Zwar endete seine Mini-Siegserie in diesem Jahr mit einem neunten Platz in Kapstadt, jedoch könnte der erst 24-Jährige das deutsche Top-Trio Amanal Petros, Samuel Fitwi und Richard Ringer in Frankfurt herausfordern.
Zu beachten sein werden auch Andualem Belay und Haimro Alame. Mit einer persönlichen Bestzeit von 2:04:44 ist der Äthiopier Belay der zweitschnellste Läufer im Feld. Dreimal lief er bereits Zeiten von unter 2:06:00, allerdings ist das schon ein paar Jahre her. Der aus Äthiopien stammende und für Israel startende Alame hat eine Bestzeit von 2:06:04 und ist der WM-Vierte von Tokio 2025.

Bei den Frauen stehen zwei Läuferinnen mit Bestzeiten von unter 2:20 Stunden auf der Startliste: Betsy Saina (USA/2:19:17) und Buzunesh Getachew (Äthiopien/2:19:27) kennen den Mainova Frankfurt Marathon bereits. Während Saina hier 2018 Platz acht belegt hatte, ist Getachew die Siegerin von 2023, die damals ihre noch aktuelle Bestzeit lief. Mit Meskerem Assefa steht noch eine zweite ehemalige Frankfurt-Siegerin auf der Startliste. Auch die Äthiopierin lief bei ihrem Triumph 2018 mit 2:20:36 ihren derzeitigen persönlichen Rekord. Sie war zudem ein Jahr später hier Dritte. Zu beachten sein wird auch Marion Kibor (Kenia), die sich im Frühjahr in Hamburg auf 2:21:12 verbesserte. Doch es könnte auch das Rennen einer Marathonläuferin werden, die erst am Anfang ihrer Karriere über die klassische Distanz steht: Die Äthiopierin Lemlem Hailu wird in Frankfurt ihren zweiten Marathon laufen. Die frühere 3.000-m-Hallen-Weltmeisterin erreichte im vergangenen Winter in Dubai bei ihrem Debüt 2:23:55.

TOPLÄUFER MIT PERSÖNLICHEN BESTZEITEN

FRAUEN		
Betsy Saina	USA	2:19:17
Buzunesh Getachew	KEN	2:19:27
Meskerem Assefa	ETH	2:20:36
Siranesh Yirga	ETH	2:21:08
Marion Kibor	KEN	2:21:12
Janet Ruguru	KEN	2:23:00
Mehret Gemeda	ETH	2:23:29
Emily Arusio	KEN	2:23:40
Lemlem Hailu	ETH	2:23:55
Milicent Jelimo	KEN	2:24:19
Martina Strähl	SUI	2:28.07
Blanka Dörfel	GER	Debüt

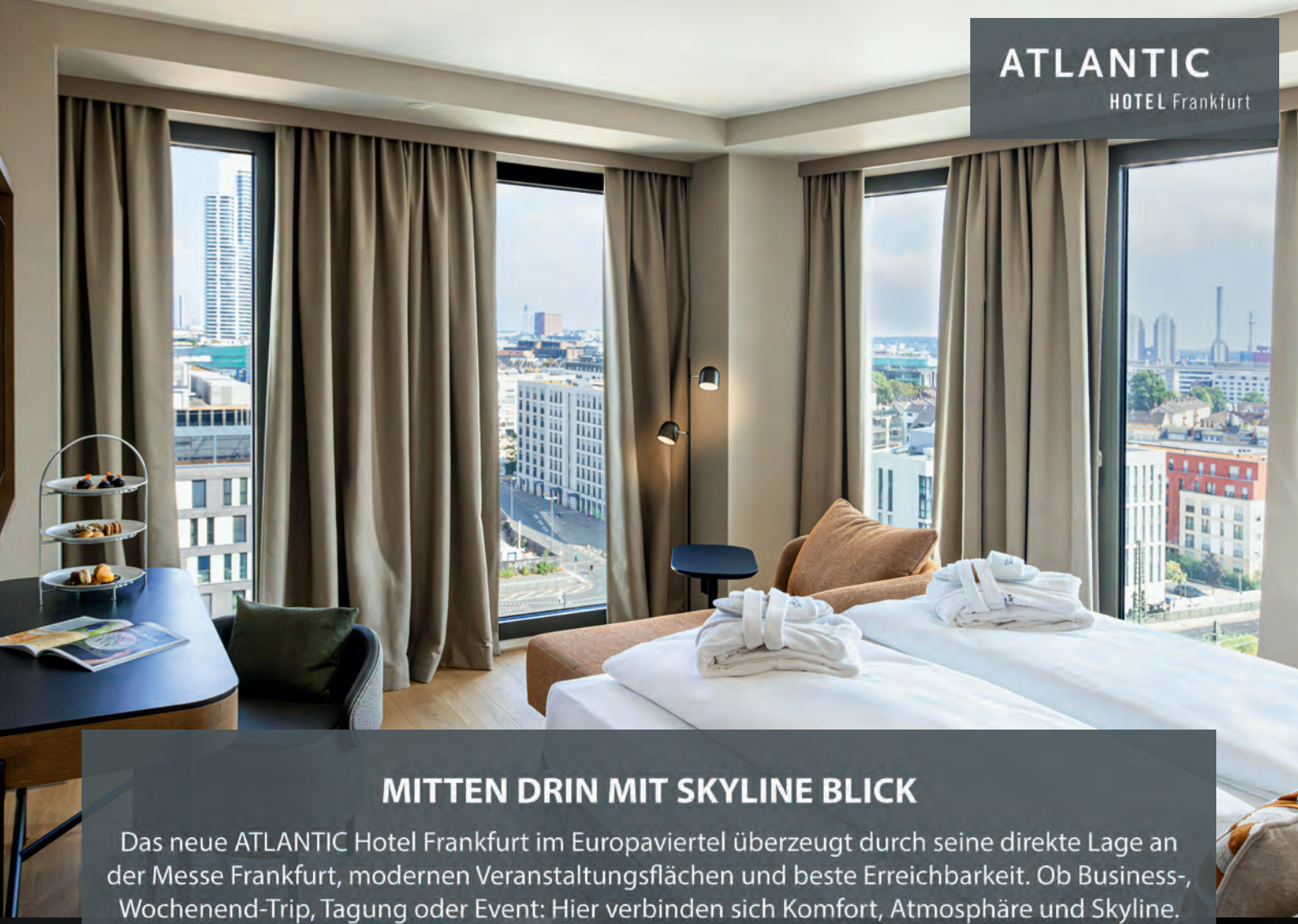
MÄNNER		
Amanal Petros	GER	2:04:03
Andualem Belay	ETH	2:04:44
Samuel Fitwi	GER	2:04:45
Richard Ringer	GER	2:04:47
Benard Biwott	KEN	2:05:25
Haimro Alame	ISR	2:06:04
Antenayehu Dagnachew	ETH	2:06:55
Jiregna Geleta	ETH	2:06:57
Derara Hurisa	ETH	2:08:09
Jirata Dinki	ETH	2:08:18
Abe Gashahun	ETH	2:08:35
Andreas Vojta	AUT	2:13:43

ALL-TIME TOP 10 IN FRANKFURT

FRAUEN			
2:17:25	Hawi Feysa	ETH	2024
2:18:58	Magdalyn Masai	KEN	2024
2:19:27	Buzunesh Gudeta	ETH	2023
2:19:10	Valary Aiyabei	KEN	2019
2:20:36	Meskerem Assefa	ETH	2018
2:20:47	Haftamnesh Tesfay	ETH	2018
2:20:55	Winfridah Moseti	KEN	2023
2:21:01	Meselech Melkamu	ETH	2012
2:21:10	Megertu Kebede	ETH	2019
2:21:32	Bedatu Hirpa	ETH	2018

MÄNNER			
2:03:42	Wilson Kipsang	KEN	2011
2:04:53	Brimin Misoi	KEN	2023
2:04:57	Wilson Kipsang	KEN	2010
2:05:16	Levy Matebo	KEN	2011
2:05:25	Albert Matebor	KEN	2011
2:05:50	Shura Kitata Tola	ETH	2017
2:05:54	Bernard Biwott	KEN	2024
2:06:07	Philip Sanga	KEN	2011
2:06:08	Patrick Makau	KEN	2012
2:06:14	Gilbert Kirwa	KEN	2009





ATLANTIC
HOTEL Frankfurt

MITTEN DRIN MIT SKYLINE BLICK

Das neue ATLANTIC Hotel Frankfurt im Europaviertel überzeugt durch seine direkte Lage an der Messe Frankfurt, modernen Veranstaltungsflächen und beste Erreichbarkeit. Ob Business-, Wochenend-Trip, Tagung oder Event: Hier verbinden sich Komfort, Atmosphäre und Skyline.

- *Über 670 qm² Veranstaltungsfläche*
- *20 HIGH Skyline Bar, Restaurant 4FRANK & All Day Cafe Deli*
- *Hauptbahnhof und Flughafen schnell erreichbar*
- *Direkt an der Messe Frankfurt*
- *Modernes Design mit luxuriösem Character*
- *Fitnessbereich und Wellness mit Skylineblick*



@atlantichotelfrakfurt

Ein spannendes Marathondebüt



BLANKA DÖRFEL HAT BESTE VORAUSSETZUNGEN FÜR EINE TOLLE KARRIERE AUF DER LANGSTRECKE. VERZAUBERT SIE AM 25. OKTOBER AUCH DAS FRANKFURTER PUBLIKUM?

Offen, eloquent, selbstbewusst und dazu noch ein großes Kämpferherz. Blanka Dörfel macht auf und abseits den Rennstrecken Eindruck. Die 24-Jährige wird beim Mainova Frankfurt Marathon ihr Debüt über die 42,195 km laufen – es ist das vielversprechendste einer deutschen Läuferin seit vielen Jahren. Im Mai hatte sich Dörfel (Berlin Athletics CC) beim Gutenberg Halbmarathon Mainz auf 68:06 Minuten verbessert. Damit hat die Berlinerin gute Voraussetzungen für einen starken ersten Marathon und könnte sich auf Anhieb in der deutschen Allzeit-Liste weit vorne platzieren.

Blanka Dörfel galt schon vor Jahren als großes deutsches Lauf-Talent. Als Juniorin lief sie bereits beachtliche Zeiten. 2021 steigerte sie sich als 19-Jährige im Halbmarathon auf 71:54 und stellte einen deutschen Rekord in der Altersklasse der unter 20-Jährigen auf. Damit war Dörfel 2021 die viertschnellste Juniorin weltweit und wurde von den German Road Races (GRR) als Nachwuchsläuferin des Jahres ausgezeichnet.

In der Folge wurde Blanka Dörfel, die aus Bernau nördlich von Berlin stammt und zunächst als Trampolin-Turnerin aktiv war, indes immer wieder von Verletzungen und Krankheiten zurückgeworfen. Doch nun ist sie bereit für ihr Marathon-Debüt.

Sie kann auf ein fulminantes Frühjahr 2026 zurückblicken: Sie lief vier Rennen über kürzere Distanzen und erzielte dabei dreimal persönliche Bestzeiten. Eine Woche vor ihrem zweiten Platz beim Mainzer Halbmarathon hatte sie den deutschen Meistertitel über 10.000-m-Titel mit 31:53,60 Minuten gewonnen. Gut zwei Monate bereitete sie sich im Höhentraining in Boulder (Colorado/USA) auf den Mainova Frankfurt Marathon vor. „Ich hoffe, dass ich gut durchkomme und das Rennen genießen kann. Ich möchte fortan voll auf Marathon setzen und traue mir zu, in die deutsche und dann auch in die europäische Spitze vorzustoßen", sagt Dörfel, die von Dieter Hogen trainiert wird.
Der Berliner Coach führte in den 90er Jahren Uta Pippig sowie anschließend eine Reihe von kenianischen Läufern zu großen Marathonsiegen in Boston, New York, London, Chicago und Berlin.

Mit ihrer offensiven Art, Rennen zu laufen und ihrer offenen, eloquenten Art zu kommunizieren, hat sie das Zeug, zum Publikumsliebling in Frankfurt zu werden. „Wir freuen uns sehr, mit Blanka Dörfel eine junge deutsche Topathletin mit viel Potenzial verpflichtet zu haben. Es wird sich lohnen, am 25. Oktober das Rennen dieser spannenden und sehr sympathischen Athletin zu verfolgen", sagt Renndirektor Jo Schindler.

DEFENDER



HIGH-PERFORMER GEHEN NICHT IMMER ÜBER STEINE.

Avalon Premium Cars GmbH - Kronberg
Eschborner Straße 1-3, 61476 Kronberg
Tel.: 06173 999680
avalon.landrover-vertragspartner.de

Die Sieger 1981 - 2025

FRAUEN

1981	Doris Schlosser	GER	02:47:18
1982	Heidi Hutterer	GER	02:36:38
1983	Charlotte Teske	GER	02:28:32
1984	Charlotte Teske	GER	02:31:16
1985	Carla Beurskens	NLD	02:28:37
1987	Annabel Holtkamp	GER	02:45:21
1988	Grete Kirkeberg	NOR	02:35:44
1989	Iris Biba	GER	02:33:14
1990	Kerstin Preßler	GER	02:34:13
1991	Linda Milo	BEL	02:35:11
1992	Bente Moe	NOR	02:32:36
1993	Sissel Grottenberg	NOR	02:36:50
1994	Franziska Moser	SWI	02:27:44
1995	Katrin Dörre-Heinig	GER	02:31:31
1996	Katrin Dörre-Heinig	GER	02:28:33
1997	Katrin Dörre-Heinig	GER	02:26:48
1998	Angelina Kanana	KEN	02:31:38
1999	Ester Barmasai	KEN	02:33:58
2000	Ester Barmasai	KEN	02:31:04
2001	Luminita Zaituc	GER	02:26:01
2002	María Abel	ESP	02:26:58
2003	Luminita Zaituc	GER	02:29:41
2004	Olesja Nurgalijewa	RUS	02:29:48
2005	Alewtina Biktimirowa	RUS	02:25:12
2006	Swetlana Ponomarenko	RUS	02:30:05
2007	Melanie Kraus	GER	02:28:56
2008	Sabrina Mockenhaupt	GER	02:26:22
2009	Agnes Japkemboi Kiprop	KEN	02:26:57
2010	Caroline Cheptanui Kilel	KEN	02:23:25
2011	Mamitu Daska	ETH	02:21:59
2012	Meselech Melkamu	ETH	02:21:01
2013	Caroline Cheptanui Kilel	KEN	02:22:34
2014	Aberu Krebede	ETH	02:22:21
2015	Gulume Tollesa	ETH	02:23:12
2016	Mamitu Daska	ETH	02:25:27
2017	Vivian Jepkemoi Cheruiyot	KEN	02:23:35
2018	Meskerem Assefa	ETH	02:20:36
2019	Valaray Jemeli	KEN	02:19:10
2022	Selly Chepyego Kaptich	KEN	02:23:11
2023	Buzunesh Gudeta	ETH	02:19:27
2024	**Hawi Feysa**	ETH	**02:17:25**
2025	Buze Diriba	ETH	02:19:34

MÄNNER

1981	Kjell-Erik Stahl	SWE	02:13:20
1982	Delfim Moreira	POR	02:12:54
1983	Ahmet Altun	TUR	02:12:41
1984	Dereje Nedi	ETH	02:11:18
1985	Herbert Steffny	GER	02:12:12
1987	Lindsay Robertson	GBR	02:13:30
1988	Jos Sasse	NEL	02:13:15
1989	Herbert Steffny	GER	02:13:51
1990	Konrad Dobler	GER	02:13:29
1991	Herbert Steffny	GER	02:13:45
1992	Steffen Dittmann	GER	02:12:59
1993	Stephan Freigang	GER	02:11:35
1994	Terje Naess	NOR	02:13:19
1995	Oleg Otmachow	RUS	02:12:35
1996	Martin Bremer	GER	02:13:58
1997	Michael Fietz	GER	02:10:59
1998	Abel Gisemba	KEN	02:11:40
1999	Pavel Loskutov	EST	02:12:37
2000	Henry Kosgei Cherono	KEN	02:10:40
2001	Pavel Loskutov	EST	02:11:09
2002	Eliud Keiring	KEN	02:12:32
2003	Boaz Kimaiyo	KEN	02:09:28
2004	Boaz Kimaiyo	KEN	02:09:10
2005	Wilfred Kibet Kigen	KEN	02:08:29
2006	Wilfred Kibet Kigen	KEN	02:09:06
2007	Wilfred Kibet Kigen	KEN	02:07:58
2008	Robert Kiprono Cheruiyot	KEN	02:07:21
2009	Gilbert Kipruto Kirwa	KEN	02:06:14
2010	Wilson Kipsang	KEN	02:04:57
2011	**Wilson Kipsang**	KEN	**02:03:42**
2012	Patrick Makau Musyoki	KEN	02:06:08
2013	Vincent Kipruto	KEN	02:06:15
2014	Mark Kosgei Kiptoo	KEN	02:06:49
2015	Sisay Lemma	ETH	02:06:26
2016	Mark Korir	KEN	02:06:48
2017	Tola Shura Kitata	ETH	02:05:50
2018	Kelkile Gezahegn	ETH	02:06:37
2019	Fikre Bekele	ETH	02:07:08
2022	Brimin Misoi	KEN	02:06:11
2023	Brimin Misoi	KEN	02:04:53
2024	Benard Biwott	KEN	02:05:54
2025	Belay Asfaw	ETH	02:06:16

Rosbacher

HÖCHSTLEISTUNG TRIFFT MAXIMALE ERFRISCHUNG

Wir wünschen allen Läuferinnen und Läufern viel Erfolg! Und freuen uns, mit Rosbacher Mineralwasser mit dem 2:1 Verhältnis von Calcium zu Magnesium dabei zu sein.



mainova
FRANKFURT MARATHON

2:1
Calcium zu Magnesium

www.rosbacher.de

Dein Marathon. Kilometer für Kilometer.

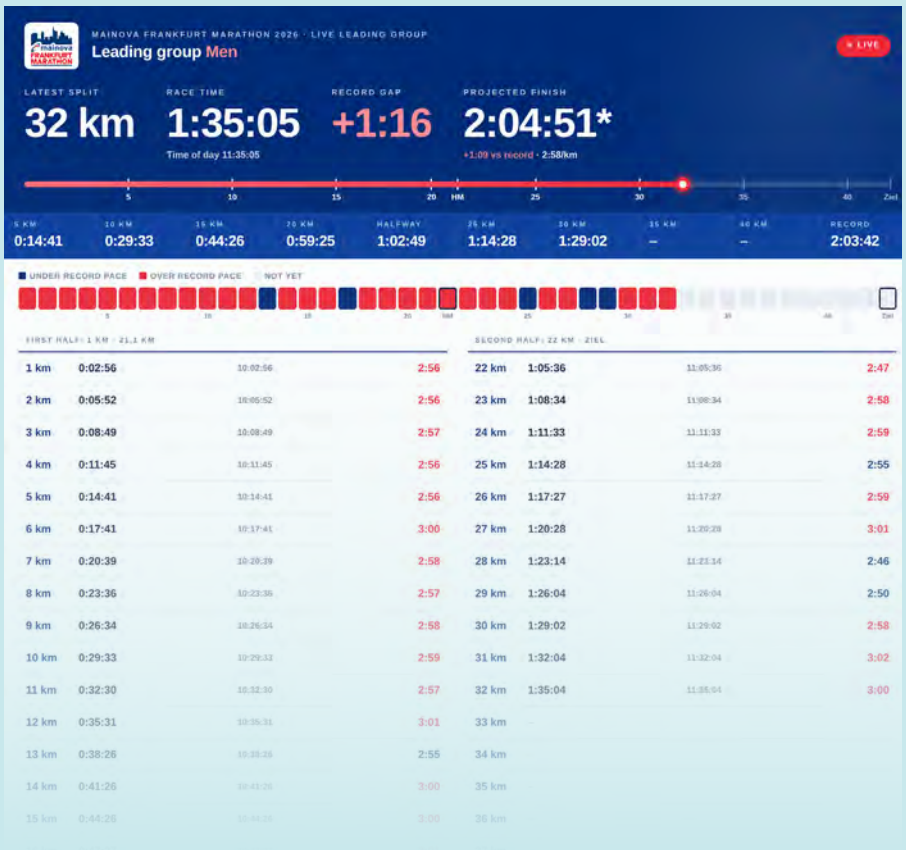
FRANKFURT MACHT SICHTBAR, WAS AUF 42,195 KILOMETERN PASSIERT

Ein Marathon besteht aus 42,195 Kilometern – und jeder einzelne davon erzählt seine eigene Geschichte. 2026 kannst du diese Geschichte in Frankfurt so detailliert nachvollziehen wie nie zuvor.
Erstmals wird beim Mainova Frankfurt Marathon die Zwischenzeit an jedem einzelnen Kilometer für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfasst. Damit wird jeder Kilometer zu einem persönlichen Messpunkt – vom Start bis ins Ziel in der Festhalle.
Wie schnell war dein erster Kilometer? Wann hast du deinen Rhythmus gefunden? Wo hast du Tempo gemacht, wo vielleicht ein wenig verloren? Und auf welchem Kilometer hast du noch einmal alles aus dir herausgeholt?
Antworten darauf liefert künftig dein ganz persönliches Kilometerprofil.

42 KILOMETER. 43 ZWISCHENZEITEN.

Bisher gab es Zwischenzeiten in der Regel alle fünf Kilometer sowie beim Halbmarathon. Dazwischen blieb der genaue Rennverlauf unsichtbar. Das ändert sich jetzt.
Mit modernster Zeitmesstechnik von race result Timing BW werden entlang der Strecke insgesamt 45 Messpunkte eingerichtet: an Start und Ziel, am Halbmarathon und an jedem einzelnen der 42 Kilometer.
Damit wird dein Marathon nicht nur im Moment des Zieleinlaufs messbar. Du kannst deinen gesamten Lauf nachvollziehen – Kilometer für Kilometer.





Und dabei geht es um mehr als Zahlen. Die Zwischenzeiten zeigen deinen individuellen Rennverlauf: Tempowechsel, Rhythmus, schnelle Kilometer, schwierige Phasen und den Moment, in dem du vielleicht noch einmal beschleunigt hast.

DEIN RENNEN – AUCH FÜR DEINE FANS

Die neue Messung macht den Marathon zudem für Familie, Freunde und alle, die dich unterwegs begleiten, noch spannender. Dein Rennverlauf kann digital in Echtzeit verfolgt werden. So lässt sich noch genauer sehen, wo du dich auf der Strecke befindest und wie sich dein Tempo entwickelt.
Auch für die Live-Berichterstattung eröffnet die neue Technologie neue Möglichkeiten. Tempoverschärfungen, Positionswechsel und Rennentscheidungen werden unmittelbar sichtbar – auch dann, wenn das Geschehen gerade nicht im Kamerabild zu sehen ist.

FRANKFURT MACHT DEN NÄCHSTEN SCHRITT

Der Mainova Frankfurt Marathon hat immer wieder neue Technologien und Services in den Laufsport gebracht. Mit der lückenlosen Kilometer-Zeitmessung geht Frankfurt nun den nächsten Schritt.
„Running ist längst datengetrieben – und wir machen diese Daten jetzt für alle Teilnehmer, Supporter und Medienschaffende so exakt verfügbar wie nie zuvor. ", sagt Renndirektor **Jo Schindler**. „Mit *1 Kilometer = 1 Zwischenzeit* wird unser Marathon zum transparentesten Laufereignis der Welt."
Für dich bedeutet das: mehr Informationen, mehr Einblick und ein noch detaillierteres Bild von deinem persönlichen Marathon. Denn wenn du nach 42,195 Kilometern über die Ziellinie in der Festhalle läufst, endet dein Marathon nicht mit deiner Zielzeit. Er beginnt dort, wo du ihn anschließend noch einmal Kilometer für Kilometer erleben kannst.

DAS ORGA-TEAM

Hinter dem Mainova Frankfurt Marathon steht ein inzwischen fünfzehnköpfiges Team, das monatelang alles dafür gibt, dass tausende Läuferinnen und Läufer sowie Marathonfans Ende Oktober ein unvergessliches Marathonwochenende erleben. Vom Streckenmanagement, der Logistik, der Volunteerbetreuung über das Teilnehmermanagement oder der Öffentlichkeitsarbeit bis hin zu den vielen kleinen und großen Abstimmungen mit unseren Dienstleistern, Partnern oder Ämtern: Jedes Detail wird lange geplant, sorgfältig durchdacht und optimiert. Besonders für die beliebten Side-Events unseres Rahmenprogramms bekam das Team seit dem Sommer Unterstützung von vier engagierten Praktikanten. Die Vorbereitung erfordert jedes Jahr viel Fleiß und Begeisterung für den Laufsport, aber spätestens, wenn auf der Strecke tausende glückliche Menschen zu sehen sind, weiß jeder aus dem Team, dass es sich gelohnt hat.



JO

Arbeitsbereich: Geschäftsführer und Renndirektor

Darauf freue ich mich am meisten:
die ersten und den letzten im Ziel

MARATHON-ENTWEDER-ODER

FRÜHSTART ●	○ AUSSCHLAFEN
LAUFEN ●	○ ANFEUERN
STARTLINIE ●	● ZIELLINIE
PASTA ●	○ KUCHEN
PLANUNG ●	○ IMPROVISATION
FRISCHES OBST ●	○ ENERGY-GEL

HOLGER

Arbeitsbereich: Stellv. Geschäftsführer

Darauf freue ich mich am meisten:
auf den Einlauf aller Athleten über die Ziellinie. Vom Gewinner bis zum letzten Läufer. Wenn Du die vielen stolzen, glücklichen Gesichter siehst, weißt Du, warum Du es tust.

MARATHON-ENTWEDER-ODER

FRÜHSTART ●	○ AUSSCHLAFEN
LAUFEN ●	○ ANFEUERN
STARTLINIE ○	● ZIELLINIE
PASTA ○	● KUCHEN
PLANUNG ●	○ IMPROVISATION
FRISCHES OBST ●	○ ENERGY-GEL





JANNIK

Arbeitsbereich: Strecke & Sicherheit

Darauf freue ich mich am meisten:
Der Zieleinlauf in die Festhalle

MARATHON-ENTWEDER-ODER

FRÜHSTART ○	● AUSSCHLAFEN
LAUFEN ●	○ ANFEUERN
STARTLINIE ○	● ZIELLINIE
PASTA ●	○ KUCHEN
PLANUNG ○	● IMPROVISATION
FRISCHES OBST ○	● ENERGY-GEL

JULIAN
Arbeitsbereich: Strecke & Sicherheit
Mein (bisheriges) Highlight beim Mainova Frankfurt Marathon:
Mein Highlight war letztes Jahr bei meinem ersten Marathon der Moment, als ich den ersten Läufer in die Festhalle einbiegen sah. Ab diesem Moment wusste ich: Die Strecke steht – und die monatelange Arbeit hat sich ausgezahlt.

MARATHON-ENTWEDER-ODER

FRÜHSTART ●	○ AUSSCHLAFEN
LAUFEN ●	○ ANFEUERN
STARTLINIE ●	○ ZIELLINIE
PASTA ○	● KUCHEN
PLANUNG ●	○ IMPROVISATION
FRISCHES OBST ●	○ ENERGY-GEL





LARA

Arbeitsbereich: marathonmall, VIP-Bereich

Darauf freue ich mich am meisten:
den Start. Die Stimmung ist grandios, die Anspannung und Vorfreude greifbar und ich realisiere in diesem Moment, wofür wir die letzten Monate gearbeitet haben.

MARATHON-ENTWEDER-ODER

FRÜHSTART ●	○ AUSSCHLAFEN
LAUFEN ○	● ANFEUERN
STARTLINIE ●	○ ZIELLINIE
PASTA ●	○ KUCHEN
PLANUNG ●	○ IMPROVISATION
FRISCHES OBST ●	○ ENERGY-GEL

MARIE

Arbeitsbereich: Teilnehmermanagement

Darauf freue ich mich am meisten:
besonders auf den Start – die Energie und das Adrenalin der LäuferInnen zu spüren und zu sehen, wie aus monatelanger Planung, unzähligen E-Mails und Excel-Listen ein tolles Marathonwochenende wird.

MARATHON-ENTWEDER-ODER

FRÜHSTART ○	● AUSSCHLAFEN
LAUFEN ●	○ ANFEUERN
STARTLINIE ●	○ ZIELLINIE
PASTA ●	○ KUCHEN
PLANUNG ●	○ IMPROVISATION
FRISCHES OBST ●	○ ENERGY-GEL





MAX

Arbeitsbereich: Logistik & Fuhrparkverwaltung

Darauf freue ich mich am meisten:
Darauf, gemeinsam mit dem Team unseren Dienstleistern und Partnern den Marathon auf die Beine zu stellen und zu sehen, was wir zusammen erreichen.

MARATHON-ENTWEDER-ODER

FRÜHSTART ●	○ AUSSCHLAFEN
LAUFEN ●	○ ANFEUERN
STARTLINIE ○	● ZIELLINIE
PASTA ●	○ KUCHEN
PLANUNG ○	● IMPROVISATION
FRISCHES OBST ●	○ ENERGY-GEL

OLE

Arbeitsbereich: Material & Logistik

Darauf freue ich mich am meisten:
Darauf, wenn am Ende alles Material dort ist, wo es hingehört, alles richtig gepackt wurde, nichts fehlt und alle Schilder so stehen, dass auch wirklich keiner verloren geht.

MARATHON-ENTWEDER-ODER

FRÜHSTART ○	● AUSSCHLAFEN
LAUFEN ○	● ANFEUERN
STARTLINIE ○	● ZIELLINIE
PASTA ●	○ KUCHEN
PLANUNG ●	○ IMPROVISATION
FRISCHES OBST ●	○ ENERGY-GEL





HANNAH

Arbeitsbereich: Main Competition

Darauf freue ich mich am meisten:
Auf die besondere Atmosphäre am Veranstaltungswochenende und die Marathon-Familie wiederzusehen.

MARATHON-ENTWEDER-ODER

FRÜHSTART ●	○ AUSSCHLAFEN
LAUFEN ●	○ ANFEUERN
STARTLINIE ●	○ ZIELLINIE
PASTA ●	○ KUCHEN
PLANUNG ●	○ IMPROVISATION
FRISCHES OBST ●	○ ENERGY-GEL

DOMINIQUE

Arbeitsbereich: Sponsoring & Vermarktung

Darauf freue ich mich am meisten:
Auf ein spannendes Rennen und die vielen glücklichen Gesichter der Läufer in der Festhalle, wenn sie die Ziellinie überqueren.

MARATHON-ENTWEDER-ODER

FRÜHSTART ●	○ AUSSCHLAFEN
LAUFEN ●	○ ANFEUERN
STARTLINIE ○	● ZIELLINIE
PASTA ●	○ KUCHEN
PLANUNG ●	○ IMPROVISATION
FRISCHES OBST ●	○ ENERGY-GEL





LAURA

Arbeitsbereich: Marketing & Kommunikation

Darauf freue ich mich am meisten:
Das erste Mal das gesamte Veranstaltungswochenende mitzuerleben.

MARATHON-ENTWEDER-ODER

FRÜHSTART ○	● AUSSCHLAFEN
LAUFEN ●	○ ANFEUERN
STARTLINIE ○	● ZIELLINIE
PASTA ○	● KUCHEN
PLANUNG ●	○ IMPROVISATION
FRISCHES OBST ○	● ENERGY-GEL



PIA

Arbeitsbereich: Marketing & Kommunikation

Darauf freue ich mich am meisten:
Ich freue mich auf mein erstes Marathon-wochenende und die besondere Atmosphäre in der Festhalle.

MARATHON-ENTWEDER-ODER

FRÜHSTART	AUSSCHLAFEN
LAUFEN	ANFEUERN
STARTLINIE	ZIELLINIE
PASTA	KUCHEN
PLANUNG	IMPROVISATION
FRISCHES OBST	ENERGY-GEL

CHANTAL

Arbeitsbereich: Marketing & Social Media, Moderation am Event-Wochenende

Darauf freue ich mich am meisten:
Mein 11. Mainova Frankfurt Marathon – und jeder war besonders. Ich bin gespannt, was uns 2026 erwartet und freue mich vor allem auf die deutschen Top-Läufer.

MARATHON-ENTWEDER-ODER

FRÜHSTART	AUSSCHLAFEN
LAUFEN	ANFEUERN
STARTLINIE	ZIELLINIE
PASTA	KUCHEN
PLANUNG	IMPROVISATION
FRISCHES OBST	ENERGY-GEL





DANIEL

Arbeitsbereich: Programm & Sideevents

Darauf freue ich mich am meisten:
Der Zusammenhalt aller Beteiligten (Teilnehmer, Zuschauer, Volunteers und Orga-Team) und die Stimmung in der ganzen Stadt.

MARATHON-ENTWEDER-ODER

FRÜHSTART	AUSSCHLAFEN
LAUFEN	ANFEUERN
STARTLINIE	ZIELLINIE
PASTA	KUCHEN
PLANUNG	IMPROVISATION
FRISCHES OBST	ENERGY-GEL

JULIA

Arbeitsbereich: Projektleitung, Dienstleister & Volunteers und Main Competition

Darauf freue ich mich am meisten:
Am meisten freue ich mich auf die Menschen, die ich seit 20 Jahren mit dieser Veranstaltung verbinde. Unsere große, loyale Marathonfamilie kommt Jahr für Jahr am letzten Oktoberwochenende in Frankfurt zusammen und trägt mit unglaublich viel Engagement dazu bei, das Wirklichkeit werden zu lassen, was wir zwölf Monate lang geplant, diskutiert und vorbereitet haben.
Natürlich gibt es die großen Gänsehautmomente: wenn der Startschuss fällt, die Läuferinnen und Läufer auf die Strecke strömen oder die Siegerinnen und Sieger in die voll besetzte Festhalle einlaufen. Meine ganz persönlichen Highlights entstehen jedoch meist abseits des Rampenlichts.
Es sind die Momente, in denen der Marathon für uns als Team wirklich spürbar wird: am Donnerstag, wenn wir mit dem gesamten Büro auf das Messegelände umziehen und plötzlich überall das vertraute Kribbeln einsetzt. Am Freitag, wenn wir bei der Get-together-Party als Veranstaltungsteam zusammenkommen und zwischen all den To-dos endlich Zeit für echte Gespräche haben, für ein bisschen Small Talk, aber auch für die etwas persönlicheren Themen.

MARATHON-ENTWEDER-ODER

FRÜHSTART	AUSSCHLAFEN
LAUFEN	ANFEUERN
STARTLINIE	ZIELLINIE
PASTA	KUCHEN
PLANUNG	IMPROVISATION
FRISCHES OBST	ENERGY-GEL



Dieses Jahr haben wir außerdem die Unterstützung von vier fleißigen Praktikanten:



Stina Müller
Brezellauf

Paul Kranz
Mini-Marathon

Mark Löffler
Struwwelpeterlauf

Louisa Schreiber
Marketing & EMC



40 YEARS

FUELING IS POWER



Powerbar®

„Die Festhalle ist Party pur“

Arne Gabius ist 2015 in Frankfurt deutschen Rekord gelaufen, Richard Ringer will 2026 auf Rekordjagd gehen. Im Interview sprechen sie über Training damals und heute, wie Gabius einst Ringers Straßenkarriere angeschoben hat und warum das Läuferglück auf der Straße liegt.

Arne, Du bist vor elf Jahren in Frankfurt deutschen Rekord gerannt, hast bis 2018 insgesamt vier Mal am Laufklassiker am Main teilgenommen. Wie hat sich Dein Leben verändert nach Ende der Profikarriere?

Gabius: Ich lebe nun tatsächlich in einer ganz anderen Welt. Ich arbeite als Arzt in einem Krankenhaus in Leonberg, aktuell auf der Intensivstation. Parallel mache ich eine Weiterbildung in der Notfallmedizin, sammele gerade Einsätze als Notarzt. Weil ich eine 75-Prozent-Stelle habe, bin ich nachmittags für unsere beiden Söhne da. Rush Hour des Lebens sagt man, glaube ich, dazu (lacht).

Richard bereitete sich zuletzt wochenlang auf den Mainova Frankfurt Marathon vor, zum Teil in 1750 Meter Höhe in einem Camp in Frankreich...

Gabius: ...das Reisen, die Arbeit mit seinem Körper und das Fokussieren auf eine Sache, für die man brennt, vermisse ich schon etwas. Aber Marathontraining ist über die Jahre auch anstrengend, das muss man ehrlich sagen. Es war ein toller Lebensabschnitt, aber jetzt befinde ich mich in einem neuen, der ebenfalls toll ist.

Richard, im Jahr 2018 kam Arne in St. Moritz auf Dich zu und gewann Dich als Tempomacher für das Frankfurter Rennen. Quasi Dein Debüt als Straßenläufer.

Ringer: Ja, ich hatte bis dato eine erfolgreiche Bahnsaison in jenem Jahr. Dann trafen wir uns im Trainingslager auf einen Kaffee und Arne bot mir an, als Tempomacher in Frankfurt für ihn mal reinzuschnuppern. Um vielleicht bis Halbmarathon zu gehen. Ich habe mich gefragt, ob ich die Anforderungen des geplanten Tempos – es sollte auf unter 2:10 Stunden hinauslaufen - erfüllen kann. Denn Dauerläufe hatte ich als Bahnläufer kaum gemacht bislang. Ich hatte Arnes Wechel auf die Straße genau verfolgt und war fasziniert, welche Umfänge er da im Training bewältigt hat. Dann habe ich zugesagt für Frankfurt.

Gabius: Ich wusste, was in Richard vorgeht, weil ich es selber durchlebt habe. Ich liebte auch die Bahn, war auch sehr fokussiert darauf – aber man sollte als Athlet frühzeitig auch den Blick auf die Straße richten. Mich hat damals auch Irina Mikitenko überzeugt, die mir sagte, dass sie es bereut hat, erst spät auf die Straße gegangen zu sein. Im Rennen in Frankfurt hat Richard dann sofort sein großes Potential angedeutet, ist sehr locker und ohne Druck gelaufen – und sogar bis Kilometer 30 dabei geblieben....

Ringer: ...ich war in meinem Leben nie zuvor so weit gelaufen (lacht). Und man musste mir erstmal zeigen, dass die auf der Straße aufgemalten blauen Striche die beste Linie darstellen. Der erste Kilometer war sogar einen Tick zu langsam, aber dann habe ich es unter Kontrolle bekommen und es hat richtig Spaß gemacht. Dann ging der eigentlich bis Kilometer 30 vorgesehene Tempomacher schon bei 20 raus. Da habe ich Arne signalisiert: Mir geht’s gut, ich mache noch weiter. Nur hatte ich ja überhaupt keine Verpflegung vorgesehen. Als ich dann im Hotel war, war ich richtig erschöpft.

Wie läuft die Kommunikation in solch einer Gruppe?

Gabius: Das hat schon etwas von einer geschlossenen Gesellschaft, in der man sich gegenseitig unterstützt – und in der man auch miteinander redet. Hey, das war zu schnell oder Hey, das





war zu langsam. Oder sich warnt, sich an den Getränkestationen nicht gegenseitig ein Bein zu stellen. In der Kommunikation mit den kenianischen Tempomachern ruft man „pulle pulle", wenn sie zu schnell sind. Oder „haraka haraka", wenn sie beschleunigen sollen. Darüber müssen die dann oft lachen. Man schaut schon, dass eine gute Stimmung in der Gruppe herrscht.

War das in Frankfurt der Anfang von allem für Dich, Richard? Die Keimzelle Deiner einige Jahre später beginnenden, erfolgreichen Straßenkarriere inklusive Europameistertitel 2022?

Ringer: Das Rennen hat meinen Blickwinkel verändert. Auf der Bahn hat man in der Regel nicht so eine große Bühne. Wie viel größer es zugeht bei einer Veranstaltung wie dem Frankfurt Marathon, habe ich dann im Rennen durch die Zuschauermassen erlebt. Das war beeindruckend – auch weil ich so oft meinen Namen gehört habe. Aber auch schon davor bei einem Dinner mit Sponsoren und Freunden der Veranstaltung und danach bei der Pressekonferenz ist mir die Bedeutung bewusst geworden.

Inwiefern hat Arne den Weg für Dich und Amanal Petros und Samuel Fitwi im Marathon hierzulande freigekämpft, Richard?

Ringer: Arne war der Marathonläufer schlechthin und hat uns ganz sicher den Weg geebnet. Ohne Arne hätte es sich vermutlich noch länger hingezogen, bis wir anderen uns überhaupt mal auf den Weg gemacht hätten. Ich erinnere mich gut daran, wie er sein Ansinnen, deutschen Rekord zu laufen, öffentlich gemacht hat. Das konnte sich in der afrikanisch geprägten Szene damals niemand recht vorstellen, dass ein Deutscher unter 2:09 laufen kann. Das hat mich damals sehr motiviert.

Gabius: Ich war trotz vieler gegenteiliger Stimmen überzeugt, dass solche Zeiten möglich sind, wenn ich das Training meines damaligen Trainers Renato Canova abspule und gesund an der Startlinie stehe. Der deutsche Rekord war dann sicherlich ein Wendepunkt im deutschen Marathon. Dass die Jungs nun imstande sind, 2:05er Zeiten laufen, ist fantastisch und macht richtig Spaß anzuschauen.

Welche Tipps, Arne, kannst Du Richard für seine Frankfurt-Premiere am 25. Oktober geben?

Ringer: …die letzten elf Kilometer bin ich ja noch nicht gelaufen (lacht).

Gabius: Es gilt, erstmal locker reinzukommen und dann bei den vielen Kehren in den Hochhausschluchten einen guten Rhythmus zu finden. Richtung 10-km-Marke gibt es einen leichten Anstieg. Bergab Richtung Main kann man es dann richtig gut laufen lassen. Ebenso auf der anderen Seite des Flusses in Sachsenhausen und Schwanheim. Die Brücke kommt im Rennverlauf gerade noch rechtzeitig, so dass sie nicht schlimm ist. In Höchst ist die Stimmung am Streckenrand richtig gut. Richtung 30er Marke geht das Rennen richtig los – auf der langen Gerade zurück Richtung City, der Mainzer Landstraße, gilt es sich zu konzentrieren und zusammenzureißen…

Richard: …wie hast Du das Kopfsteinpflaster auf der Fressgass empfunden?

Arne: Das ist okay, das geht schnell vorbei. Danach gilt es die Stimmung aufzusaugen in den Kurven und sich langsam auf die gute Stube zu freuen. Es kann nichts Besseres geben, wenn ihr Deutschen dann noch vorne sein solltet. Die Festhalle ist dann Party pur.

Richard, bist Du ein Läufer, der sich vorab besonders viel oder besonders wenig mit einer Rennstrecke beschäftigt?

Eher besonders viel. Vor Olympia in Paris war ich beispielsweise vier Mal vor Ort, auch mit meinem Coach. Ich bin auch einige Passagen abgelaufen und habe Puls und Laktat dabei gemessen. Mich wird auch in Frankfurt nichts an der Strecke überraschen. Zumal der Frankfurter Kurs ja wirklich flach ist. Eine andere Welt im Vergleich zum EM-Marathon in Birmingham im Sommer, der krasse 700 Höhenmeter hatte.

Hast Du in der Frankfurt-Vorbereitung Kontakt zu Amanal Petros und Samuel Fitwi?

Ja klar, wir tauschen uns gelegentlich aus. In den zehn Wochen zwischen Birmingham und Frankfurt verfolgen wir verschiedene Ansätze. Ich mache beispielsweise deutlich mehr Schwellentraining als sonst, habe auch mal drei Stunden Radtraining, während Samuel viel Wert auf lange Laufeinheiten legt.

Arne, Du bist damals nach diesem Motto vorgegangen: Nur Laufen, und davon viel. Oder?

Richard: Bei Arne gab es keinen Kilometer über vier Minuten (lacht).

Arne: Für mich war ein ruhiger Tag: Zwei Mal 10 Kilometer in unter 35 Minuten. Von Alternativtraining habe ich nicht viel gehalten, Aquajogging habe ich zum Beispiel gehasst. Ich habe immer gesagt: Ich bin Läufer und ich möchte laufen. Und wenn ich nicht laufen kann, muss ich alles dafür tun, bald wieder laufen zu können.


interair
SportReisen
RUN
WITH US!
Laufend die Welt erleben!®
Wir verfügen über garantierte Startnummern für alle Veranstaltungen der World Marathon Majors, der SuperHalfs-Serie und vielen weiteren Laufevents rund um den Globus!
interair.de


RMV
Mein Weg
Mein Ticket
Mein RMVgo
RMVgo
Deine App für Fahrpläne und Tickets.
Jetzt installieren!

Brezellauf powered by interair



Entspannte Ouvertüre des Marathon-Wochenendes

Der Samstagmorgen gehört dem Brezellauf powered by interair. Und für viele gehört diese entspannte Ouvertüre mit Kultfaktor zum Marathonwochenende genauso dazu wie Laufschuhe und Laufhose. Hier geht es nicht darum, der oder die Schnellste zu sein, sondern um gemeinsamen Spaß unter (Lauf-) Freunden. Viele Marathonis, die tags darauf auf die 42,195 Kilometer lange Strecke gehen, nutzen den Brezellauf powered by interair als lockeren Shake-out Run vor dem großen Rennen. Auch viele Helfer schnüren die Laufschuhe vor ihrem Einsatz.

Am Samstagmorgen treffen sich die Läuferinnen und Läufer um 10:00 Uhr auf dem Messevorplatz am Maritim Hotel. Fünf Kilometer führt die Strecke durch das Europaviertel. Zurück an der Messe erhalten die Finisher eine echte Frankfurter Brezel, ein Getränk von Rosbacher sowie eine Erinnerungsmedaille (so lange der Vorrat reicht). Bei einem Tempo von etwa 6:15-6:30 Minuten je Kilometer sind auch Laufanfänger und all jene Läufer, die sich einen Marathon (noch) nicht zutrauen, eingeladen, beim Brezellauf das Ambiente des Mainova Frankfurt Marathon kennenzulernen. Läufer aus allen Altersklassen kommen zusammen und zelebrieren die Freude am Laufsport und die Gemeinschaft. Mit bunten Kostümen, lustigen Accessoires und der Begleitung durch die einst sehr erfolgreichen Profiläuferinnen Irina Mikitenko und Claudia Dreher sind Motivation und Spaß garantiert. Für echte Stimmung sorgt in diesem Jahr DJ Chany Dakota, die den Brezellauf mit DJ-Set-Up auf dem Rad begleitet.

Unser Ausrüster HOKA bietet im Rahmen des Brezellaufs eine Schuhtest-Aktion an, bei der Du die Möglichkeit hast, HOKA-Schuhe auf der 5-Kilometerrunde zu testen.

Die Ausgabe der Testschuhe findet zwischen 9:00 Uhr und 9:50 Uhr statt. Die Rückgabe erfolgt nach dem Lauf bis 11:00 Uhr.

Dieses Jahr ist erstmals eine Anmeldung zum Brezellauf erforderlich. Die Startbändchen können am Freitag in Halle 1, Ebene 2 oder Samstag vor dem Start auf dem Messevorplatz abgeholt werden.







mini marathon



Ein Zehntel Marathon für den Nachwuchs

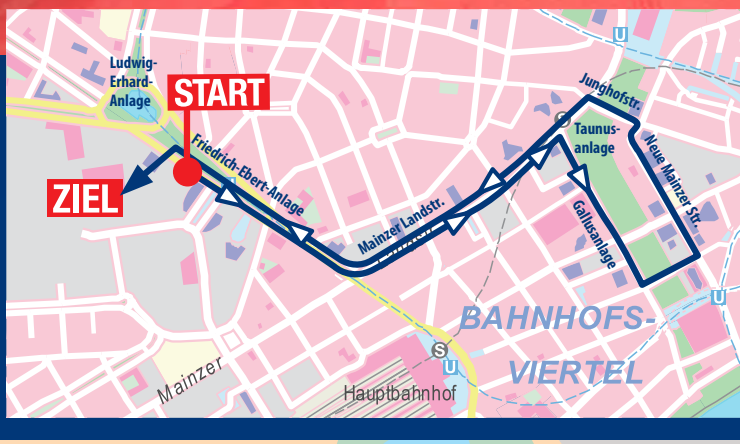
Der Mini-Marathon liefert tolle Ergebnisse und Erlebnisse für alle

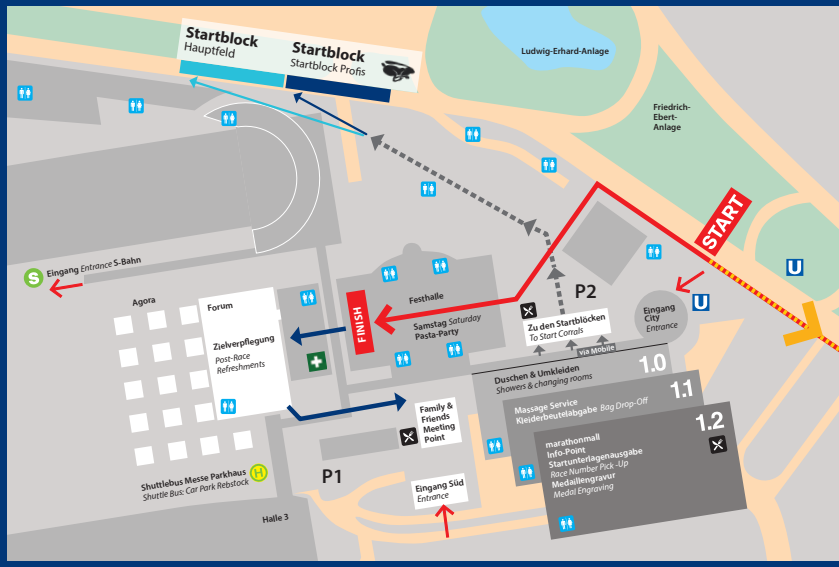
Vorne geht es richtig zur Sache, weiter hinten mehr um das Erlebnis, auf abgesperrten Straßen durch die Frankfurter Innenstadt zu laufen. Echte Marathonluft schnuppern können Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 8 und 17 Jahren traditionell beim Mini-Marathon. Auf einem Teil der Original-Marathonstrecke können sie ihr Lauftalent und ihren Ehrgeiz unter Beweis stellen – oder einfach eine besondere Zeit mit Freunden haben. Auf 4,2 Kilometern, also einem Zehntel der Orginalmarathonstrecke.

Der Startschuss fällt am Sonntag um 11:00 Uhr, direkt nachdem sich das große Marathonfeld in Bewegung gesetzt hat. Im Ziel sind die Kids dann kurz vor dem Zieleinlauf der Elite in der Festhalle.

Start und Ziel finden also unter echten Marathonbedingungen statt. Auch die Zuschauer an der Strecke feuern die Kinder und Jugendlichen an als wären sie schon echte Marathonläufer. Natürlich sorgen die Musikgruppen am Streckenrand auch bei den Kids für Gänsehautmomente – und sorgen bei vielen für das Extraquäntchen Tempo. In der Geschichte des Mini-Marathon hat sich gezeigt: Von denen, die hier gewonnen oder auf dem Podium gestanden haben, haben viele auch später noch im Laufsport Spuren hinterlassen.

Die Siegerehrung findet am Sonntag um 12:30 Uhr auf der Aktionsbühne der Marathonmall, Halle 1, Ebene 2 statt. Die drei Erstplatzierten der jeweiligen Altersklassen erhalten attraktive Preise.





struwwelpeter lauf

Ein Hundertstel Marathon für die Kleinsten

Der Freude der Kinder am Struwwelpeter-Lauf kann sich niemand entziehen

Die Kleinsten werden die ersten sein! Die Teilnehmer des Struwwelpeter-Laufs sind die ersten, die am Marathon-Wochenende über den roten Teppich in die Festhalle einlaufen.
Der Lauf für die Kleinsten findet am Samstag statt. Von 11.30 Uhr an gehen die Kinder, nach Jahrgängen getrennt (2021 bis 2017) auf die 420 Meter lange Strecke. Ein Hundertstel der original Marathonstrecke also. Es geht einzig um Spaß am Laufen und Rennen. Und um schon mal vorzufühlen, wie besonders es ist, in die riesige, stimmungsvoll ausgeleuchtete Festhalle einzulaufen.
Die Fünf- bis Neunjährigen starten am Forum des Messegländes (ausgeschildert) und werden unterwegs von dem Jubel der Familien, Freunde und Fans regelrecht ins Ziel getragen. Gute Laune und beste Stimmung sind stets garantiert bei allen Beteiligten. Ebenso außergewöhnliche und erinnerungswürdige Momente für die kleinen Läuferinnen und Läufer.

Egal, ob die Kinder sich enge Kopf-an-Kopf-Rennen liefern oder es entspannt angehen lassen, alle erhalten neben Zielverpflegung auch eine Urkunde zum Ausmalen.

Die Kinder starten nach Jahrgängen getrennt:
11:30 Uhr: Kinder Jahrgang 2021
11:40 Uhr: Kinder Jahrgang 2020
11:50 Uhr: Kinder Jahrgang 2019
12:00 Uhr: Kinder Jahrgang 2018
12:10 Uhr: Kinder Jahrgang 2017

Nach dem Rennen können Eltern und Kinder an den durch die Farbe der Startnummer gekennzeichneten Treffpunkten im Gebäude „Forum“ wieder zusammenfinden.



T.RowePrice

STAFFELMARATHON

Bereit für den Renntag?



Dein hartes Training hat dich darauf vorbereitet, länger durchzuhalten und deine Kräfte sinnvoll einzuteilen.

Als stolzer Titelsponsor des Frankfurt Staffelmarathons weiß T. Rowe Price, dass ambitionierte Ziele nicht im Alleingang erreicht werden.

Seit 1937 arbeiten wir Hand in Hand mit Investoren und verfolgen einen disziplinierten Investmentansatz, der sich über die Zeit bewährt hat.

Ob Aktien, Anleihen, Multi-Asset-Strategien oder aktive ETFs – mit unserem aktiven Investmentansatz begleiten wir Sie langfristig bei der Verwirklichung Ihrer finanziellen Ziele.

Dein Partner für die Langstrecke: Investments seit 1937.

Aktien | Anleihen | Multi-Asset | Aktive ETFs

Neugierig?

Hier scannen:

© 2026 T. Rowe Price: Alle Rechte vorbehalten. T. ROWE PRICE, INVEST WITH CONFIDENCE und das Dickhornschaf-Design sind, gemeinsam und/oder getrennt, Marken von T. Rowe Price Group, Inc. CON01799000_PRG | 202609-5909928



T.RowePrice

STAFFELMARATHON

Teamwork über 42,195 Kilometer – und jedes laufende Quartett findet sich auf der „Wall of Fame“ wieder.

Vier Läufer, eine Strecke, ein gemeinsames Ziel: Der T. Rowe Price Staffelmarathon verbindet sportliche Herausforderung mit Teamgeist und ist längst ein fester Bestandteil des Mainova Frankfurt Marathon. 2026 geht der Staffelmarathon zum dritten Mal mit T. Rowe Price als Namenssponsor an den Start. Die Partnerschaft zwischen dem Laufklassiker am Main und dem internationalen Finanzdienstleister mit Sitz in Frankfurt steht dabei für ein Engagement, das weit über die Namensgebung hinausgeht.

„Teamspirit und Partnerschaft, also genau das, worauf es bei einem Staffellauf besonders ankommt, entsprechen exakt unserer Firmenphilosophie“, betont Olaf Mieske, Head of Germany and Mid Europe Marketing bei T. Rowe Price. Denn das markante Logo der Firma ist nicht nur im Titel präsent, T. Rowe Price sorgt auch rund um das Rennen für Aktionen und Angebote für alle Läufer, Begleiter und Zuschauer.

Bewährt haben sich die Glücksräder auf dem Opernplatz und in allen drei Wechselzonen, die sich immer größter Beliebtheit erfreuen. Neu sind in diesem Jahr eine Kids-Zone am T. Rowe Price Stand auf der marathonmall sowie ein Gewinnspiel mit hochwertigen Preisen. An einer „Wall of Fame“ werden zudem alle Staffelteams namentlich aufgeführt. Ein Blick lohnt sich hier definitiv, da traditionell viel Kreativität und Humor in die Namensgebung fließt. An der „Wall of Fame“ werden sicherlich viele Selfies geschossen werden von Freitag bis Sonntag.

Auch sportlich verspricht der T. Rowe Price Staffelmarathon Vielfalt. Neben vielen Quartetten aus Familienmitgliedern und Freunden sind auch zahlreiche Firmenstaffeln aus Frankfurt und der Rhein-Main-Region angemeldet. Dazu gesellen sich regelmäßig bekannte Gesichter aus Sport, Medien und Social Media. Beim Stöbern in der Starterliste findet sich also vielleicht die ein oder andere Bekanntheit.

Auch T. Rowe Price selbst bringt wieder ein großes Team an den Start: 26 Marathonläufer und 68 Staffelläufer gehen für das Unternehmen ins Rennen. Kunden, Gewinnspiel-Gewinner und Kolleginnen und Kollegen bilden dabei eine bunt gemischte Truppe aus über 90 Startern. Diese Zahl spielt tatsächlich eine wichtige Rolle. „Die 90 wird uns im kommenden Jahr begleiten, da T. Rowe Price sein 90-jähriges Firmenjubiläum feiert“, erklärt Olaf Mieske. Also noch ein weiterer Grund für Vorfreude.

So kannst Du spenden





SPENDENTOR

Das große Spendentor steht traditionell an der Hauptwache. Bei Kilometer 7,5 und 39 kann das Spendentor durchlaufen und damit eine Spende in Höhe von 5 Euro pro Durchlauf zugunsten von NichtGenesenKids e. V. getätigt werden. Alle, die das Spendentor ein- oder zweimal durchlaufen haben, werden im Nachgang der Veranstaltung nochmals kontaktiert.

DIREKTSPENDE

Direkt, schnell, online und sicher ist genau dein Ding? Dann kannst du über *https://nichtgenesenkids.de/frankfurt-marathon-spenden/* direkt und zweckgebunden für den Charity-Partner des Mainova Frankfurt Marathon spenden.
Mit deiner Unterstützung schenkst du schwer erkrankten Kindern und Jugendlichen neue Perspektiven. Jeder Beitrag – ob groß oder klein – hilft dabei, dort Unterstützung zu leisten, wo Krankheit Grenzen setzt. Herzlichen Dank, dass du unsere Arbeit möglich machst.

Laufen für Kinder, die es nicht mehr können

Das Spendentor steht bei Kilometer 7,5 und 39 bereit: In diesem Jahr können die Teilnehmer laufend spenden für den neuen Charity-Partner NichtGenesenKids e.V.

Katharina Dietz-Michalski kann viele Geschichten erzählen. Solche, die in der Öffentlichkeit selten erzählt werden, aber dramatisch sind. Von Kindern, deren Leben sich plötzlich komplett verändern, obwohl sie eben noch kerngesund waren. „Die verschwinden dann in ihren Betten", sagt Dietz-Michalski und nennt ein 11-jähriges Mädchen als Beispiel, das NichtgenesenKids e.V unterstützt: Sie war gut in der Schule, erfolgreich im Eiskunstlauf - und dann lag sie im Bett. Nicht einen Tag, nicht eine Woche, sondern monatelang. Diagnose: Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom, oder kurz ME/CFS. „Selbst aufstehen und duschen gehen ist vom einen auf den anderen Tag nicht mehr möglich", erzählt Dietz-Michalski. Denn wer von ME/CFS betroffen ist, hat keine Kraft, schläft schlecht, kann sich kaum noch konzentrieren. Teilweise über Jahre hinweg. Eine einheitliche, kurative Therapie gibt es nicht. Auch die Krankenkassen übernehmen kaum Kosten an der Behandlung, der Forschungsstand ist noch zu gering. „Es ist viel ‚Try and Error', was bei wem funktioniert", sagt Dietz-Michalski.
Sie ist bundesweite Patientenvertreterin und im hessischen Länderbeirat von „NichtGenesenKids", einem Verein, der sich für Kinder und Jugendliche mit Long Covid, ME/CFS und anderen postinfektiösen Erkrankungen einsetzt. Seit diesem Jahr ist der Verein neuer Charity-Partner des Mainova Frankfurt Marathons. Die Idee mit dem Marathon fing mit einfachen Laufshirts an, die Aufmerksamkeit für ME/CFS schaffen sollten. Daraus wurde schnell mehr. Am Marathonwochenende helfen 120 Freiwillige für „NichtGenesenKids" im Nachzielbereich und auf der marathonmall mit.

Es mag sich wie ein Widerspruch anhören: Ausgerechnet beim körperlich fordernden Langstreckenlaufen soll es auch um diejenigen gehen, für die Laufengehen oder Sport so weit entfernt wirken. Doch genau das sei der Punkt. „Für einen Marathon müssen sich alle lange und intensiv vorbereiten", sagt Dietz-Michalski, „aber vielen ist nicht bewusst, dass es ganz schnell anders kommen kann." Die Auslöser der Erkrankungen sind meist harmlos wirkende Infektionserkrankungen. Das 11-jährige Mädchen zum Beispiel war mit dem Epstein-Barr-Virus infiziert.
Für die Marathonteilnehmer steht bei den Kilometern 7,5 sowie 39 wieder traditionell das Spendentor bereit. Jeder Durchlauf bringt dem Verein fünf Euro. Die Läufer und Läuferinnen haben nach dem Marathon die Möglichkeit, ihre Spende zu bestätigen oder zu widerrufen. „Wir wollen Aufmerksamkeit, aber Aufmerksamkeit allein bringt den Kindern auch nichts", sagt Dietz-Michalski. Beispielsweise koste ein einzelner Schulavatar schon 5.000 Euro. Diese Geräte ermöglichen es betroffenen Kindern, eine virtuelle Übertragung aus dem Klassenzimmer zu verfolgen, um zumindest den Schulunterricht nicht zu verpassen und mit ihren Mitschülern und Lehrern in Kontakt zu bleiben. Für viele Eltern eine finanziell unmögliche Anschaffung, zumal schon die Therapien meist selbst getragen werden müssen. Dietz-Michalski erklärt ihren Antrieb mit den Worten: „Wir wollen den Kindern so viel Teilhabe wie möglich gewährleisten, wenn wir sie schon aus eigener Kraft nicht wieder gesund machen können." Seit diesem Jahr können die Marathonläufer in Frankfurt dabei tatkräftig und spendenfreudig unterstützen.

Mehr Infos zum Projekt auf: www.frankfurt-marathon.com/charity

Das digitale Gutscheinheft





Auch in diesem Jahr erhält jeder Teilnehmer zum Start am Mainova Frankfurt Marathon das digitale Gutscheinheft. Wie in den letzten Jahren wird das digitale Gutscheinheft durch Sponsoren und Partner des Mainova Frankfurt Marathon ermöglicht, zudem sind auch viele kulturelle Einrichtungen der Stadt Frankfurt am Main beteiligt.

TOSHIBA

e-STUDIO2525AC

Die e-STUDIO2525AC liefert schnell und effizient Dokumente von höchster Farbqualität.

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



TOGETHER INFORMATION

büroTEC maintal GmbH
Robert-Bosch-Straße 9
63477 Maintal

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

büro TEC

KOPIEREN - DRUCKEN - FAXEN - SCANNEN - FINDEN



Unsere Einkaufsliste...



23.000	Bananen
13.400	Äpfel
2.400 kg	Fussili
2.250 kg	Tomatensoße
147.000	Liter Getränke
26.000	Medaillen
30.700	Startnummern
122.800	Sicherheitsnadeln
14.000	Regenponchos
378.000	Trinkbecher
13.000	Meter Gitter
350	Verkehrsschilder
142	Streckenschilder
178	Dixis
136	Duschen



Das offizielle Mainova Frankfurt Marathon Buch

Ein Lauf in Bildern

Internationaler Spitzensport, Breitensport, Mini-Marathon, Struwwelpeter-Lauf, Brezellauf powered by interair, T. Rowe Price Staffelmarathon, 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.

KIRCHE SPORT

Wenn die Festhalle zum Gotteshaus wird

Viele haben während und nach einem Marathon das Gefühl, dass nicht alles mit rechten Dingen zugegangen ist. Auch Gedanken wie diese haben stets Raum im Ökumenischen Gottesdienst am Vorabend des Laufs.

Unter dem berauschenden Lärm der tausendfachen Schritte, der bunten Streckenfeste, der anfeuernden Zuschauer an der Strecke, liegt auch eine unsichtbare Kraft. Marathonläufer spüren diese. Und wenn es spirituell wird beim Mainova Frankfurt Marathon, dann ist das ein Fall für Peter Noss. Der Pfarrer hat diese unsichtbare Kraft des gemeinsamem Langstreckenlaufens schon oft intensiv auf sich wirken lassen. Und scheut sich nicht, eine Art Gotteshaus im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathons zu verorten: die Festhalle. Wer den Läufern nach dem Zieleinlauf dort zuhöre, so Noss, der merke, dass es auf den 42,195 Kilometern nicht nur mit rechten und kontrollierbaren Dingen zugegangen sein muss. In den Aussagen der Finisher komme nämlich „der spirituelle Moment sehr stark zum Ausdruck", so der Pfarrer, der dem Laufklassiker am Main schon lange verbunden ist.
Marathon, das sei nun mal „etwas sehr Emotionales. Das ist nicht nur mein Körper, sondern auch mein Geist und meine Seele." Seit einigen Jahren geben Noss und seine katholische Kollegin Gabriele Braun den Marathonläufern den letzten Segen mit auf die Strecke: Beim stets gut besuchten Ökumenischen Gottesdienst am Vorabend des Marathons, traditionell um 18:00 Uhr im Blauen Saal der Frankfurter Festhalle.
Bei Noss und Braun sind alle Menschen, ungeachtet ihrer Religionszugehörigkeit, willkommen.
Denn das „Göttliche" drücke sich für Noss in der Gemeinschaft aus – gerade beim Sport und im Besonderen beim Marathon: „Beim gemeinsamen Unterwegssein kann man Rückenwind spüren, da gibt es etwas verbindendes." Auch Jo Schindler wird anwesend sein. Der Renndirektor zeichnet zum 25. und letzten Mal vollverantwortlich für das sportliche Großereignis. Noss und Braun haben mit Schindler ein kleines Abschlussgespräch im Rahmen des Gottesdienstes vereinbart.

Für Noss ist es ein Ausdruck der intensiven, über die Jahre gewachsenen Beziehung, „dass die Organisatoren uns so wertschätzen und als selbstverständlichen Baustein des Events sehen". Wie in jedem Jahr werden auch die interreligiösen Staffeln wieder an den Start gehen, bei der Muslime, Hindi, Jüdinnen und Christinnen zusammen antreten. Das Motto in diesem Jahr lautet „Laufen wie verrückt" – eine Anspielung im Kleinen und Großen: auf die Intensität des Marathons und die Lage die Welt.
Darin liege für Noss die Rolle von Religionen: „Das Wesentliche in jedem Leben sind Fragen nach Glauben und Zuversicht, auch wenn es weltpolitisch so aussieht, dass wir vor den großen Problemen gar nicht weglaufen können. Religion soll vermitteln, dass trotz allen Leids und des unvermeidlichen Todes trotzdem Hoffnung besteht." 42,195 Kilometer sind nicht nur eine Herausforderung für den Körper, sondern können auch Balsam für die Seele sein.



Der ökumenische Marathon-Gottesdienst findet am Samstagabend um 18 Uhr im „Blauen Saal" in der Festhalle statt.



Wenn es etwas gibt, das den Mainova Frankfurt Marathon von anderen City-Läufen unterscheidet, dann ist es die Musik. Stille in Schwanheim, Lautlosigkeit in der Innenstadt oder Sonntagsruhe in Nied? Am Marathontag sind das naive Vorstellungen von Zugezogenen. Eingesessene Frankfurter wissen längst, dass man am letzten Oktobersonntag eine stille Ecke entlang der Strecke kaum finden wird.
Mehr als 90 Aktionspunkte sind über die 42,195 Kilometer verteilt. Nicht umsonst ist der Laufklassiker bei den Teilnehmern bekannt dafür, dass man schier auf einem einzigen Klangteppich läuft. Den angereisten Läufern wird das vom Start weg bewusst. Ob im Trubel in der Innenstadt oder an den Krachecken auf der anderen Mainseite in Sachsenhausen. Aber die Strecke führt nicht nur durch die Hochhausschluchten Mainhattans. Sondern auch dort entlang, wo die Häuser kleiner, die Vorgärten größer und die Industriegelände weitläufiger werden. Und dann hören und sehen die Teilnehmer plötzlich Heinz Berg.
Seit Jahr und Tag steht Heinz Berg bei Kilometer 22 in Schwanheim - als Ein-Mann-Orchester. Berg spielt mal Querflöte, mal Saxophon, mal Gitarre. Es gibt kaum Instrumente, die er nicht beherrscht. Obwohl Berg noch nie selbst Marathon gelaufen ist, wirkt seine Musik wie abgestimmt auf die Stimmungslage der Läufer: Für die besonders Schnellen ist Berg laut und rockig, für die vorsichtigen und schon ziemlich erschöpften Leute spielt er etwas hoffnungsvoll jazziges. Seit mehr als 30 Jahren ist Berg dabei. Die Chance, den Mainova Frankfurt Marathon als Musiker zu erleben, nimmt er immer wahr. In Frankfurt, sagt Berg, „da geht die Post ab".
Diesen Eindruck teilen auch andere Künstler. Einmal in Frankfurt an der Strecke, wollen die DJs, Trommelgruppen und Blasorchester gar nicht mehr weg. Etwa 90 Prozent der Streckenfeste finden im kommenden Jahr wieder in gleicher Besetzung statt. Der Marathon ist ein Jahres-Highlight für viele Bands – auch für die Trommelgruppe „Kenkeliba" aus Wabern in Nordhessen.
„Der Marathon ist einfach fantastisch! Es gab schon Jahre, in denen es kalt war oder geregnet hat, aber wir sind trotzdem hingefahren, weil es eine riesige Freude macht", erzählt Margret Bartsch. Ihre Trommelgruppe fährt seit neun Jahren





Laufen zwischen Hotspots und Stimmungsnestern

Mehr als 90 Aktionspunkte erwarten die Teilnehmer auf 42,195 Kilometern. Und die Musiker fiebern dem Marathontag genauso entgegen wie die Läufer.

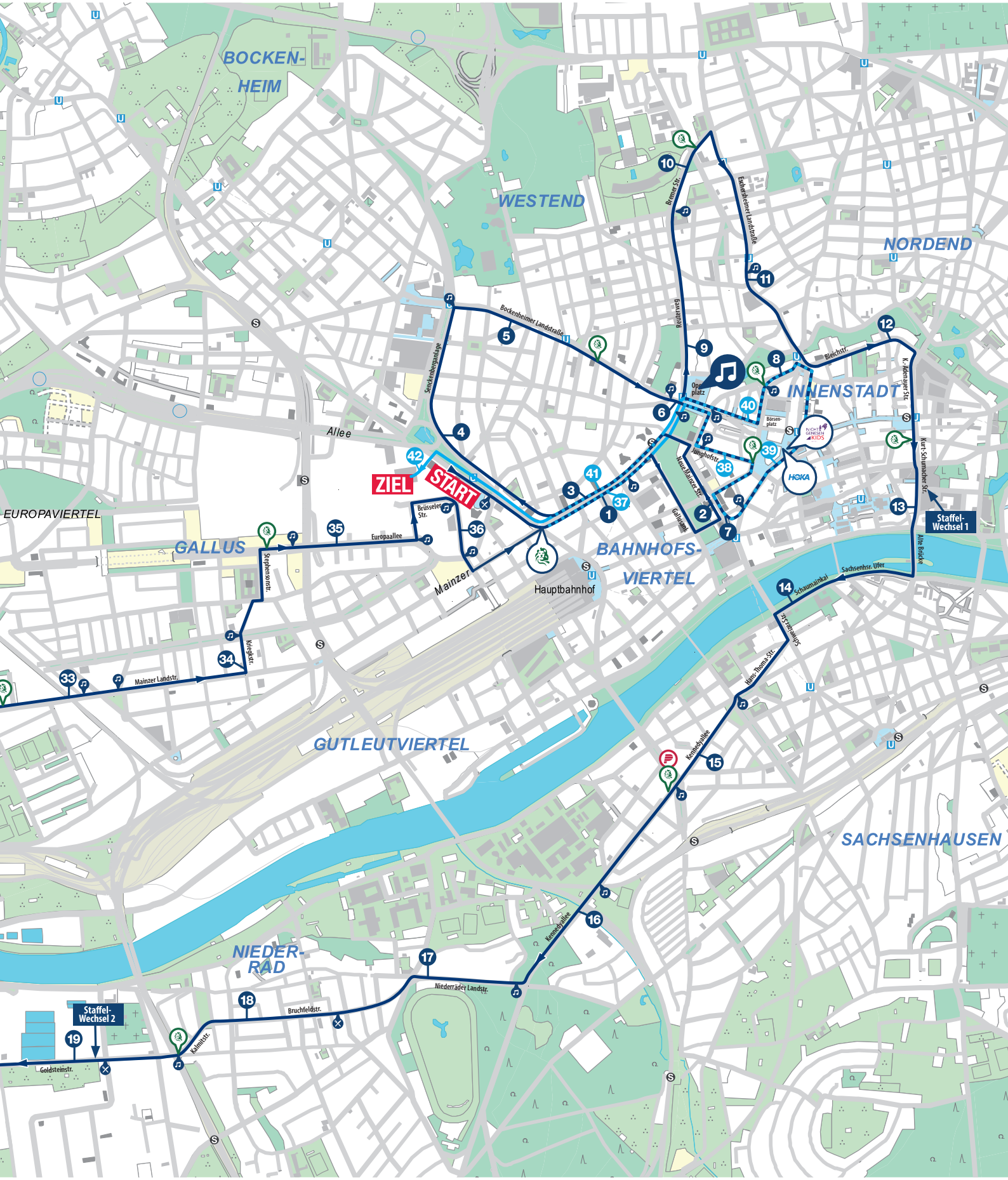
HIGHLIGHT
Die bekannte DJ Chany Dakota legt am Sonntagmittag auf dem Opernplatz auf

mit Cajon, Basstrommeln und Djembe zum Marathon. Ihre Musik sei „sehr rhythmische, erdige, ursprüngliche Musik", sagt Bartsch. Boxen oder Lautsprecher, darüber lachen sie bei „Kenkeliba". Sowas brauchen sie doch gar nicht. Ihre Trommeln seien laut genug.
„Normalerweise spielen wir nur eine, maximal zwei Stunden", erzählt Bartsch. Aber wenn auch noch der letzte Läufer um die Ecke kommt an ihrem Standort bei Kilometer 36, so kurz vor dem Ziel, da hätte es jeder einzelne verdient „noch einen kleinen Schubs zu bekommen", sagt Bartsch. Also spielt die Band nicht nur ein bis zwei, sondern mehr als vier Stunden. „Für uns ist das dann auch ein Marathon", sagt Bartsch und lacht.



Laufstrecke mit Streckenfesten




BOCKEN-
HEIM
WESTEND
NORDEND
INNENSTADT
EUROPAVIERTEL
GALLUS
BAHNHOFS-
VIERTEL
GUTLEUTVIERTEL
SACHSENHAUSEN
NIEDER-
RAD
ZIEL
START
Hauptbahnhof
Allee
Mainzer
Europaallee
Brüsseler Str.
Stephensonstr.
Kriegkstr.
Mainzer Landstr.
Bockenheimer Landstraße
Sonckenbergpflaege
Bremer Str.
Eschersheimer Landstraße
Reuterweg
Bleichstr.
K.-Adenauer Str.
Kurt-Schumacher Str.
Opernplatz
Börsenplatz
Junghofstr.
Neue Mainzer Str.
Gallusanl.
Alte Brücke
Schaumainkai
Sachsenhsr. Ufer
Hans-Thoma-Str.
Kennedyallee
Niederräder Landstr.
Bruchfeldstr.
Kelsterbacher Str.
Goldsteinstr.
Staffel-
Wechsel 1
Staffel-
Wechsel 2
NICHT GENESEN KIDS
HOKA

Aktionen an der Strecke

Strecken-km	Gruppe	Aktion
0,25	**K.T.C. Bornheim e.V.**	Gastronomie, Tanz und Musik
0,6	**Rosbacher Hydration Zone**	mit Musik von Makkabi Frankfurt
1,1 / 37,1	**Right NOW Run Club**	Cheer Zone mit ALPINA
4,8	**Sambanana**	Street-Samba
5,9	**ARC Frankfurt x Chinaski**	Cheer Zone mit DJ
6	**"1. Frankfurter Theater-und Karneval-Club 1898 e.V."**	Gastronomie, Anfeuerung
6	**Running Voices**	Moderation
7,1 / 38.5	**Decathlon Cheering Zone**	Cheer Zone mit DJ
7,6	**HOKA Fly Zone**	Cheer Zone
7,6	**"Frankfurter Karnevalsgesellschaft 'Die Eulen' 1950 "**	Gastronomie und Kinderschminken
8,5 / 40,1	**Brass and Marching Band Eschborn e.V.**	Amerikanische Marschmusik
9,7	**SINAIPARK**	Livemusik
10,9	**Sweat & Power Zone by Powerbar x Another Sweat Club**	Cheer Zone mit DJ
14,1	**Hahn Musikservice**	Heiße Marathonparty
14,5	**Sola Quente**	Street-Samba
15,5	**Alles Blech**	Street-Samba
15,9	**Bloco Francoforte**	Samba & Reggae
16,5	**Sambanditos**	Brasilianisches Trommelfeuer
17,5	**Kath. Gemeinde St. Jakobus**	Gastronomie
18,4	**Bloco Baiano**	Afro-Brasilianische Rhythmuspower
18,8	**K.V. Die Stichlinge e.V.**	Gastronomie, Tanz und Musik
19,6	**Two And A Box**	Live-Musik von Udo Juergens bis Jimi Hendrix
21,1	**VfL Goldstein**	Gastronomie
21,2	**Supporterkeule**	Moderation & Anfeuerung
22,3	**BigBand St. Mauritius**	Gastronomie, Tanz und Musik
22,4	**Musikzug der Turngemeinde 1875 Bad Soden am Taunus e.V.**	Blasmusik
22,5	**Heinz Berg**	Live-Oldies und Klassiker
22,6	**TC Schwanheim**	Gastronomie & Anfeuerung
23,3	**Musikverein Dietesheim 1904 e.V.**	Blasmusik
25,6	**Maracatu Colonia e.V.**	Street-Samba
26,5	**Ritmos do Samba**	Street-Samba
26,9	**Hoechster Schlossgarde 1956 e.V.**	Blasmusik
27,2	**Blasorchester Höchst**	Blasmusik
28,4	**Kita Löwenzahn**	Gastronomie & Anfeuerung
28,8	**FFV Sportfreunde 04 Frankfurt**	Gastronomie, Tanz und Musik
29,1	**Verein zur Förderung des Triathlonsports beim Höchster Schwimmverein 1983 e.V.**	Gastronomie & Anfeuerung
30,5	**Batida do Manga**	Afro-Brasilianische Rhythmuspower
31,3	**Musikverein 1913 Harheim e.V.**	Blasmusik
33	**Die Kaktusstreichler e.V.**	Guggemusik
33,2	**Musik-Corps Bischofsheim 1951 e.V. Geschäftsstelle**	Blasmusik
34	**Drum and Run**	Afrikanisches Trommeln
34,6	**Cheer Zone Atlantic Hotel**	Cheer Zone mit DJ
35,3	**IMPULSE Music Eschborn e.V.**	Big Band
35,5	**Peter Franke**	Oldies, Rock & Blues
35,9	**KRAFT Runners Frankfurt**	Cheer Zone mit DJ
36,1	**Kenkeliba e.V.**	Orientalische Trommeln
37,9	**Cheering Zone CNDO x ELAINES X DRYLL x BARRYS**	Cheer Zone mit DJ und Sponsorenaktiverung
39,6	**Sambanana**	Street-Samba
40,3	**Bad Habits Run Club x Asphaltgold**	Cheer Zone


Julia Nestle
Johannes Scherer
Daniel Fischer
Evren Gezer
Hit Radio
FFH
HESSENS
GUTES
GEFÜHL

Danke, Jo!

25 Jahre lang hat Jo Schindler sein Leben dem Laufsport gewidmet, hat unzählige Menschen und die Marathonwelt bewegt. Nun tritt er als Renndirektor ab – wird aber immer ein Läufer bleiben.

Dieser Mann war, ist und bleibt ein Läufer. Er denkt, fühlt und vor allem handelt er wie ein Läufer. Jede Entscheidung in seinen 25 Jahren als Renndirektor hat er daraufhin abgeklopft: Macht es den Mainova Frankfurt Marathon angenehmer, komfortabler, erlebnisreicher, ja besser für die Läufer?

Die meiste Zeit seines Berufslebens hat Jo Schindler auf die Kraft dieser urmenschlichsten Fortbewegungsform gesetzt – und hat dank seines in Regensburg erlernten und in Frankfurt veredelten Organisationstalents unzähligen Menschen glückliche Stunden und großartige Erinnerungen beschert. Der Mainova Frankfurt Marathon, dieses ewigjunge Urgestein des deutschen Laufsports, trägt an allen Ecken und Enden seine Handschrift. Jo hat in 25 Jahren den Marathon am Main von einem leicht angestaubten, etwas freudlos organisierten Lauf für einige zu einem erfolgreichen, auch international vielbeachteten Event für viele gemacht. Zu einer Veranstaltung, welche Jung und Alt, Langsam und Schnell, Hiesige und Anreisende in diversen Wettbewerben in Bewegung bringt.

Nun wird Jo am Jahresende die Geschäftsführung seiner Agentur motion events, die den Mainova Frankfurt Marathon organisiert, abgeben. Er übergibt eine Sportveranstaltung, die in voller Blüte steht: fest verankert im Frankfurter Stadtleben, ausgebucht schon Wochen vor dem Startschuss und mit einem wahrhaft spektakulären Elitefeld gesegnet. Niemals zuvor gab es in der deutschen Marathongeschichte drei so starke Athleten von Weltklasseformat wie Amanal Petros, Samuel Fitwi und Richard Ringer. Dass sie am 25. Oktober alle drei in einem Rennen auf Frankfurter Asphalt um den Sieg kämpfen, ist sein Verdienst. Und lässt ihm, dem passionierten Läufer und großem Lauf-Fan, das Herz aufgehen.

Ebenso wie die Tatsache, dass er sein berufliches Lebenswerk nicht an irgendwen, sondern an einen Freund übergibt. Einen gebürtigen Frankfurter: Holger Kranz, der seit einigen Monaten schon mitverantwortlich in die Vorbereitung des diesjährigen Rennens involviert ist.

Schindlers Frankfurter Marathonreise war geprägt von wenigen Tiefs und vielen Hochs. Der erste Frankfurt Marathon unter Schindlers Ägide im Jahr 2002 geriet aber direkt außerordentlich herausfordernd. Orkanähnliche Böen waren angesagt, sodass der Hessische Rundfunk dazu aufrief, daheim zu bleiben. Der Wind verwehte nicht nur einige Aufbauten, sondern blies wahrhaft auch die kenianische Gewinnerin bei der Siegerehrung vom Treppchen.

Die wichtigste Zutat, die Jo für das Wachsen und Gedeihen des Events hinzufügte, war sicherlich, den Zieleinlauf in die Festhalle zu verlegen. Mitten hinein in ein Frankfurter Wahrzeichen, das mit rotem Teppich, Musikklängen und Lichtshow jedem Teilnehmer ein großartiges Willkommensgeschenk macht für die letzten Meter von 42,195 Kilometern. Ein Triumphlauf für jedermann! Seit 2003 hat das Frankfurter Rennen mit seinem spektakulären Indoor-Finish ein Alleinstellungsmerkmal, das Läufer von Nah und Fern in ihren Bann zieht. Auf die Idee kam Schindler einst als Besucher des traditionellen Festhallen-Reitturniers. Auf der Tribüne sitzend sinnierte er: Wenn auch Pferde hierhinein laufen können, dann müsste es auch für Marathonläufer möglich sein. Der Rest ist Marathon-Geschichte.

Im Jahr 2011 hätte Jo sein „Baby", wie er seine tiefe Verbundenheit zum Frankfurt Marathon gerne umschreibt, beinahe der gesamten (Lauf-) Welt bekannt gemacht. Der Kenianer Wilson Kipsang lief an jenem letzten Oktobersonntag wie entfesselt auf der schnellen Strecke – und verfehlte den damaligen Weltrekord nur um den Hauch von vier Sekunden.

Im Jahr darauf wollte Jo das Projekt Weltrekord geplant und mit vollem Fokus angehen. Tatsächlich gelang es dem gebürtigen Oberpfälzer und seinem Team den damaligen Weltrekordhalter Patrick Makau zu verpflichten. Doch 2012 war es am Marathontag morgens so kalt, dass das Projekt beziehungsweise die Beine von Makau unterwegs verfroren.

Nie war es lauter in der Festhalle als im Jahr 2015, als Arne Gabius auf den roten Teppich einbog, und tatsächlich den jahrzehntealten deutschen Marathonrekord verbesserte. Just in dem Jahr, als der Frankfurt Marathon trotz intensiver Bemühungen durch Jo ohne Titelsponsor dastand. Jo hat sich auch von finanziell schwierigeren Jahren nie unterkriegen lassen, weil er stets fest an die Kraft und das Potential des Laufsports glaubte.

Seinen ausgeprägten Kampfgeist auf der einen und seine besondere Fürsorge auf der anderen Seite erlebten seine Mitarbeiter während der Corona-Zeit, als das Event zwei Jahre in Folge ausfallen musste. Und Jo, als sein Sportlerherz einen Infarkt erlitt, auch einen persönlichen Rückschlag zu verkraften hatte. Jo hielt das tolle Team bei motion events zusammen, auch weil er persönlich ins finanzielle Risiko ging und das damalige Kurzarbeitergeld aus eigener Tasche aufstockte.

Mit seinem festen Werte-Kompass und seinem steten Handeln als ehrbarer Kaufmann hat Jo das Event auch durch krisenhafte Zeiten geführt. Und wurde für seine Beharrlichkeit und Ausdauer, als Läufer und





Renndirektor, nach der Pandemie wieder mit schnell steigenden Teilnehmerzahlen und tollen Ausgaben des Frankfurter Rennens belohnt. Jo hat nicht nur seine Nachfolge frühzeitig geregelt, sondern mit der Anfang diesen Jahres vereinbarten Partnerschaft mit London Marathon Events seinem „Baby" nochmal einen gehörigen Wachstumsschub verpasst. Eine Konstellation, die Jo als sein Wunschtraum zum Abschied bezeichnet. Weil der Frankfurt Marathon nun Zugang zu immensem Know-how, Expertise und internationalem Netzwerk erhält, welches das nach wie vor vollends aus Frankfurt gesteuerte Frankfurter Lauferlebnis für die Teilnehmer noch weiter verbessern wird.
Jo hat in 25 Jahren in Frankfurt unzählige Menschen auf der Marathonstrecke zusammengebracht. Einerseits Gleichgesinnte zwar, aber andererseits doch Menschen, die im normalen Leben keine Berührungspunkte gehabt hätten. Ein besonderer Wert, gerade in konfliktreichen Zeiten auf der Welt. Und viele sind in Frankfurt unterwegs oder spätestens in der Festhalle ans Ende ihrer Läuferträume gelangt.

Wie viel kleinteiligste, detailversessene Arbeit und Vorbereitung nötig ist, halb Frankfurt für ein Wochenende umzubauen für die Marathonläufer, kann man von außen kaum ermessen. Monatelang bereiten Jo und sein kleines Agenturteam die Tage vor, an denen sich der Frankfurt Marathon als ein Großereignis von Rang entfaltet – und plötzlich hunderte Helfer und Helfershelfer das Gelingen ermöglichen. Und dann gerät die Kerntruppe von motion events, die die Veranstaltung trägt, wenn am Sonntagabend der letzte Läufer im Ziel ist und der Abbau bevorsteht, selbst immer in einen glücklichen Ausnahmezustand. Der wird bei Jo Schindler an diesem Sonntagabend nach seinem letzten Frankfurt Marathon als Renndirektor besonders ausgeprägt sein.
Als Läufer mag auch Jo keine Vollbremsungen. Er wird dem Betrieb weiter beratend verbunden bleiben. Und so wird der Frankfurt Marathon noch etwas profitieren von seiner Prägnanz und Klarheit, seinem Wissen und Arbeitsethos. Und natürlich seinem immensen Erfahrungsschatz nach 25 Jahren im unerschütterlichen Dienste dieses Rennens. Danke, Jo!







GUT ZU WISSEN

Von Waste zu Treasure: Olivenpolyphenole für die Regeneration

Die **Demeter-zertifizierten Oliven der Fattoria La Vialla** liefern nicht nur hochwertiges Olivenöl. Bei der Verarbeitung entsteht ein wertvoller Rohstoff, der im Sinne der Kreislaufwirtschaft upgecycelt wird – *aus Waste wird Treasure.*
Dabei werden wertvolle Olivenpolyphenole wie **Hydroxytyrosol** gewonnen. Erste wissenschaftliche Studien mit dem daraus entwickelten Olivenextrakt **OliPhenolia®** zeigen Hinweise darauf, dass diese natürlichen Inhaltsstoffe die **Regeneration nach körperlicher Belastung unterstützen** und die antioxidativen Schutzmechanismen des Körpers stärken können.
So wird aus einem Rohstoff der Olivenverarbeitung ein neuer Wertstoff – und ein Beispiel dafür, wie **regenerative Landwirtschaft und Kreislaufwirtschaft neue Möglichkeiten für Ernährung, Gesundheit und Nachhaltigkeit schaffen können.**

www.oliphenolia.com






Weitere Informationen zu Fattoria La Vialla gibt es hier: *www.lavialla.com*

Fattoria La Vialla – Toscana Pasta Party

Die Institution am Samstag in der Festhalle: Nicht nur die Nudeln in Bioqualität für die Läufer stehen für Genuss, Innovation und Verantwortung

BÜHNENPROGRAMM

von 13:45 bis 16:30 Uhr – moderiert von HIT RADIO FFH:

- **Film** zum Mainova Frankfurt Marathon
- **Tanz – und Showauftritte** der Universe-Cheerleaders
- **Interviews und Beiträge** mit Jo Schindler (Renndirektor) und den **Sponsoren** Mainova AG, HOKA, Messe Frankfurt, Rosbacher, Nicht Genesen Kids e.V., T.Rowe Price, Powerbar und interair



Bestes auf dem Teller bei bester Stimmung. Kaum ein Teilnehmer lässt die Gelegenheit aus, schon am Tag vor dem großen Lauf in die Festhalle zu kommen. Bei feierlich gedämpftem Licht und in schöner Atmosphäre findet von 13:30 bis 19 Uhr die Fattoria La Vialla Toscana – Pasta Party statt. Schon zum 13. Mal füllen die Teilnehmer des Mainova Frankfurt Marathon ihre Kohlenhydratspeicher auf mit der so schmackhaften Pasta samt Soßen aus dem Haus Fattoria La Vialla.

Der toskanische Erzeuger und der hessische Laufklassiker arbeiten in ihren Bereichen seit jeher umwelt- und ressourcenschonend. Auf dem angestrebten Weg zum „Green Marathon" fällt der Fattoria La Vialla eine wichtige Rolle zu, denn jede Portion Pasta spart Co_2 ein im Vergleich zu einer herkömmlich hergestellten Variante.

Darüber hinaus pflanzen die beiden Partner auf dem wunderschönen Gelände der Fattoria seit Jahren schon Tausende Olivenbäume. Dafür spenden die Organisatoren des Mainova Frankfurt Marathon. Die Fattoria La Vialla steht für eine Landwirtschaft, die Zukunft schafft. Seit fast 50 Jahren verbindet der familiengeführte Betrieb bei Arezzo biologisch-biodynamische Landwirtschaft mit Genuss, Innovation und Verantwortung. Heute führt bereits die zweite Generation den Familienbetrieb und entwickelt den ganzheitlichen Ansatz konsequent weiter. Zentrale Prinzipien sind: Aufbau gesunder Böden, geschlossene Kreisläufe, Biodiversität und verantwortungsvoller Umgang mit natürlichen Ressourcen.

Die Familie Lo Franco verbindet die Erfahrungen und Werte der Familie mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Auf dem weitläufigen Gut werden Wein, Olivenöl, Gemüse, Käse, Brot und zahlreiche weitere Produkte erzeugt, verarbeitet und direkt vermarktet. La Vialla ist dabei längst mehr als ein landwirtschaftlicher Betrieb. Die Fattoria ist auch Ort des Experimentierens und Forschens, um den Folgen des Klimawandels erfolgreich zu begegnen. Zum Beispiel werden neue Anbauformen für Oliven und Wein erprobt.

Eine Antwort sucht La Vialla in der syntropischen Landwirtschaft, die sich an natürlichen Waldökosystemen orientiert. Das Prinzip: Verschiedene Pflanzen werden auf unterschiedlichen Höhen und in zeitlicher Abfolge miteinander kombiniert. Bäume, Sträucher, Reben, Kräuter und Bodendecker bilden ein komplexes System. Regelmäßiger Rückschnitt liefert organisches Material, das als Mulch auf dem Boden verbleibt. So wird Biomasse in den Kreislauf zurückgeführt, der Boden beschattet, Feuchtigkeit gespeichert und Humus aufgebaut. Ziel ist ein widerstandsfähigeres Agrarsystem mit höherer Biodiversität, besserer Wasserspeicherung und größerer Klimaresilienz.

Kreislaufwirtschaft ist bei La Vialla längst Teil des täglichen Betriebs. Dazu liefern Photovoltaikanlagen Strom für Produktion, Küche, Bäckerei, Abfüllung und die Ladeinfrastruktur für Elektrofahrzeuge. Bereits seit 2007 wird der ökologische Fußabdruck bis hin zu Scope 3 erfasst; nach eigenen Angaben arbeitet die Fattoria heute klimapositiv.

Die Haltung der Familie Lo Franco bringt diese Verantwortung auf den Punkt: „Wir haben unser Land nicht von unseren Eltern geerbt, sondern nur von unseren Kindern geliehen."



Grün – grüner – Mainova Frankfurt Marathon

Dem Ziel, 2030 klimaneutral zu sein, kommt das Event auch wegen Thomas Wolff von „Querbeet" nahe, der tonnenweise Bio-Obst bereitstellt. Auf den Punkt gereift.





Thomas Wolff erinnert sich noch gut an die Anfänge vor genau 20 Jahren. Wie er beim Marathon von einigen belächelt worden sei. Wie die Leute fragten: „Was wollen die denn jetzt?", und damit die „BioRunner" meinten, eine Truppe von Marathonläufern, die sich für nachhaltig erzeugtes Bio Obst und -Gemüse einsetzten und zu einer größeren, gesellschaftlichen Verbreitung beitragen wollten.
Heute sind die „BioRunner" ein fester Bestandteil des Marathons, im Jahr 2019 traten sie mal mit mehr als 160 Läufern an. Eine wahre Erfolgsgeschichte, wenn man bedenkt, dass „Bio" im Jahr 2005 bei Weitem noch nicht die gleiche gesellschaftliche Verbreitung hatte wie heute. Trotzdem kam die Marathon-Organisatoren damals auf Thomas Wolff und sein Unternehmen Querbeet zu, um die Versorgung der Marathonläufer mit Bio Obst auf der Strecke sicherzustellen. Besonders Bananen und Äpfel. Die Vision: Ein umweltschonender Marathon. Seitdem sind viele Maßnahmen getroffen und viel Geld investiert worden in das Konzept „Green Marathon", das den Laufklassiker zum Vorreiter in der Szene macht. Das große Ziel: Im Jahr 2030 soll die erste klimaneutrale Auflage stattfinden.
Das Angebot damals, sich beim Marathon zu engagieren, sei ein „Volltreffer" für ihn als passionierten Marathonläufer gewesen, sagt Wolff. „Ich bin sofort drauf angesprungen." Wer Thomas Wolff fragt, was einen Marathon mit gesunder Ernährung verbinde, bekommt viele Antworten. Eine lautet: „Beides funktioniert nur nachhaltig".
In Frankfurt werden Laufsport und Nachhaltigkeit schon seit Jahren gemeinsam gedacht. Dank einer engen Zusammenarbeit mit dem „Umweltforum Rhein-Main" und dem Umweltamt der Stadt Frankfurt wurden viele Initiativen und Aktionen entwickelt, um den ökologischen Fußabdruck des Marathons so gering wie möglich zu halten.

Das Bio-Obst von Querbeet ist dabei eine von vielen ökologischen Säulen des Marathons. Auch die Pasta-Party in Kooperation mit dem Biohof der „Fattoria La Vialla" aus der Toskana oder die kostenfreie Nutzung des Frankfurter ÖPNV am Marathontag gehören zum Projekt Green Marathon. Im Jahr 2014 vergab AIMS, der Verband der internationalen Straßenlaufveranstalter, den „Green Award" an den Frankfurt Marathon und zeichnete ihn damit als weltweit umweltfreundlichsten Marathon aus.
Für die Läufer bedeutet das am Marathontag mit Blick auf die Verpflegung unterwegs: 28.000 auf den Tag genau gereifte Bio-Bananen an der Stecke und 13.000 Bio-Äpfel im Zieleinlauf. „Nichts ist schlimmer als zu reife oder zu grüne Bananen beim Marathon zu haben", sagt Thomas Wolff, der dieses Jahr selbstverständlich auch wieder gemeinsam mit anderen Läufern der „BioRunner" an den Start gehen wird. „Das hat seit 20 Jahren immer sehr gut geklappt. Ich bin schon in anderen Städten Marathon gelaufen und kann sagen, dass Frankfurt hier Vorreiter ist", sagt Wolff.
Die einstige Skepsis gegenüber biologischer Landwirtschaft habe sich gewandelt. Mittlerweile könne Querbeet auf eine kleine, regionale Fangemeinde zählen, die den Unterschied zu konventionellem Obst und Gemüse schmecke.
Am Rennwochenende wird Querbeet auch auf der marathonmall zu finden sein: Am Stand gibt es Informationen wie die Biolebensmittel nach Hause geliefert werden und durch die Lieferung Zeit für eine Laufrunde mehr entsteht.
Somit ein nachhaltiges Gesamtpaket für alle die Marathon und gesunde Ernährung verbinden wollen. MAIN BIO LÄUFT!

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

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

Die persönliche Anreise der Teilnehmer liegt im Verantwortungsbereich eines jeden Teilnehmers. Wir rufen dazu auf, die eigene Anreise gut zu planen, ggf. Fahrgemeinschaften zu bilden oder den CO2 Ausstoß zu kompensieren.

Autofahrern wird ein Parkhaus mit kostenfreiem Shuttle-Verkehr zum/vom Messegelände angeboten. Die Kosten hierfür übernimmt der Veranstalter. (10.000€).

In Kooperation mit dem Rhein-Main-Verkehrsverbund (RMV) haben die Teilnehmer und Volunteers am Veranstaltungstag die Möglichkeit kostenfrei die öffentlichen Verkehrsmittel im gesamten RMV-Gebiet zu nutzen. Der Gesamtbetrag von etwa 14.000 € wird vom Veranstalter getragen.

In Kürze wird auf dem Dach der Friedrich-Fröbel-Schule eine weitere, schon die vierte Photovoltaik-Anlage in Betrieb genommen. Ein Meilenstein für die Marathon-Organisatoren. Denn mit der erwarteten Leistung von 20 kWp „kommen wir den angestrebten 100 Prozent sehr nahe ", so Renndirektor Jo Schindler. So dass fast die gesamte Energie, die am Marathonwochenende auf dem Messegelände samt Festhalle verbraucht wird, über das Jahr hinweg mit Solarstrom wiedergewonnen wird. 29.000 Euro hat der Veranstalter, finanziell unterstützt durch Sponsor HOKA, in die neueste Anlage investiert. Hinzu kommen das bestehende Sonnenkraftwerk auf einem anderen Schuldach, zehn Photovoltaik-Module auf dem Rebstock-Parkhaus am Messegelände sowie eine 150 m² große Photovoltaikanlage auf einem Gebäude der Mainova-Konzernzentrale.

Auf der Strecke und im Zielbereich verpflegt „Querbeet Bio Frischvermarktungs GmbH" alle Teilnehmer mit 28.000 Bio-Bananen und 13.000 Bio-Äpfeln. Mit Bio-Obst konnte der CO_2-Fußabdruck im Vergleich zu konventioneller Ware um das Fünffache gesenkt werden. Die Bio-Verpflegung wird vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) als „Best Practice" gelobt.

Bei der Fattoria La Vialla Pasta Party verwenden wir Geschirr und Besteck aus Naturmaterialien und bitten alle Teilnehmer, ihr eigenes Geschirr und Besteck mitzubringen (falls möglich). Mit Bio-Nudeln und Soße von La Vialla werden 430 gr. CO_2 je Portion Pasta im Vergleich zur konventionellen Herstellung eingespart, 2023 ergab sich hierbei eine Einsparung von 3084 kg CO_2.

Wir geben vor dem Start keine Plastikwärmefolien an die Läufer aus, sondern fordern die Läufer auf vor dem Start alte Kleidung überzuziehen. Die Altkleidung wird im Anschluss an das Startprozedere von Volunteers eingesammelt und von der FES recycelt.

Zur Versorgung der Teilnehmer auf der Strecke und im Ziel setzen wir nur recycelte Becher ein.

Wir haben mit der Stabstelle „Sauberes Frankfurt" und unseren Entsorgern unser Müllaufkommen analysiert. Unser gesamter Müll wird in einer Müllsortierungsanlage getrennt.

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

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

Wir spenden 1 Euro je Marathonfinisher (12.000 EUR) zur Pflanzung von Olivenbäumen bei unserem Partner Fattoria La Vialla. Die bisher gepflanzten Olivenbäume binden je Jahr etwa 500 Tonnen CO_2.

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.

Race Director Jo Schindler, in der Marathonorganisation zuständig für Green Marathon-Maßnahmen, wurde am 7. Juni 2019, dem Welt-Umwelttag, zum Mitglied der „AIMS Sustainability Commission" berufen. Zu den Aufgaben dieser Kommission gehören Umweltrichtlinien für Laufveranstaltungen und Wissenstransfer zwischen den Mitgliedern. Ihr Leiter ist George Kazantzopoulos, internationaler Nachhaltigkeitsexperte und Gründer des NGO „Institute Team for the World". Mitglieder sind die Laufveranstalter in Mailand, Frankfurt, Houston, Göteborg, Kapstadt und Luzern sowie der AIMS-Präsident Paco Borao und Claudius Saldanha, Procam International (Indien).

Lesung im Atlantic Hotel

mit Amanal Petros und Richard Ringer





Wer sich für den deutschen Marathonsport interessiert, weiß es vermutlich schon, Amanal Petros ist seit diesem Jahr nicht nur erfolgreicher Marathonläufer, sondern auch Autor. Im August erschien seine Autobiographie „42,195 Kilometer – Mein langer Lauf in die Freiheit". Darin nimmt er die Leser mit auf seinen Weg von der Flucht aus Äthiopien zum professionellen Marathonläufer für Deutschland. Er berichtet von seinen Anfängen im Sport und wie er sich schließlich als Vizeweltmeister in der Weltelite etablierte.

Auch von Richard Ringer, der bereits 2022 Europameister wurde und mit Amanal Petros 2026 gemeinsam Silber in der Teamwertung der Marathoneuropameisterschaft in Birmingham gewinnen konnte, erschien in diesem Jahr ein Buch. Ringers Frau Nada-Ina Pauer und die Autorin Sonja von Opel erzählen darin, wie Richard Ringer sich seit Jahren auf seine R ennen vorbereitet und welcher Philosophie er dabei folgt.
Das Buch ist eine Mischung aus Trainings-ratgeber und Autobiographie.

Beide, Richard Ringer und Amanal Petros, werden am Montag nach dem Marathon (26.10.) um 18:00 Uhr im ATLANTIC Hotel ihre Bücher im Rahmen einer Lesung präsentieren.
Der Eintritt ist frei.

marathonmall

Gemeinsam entdecken. Gemeinsam entspannen. Gemeinsam lernen. Gemeinsam laufen.



Auch in diesem Jahr öffnet die Messehalle wieder ihre Türen und lädt im Rahmen des 43. Mainova Frankfurt Marathons zur marathonmall ein. Als eine der größten Sportartikelmessen Deutschlands ist sie längst zu einem festen Bestandteil des Marathonwochenendes geworden. Hier treffen sich Läuferinnen und Läufer, Sportbegeisterte, Austeller und Partner, um gemeinsam die besondere Atmosphäre rund um den Frankfurt Marathon zu erleben.

Vom Freitag, 23. Oktober 2026, ab 12:00 Uhr erwartet die Besucherinnen und Besucher auf dem Messegelände in Halle 1, Ebene 2 eine abwechslungsreiche Mischung aus Information, Inspiration und sportlicher Leidenschaft. Rund 100 Aussteller präsentieren ihre Produkte, Innovationen und Entwicklungen und zeigen, was die Welt des Laufsports heute zu bieten hat. Von Laufschuhen und funktioneller Sportbekleidung, über Ernährung und Zubehör bis hin zu Training, Regeneration und aktuellen Trends – auf der marathonmall gibt es viel zu entdecken.

Dabei geht es nicht nur darum, die passende Ausrüstung für den großen Lauf zu finden. Die marathonmall bietet auch die Gelegenheit, bekannte Gesicherter aus der Laufwelt wiederzutreffen, neue Kontakte zu knüpfen und sich gemeinsam auf das bevorstehende Marathonwochenende einzustimmen. Die besondere Mischung aus Vorfreude, sportlicher Energie und persönlichem Austausch macht die Messe jedes Jahr zu einem beliebten Treffpunkt für die Marathon-Community.

Dieses Jahr erwartet alle Besucherinnen und Besucher eine besondere Neuerung auf der marathonmall: unsere Glitter & Styling Lounge! Hier wird der Mainova Frankfurt Marathon noch bunter, glitzernder und ganz persönlich. Ob vor dem großen Lauf, zum Anfeuern oder einfach für den perfekten Marathon-Look – in der Glitter & Styling



Lounge können sich alle Teilnehmer die Haare stylen und flechten lassen. Von lässigen Braids bis hin zu funkelnden Highlights.

Wer selbst kreativ werden möchte, ist in der Do-it-yourself-Ecke genau richtig. Mit einer großen Auswahl an Body-Glitzer und temporären Tattoos kann jeder seinen individuellen Marathon-Look kreieren und sich eine Extraportion Glitzer für das Marathonwochenende gönnen.

Entdecken, entspannen und lernen: Auch das Bildungsangebot ist wieder ein wichtiger Bestandteil der marathonmall. Auf der Education-Bühne erwartet die Besucher am Freitag und Samstag ein abwechslungsreiches Programm. Experten der Sponsoren des Mainova Frankfurt Marathon geben spannende Einblicke, teilen ihr Wissen und vermitteln wertvolle Informationen rund um Training, Ausrüstung, Ernährung und den Laufsport.

Für Besucher ist die Messe zu folgenden Zeiten geöffnet:

Freitag, 23. Oktober 2026	12:00 Uhr – 19:00 Uhr
Samstag, 24. Oktober 2026	10:00 Uhr – 19:00 Uhr
Sonntag, 25. Oktober 2026	07:00 Uhr – 17:00 Uhr

marathon**mall**

Mit den European Marathon Classics den Kontinent laufend erobern

WE ARE PART OF THE EUROPEAN MARATHON CLASSICS™

FRANKFURT GEHÖRT DEN EMC AN. TAUSENDE LÄUFER HABEN SICH SCHON AUF DEN WEG GEMACHT, MINDESTENS FÜNF DER ACHT EUROPÄISCHEN CITY-MARATHONS ZU FINISHEN.

„Run Europe. Go beyond Borders" - dieser Slogan richtet sich an alle Läuferinnen und Läufer, die nicht nur Lust auf Marathons haben, sondern gleichzeitig Europa entdecken und erleben möchten. Als einer der Gründungsmarathons und als einziger, der nicht in einer europäischen Hauptstadt beheimatet ist, ist der Mainova Frankfurt Marathon seit diesem Jahr stolzer Teil der European Marathon Classics (EMC). Das Konzept ist einfach: Acht Marathons in acht europäischen Metropolen sind in den EMC miteinander verbunden. Wer fünf davon erfolgreich absolviert, darf sich als EMC-Finisher feiern lassen und bekommt eine ganz besondere Medaille persönlich überreicht. Ausgestattet mit den Coins von den jeweiligen fünf absolvierten Citymarathons. Neben Frankfurt gehören die Marathonstädte Rom, Lissabon, Warschau, London, Madrid, Kopenhagen und Wien zur der Challenge, die schon Tausende Läufer aus Deutschland und aller Welt angenommen haben.

Jeder Marathon zählt, jeder Zieleinlauf verdient es, in Erinnerung zu bleiben: Natürlich zählen auch Zieleinläufe bei einem der acht Rennen, die vor Einführung der EMC erreicht wurden. Die Einführung eines Systems zur Überprüfung historischer Ergebnisse bedeutet einen Meilenstein für die Zukunft des Marathonlaufs. So holt die neue Initiative die Vergangenheit in die Gegenwart und gibt Läufern weltweit die Chance, ihre früheren Zieleinläufe bei acht legendären europäischen Marathons in ihre EMC-Reise zu integrieren. Voraussetzung ist, unter www.europeanmarathonclassics.eu ein kostenloses Konto zu erstellen. Wer sich registriert, wird Teil einer wachsenden globalen Community, welche Finishs bei europäischen Topveranstaltungen sammelt. Tausende Läufer machen schon mit. „Run Europe. Go beyond Borders".

INTERESSE GEWECKT?
Dann registriere dich jetzt auf der Website der European Marathon Classics oder besuche den EMC-Stand in der marathonmall.



„Gemeinsam das nächste Kapitel des Mainova Frankfurt Marathon gestalten“

Hugh Brasher, CEO von London Marathon Events (LME), über die Partnerschaft mit dem Frankfurter Rennen, dessen unverwechselbare Identität, die verbindende Kraft des Laufens und warum es sich so sehr lohnt, für einen der 300 Startplätze in London zu kämpfen

Was erhoffst Du dir vom diesjährigen Frankfurt Marathon, dem ersten seit der Bekanntgabe der Partnerschaft mit motion events?

Ich freue mich sehr, im Rahmen unserer Partnerschaft beim diesjährigen Mainova Frankfurt Marathon dabei zu sein. Unter der Führung von Jo Schindler hat motion events ein Weltklasse-Rennen mit einer stolzen Geschichte aufgebaut, und London Marathon Events (LME) freut sich darauf, eng mit dem gesamten Team zusammenzuarbeiten, um gemeinsam das nächste Kapitel der Veranstaltung zu gestalten. Unsere Aufgabe ist es, zuzuhören und Erfahrungen weiterzugeben, wo dies einen Mehrwert schafft, und gleichzeitig den Charakter und den Geist zu bewahren, die den Frankfurt Marathon so besonders machen. Der neue „Frankfurt-to-London“-Marathon-Pfad ist ein großartiges Beispiel dafür, was wir gemeinsam erreichen können: Er bietet jährlich bis zu 300 Läufern die Chance, sich durch sportliche Leistungen, Spendenaktionen und gemeinnützige Initiativen für den TCS London Marathon zu qualifizieren. Dies ist eine wirkungsvolle Möglichkeit, herausragende Leistungen im Amateurlaufsport und das Engagement für die lokale Gemeinschaft zu würdigen.



Siehst Du noch Potenzial, das Erlebnis und die Ergebnisse für die Läufer in Frankfurt weiter zu verbessern?

Ja, auf jeden Fall. Frankfurt verfügt bereits über große Stärken: Tradition, Tempo, eine Strecke durch die Innenstadt und den unvergleichlichen Zieleinlauf in der Festhalle. Das Team von motion events kennt dieses Rennen, seine Läufer und seine Gemeinschaft unglaublich gut, und wir möchten eng mit ihnen zusammenarbeiten, um auf dieser Grundlage aufzubauen. Gemeinsam sehen wir Möglichkeiten, das Läufererlebnis weiter zu bereichern und die Veranstaltung Jahr für Jahr zu verbessern, während wir gleichzeitig die unverwechselbare Identität Frankfurts bewahren.

Warum sollten Läufer in Frankfurt alles geben, um sich einen der verfügbaren Startplätze für den TCS London Marathon zu sichern?

Der TCS London Marathon ist eines der begehrtesten Marathon-Erlebnisse der Welt, und Startplätze sind unglaublich schwer zu ergattern – für 2027 gab es über 1,3 Millionen Bewerbungen im Losverfahren. Frankfurter Läufer haben nun eine einzigartige Chance: Der Mainova Frankfurt Marathon ist das einzige Rennen, bei dem sich schnelle deutsche und internationale Amateurläufer jedes Jahr durch ihre sportliche Leistung für London qualifizieren können. Für die 100 schnellsten teilnahmeberechtigten Nicht-Elite-Frauen und 100 schnellsten Nicht-Elite-Männer ist das ein starker Anreiz. Die zusätzliche Vergabe von 100 Startplätzen würdigt zudem Spendenaktionen, gesellschaftliches Engagement und Leichtathletik-Initiativen, sodass es hier nicht nur um Leistung, sondern auch um den Sinn des Ganzen geht.

Wie wird das Konzept der „European Marathon Classics“ von Läufern in ganz Europa aufgenommen?

Die Resonanz ist sehr ermutigend. Läufer sehen in den „European Marathon Classics“ mehr als nur eine Herausforderung um Medaillen; es ist eine Möglichkeit, Europa durch einige seiner großartigsten Marathons, Städte und Gemeinschaften zu erleben: Rom, Wien, Madrid, London, Kopenhagen, Warschau, Lissabon und Frankfurt. Was dabei besonders Anklang findet, ist das Gefühl der Verbundenheit und der Gemeinschaft. Eine Distanz, verschiedene Kulturen und ein gemeinsamer Geist in ganz Europa. Genau diese Idee liegt auch der Zusammenarbeit zwischen Frankfurt und London zugrunde: Laufveranstaltungen zu nutzen, um Menschen zu vereinen, Gemeinschaften zu inspirieren und positive Veränderungen zu bewirken.

Immer und überall bestens informiert

Mit dem ePaper der FR





Ab **49,90 €** im Monat

Gratis testen!



Digital-Abo + Tablet

- Wahl zwischen Samsung Galaxy Tab A11+ oder Apple iPad 2025
- Mindestbezugsdauer: 24 Monate

Jetzt bestellen:
fr.de/tablet

ODER

4 Wochen gratis testen

- Voller Zugriff auf die FR und die App „FR+“
- Mo.– Sa. bereits am Vorabend die Ausgabe von morgen lesen

Jetzt bestellen:
fr.de/probe

FrankfurterRundschau

Hol Dir die neue Mainova Frankfurt Marathon APP

presented by T.Rowe Price



FAVORITEN

Finde und markiere deine favorisierten Läuferinnen und Läufer, um sie während des Rennens verfolgen und am Ende ihre Ergebnisse schnell finden zu können.

LIVE-TRACKING & SPLITS

Zuschauer, Familien und Freunde haben die Möglichkeit, Läufer während des Marathonlaufs, des Mini-Marathons und des Staffelmarathons zu tracken. Seit diesem Jahr gibt es bei jedem Kilometer eine Zeitnahme, so dass genaueres Tracking der Splits und des Standorts möglich ist. Zwischen den Kilometermarkierungen wird der ungefähre Standort basierend auf den vergangenen Zwischenzeiten berechnet.

ERGEBNISSE

Nach dem Rennen sind die Ergebnisse von Marathon, Mini-Marathon und Staffelmarathin in der App verfügbar. Dort findest du auch die Ergebnisse der verschiedenen Ranking-Gruppen.

NEWS & INFOS

In der App findest du alle relevanten Neuigkeiten und Informationen sowohl für Teilnehmer als auch Zuschauer. Entdecke alles Wichtige rund um den Marathon am Sonntag und das gesamte Rahmenprogramm – von den Streckenfesten bis zu den Kinderläufen und dem Brezellauf – kompakt und übersichtlich in der App.

SELFIE

Schieß ein Selfie mit einem unserer offiziellen Frames als Erinnerung an deinen Start oder deine Zeit beim Mainova Frankfurt Marathon.

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

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

Download on the App Store

GET IT ON Google Play



Livestream des Mainova Frankfurt Marathon

Auch in diesem Jahr gibt es am Sonntag eine Liveübertragung des Rennens auf www.frankfurt-marathon.com.
Die Kommentatoren Martin Grüning, Urs Weber und Claudia Dreher nehmen die Zuschauer mit auf die Laufstrecke. Dich erwarten spannende Einblicke hinter die Kulissen des Rennens, Zahlen und Fakten aus der Laufszene und natürlich eine faszinierende Berichterstattung zum Eliterennen.

Nach dem Ende der Übertragung des Eliterennens bietet die Z ielkamera auch weiterhin Bilder der ankommenden Läufer.

Zudem übertragt das Fachmagazin **Runner's World** den Mainova Frankfurt Marathon live auf ihrem YouTube Channel, sowie online auf *www.runnersworld.de*. Auch hier kannst du gemeinsam mit dem Kommentatoren-Trio in den Mainova Frankfurt Marathon eintauchen.

Der **Hessische Rundfunk** zeigt den Mainova Frankfurt Marathon mit eigenem Kommentar live im Fernsehen, sowie abends einen Zusammenschnitt mit dem Fokus auf Geschichten der Breitensportler.

MAIL BOXES ETC.®
#PeoplePossible

MBE Druck- und Versandexperten

Wir drucken. Wir verpacken. Wir versenden.



Jetzt scannen & beraten lassen

www.mbe-ffm.de

Offizieller Druckpartner des Mainova Frankfurt Marathon

MBE 0009 · Eschersheimer Landstr. 42
60322 Frankfurt am Main

Tel.+496959673616
Fax. +496959673617



*Studiendaten liegen beim Hersteller vor.
Nur gemäß Gebrauchsanweisung anwenden, um das Atmen bei verstopfter Nase zu erleichtern.

Frankfurt Marathon CLUB

Treu, treuer, Ruth Jäger und Peter Schmitt

UNSERE DAUERSTARTER MIT DEN MEISTEN TEILNAHMEN ZIELEN IN DIESEM JAHR AUF IHR 30. BEZIEHUNGSWEISE 42. FRANKFURT-FINISH. DIE BEIDEN FÜHREN DAS RANKING IM MARATHON CLUB AN.





Es gibt zahlreiche Läufer, die stets am letzten Oktober-Sonntag eine feste Verabredung haben. Die steht Jahr für Jahr fest schon frühzeitig fest, ist unverbrüchlich. Es ist eine Verabredung, die diese Läufer nur äußerst ungern absagen, weil längst eine feste Verbindung entstanden ist. Ende Oktober werden in Frankfurt 42,195 Kilometer gerannt, das ist einfach so. Und nicht anders.

Als Wertschätzung unsere Dauerstarter gibt es den Frankfurter Marathon Club. Die Mitgliedschaft darin kann man nicht kaufen, sondern muss sie sich erlaufen. Wer seinen zehnten Mainova Frankfurt Marathon bewältigt hat, ist drin – und jedes Jahr werden es mehr Mitglieder. Aktuell kommen 1448 Marathonis in den Genuss einer Mitgliedschaft. Genuss? Ja, denn jedem im Club gebührt eine ewige Startnummer für den Laufklassiker am Main nebst zahlreichen anderen Vergünstigungen am Marathonwochenende.

An der Spitze des Rankings steht seit Jahren uneinholbar Peter Schmitt. Der Rüsselsheimer hat eine schier unglaubliche Frankfurter Lebens-Laufleistung vorzuweisen. Peter stand bei bislang allen der 42 Austragungen des Marathons seit 1981 in Frankfurt an der Startlinie und hat 41 Mal das Ziel erreicht. Auch in diesem Jahr ist er wieder dabei – welch eine Leistung!

Das gilt auch für Ruth Jäger, die Rekordhalterin bei den Frauen. Die 74-Jährige will am 25. Oktober ihr 30. Frankfurt-Finish in der Festhalle begehen. Dies war eigentlich schon im Vorjahr in Reichweite, doch ausgerechnet bei ihrem Lieblingsrennen stürzte Ruth unglücklich und zog sich auch noch eine Beckenringfraktur zu. Sie hat sich erholt und so schnell es ging wieder ihrem geliebten Laufsport gewidmet. Nun unternimmt sie einen weiteren Anlauf, für ihren persönlichen Jubiläumszieleinlauf.

Ruth und Peter, es ist großartig, dass ihr weiterhin am Start seid!

Aktuell zählt der Marathonclub 1.448 Mitglieder (1.307 Männer, 141 Frauen); Stand: Oktober 2026
Ansprechpartnerin: Marie Tinter | mail@frankfurt-marathon.com

Unsere Top Frauen

Name	Ort	StNr.	Teilnahmen
Ruth Jäger	Rodgau-Jügesheim	F152	29
Ulli Schmucker	Hofheim	F112	22
Birgit Stepponat	Bad Homburg	F228	22
Sissi Antoni	Bad Homburg	F316	22
Dagmar Weidmann	Frankfurt am Main	F103	21
Gabriele Häuser	Erbach	F117	21
Marion Möhle	Darmstadt	F165	20
Erika Smerlewski	Heidelberg	F101	19
Christina Seibert	Homberg	F170	19
Gertrud Jahn	Frankfurt am Main	F234	19
Sabine Schönberg	Hösbach	F253	19
Edith Klauke	Oberursel	F808	19

Unsere Top Männer

Name	Ort	StNr.	Teilnahmen
Peter Schmitt	Rüsselsheim	151	42
Klaus Westphal	Frankfurt am Main	104	37
Wolfgang Vogel	Offenbach	825	36
Kalli Flach	Rodenbach	155	36
Ralf Klink	Riedstadt	422	36
Klaus Peter Hansen	Bischofsheim	262	35
Klaus Peter Roth	Frankfurt am Main	1089	35
Horst Jendrasch	Kelkheim	157	34
Klaus Vogelmann	Hofheim	600	34
Dieter Puttendörfer	Frankfurt am Main	148	33
Jörg-Uwe Hellmeier	Frankfurt am Main	170	33
Bernhard Schacke	Eppstein	777	31

Skylinerunner

Das Botschafter-Team Skylinerunner des Mainova Frankfurt Marathon geht in diesem Jahr neu aufgestellt an den Start. Mit frischer Energie und einer gemeinsamen Leidenschaft für den Laufsport verkörpern die Skylinerunner die Vielfalt und den Gemeinschaftsgedanken, die den Marathon auszeichnen.
Die engagierten Läuferinnen und Läufer setzen sich nicht nur für ihre eigenen sportlichen Ziele ein, sondern möchten auch andere inspirieren, neue Herausforderungen anzunehmen und die Freude am Laufen zu entdecken. Dabei sprechen sie über ihre persönlichen Erfahrungen, Tipps und Geschichten und geben Einblicke in ihre ganz eigene Marathonreise.
Als Botschafter repräsentieren die Skylinerunner den Mainova Frankfurt Marathon in der Lauf-Community und darüber hinaus. Über verschiedene Kanäle teilen sie ihren Trainingsalltag, berichten von ihren Erfahrungen und steigern die Vorfreude auf das Marathon-Wochenende in Frankfurt.
Das Team ist vielfältig aufgestellt: von ambitionierten Hobbyläufern bis hin zu erfahrenen Marathonis. Jeder bringt persönliche Ziele, Erfahrungen und eine individuelle Motivation mit.
Gemeinsam verbreiten sie ihre Begeisterung für den Laufsport und begleiten Läuferinnen und Läufer auf deren Weg zum Marathon und darüber hinaus.



CAROLIN

Alter: 30
Wohnort: Kleve, holländische Grenze

Wie lange läufst du schon?
Seit 2006 aktiv im Verein

Was macht den Laufsport für dich so besonders?
Dass man den Sport immer und überall ausführen kann, draußen an der frischen Luft mit meinen Hunden zusammen.

Der wievielte Marathon wird der Mainova Frankfurt Marathon 2026 für dich sein? Der 8.

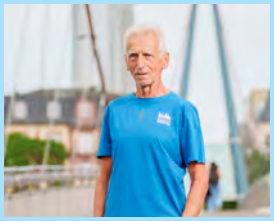
Wann und wo trainierst du am liebsten?
Früh morgens im Wald

Was ist deine liebste Laufeinheit?
Long Run, kreuz und quer über Trails gerne mit ein paar Höhenmetern

Wie sieht ein typisches Lauftraining bei dir aus?
Etwas Stabi/Mobilitätstraining, Laufschuhe an und los. Da ich nicht nach Plan trainiere, entscheide ich meist spontan wie weit ich laufe und welche Route. Auf der Bahn findet man mich selten. Auch meine Tempoläufe und Intervalle laufe ich im Wald.

Was ist dein Tipp für andere LäuferInnen?
Nie den Spaß verlieren an dem, was wir tun! Jeder Lauf, egal wie weit oder schnell, ist ein Fortschritt.

Hast du ein besonderes Ritual, bevor du an den Start gehst?
3-fach Knoten der Schuhe, vor dem Start mindestens 2x Kontrolle, ob die Knoten auch fest genug sind: safety first



PETER

Alter: 76
Wohnort: Rüsselsheim

Wie lange läufst du schon?
Begonnen hat meine Leidenschaft fürs Laufen schon in frühster Jugend, allerdings nur sporadisch nach Lust und Laune. Etwas intensiver wurde es dann Mitte der 70er Jahre. Meinen ersten Volkslauf bestritt ich in Flörsheim am Main 1978. Von da an nahm ich öfters an Laufwerbewerben teil.

Der wievielte Marathon wird der Mainova Frankfurt Marathon 2026 für dich sein?
Am 17. Mai 1981 stand ich in Frankfurt-Höchst an der Startlinie. Das war meine erste Teilnahme an der klassigen Marathondistanz, von denen bis heute noch 68 folgten. Beim Mainova Frankfurt Marathon werde ich am 25.10.26 zum 43.ten Mal an der Startlinie in Frankfurt stehen. Hier trage ich die ewige Startnummer 151.

Wann und wo trainierst du am liebsten?
Heute stehen bei meinen Trainingsläufen der Einklang mit der Natur im Vordergrund

Was ist deine liebste Laufeinheit?
Meine läuferische Bandbreite reichte von 800m bis zu Ultraläufen.

Wie sieht ein typisches Lauftraining bei dir aus?
Mein typisches Lauftraining besteht aus drei Einheiten pro Woche. Mit meiner Laufgruppe laufe ich so 10 bis 14 Kilometer in lockerem Dauerlauftempo. Ab und zu streue ich ein paar Tempoeinheiten ein. Drei Monate vor dem Frankfurter Event steigere ich die Laufeinheiten und nehme noch eine vierte dazu, in der ich ein bisschen aufs Tempo drücke.

Was ist dein Tipp für andere LäuferInnen?
Für Marathon-Einsteiger kann ich nur empfehlen, das Ausdauertraining in den Mittelpunkt zu stellen. Also möglichst viele lange Läufe im aeroben Bereich und den Wettkampf diszipliniert zu begingen, mit einem angepassten Tempo. Lieber ein bisschen zu langsam, dafür den Lauf im letzten Drittel noch genießen zu können.



PIA

Alter: 34
Wohnort: Landkreis Schweinfurt, Bayern

Wie lange läufst du schon?
Seit 2017 – angefangen in einer Laufgruppe. Seitdem hat mich das Laufen nicht mehr losgelassen.

Was macht den Laufsport für dich so besonders?
Laufen bedeutet für mich Freiheit, Abenteuer und mentale Stärke. Ich bin nicht die Schnellste, aber ich liebe es, mich selbst herauszufordern und zu sehen, was ich schaffen kann.

Der wievielte Marathon wird der Mainova Frankfurt Marathon 2026 für dich sein?
Mein dritter Marathon auf der Straße und mein allererster in Frankfurt. Darauf freue ich mich schon sehr.

Wann und wo trainierst du am liebsten?
Am liebsten draußen und auf dem Trail. Zeitlich muss das Training meistens irgendwo zwischen Familie, Arbeit und Alltag Platz finden.

Was ist deine liebste Laufeinheit?
Ganz klar: der Long Run! Je länger, desto besser.

Wie sieht ein typisches Lauftraining bei dir aus?
Eine Mischung aus lockeren Läufen, Intervallen und langen Läufen. Und natürlich gehören bei mir auch mal Gehpausen dazu. Ich trainiere nicht auf Bestzeiten, sondern darauf, langfristig Spaß am Laufen zu haben.

Was ist dein Tipp für andere LäuferInnen?
Lauft euer eigenes Tempo und vergleicht euch nicht ständig mit anderen. Es ist völlig egal, ob ihr 5 oder 9 Minuten pro Kilometer lauft – Hauptsache, ihr habt Spaß und bleibt dran.

Hast du ein besonderes Ritual, bevor du an den Start gehst?
Nicht wirklich. Startnummer dran, Schuhe schnüren, tief durchatmen und Spaß haben.



PAULINA

Alter: gerade 41 geworden,
fühle mich aber 10 Jahre jünger
Wohnort: Bad Nauheim

Wie lange läufst du schon? seit 5 Jahren

Was macht den Laufsport für dich so besonders?
Das Besondere am Laufsport ist für mich, dass er so vielfältig ist. Man kann nahezu überall und spontan laufen, allein oder in Gemeinschaft, zum Spaß oder mit Ergebnisziel. Laufen verbindet Menschen. Ich gehe auch im Urlaub gerne laufen, erkunde so die Städte und knüpfe so auch superschnell Kontakte. Außerdem hilft mir das Laufen, die Schubladen in meinem Kopf zu sortieren. Beim Laufen bin ich ganz bei mir, ohne Ablenkung.

Der wievielte Marathon wird der Mainova Frankfurt Marathon 2026 für dich sein?
Der Mainova Frankfurt Marathon 2026 wird mein insgesamt 5. Marathon sein.

Wann und wo trainierst du am liebsten?
Ich trainiere am liebsten morgens, im Sonnenaufgang in meiner Lieblingsstadt Florenz. Zu Hause auch am liebsten morgens, auf Asphalt, kein Waldboden, kein Trail. Unter der Woche ist das Training aber erst abends nach der Arbeit möglich.

Was ist deine liebste Laufeinheit?
kommt drauf an, Mal die Intervalle, mal der Long Run. Die Mischung machts.

Wie sieht ein typisches Lauftraining bei dir aus?
Schönes rosa Outfit raussuchen, Pre-Run Carbs in Form von veganen Gummitierchen einwerfen, Kopfhörer auf, im Sommer eincremen, aufwärmen (wichtig, nicht skippen!) und dann los. Erstmal einlaufen, dann das Training, das ansteht, also entweder Easy Run, Intervalle, oder Long Run, danach dehnen nicht vergessen. In die Läufe integriere ich auch immer ein paar Lauf-ABC-Übungen. Da nutze ich z.B. gern die Zeit, die ich sowieso an der Ampel warten muss.

Was ist dein Tipp für andere LäuferInnen?
Einfach machen, sich von niemandem reinreden oder vorschreiben lassen, was richtig oder falsch ist. Die Hauptsache ist, es macht Spaß und man ist und bleibt dabei gesund.

Hast du ein besonderes Ritual, bevor du an den Start gehst?
nochmal das Race-Outfit auf Sitz überprüfen, Verpflegung (Gels und Elektrolytgetränk) sicher im Outfit verstauen, 738-mal aufs Klo gehen, Sitz der Startnummer checken (ganz wichtig) und einfach versuchen, runterzukommen und die Freude auf die kommenden 42 km zu zelebrieren



OLIVIA CONSTANZE

Alter: 25 Jahre
Wohnort: Frankfurt am Main

Wie lange läufst du schon?
Seit 6 Jahren

Was macht den Laufsport für dich so besonders?
Dass man dadurch so viele neue Orte entdeckt, egal ob in der Heimatregion durch Wettkämpfe oder im Urlaub, wenn man einfach etwas Sport machen möchte.

Der wievielte Marathon wird der Mainova Frankfurt Marathon 2026 für dich sein?
Der zweite

Wann und wo trainierst du am liebsten?
Ich trainiere am liebsten morgens, um frisch in den Tag zu starten. Dadurch, dass ich mittlerweile oft zwei Mal am Tag trainiere, probiere ich meine harte Einheit am Morgen zu machen. Ich trainiere viel auf dem Laufband, wo ich meine Einheiten am besten kontrollieren kann, und das macht mir sehr viel Spaß. Sonst mache ich meine Long Runs am liebsten an neuen Orten oder auf den Trails im Taunus.

Was ist deine liebste Laufeinheit?
Am liebsten mag ich lange Threshold Intervalle, weil diese Einheiten mich am meisten körperlich und mental fordern.

Wie sieht ein typisches Lauftraining bei dir aus?
Meine Einheiten sind alle strukturiert, egal ob Intervalle oder Long Run. Meistens starte ich ohne Aufwärmen (shame on me) und laufe mich je nach Dauer des Trainings für 10-15 Minuten ein. Dann kommt ein Hauptteil je nach Art des Trainings. Bei einem Long Run in der Marathonvorbereitung besteht der Hauptteil aus insgesamt 5-15km Marathon-Pace. Und das schließe ich dann mit einem Auslaufen von 10 Minuten ab.

Was ist dein Tipp für andere LäuferInnen?
Auch wenn man sich eine Zielzeit gesetzt hat, hilft es manchmal, den Kopf auszuschalten und weder Pace noch Herzfrequenz auf der Uhr anzuschauen, sondern einfach nach Gefühl zu laufen. So habe ich schon die ein oder andere Bestzeit geknackt und den Wettkampf trotzdem genossen.

Hast du ein besonderes Ritual, bevor du an den Start gehst?
Ich habe kein besonderes Ritual, aber mir ist Routine wichtig. Ich esse zum Beispiel immer das gleiche (Haferflocken mit Wasser und Banane) drei Stunden vor dem Start. Ich brauche auch genug Puffer vor Ort, um mich aufzuwärmen und mental vorzubereiten.



MATZE

Alter: 48
Wohnort: Wettenberg (bei Gießen)

Wie lange läufst du schon?
seit 2015 (1. Staffelmarathon in Frankfurt 2015)

Was macht den Laufsport für dich so besonders?
Ich liebe dieses Gefühl, wenn aus vielen kleinen Trainingseinheiten irgendwann ein Ziel wird, das vorher fast unmöglich erschien. Und gleichzeitig ist Laufen für mich der Sport, bei dem ich am einfachsten abschalten kann. Vielleicht ist genau diese Mischung das Besondere für mich – Laufen fordert mich körperlich, bringt mich mental weiter und erinnert mich immer wieder daran, dass man mit Geduld, Disziplin und Spaß am Prozess unglaublich viel erreichen kann.

Der wievielte Marathon wird der Mainova Frankfurt Marathon 2026 für dich sein? der 7.

Wann und wo trainierst du am liebsten?
Am liebsten trainiere ich am Abend, zum Sonnenuntergang. Meine Lieblingsstrecke ist das Mainufer – mit Blick auf die Frankfurter Skyline und den Sonnenuntergang ist das Laufen dort einfach besonders.

Was ist deine liebste Laufeinheit?
Ganz klar Tempowechselläufe/ Intervalle.

Wie sieht eine typische Laufeinheit bei dir aus?
Immer ausreichend Carbs vor der Einheit zu mir nehmen, Trinken/Verpflegung für die Einheit planen, Trainingseinheit auf die Uhr laden und los gehts -> abschließend nachverpflegen.

Was ist dein Tipp für andere Läufer:
Mein wichtigster Tipp: Habt immer Spaß bei dem, was ihr macht. Im Training bei den Key Sessions den Fokus hochhalten, konzentriert arbeiten und auch mal an die eigenen Grenzen gehen. Und wenn es im Rennen darauf ankommt, vergesst die anderen und konzentriert euch auf euch selbst: You vs. You.

Hast du ein besonderes Ritual, bevor du an den Start gehst?
Wenn möglich gehe ich vor dem Start an die Ziellinie und visualisiere meinem Zieleinlauf in ein paar Stunden. Beim Mainova Frankfurt Marathon besteht die Möglichkeit die Festhalle mit dem roten Teppich vor dem Start zu betreten und im Zuschauerraum zu verweilen. Die Stimmung ist dort einfach magisch.



JOHANNES

Alter: 28
Wohnort:
Wettenberg/Neu-Isenburg

Wie lange läufst du schon?
Seit 2017 – damals habe ich mit dem Laufen zur Vorbereitung auf meinen ersten Frankfurt Marathon angefangen.

Was macht den Laufsport für dich so besonders?
Für mich ist Laufen so schön unkompliziert und flexibel. Man zieht die Schuhe an und kann einfach loslaufen. Man muss nirgendwo hinfahren und kann allein, mit Freunden oder in einer Gruppe laufen. Gleichzeitig lernt man beim Laufen immer wieder seine Umgebung neu kennen. Und ich mag, dass der Sport sehr ehrlich ist: Wenn man fleißig trainiert und sich Mühe gibt, wird man auch besser und schneller.

Der wievielte Marathon wird der Mainova Frankfurt Marathon 2026 für dich sein?
Es wird mein 18. Marathon insgesamt und bereits mein 8. Marathon in Frankfurt sein.

Wann und wo trainierst du am liebsten?
Am liebsten trainiere ich direkt nach der Arbeit. Ich bin definitiv kein Morgenmensch und laufe morgens auch nicht besonders gern. Nur im Notfall geht es schon einmal vor der Arbeit. Nach zwei oder drei Kilometern ist es dann meistens auch gar nicht mehr so schlimm wie befürchtet, trotzdem ist mir nachmittags/abends deutlich lieber. Wo ich laufe, hängt vom Training ab: Für lockere und entspannte Läufe geht es am liebsten direkt in den Wald auf Schotter- und Waldwege. Für Tempoeinheiten suche ich mir eher eine Laufbahn oder eine flache asphaltierte Strecke. Besonders viel Spaß macht es mir aber auch, auf Geschäftsreisen oder am ersten Tag im Urlaub eine neue Stadt laufend zu erkunden und so einen neuen Ort kennenzulernen.

Was ist deine liebste Laufeinheit?
Meine liebste Laufeinheit ist tatsächlich der Recovery Run. Am Tag nach einem Wettkampf, einem langen Lauf oder einem harten Training einfach 50 bis 60 Minuten laufen, ohne ständig auf die Uhr zu schauen und ohne sich Gedanken über das Tempo zu machen. Meistens bin ich nach einem harten Lauf am Tag davor noch euphorisiert und kann diese lockere Einheit dann besonders genießen.

Wie sieht ein typisches Lauftraining bei dir aus?
In der Marathonvorbereitung versuche ich, über die Woche verteilt drei wichtige Einheiten unterzubringen: einen Long Run, Intervalle und eine Art Tempodauerlauf. Dazwischen kommen so viele entspannte Kilometer, wie mein Körper gerade verträgt.

Was ist dein Tipp für andere LäuferInnen?
Auf den eigenen Körper und das eigene Gefühl hören. Nur selten laufe ich ein oder zwei Wochen am Stück wirklich jede Einheit genau so, wie sie im Trainingsplan steht. Manchmal verkürze ich einen Lauf, manchmal laufe ich langsamer als vorgegeben oder passe die Einheit spontan an. Entscheidend ist für mich, dass das, was ich an diesem Tag mache, das Beste ist, was gerade drin ist. Früher habe ich mich viel zu sehr verrückt gemacht, wenn ein Trainingslauf einmal nicht funktioniert hat, und dann versucht, ihn unbedingt auf Biegen und Brechen durchzuziehen. Im Nachhinein hat mir das immer mehr geschadet als geholfen.

Hast du ein besonderes Ritual, bevor du an den Start gehst?
Mittlerweile sind es tatsächlich ziemlich viele. Am Tag vorher gilt ganz klar mein Motto: „Eat pasta, run fasta" – also gibt es ordentlich Nudeln. Zudem lege ich mir immer schon mein Outfit und alle Sachen parat. Am Wettkampftag stehe ich immer drei Stunden vor dem Start auf und esse ganz normale Weizenbrötchen mit Erdbeermarmelade und Bananen. Etwa eine halbe Stunde vor dem Start laufe ich mich noch zwei bis drei Kilometer warm. Danach wird an der Startlinie meistens nur noch nervös herumgetippelt, bis es endlich losgehen kann.



MARK

Alter: 54
Wohnort: Frankfurt am Main

Wie lange läufst du schon?
Ich hatte immer mal wieder Phasen im Leben, in denen ich mehr oder weniger gelaufen bin – und habe es dann wieder sein gelassen. Seit ich 2009 angefangen habe, mich auf meinen ersten Marathon (natürlich in Frankfurt) vorzubereiten, bin ich dabeigeblieben und habe seither im Schnitt etwa 2.000 Kilometer im Jahr zurückgelegt.

Was macht den Laufsport für dich so besonders?
Es gibt kaum einen niedrigschwelligeren Sport: Laufschuhe an und los geht's! Uhrzeit, Wetter, Umgebung – Laufen geht einfach immer. Ohne Platzreservierung, ohne Verabredung, ohne bestimmte Witterungsverhältnisse. Und deshalb ist das Laufen auch so vielseitig und besonders: Man läuft bei Sonne und im Schnee, bei Regen und im Nebel, bei Wind und Wetter...

Der wievielte Marathon wird der Mainova Frankfurt Marathon 2026 für dich sein?
Das wird mein 13. in Frankfurt, der 28. insgesamt. Streng genommen kommen noch 6 Ultras dazu, aber nur kurze über 50 Kilometer.

Wann und wo trainierst du am liebsten?
Morgens, direkt nach dem Aufstehen. Dann kann ich schon mal darüber nachdenken, was sonst noch so ansteht und bin danach richtig wach. Ich laufe am liebsten einfach von zuhause los, irgendwohin ins Grüne, also meist erstmal in den Frankfurter Grüngürtel. Deshalb kenne ich auch fast jeden Feldweg im Umkreis von 15 bis 20 Kilometer um mein Zuhause.

Was ist deine liebste Laufeinheit?
Der Long run! Da lernt man die Umgebung am besten kennen, da man richtig rumkommt. Und es gibt auch einfach kaum was Schöneres, am Morgen laufend die Natur zu erkunden.

Wie sieht ein typisches Lauftraining bei dir aus?
In der unmittelbaren Marathonvorbereitung, also normalerweise in den 12 Wochen vor dem Marathon, halte ich mich recht eng an den Plan. Da mache ich dann alle Trainingsformen von den Intervallen über Tempodauerläufe bis zum Long Run durch. Ansonsten laufe ich nach Lust und Laune.

Was ist dein Tipp für andere LäuferInnen?
Dranbleiben. Es lohnt sich. Es gibt immer mal Tage, an denen man sich nur so über den Asphalt quält und hofft, dass einen niemand sieht – auch und gerade in der Endphase des Marathontrainings. Aber dafür gibt es auch Tage, wo einem einfach alles leichtfällt. Beides gehört zum Laufen dazu.

Hast du ein besonderes Ritual, bevor du an den Start gehst?
Ich rekapituliere das Training der letzten Wochen. Wenn ich gut trainiert und viel richtig gemacht habe, kann ich schon einschätzen, ob es lediglich ein netter Lauf wird oder ob sogar mehr drin ist.



CHRISSI

Alter: 47
Wohnort: Wettenberg (bei Gießen)

Wie lange läufst du schon?
Ich laufe seit Juni 2023.

Was macht den Laufsport für dich so besonders?
Das Laufen gibt mir Freiheit, ich kann abschalte und meine Gedanken sortieren. Gleichzeitig fordert es mich , pusht mich, bringt mich an meine Grenzen und lässt mich körperlich und mental wachsen. Genau dieses Zusammenspiel macht es für mich besonders.

Der wievielte Marathon wird der Mainova Frankfurt Marathon 2026 für dich sein?
der Frankfurt Marathon ist mein fünfter Marathon

Wann und wo trainierst du am liebsten?
Ich gehe für die Läufe natürlich gerne raus in die Natur, besonders auf den Trail :-) Intervalle liebe ich auf der Laufbahn oder auf dem Laufband zu laufen. Beim Krafttraining oder Stabilitätstraining wechsle ich gerne zwischen Studio oder zuhause – je nachdem, ob ich Lust auf Kleingeräte oder Großgeräte habe.

Was ist deine liebste Laufeinheit?
Eine meiner Lieblingseinheiten sind die Intervalle.

Was ist dein Tipp für andere LäuferInnen?
Mein Tipp: Lauf deinen eigenen Weg, setz dir für dich Ziele und stell dich Herausforderungen – aber hör dabei immer auf dich selbst. Wenn du es nicht probierst, weißt du es nicht – also „einfach machen"!



LUDWIG

Alter: 68
Wohnort: Bad Vilbel

Wie lange läufst du schon?
Seit 11 Jahren.

Was macht den Laufsport für dich so besonders?
Beim Laufen kann ich gut abschalten, den Kopf frei bekommen oder nachdenken, mich selbst reflektieren. Laufen kann man fast überall auf der Welt und dadurch prima Städte, Landstriche und Einheimische kennenlernen. Schließlich gehört Laufen neben der täglichen Tabletteneinnahme für mich zur erfolgreichen Therapie meiner Leukämie.

Der wievielte Marathon wird der Mainova Frankfurt Marathon 2026 für dich sein?
Insgesamt ist es mein 20. Marathon, in Frankfurt bin ich dann 4 Mal Marathon gelaufen.

Wann und wo trainierst du am liebsten?
Entlang der Nidda zwischen Karben und Frankfurt sowie die Mainrunde in der Innenstadt.

Was ist deine liebste Laufeinheit? Grundlagenläufe.

Wie sieht ein typisches Lauftraining bei dir aus?
Die Wochenplanung sieht grundsätzlich einen längeren Lauf, einen Tempolauf und einen Lauf zwischen 7 und 10 km vor. Ferner ist im Fitnessstudio grundsätzlich ein Training an Geräten sowie ein Stabitraining vorgesehen.

Was ist dein Tipp für andere LäuferInnen?
Bezogen auf einen Marathon sollte man nicht nur ausgeruht, trainiert und wirklich gesund an den Start gehen. Ferner sollte die Motivation diejenige sein, dass man in erster Linie aus Freude an dem Sport an den Start geht.

Hast du ein besonderes Ritual, bevor du an den Start gehst?
Nein, ein besonderes Ritual habe ich nicht, ziehe mich aber gerne je nach Wettbewerb zurück, um mich zu sammeln, zu fokussieren und meine Motivation zu hinterfragen.



NADINE

Alter: 38
Wohnort: Darmstadt

Wie lange läufst du schon?
Ich laufe seit 2017 und habe 2018 in Frankfurt meinen allerersten Marathon gefinisht.

Was macht den Laufsport für dich so besonders?
Für mich lebt der Laufsport von einem tollen Kontrast: Einerseits braucht man nicht viel, da ein paar gute Schuhe genügen, um sofort loszulegen, was perfekt zu meiner großen Leidenschaft für Laufschuhe passt (über deren genaue Anzahl ich hier aber lieber Stillschweigen bewahre...). Andererseits ist es ein Sport, der gerade für Einsteiger super geeignet ist und einem trotzdem immer wieder neue, spannende Herausforderungen bietet.

Der wievielte Marathon wird der Mainova Frankfurt Marathon 2026 für dich sein?
Ich bin Wiederholungstäterin: In Frankfurt gehe ich dieses Jahr schon zum 6. Mal an den Start! Es wird mein insgesamt 14. Solo-Marathon. Zusammen mit meinen drei Triathlon-Langdistanzen steht in Frankfurt also mein insgesamt 17. Ausdauer-Highlight an.

Wann und wo trainierst du am liebsten?
Eigentlich immer dann, wenn es in den Tag passt. Genau das mag ich am Laufen: Ich brauche keinen festen Ort und keine bestimmte Uhrzeit, einfach Schuhe an und los!

Was ist deine liebste Laufeinheit?
Jede Einheit hat ihre Vorzüge. Ich mag besonders die Abwechslung im Trainingsplan. Mal Intervalle, mal ein entspannter Long Run und zwischendurch eine Tempoeinheit. So wird's nie langweilig.

Wie sieht ein typisches Lauftraining bei dir aus?
Meistens wärme ich mich kurz auf, je nachdem, was in meinem Plan steht und dann geht's los. Schuhe an, Podcast auf die Ohren (außer bei Intervallen), Kopf aus und einfach laufen.

Was ist dein Tipp für andere LäuferInnen?
Nicht jeden Lauf zu ernst nehmen. Manchmal hilft es, einfach loszulaufen, ohne ständig auf Pace, Puls oder Kilometer zu schauen. Und wenn die Motivation fehlt: Lieblingspodcast an und sich sagen „Ich laufe nur 10 Minuten". Danach ergibt sich der Rest meistens von selbst. Und wenn nicht, hat man ja immer noch die Option, umzudrehen. Jeder Lauf ist besser als kein Lauf.

Hast du ein besonderes Ritual, bevor du an den Start gehst?
Mein Ritual ist der „Race Kit Laydown" am Vorabend. Ich sortiere und fotografiere mein komplettes Equipment bis ins kleinste Detail. Das bringt Ordnung in den Kopf, nimmt die Nervosität und ersetzt sie durch pure Vorfreude. Sobald das Foto im Kasten ist, weiß ich: Ich bin bereit für die Startlinie.







Ohne die läuft nichts

UNSERE VOLUNTEERS: SIE SIND VIELE, SIE SIND TOLL – UND MACHEN NICHT SELTEN DEN UNTERSCHIED.

Der Mainova Frankfurt Marathon ist weit mehr als die sportliche Höchstleistung auf der 42,195 Kilometer langen Strecke. Er ist ein riesiges Gemeinschaftsprojekt, das von Hunderten unverzichtbaren Kräften getragen wird: den freiwilligen Helferinnen und Helfern. Ohne das große Engagement der Volunteers läuft buchstäblich nichts.

Die Aufgaben im Hintergrund sind ebenso vielfältig wie anspruchsvoll. Oft sind die Teams schon Stunden vor dem Startschuss im Einsatz. Ob bei der Ausgabe der Startunterlagen, als Streckenposten für die Sicherheit aller Beteiligten oder an den Verpflegungsstationen. Es sind Millionen von Handgriffen nötig – vor, während und nach einem Großereignis wie dem Laufklassiker am Main. Die Läufer wissen: Es sind oft die Helfer, die ihnen mit kleiner Geste oder großer konkreter Unterstützung helfen.

Und es sind oft die kleinen Gesten, die den großen Unterschied machen: ein aufmunterndes Wort auf den letzten Kilometern oder nur ein leuchtendes Lächeln. Unsere Volunteers schaffen mit ihrer positiven Energie die einzigartige Atmosphäre, die diesen Marathon so besonders macht.

Dieses ehrenamtliche Engagement ist keine Selbstverständlichkeit. Wir sagen von ganzem Herzen Danke an alle Volunteers für Euren großartigen Einsatz und Leidenschaft beim Mainova Frankfurt Marathon.

DIE EINSATZGEBIETE UNSERER VOLUNTEERS:

- Verpflegungsstellen (ca. 900)
- Staffelwechsel (130)
- Start/Ziel (100)
- Streckensicherung (180)
- Zielverpflegung (170)
- Radstaffel (25)
- Motorradstaffel (15)
- Fahrerteam (27)
- Catering (40)
- T-Shirt Ausgabe (15)
- Struwwelpeter-Lauf (40)
- Startunterlagenausgabe (150)
- Pasta-Party (80)
- Mini-Marathon (15)
- Massage (50)
- Kleiderbeutelausgabe (100)
- Info-points (40)
- Brezellauf (20)











UNSER RADELNDER GETRÄNKELIEFERDIENST

Die Topathleten planen ihr Rennen bis ins kleinste Detail – wesentlich für Topleistungen ist ihre persönliche Verpflegung unterwegs. Schnell, pünktlich und präzise stellen die Mitglieder unserer Radstaffel diese bereit.

Der Mainova Frankfurt Marathon ist bei Eliteläufern aus der ganzen Welt bekannt für seine schnelle Strecke und die besonders gute Athletenbetreuung. Vor und nach dem Rennen – aber vor allem auch während des Marathons. Wesentlich für Topleistungen ist, dass die Athleten ihre persönliche Verpflegung zur rechten Zeit am rechten Ort vorfinden. Für diesen entscheidenden Service sorgt seit vielen Jahren das Team der Radsportgemeinschaft Frankfurt 1890.

Die Rennradler sind am Sonntagvormittag auf ihren Velos auf der Strecke unterwegs. Jeder von ihnen ist einem Topathleten oder einer Topathletin zugewiesen und verantwortlich, diese nach dessen Wünschen mit Getränken und Snacks zu versorgen. Zum Einsatz kommen jedes Jahr 16 bis 18 Rennradler. „Wir haben ein Kernteam, aber immer wieder sind Neue dabei, auch Jugendliche kommen immer wieder neu dazu. Es sind alles Radrennfahrer, die auf der Straße unterwegs sind. Eine Voraussetzung für ihre Teilnahme ist, dass alle gut vorbereitet sind und es vom Leistungsvermögen her keine Probleme gibt. Jeder weiß, was zu tun ist", erklärt John Mewes, der die Truppe leitet. „Wir sind seit rund zehn Jahren dabei." Mit Spaß an der Aufgabe und viel Routine klappt in der Regel alles auf den Punkt genau.

Die Zuteilung der Radler übernimmt Mewes, es gibt keine festen Teams für Männer und Frauen, jedes Jahr wird gewechselt. „Bei der Begleitung der Frauen ist es vor allem auf den ersten Kilometern nicht so einfach, denn da laufen sie meistens noch im Pulk und da kommt es darauf an, dass wir sie gut beobachten", schildert Mewes. Denn die Radler müssen natürlich vor den Läufern an den jeweiligen Verpflegungspunkten sein, damit sie ihnen dort ihre Flasche anreichen können.

Und dann flott wieder aufs Rad und los zum nächsten Verpflegungspunkt. „Die Top-Läufer sind mit rund 20 km/h unterwegs, da dürfen wir nicht langsam sein." Die Flaschen mit ihren Getränken haben die Athleten am Tag vor dem großen Rennen abgegeben. Damit es keine Verwechslungen gibt, sind sie alle mit Startnummern und den jeweiligen Namen beschriftet. „Es ist alles gut sortiert und markiert. Wir haben unsere Posten und jeder muss auf den richtigen Läufer achten", erzählt Mewes. Er und sein Team freuen sich jedes Jahr über ihren Job am Sonntagmorgen und das Miteinander mit den Läufern. „Wir können auf dem Rad Gas geben und wir machen das, was wir am liebsten machen. Es ist immer eine klasse Veranstaltung und ein tolles Gefühl, die Sieger zu begleiten." An deren Erfolgen hat stets auch unsere Radstaffel ihren Anteil.

WERDE TEIL DES MAINOVA FRANKFURT MARATHON 2027!

Unterstütze uns 2027 selbst als Volunteer und sei hautnah dabei. Ob alleine, mit deinen Freunden oder deiner großen Familie, helfende Hände sind bei uns während des gesamten Marathon-Wochenendes in den verschiedensten Bereichen gefragt.
So kannst du den Marathon einmal selbst aus der ersten Reihe erleben. Nutze deine Chance und bessere obendrein deine Vereins- oder Klassenkasse auf.

Wenn du nächstes Jahr dabei sein willst, melde dich bei uns unter *www.frankfurt-marathon.com/volunteers/*

Mainova Energie Akademie und Hit Radio FFH bringen „Evrens Staffel“ an den Start



Ein strahlendes Quartett – so standen die zwei Läufer und zwei Läuferinnen nach der Einkleidung im Frankfurter Laufshop: drei Hörer von Hit Radio FFH und der Moderator Marvin Ulrich. Die Mainova Energie Akademie unseres Titelpartners, die sich zum Ziel setzt, mehr Menschen in Bewegung zu bringen, und der hessenweit bekannte Sender bringen eine Staffel an den Start. „Evrens Staffel“ um genau zu sein, benannt nach der beliebten FFH-Moderatorin. Die Aktion verbindet professionelle Tipps zu Training und Ernährung mit Motivation, Teamgeist und einer authentischen Vorbereitung auf den Mainova Frankfurt Marathon.



Mainova liefert „Energie für junge Köpfe“

Initiative für Kinder und Jugendliche: Titelpartner unterstützt auch Mini-Marathon und Struwwelpeter-Lauf

Der Laufklassiker am Main und die Mainova – das ist keine Liaison auf Zeit, sondern eine Langzeitverbindung. Seit 2016 und mindestens noch bis 2028 ist der führende Energiedienstleister in Frankfurt und darüber hinaus der Titelpartner des ältesten deutschen Citymarathons. Mit ihrem Engagement ermöglicht die Mainova seither international erstklassigen Spitzensport sowie besondere Erlebnisse für die Breitensportler auf den Straßen der Mainmetropole.
Und mit der Initiative „Energie für junge Köpfe“ unterstützt das Unternehmen, das mehr als eine Million Menschen mit Strom, Gas, Wärme und Wasser beliefert, auch mehr denn je die Kinderläufe im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathon. Mit dem Ziel, dass Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 15 Jahren aktiv werden, ihre eigenen Stärken entdecken und besondere Erfolgserlebnisse sammeln, die über den Aktionsmoment hinaus wirken. Dafür eignen sich der Struwwelpeter-Lauf für die Kleinsten am Samstag und der Mini-Marathon für die Nachwuchsathleten am Sonntag sehr gut. Denn die besondere Atmosphäre, auf einer abgesperrten Strecke zu rennen und dann über den roten Teppich in die prächtig ausgeleuchtete Festhalle einzulaufen, sorgt für emotional hochtourige Erfolgserlebnisse, die das Selbstbewusstsein fördern und Begeisterung für den (Lauf-)Sport schaffen.
Mit der Initiative „Energie für junge Köpfe“ bündelt die Mainova ihr facettenreiches Engagement für Kinder und Jugendliche. Und verbindet die Themen Sport, Bildung, gesellschaftliche Werte, Gesundheit sowie Zukunft und Innovation. In diesem Jahr zum Beispiel auch bei dem sehr erfolgreichen Basketball-Format „Mainova 3x3 Junior Cup“. In zwei verschiedenen Frankfurter Stadtteilen schuf das Turnier besondere Momente auf und abseits des Courts.
Dr. Michael Maxelon, Vorstandsvorsitzender der Mainova AG, sagt: „Zukunft entsteht dort, wo Menschen Verantwortung übernehmen, Ideen einbringen und gemeinsam etwas bewegen. Jede und jeder kann dazu beitragen. Mainova setzt auf die Energie der kommenden Generation und unterstützt sie dabei, ihre Stärken zu entdecken und einzusetzen – für sich, aber auch für andere.“



FRANKFURTS SHOPPING NR. 1!

Auch während des Marathons ist unser Parkhaus über die Europaallee problemlos erreichbar.



130 Shops & Frankfurts größter Foodcourt

Europa-Allee 6, 60327 Frankfurt

U U4 Festhalle/Messe

16+17 Festhalle/Messe oder 11+21 Güterplatz

SKYLINE PLAZA SHOPPING

skylineplaza.de



Nach ihnen kann man die Laufuhr stellen

Unsere Zugläufer sind nicht nur menschliche Metronome, sondern auch zugewandte Helfer unterwegs. Sie sind topmotiviert und eskortieren jeden, der mag, zu seiner Zielzeit. Auf die Minute genau.

Sie werden das Ziel in der Festhalle erreichen, aber es geht ihnen nicht um ihr eigenes Finish. Unsere famosen Zugläufer beim Mainova Frankfurt Marathon haben eine andere Mission: Sie laufen, damit andere ihr Ziel erreichen. Wer möchte, auf die Minute pünktlich. Kilometer für Kilometer halten sie die Geschwindigkeit konstant und bringen ihre Gruppe zur verabredeten, nun ja, zu der Zeit ins Ziel, die gut sichtbar auf ihrer Flagge steht. Von 2:59 bis 5:29 Stunden lauten die Angebote, für alle die gleichmäßig und auch zugewandt ins Ziel eskortiert werden möchte.

Die Zugläufer sind Orientierungshilfe im großen Läuferfeld, Tempomacher und Motivatoren zugleich. Wer sich der Gruppe um sie herum anschließt, muss Zwischenzeiten nicht ständig selbst kontrollieren, sondern kann diese Aufgabe vertrauensvoll in die Hände – oder eher Beine – von erfahrenen Marathon-Experten legen, die wissen, wie es sich anfühlt, wenn es hart wird.

Einer, auf den die schnelle Läuferfraktion bauen kann, ist Ron Rahim: Der Hesse hat vor zehn Jahren selbst zum ersten Mal die Festhalle erreicht und sprang vor drei Jahren spontan als Zugläufer ein. Seitdem ist er Teil des Teams und führt in diesem Jahr gemeinsam mit Sebastian Apfelbacher die Sub-3-Stunden-Gruppe (2:59 Stunden) an. „Das Laufen als Pacemaker ist natürlich mit einer Verantwortung verbunden, denn sehr viele Läufer verlassen sich auf dich. Das motiviert mich aber enorm und gibt mir den nötigen Fokus", sagt Ron.

Für diese Aufgabe bringt er reichlich Erfahrung mit: Rund 90 Marathons und Ultras stehen in seiner Laufbilanz, etliche davon absolvierte er als Pacemaker. Als Familienvater und Leiter einer globalen Projektmanagement-Abteilung lautet sein Geheimrezept: Organisation. „Ambitionierte und realistische Ziele brauchen in meiner Welt einen Plan", erklärt er. Wohl auch deshalb kann ihm die große Gruppe der Sub-3-Aspiranten vertrauen. Als Mitglied der Frankfurter Eintracht ist der Einsatz für Ron zudem ein echtes Heimspiel: „Ich bin ziemlich stolz darauf, in meiner Stadt als Pacer an den Start gehen zu dürfen!"

Nicht weniger leidenschaftlich gehen zwei andere Zugläufer ihre Aufgabe an: Christina Brockmann und ihr Mann Thies Jansen agieren als Paar. Gemeinsam führen sie die Gruppe durch Frankfurt, die sich eine Zeit von unter 3:45 Stunden zum Ziel gesetzt hat. Und so viel steht fest: Die beiden sind ein sportliches Dreamteam. So konnte Christina in diesem Jahr mit der Unterstützung von Thies den 61 Kilometer langen Schweriner Seentrail gewinnen. Auch beim Hamburg Marathon sowie bei Trails und Ultraläufen waren die beiden am Start. Sie schätzen vor allem das Laufen als gemeinsames Erlebnis und reisen deshalb mit weiteren Freunden aus Hamburg an. „Es wird ein großartiges Wochenende", freut sich Christina.

Diese Vorfreude und Motivation werden sie schon im Startblock auf ihre Mitläufer übertragen. Denn so viel steht fest: Die Zugläufer beim Mainova Frankfurt Marathon sind mehr als menschliche Stoppuhren. Sie geben Orientierung, nehmen ihren Mitläufern einen Teil der Last von den Schultern und sorgen dafür, dass aus vielen Läufern, die an diesem Tag dasselbe Ziel eint, eine Gruppe wird. Denn das Gefühl, nicht allein zu sein, ist genau das, was einen auf den ersten Kilometern freut und was auf den letzten Kilometern den Unterschied machen kann.



Die Frankfurt-Marathon-Familie schlechthin

Volles Laufprogramm: Laura und Alex Vogt nehmen mit ihren Kindern Ava und Henri an drei Wettbewerben des Wochenendes teil.

Der Laufklassiker am Main als ein Wochenende voller Familienprogramm? Na klar! Vom Struwwelpeter-Lauf über 420 Meter bis zur vollen Distanz über 42,195 Kilometer findet die ganze Lauffamilie eine sportliche Heimat unter dem Dach des Mainova Frankfurt Marathon. Bestes Beispiel sind die vier Vogts, die in drei Wettbewerben aktiv sein werden. Papa Alex macht am Samstag (10 Uhr) den Auftakt mit seiner Teilnahme am Brezellauf powered by interair, dem fünf Kilometer langen wie lockeren Aufgalopp der Veranstaltung. Wenn sich Mama Laura am Sonntag (10 Uhr) auf die Marathonstrecke begibt, warten die Kinder Ava und Henri mit Alex noch einen Moment auf ihren Einsatz. Die Kids werden dann um 10:55 Uhr beim Mini-Marathon starten und nach 4,2 Kilometern deutlich vor ihrer Mutter die Festhalle erreichen.

Mama Laura (Bestzeit: 3:52 Stunden) will bei ihrem fünften Start in Frankfurt „im Ziel gerne eine 3 vor dem Komma haben", wie sie schmunzelnd erzählt. Unter vier Stunden zu bleiben werde aber eine Herausforderung, weil sie im Sommer wegen der Hitze doch einige Trainingseinheiten habe ausfallen lassen.

Einst brachte Laura, die von Klein auf dem Laufen treu geblieben ist, Alex ihren Sport nahe. In den Jahren 2012, 2013 und 2014 nahmen sie drei Mal in Serie gemeinsam am Mainova Frankfurt Marathon teil. Nach Gründung der Familie pausierten sie eine Weile, ehe sie 2024 wieder angriffen. Alex erreichte in seiner Heimatstadt in 3:30 Stunden prompt einen neuen persönlichen Rekord.

Derweil waren Ava und Henri Dauerstarter beim Struwwelpeter-Lauf. „Das ist so süß und so begeisternd, wenn die Kleinen da losstürmen", sagt Alex. Doch weil Ava nun acht Jahre alt ist und Henri zehn, dürfen beide nun ihre Beine beim Mini-Marathon testen. Ava trainiert schon seit Wochen sehr fleißig mit ihren Eltern, die getrennt voneinander sind, aber zu viert nunmehr in einer, wie sie sagen, „Familien-WG" leben. Henri sagt, dass sein vieles Hockeytraining ihn fit genug mache für den Mini-Marathon. Dass seine kleine Schwester ihm davonlaufen könnte, hält er für ausgeschlossen.

Dass die Kids später auch mal ausgezeichnete Läufer werden, ist wahrscheinlich. Ihre Eltern leben die Liebe zum Laufsport vor. „Der Sport gibt mir sehr viel, bis hin zu Balsam für die Seele", sagt Laura. Alex bezeichnet sich als ambitionierten aber nicht verbissenen Läufer. „Ich kann kein Yoga. Aber dafür ist Laufen für mich kontemplativ, wenn ich in einen Flow komme und die Gedanken frei laufen lassen kann", so der 44-Jährige. Vielleicht kommt ihm ja bei seinen nächsten Läufen der Gedanke, dass er kommendes Jahr beim Mainova Frankfurt Marathon mal wieder die 42,195 Kilometer angehen sollte. Ava und Henri werden dann schon erfahrene Mini-Marathon-Starter sein.

Der Mutmacher

Diabetes hält viele Betroffene vom Sport ab. Dass auch Topleistungen mit dieser Erkrankung möglich sind, beweist Paul Hager. Sein nächstes Ziel: Marathon in deutlich unter drei Stunden.

Roter Teppich, Lichtshow, Musik, große Gefühle: Der Einlauf in die Festhalle ist für alle Teilnehmer des Mainova Frankfurt Marathon ein besonderes Erlebnis. Und für manche bedeutet er noch ein bisschen mehr. Zum Beispiel wenn sie trotz chronischer Krankheit diese sportliche Höchstleistung vollbringen können. Wie Paul Hager, den seine Diabetes-Erkrankung nicht vom Sport abgehalten hat. Aufhören oder einschränken kam für ihn nie in Frage. Mit acht Jahren erhielt er die Diagnose für Diabetes Typ 1. „Ich war immer sehr aktiv und auch ambitioniert im Sport, durch die Diagnose habe mich nicht bremsen lassen", berichtet der Mainzer. „Ich habe mich von Anfang an damit beschäftigt und fand es auch sehr interessant, daher gehe ich heute sehr entspannt damit um." Diese Gelassenheit und positive Einstellung will er auch an andere Diabetiker weitergeben und ihnen Mut machen. Seit rund anderthalb Jahren teilt Paul auf seinem Instagram-Account seine Erfahrungen und gibt Tipps. „Ich will helfen, denn viele hören mit Sport auf, wenn die Diagnose kommt. Ich will ihnen zeigen, dass man weitermachen kann und was man machen kann."



Und der Sportwissenschaftler hat reichlich Erfahrung im Ausdauersport gesammelt. Er ist seit rund drei Jahren als Triathlet auf allen Strecken von Sprint bis Halbdistanz unterwegs, als Läufer ging es bislang bis zum Halbmarathon. Nun wartet in Frankfurt sein Debüt auf der Marathonstrecke. Und er geht durchaus ambitioniert auf die klassische Distanz. „Ich will unter drei Stunden laufen, so zwischen 2:50 und 2:55 Stunden. „Hohe Ziele gehören für mich dazu", sagt Paul, der neben seinem Studium als Athletiktrainer arbeitet. Bei seinem letzten Halbmarathon Mitte September in Karlsruhe hat er sich mit einer Zeit von 1:18:12 Stunde noch mal Motivation und Sicherheit geholt. Dann folgten vier Wochen Marathontraining.

Dieses Training gestaltet er meist alleine, die eine oder andere Trainingsrunde auch mit Freunden aus seinem Heimatverein TCEC Mainz. „Ich baue mir meine Trainingspläne fürs Laufen selbst zusammen. Ich habe Sportwissenschaften studiert, das mache ich alles selbst." Alles unter den Vorgaben, die der Diabetes mit sich bringt. „Da gibt es viele Dinge, die ich rund ums Training planen muss: die Mahlzeiten und die Zeiten bis zum Training berechnen und das Insulin entsprechend anpassen. Ich kontrolliere immer den Blutzucker, vor, während und nach dem Laufen. Klar, es kann mal eine Unterzuckerung vorkommen, aber ich weiß, was es ist und wie ich reagieren muss. Da lasse ich mich nicht unterkriegen oder einschränken", sagt Paul. Seine Insulinpumpe, die ihm den Blutzuckergehalt alle fünf Minuten anzeigt und das benötigte Insulin berechnet, hat er immer dabei. „Ich nutze immer Gels, je nach Lauflänge habe ich immer Extra-Gels dabei. Ich teste alles immer vorher im Training." In Frankfurt stehen auch seine Freundin und seine Eltern an der Strecke – ein besonderes Erlebnis beim Einlauf in die Festhalle ist garantiert.

Der Obelix mit einer Botschaft

Atakan Güler will den Marathon mit einem 15 Kilogramm schweren Plastikfelsen auf dem Rücken bewältigen. Um Betroffenen von Depressionen Mut zu machen – „du musst es nicht allein tragen".



Warum sich Zehntausende Menschen hierzulande keine schönere Sonntagsbeschäftigung vorstellen können als 42,195 Kilometer über Asphalt zu rennen, ist noch nicht letztgültig erforscht. Aber Atakan Güler hat da eine Vermutung, aus der sich seine Theorie speist: „Marathon ist etwas Emotionales", sagt der Mann aus Bad Schwalbach bei Wiesbaden in überzeugtem Ton. Aus dieser Erkenntnis leiten sich für Güler höhere, statistische Zusammenhänge ab: „Die Mehrheit läuft Marathon nicht für den sportlichen Wettbewerb, sondern weil sie eine schwierige Phase durchgemacht haben oder sich selbst in einer befinden."

Güler war selbst in so einer Phase. „Fünf, sechs Jahre lang", erzählt er, „habe ich gemerkt, es wird schwieriger, meiner Psyche geht's nicht gut". Jetzt sei die depressive Phase vorbei und die Zeit gekommen, Leidensgenossen neue Hoffnung zu spenden. Zum Beispiel, na klar, durch einen Plastikfelsen mit Botschaft. Güler ist zwar bisher erst einen Halbmarathon in Dubai gelaufen, traut sich aber zu, beim Mainova Frankfurt Marathon die volle Distanz mit einem 15 Kilo schweren Plastikfelsen auf dem Rücken zu bewältigen.

Bescheidenheit geht dabei vor. „Mir geht es nicht darum, dass die Leute denken sollen, was für ein krasser Typ ich bin", sagt Güler. „Mir geht es darum, dass sie den Felsen sehen und die Message darauf und dahinter erkennen". Auf dem Felsen soll auf Englisch stehen: „Wir tragen alle etwas mit uns. Du musst es nicht allein tragen." Eine Nachricht, die Güler an alle Menschen senden, aber besonders unter Männern verbreiten will, weil diese überproportional betroffen seien. „Jeder denkt, es seien seine eigenen Probleme oder man sei deswegen als Mann schwach."

Langjährige Frankfurter Marathon-Beobachter werden, wenn sie Güler als laufenden Obelix mit seinem Plastikfelsen auf der Strecke sehen, sich an noch einen auffälligen Sportsfreund erinnern. Mehmet Topyürek, bekannt geworden als „Baumstamm-Babo", hatte es sich zur höchsteigenen Aufgabe gemacht, Marathon als sportliche Stand-up-Bühne zu interpretieren, auf der er Publikum, Mitläufer und am besten noch die ganze Welt zum Lachen bringt. Er lief mit einem 22-Kilo schweren Baumstamm auf den Schultern durch die Mainmetropole und präsentierte sich auch in der Festhalle noch als unbezwingbarer Hulk aus Heilbronn: Noch bevor der Besenwagen einfuhr, legte Topyürek zehn Liegestütze vor der Ziellinie ein.

Atakan Güler hat da einen anderen Ansatz. „Jeder trägt Druck, Sorgen oder Trauer mit sich", hebt er hervor, „Dinge also, die man außen nicht sieht." Die Idee mit dem Marathon? Naja, sagt Güler, dieser dauere lang, sei herausfordernd, man zweifelt daran, ob man es ins Ziel schaffe. Solche Bedingungen, sagt Güler, seien doch „eine Metapher fürs Leben".

Langstreckenlaufen verspricht in Gülers Augen auch ein Stück weit Therapie zu sein. Der Hesse denkt noch einen Schritt weiter. Warum zu größeren Sport-Events nicht Fachkräfte aus der Depressionshilfe einladen. „Ich bin mir sicher, dass ich nicht der einzige bin, dem es mal so ging", sagt Güler, „nur merken es viele erst, wenn es schon zu spät ist."

Joey und sein 5005. Marathon

Wolfgang Krülls phänomenale Sammlung setzt sich in Frankfurt fort. Der Arzt bringt dauerlaufend eine Botschaft mit: Bleibt Eurer Gesundheit zuliebe in Bewegung, Leute!

5005 mal 42,195 Kilometer – das macht über 211.000 Kilometer und somit mehr als fünf Erdumrundungen. Wenn Wolfgang Krüll, der sich laufend „Joey" nennt, in diesem Jahr beim Mainova Frankfurt Marathon die Ziellinie überquert, wird er in seinem Leben 5005 Marathons absolviert haben. In Worten: fünftausenfünf. Dimensionen, die selbst in der Welt der Ultras und sportlichen Superlative schier sprachlos machen.

Hinter dieser beeindruckenden Leistung steckt aber nicht etwa ein verbissener Asket mit Hang zur Monothematik, sondern ein in erster Linie lebensfroher Mann mit einer Geheimwaffe: Spaß am Laufen.

War Joey, der seit vielen Jahren als Arzt für Allgemeinmedizin tätig ist, in seiner Jugend eher einer gewesen, der, wie er augenzwinkernd berichtet, in der Schule mit Abwesenheit glänzte, traf er im jungen Erwachsenenalter irgendwann die Entscheidung, sein Leben auf links zu krempeln. Das Marathonlaufen wurde ein wichtiger Teil davon.

Nach dem schweren Unfall seines Freundes, dem Formel-1-Rekordweltmeister Michael Schumacher im Jahr 2013, nahm die Zahl seiner Marathonläufe dann noch einmal deutlich Fahrt auf. Mitunter war er täglich 42,195 Kilometer unterwegs. „Ich laufe aber nicht nur für Michael", betont Joey, „ich laufe auch für all meine Patienten, die es aufgrund ihrer Gesundheit nicht können."

Der Mediziner, der, wie er sagt, bereits auf über eine Million Patientenkontakte zurückblicken kann, möchte selbst mit gutem Beispiel vorangehen und zeigen, dass man die ersten Schritte für die eigene Gesundheit im wahrsten Sinne des Wortes selbst tun kann.

Dabei geht es ihm aber ausdrücklich nicht darum, alle zu Marathonläufern zu bekehren. „Mein zentrales Anliegen heißt Longevity", stellt er klar, „also das biologische Alter von Körper und Geist unabhängig vom tatsächlichen Lebensalter möglichst niedrig zu halten." Bewegung ist für ihn hier neben anderen Faktoren wie Schlaf, der richtigen Ernährung oder auch sozialen Kontakten ein essenzieller Baustein.

Der Marathon sei dabei sein individueller Weg, „ganz einfach, weil es mir Freude bereitet". Joey wohnt im heimischen Bergischen Land direkt am Waldrand, seine 21-Kilometer-Runde beginnt



praktisch vor der Haustür. Bei all seinen beruflichen Aktivitäten ist Marathonlaufen für ihn daher nicht nur etwas, das er bei großen Laufveranstaltungen ausübt, sondern auch alleine für sich, um abzuschalten und den Kopf frei zu bekommen.

Schnelligkeit steht dabei längst nicht mehr im Mittelpunkt. Joey bezeichnet sich selbst als Genussläufer. Und er weiß, dass seine Fähigkeit, Marathondistanzen in einer solch hohen Frequenz zu bewältigen, nicht selbstverständlich ist: „Ich habe wahnsinnig viel Glück", sagt er mit Blick auf seinen Körper und Bewegungsapparat. Nicht jeder habe die Voraussetzungen, solch lange Strecken in einer solchen Häufigkeit zu bewältigen. Entscheidend sei deshalb, eine Form der Bewegung zu finden, die zu den eigenen Möglichkeiten passt und – natürlich – Spaß macht.

Deshalb ist genau das die Botschaft hinter Marathon Nummer 5005 – den 5000. Jubiläumsmarathon bewältigte er unlängst in Münster -, den Joey in Frankfurt feiern und genießen möchte: Für manch anderen muss es noch nicht mal ein einziger Marathon sein, aber es lohnt sich für jeden, etwas zu finden, für das man so sehr brennt, dass es einen dauerhaft in Bewegung hält.


mainova
Marte
F1671
HOKA





Geburtstagskinder

... erzählen uns, warum sie an ihrem Ehrentag 42,195 km rennen

Elias Walch, 25.10.1994
Ich werde 32. Man sagt, ab 30 wird man langsamer. Ich möchte das gerne persönlich überprüfen.

Stefan Schürmann, 25.10.1988
Aller guten Dinge sind 3: Am Geburtstag meinen dritten Marathon laufen, dazu die Vorfreude auf unser drittes Kind im Januar. Ziel: erstmals Sub 3.

Emil Solrød Strand, 25.10.1990
I'm running the Frankfurt Marathon on my birthday because combining my love of running, travel, and discovering Frankfurt is the perfect gift.

Michael Bielig, 25.10.1977
Als ewiger Startläufer ist der Marathon an meinem Geburtstag keine Entscheidung, sondern eine Verpflichtung. Kuchen gibt's nach 42,195 km.

Melina Weißenhorn, 25.10.1996
Wenn der Marathon in Frankfurt auf meinen 30. Geburtstag fällt, dann ist das 1. Karma und 2. sinnbildlich für die aufkommende Quarterlife Crisis und ich werde mich anmelden.

Fiona Macsweeney, 25.10.1966
I love running to inspire the athletes we support in the charity CASS & Friends, which I founded in 2015. We help young elite athletes from low-income families with funding and performance mentoring.

Dave Ericson, 25.10.1974
We are travelling from Alberta, Canada to celebrate my 52nd birthday with my daughter, Jenna who is also running in the marathon. This is our second marathon. We look forward to exploring Frankfurt and surrounding areas prior to the race and are travelling to France for a few days after the race.

Javier Guillot Jiménez, 25.10.1984
I turn 42 on marathon day, so what better way to celebrate than by running 42 km through Frankfurt? It's a once-in-a-lifetime coincidence!

Fabiana Melo Siebra Brito, 25.10.1980
I decided to go for a run on my birthday to give thanks for my life and my health. It was also a way to honor my aunt—who is like a second mother to me and is battling cancer—and to show that anything is possible; with grit and courage, we will win this fight!

İlker Geçgel, 25.10.1978
Ich laufe seit acht Jahren. Vor drei Jahren bin ich in der Woche des Frankfurt Marathon nach Frankfurt gekommen. Als der Termin dieses Jahr genau auf meinen Geburtstag fiel, sagte ich mir: Das darf ich mir nicht entgehen lassen'.

Tanja Rauch-Spatscheck, 25.10.1967
Andere wünschen sich zum Geburtstag Blumen oder ein schönes Essen. Ich bekomme 42,195 km mit meiner Tochter – und darf sie bei ihrem ersten Marathon begleiten.

Mirjam Ilona Koerber, 25.10.1980
2009 erstmalig in der Heimat zum b-day-Start; 2020 Covidpause-Umplanung 42k im Odenwald; 2026 endlich wieder in der City! Dankbarkeit für vergangene & Hoffnung auf viele künftige Kilometer!

Christian Braun, 25.10.1963
Mit 63 meinen ersten Marathon – und das genau an meinem Geburtstag! Für mich der perfekte Moment, einen lang gehegten Traum endlich wahr zu machen.

Marvin Stewart, 25.10.1989
Laufen zu dürfen an seinem Geburtstag ist keine Qual, sondern das größte Geschenk, das man im Leben besitzen kann. Und dafür bin ich sehr dankbar.

Matteo Buosi, 25.10.1985
From Udine to Frankfurt: a marathon is looking beyond the obstacle! 42,195 meters of effort, passion, and joy for an alternative birthday.

Nikolaos Stefanou, 25.10.1982
A beautiful city, a fast course, and an iconic finish line—the ultimate birthday gift to myself for my 44th year! Can't wait to run Frankfurt!

Nadège Bucher, 25.10.1991
Running my second marathon on the day I turn 35 feels like such a beautiful way to celebrate this Milestone! And on top of that, I get to be surrounded by my friends from CS Broc.

Eberhard Rischbieter, 25.10.1968
Dieses Jahr werde ich den Marathon in Frankfurt zum zweiten Mal laufen. Ich freue mich sehr darauf, einmal so meinen Geburtstag feiern zu können.

Tamara Krivokapic. 25.10.1978
Running has been part of my life for three years. This birthday, I'm celebrating by stepping beyond my comfort zone and running my first marathon in Frankfurt!

Levin Bauer, 25.10.2005
Bei einer Wette mit einem Freund schaffte ich ohne Lauferfahrung einen Halbmarathon in unter 2 Stunden. Also warum nicht gleich den ersten Marathon?

Dennis Simon, 25.10.1981
Der Marathon ist ein großes Läuferfest! Umso schöner, dass ich an meinem Ehrentag meine Laufleidenschaft mit so vielen anderen teilen kann.

Alexander Grönhoff, 25.10.1988
Als ich sah, dass der Frankfurt Marathon auf meinen Geburtstag fällt, war klar: Am Geburtstag in die Festhalle einzulaufen – besser geht's nicht!

Unsere Merchandising-Artikel

Diese und viele weitere schicke Sportartikel, Caps, Sweatshirts und Laufaccessoires sind auf dem HOKA-Stand auf der marathonmall in der Halle 1, Ebene 2 erhältlich.
Nur solange der Vorrat reicht!

Viele weitere offizielle Merchandising-Artikel des Mainova Frankfurt Marathon findet Ihr in unserem Onlineshop unter:
frankfurt-marathon.com/shop/



Apfelwein-Glas Finisher Stöffsche:
Einzel: 6€ / 2er Pack: 11€ / 4er Pack: 20€
6er Pack: 29€



Medaillenhalterung Skyline: 39,95€

Medaillenhalterung Schriftzug: 39,95€







Zu guter Letzt...

...steigt in der Festhalle unsere kleine, aber feine Closing-Party. Wenn die Letzten ins Ziel kommen, geht es überaus emotional zu.

Es lohnt sich sehr, am Marathonsonntag um kurz vor 17 Uhr nochmal in die Festhalle zu kommen. Wenn der Strom der Läufer fast versiegt und nur noch ein Tröpfeln ist, geht es überaus emotional zu. Diejenigen Teilnehmer, die weit über sechs Stunden gekämpft haben, verkörpern oft besondere Geschichten, die das (Läufer-)Leben so schreibt.
Es ist gute Frankfurter Marathontradition, dass die Letzen eine besondere Wertschätzung erfahren. Renndirektor Jo Schindler erwartet sie im Ziel, eine Flasche Schaumwein wird entkorkt – und auch die Sieger des Eliterennens kommen nochmal auf den roten Teppich und erweisen den Letzten die Ehre. Das Schöne am Marathon ist doch, dass internationale Spitzenathleten und Sechseinhalbstunden-Läufer wirklich in einem Rennen gemeinsam starten. Hinter den Letzten im Ziel schließt sich dann das Rolltor der Festhalle. Und öffnet sich erst wieder bei der 44. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon am 31. Oktober 2027.

Sei 2027 wieder dabei!

Du freust dich jetzt schon auf den Mainova Frankfurt Marathon nächstes Jahr? Die Anmeldung für den Mainova Frankfurt Marathon öffnet dieses Jahr bereits am **Freitag, 23.10.2026 um 12 Uhr.**

Schnell sein lohnt sich: Der Marathon 2026 war bereits 75 Tage vor dem Rennen ausverkauft und auch nächstes Jahr rechnen wir wieder mit einer hohen Nachfrage. Außerdem zahlen die ersten Anmelder eine geringere Startgebühr.

Impressum

Mainova Frankfurt Marathon | motion events GmbH | Sonnemannstraße 5 | 60314 Frankfurt am Main
Telefon: 069 3700468-0 | www.frankfurt-marathon.com | mail@frankfurt-marathon.com

Verantwortlich: Jo Schindler | Redaktion: Laura Sander, Pia Feldes, Alex Westhoff, Holger Kranz, Jo Schindler

Texte: Franziska Hoffmann, Yannik Yesilgöz, Jörg Wenig, Wolfram Marx, Alex Westhoff
Fotos: Andreas Arnold, Norbert Wilhelmi, Mirja Zindler, Raphael Schmitt, Frank Depping, Theo Kiefer, Victah Sailer, Samuel Despenzia Mayer

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

Die Macher des Mainova Frankfurt Marathon 2026

Veranstalter	motion events GmbH
Organisationskomitee	Jo Schindler, Julia Gnatzy, Marie Tinter, Lara Bienussa, Daniel Wade, Max Schneider, Julian Winning, Jannik Trunk, Jan-Ole Fuhr, Oliver Palme, Christian Schollbrock, Dominique Schwarz, Holger Kranz, Chantal Buschung, Laura Sander, Pia Feldes, Hannah Müller, Mark Löffler, Stina Müller, Paul Kranz, Louisa Schreiber
Race Director	Jo Schindler
Streckenleitung	Jannik Trunk, Julian Winning
Technische Leitung	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG
Marketing & Kommunikation	Laura Sander, Pia Feldes, Holger Kranz
Presse & Redaktion	Jörg Wenig, Alex Westhoff, Andreas Meier, Franziska Reng, Yannik Yeşilgöz, Martina Schlumberger, Wolfram Marx, Ludmilla Motorja
Fotos	Frank Depping, Norbert Wilhelmi, Erich François, Günter Karl, Victah Sailer, Josef Rüter, Theo Kiefner, Mirja Zindler
Videos	Timo Hummel, Tim Nikolai
Social Media	Chantal Buschung, Joyce Stiernon
Website, Bildbearbeitung	Hans Mengler, Hannah Pietryka
Moderation	Frank Piroth, Frank Piontek, Chantal Buschung, Matti Merker, Hans-Gustav Eckert, Hubertus Kraus, Markus Bourcade, Sven Schnitker
Green Marathon	Jo Schindler
Sponsoring & Vermarktung	Christian Schollbrock
Top-Athleten	Philipp Kopp, Sandra Wolter (ISS BERLIN)
Organisations-Büro	Julia Gnatzy
Start	Marc Wilhelm, Julia Gnatzy
Ziel	Rainer Polenz, Julia Gnatzy
Medizinische Betreuung	DRK Kreisverband Frankfurt
Streckenmanagement	Jannik Trunk, Julian Winning
Blaue Linie	Jannik Trunk, Julian Winning
Streckenversorgung	Betriebssportverband Hessen, Eintracht Frankfurt West, Eintracht Frankfurt Triathlon, Freiwillige Feuerwehr Nied, FTG Frankfurt, Ginnheimer Lauftreff, Lauftreff Bruchköbel, Special Olympics Deutschland in Hessen e.V., SV Fun-Ball Dortelweil, TGS Seligenstadt 1895 e.V., TG Schwanheim
Streckenabsperrungen	AT Veranstaltungstechnik GmbH
Streckensicherung	Protect Veranstaltungsdienste, Rhein-Main Sicherheitsdienst, SG Enkheim, Betriebssportverband Hessen, Verkehrsdienst Hessen, TUS Griesheim
Pacemaker Koordination	Marie Tinter
Anti-Doping Koordination	Michaela Hickmann-Döricht
Koordination PKW Fahrer	Wolfgang Köhler
Shuttle Service	ISS BERLIN
Koordination Motorradstaffel	Björn Dethlefs
Koordination Radstaffel	John Mewes

Streckenfeste	Daniel Wade
Zielverpflegung	Julia Gnatzy, Max Spitzendobler, NichtGenesenKids e.V.
Teilnehmermanagement	Marie Tinter, Jan-Ole Fuhr, Mark Löffler, Stina Müller, Paul Kranz
Startunterlagen	Cora Hucke, Ulli Löhr, Marie Tinter
Siegerehrungen	Lena Schindler
Ergebnisdienst	race result AG
marathonmall	Lara Bienussa
T-Shirt Ausgabe	Sven Latzko
T-Shirt Druck	SEDWORKS
Beschilderung Messegelände	Edel Messereklame GmbH
Starterbeutelausgabe	Marie Tinter
Kleiderbeutelabgabe	Mark Löffler, Hannah Müller
Massage	Petra Bergmann, Asklepios Fachklinik Fürstenhof Bad Wildungen
Gottesdienst	Peter Noss, Gabriele Braun, Marie Tinter
Security Messegelände	Protect Veranstaltungsdienste GmbH
Volunteerkoordination	Julia Gnatzy
Volunteerverpflegung	SC Steinberg
Volunteer-Hub:	Markus Gnatzy, Stephanie Geist
Bürgertelefon	Jana Kremin, Markus Kremin
Pasta Party	Dominique Schwarz
Mini-Marathon	Paul Kranz, Daniel Wade
Struwwelpeter-Lauf	Mark Löffler, Marie Tinter
Staffelmarathon	Stina Müller, Daniel Wade
Brezellauf	Stina Müller, Julian Winning
VIP	Maximilian Wien, Lara Bienussa
Frankfurt Marathon Club	Marie Tinter, Angela Witter
Eventfloristik	Klaus Gernandt
Logistik & Material	Max Schneider, Jan-Ole Fuhr, Bastian Berndt, Sportamt Frankfurt, young dimension Eventtechnik
Technik Messe Frankfurt	Stefanie Alfsmann, Marco Schmuck, Johannes Richter
Technik Start & Ziel	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG
Technik Strecke	Tobias Rohatsch, young dimension Eventtechnik
Lager Messegelände	Tobias Rohatsch, young dimension Eventtechnik
Bauten und Transporte	Tobias Rohatsch, Stewart Dewey, Klaus Gernandt,
Mädchen & Jungs für alles – unsere „Edelhelfer“	Stewart Dewey, Klaus Gernandt, Patrick Bareuther, Sabine Schindler, Aline Fink, Christina Adrian, Tom Majerius, Andreas Kattenberg, Anette Lohle, Sonja Höferlin, Lara Maxeiner, Lena Schindler, Ulli Löhr, Paul Meyer, Mika Gries, Götz Grammerstorff, Michael Mai, Bastian Mayer, Moritz Schneider, Maya Weimar

SPORTSTADT
FRANKFURT AM MAIN

SPORTKALENDER 2026

25.10.2026
Mainova Frankfurt Marathon

01.11.2026
Inklusives Spiel- und Sportfest

03.–08.11.2026
WTT Champions Tischtennis

07.11.2026
Deutscher SportpresseBall

07.11.2026
Family on Ice

21.11.2026
Frankfurter Sportgala

16.–20.12.2026
Internationales Festhallen Reitturnier

31.12.2026
Spiridon Mainova Silvesterlauf

SPORTAMT.FRANKFURT.DE

STADT FRANKFURT AM MAIN

Auszug aus dem Sportkalender Frankfurt am Main. Stand: August 2026, Terminänderungen und Veranstaltungsabsagen unter Vorbehalt.
Aktuelle Informationen finden Sie auf sportamt.frankfurt.de.


Win your pair of
CLIFTON PRO
HOKA