mainova
FRANKFURT
MARATHON

MARATHON MAGAZIN

FOTOS // VIDEOS // REPORTAGEN // BERICHTE // ERGEBNISSE

40. MAINOVA FRANKFURT MARATHON
27.-29. OKTOBER 2023

mainova

Energie, wie du sie brauchst.

Die Mainova Energie Akademie begleitet dich beim Erreichen sportlicher Ziele. Profitiere von Coachings, Trainings und Startplätzen in unserer Heimatregion.

Jetzt anmelden!

mainova energie akademie

Liebe Marathon-Freunde,

ich bedanke mich sehr herzlich für Eure Teilnahme am 40. Mainova Frankfurt Marathon. Ihr wart am 29. Oktober die Hauptdarsteller einer tollen Jubiläumsausgabe des Laufklassikers am Main. Unter unserem Motto „RUN THE SKYLINE“ haben wir Weltklassezeiten der Eliteathleten und großartige Leistungen vieler Breitensportler erlebt, auch wenn es der Wettergott diesmal nicht gut mit uns gemeint hat.

Frei nach der Losung „das Beste kommt zum Schluss“ habt Ihr Euer Saisonfinale bei uns in Frankfurt begangen. Der schnelle, abwechslungsreiche Kurs, die vielen Streckenfeste und natürlich der Einlauf in die Festhalle, unser emotionales Kraftwerk, stehen für ein besonderes Lauferlebnis. Es war ein zehrender Tag und auf Wind und Regen hätten wir gerne alle verzichtet. Aber es wurde dennoch ein ganz besonderer Tag für uns: um die sportliche Qualität eines Rennens zu bewerten, ist es üblich die Siegerzeiten der Männer und Frauen zu addieren – es sind diesmal 4:24:20 Stunden und damit der schnellste Frankfurt Marathon aller Zeiten, eine Zeit die sich im internationalen Ranking sehen lassen kann!

Für mich und mein Team war es eine ganz besondere Ausgabe unserer Veranstaltung – nicht nur wegen des runden Geburtstags. Ich bin froh und stolz, dass wir nach der für uns sehr schweren Coronazeit mit zwei ausgefallenen Rennen und dem Wiederbeginn im Vorjahr quasi wieder zurück bei alter Stärke sind. Über 13.000 Marathonläufer und über 24.000 Teilnehmer insgesamt sind ein kraftvolles Zeichen. Was für uns die Botschaft beinhaltet: Wille und Durchhaltevermögen braucht es nicht nur, wenn man einen Marathon rennen will, sondern auch wenn man einen veranstaltet.

Mein Dank gilt den freiwilligen Helfern, deren Engagement eine Großveranstaltung wie unsere erst ermöglicht. Ich danke insbesondere auch der Stadt Frankfurt und dem Land Hessen - und natürlich unseren treuen Sponsoren mit Titelpartner Mainova an der Spitze. Das große Miteinander macht unseren Erfolg aus.

Nun wünsche ich Euch viel Vergnügen bei der Lektüre unseres Marathon Magazins. Die Texte, Bilder und Videos werden gewiss nochmal einige Emotionen in Euch hochkommen lassen. Ich freue mich auf ein Wiedersehen bei der 41. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon am 27. Oktober 2024.

Herzliche Grüße und keep on running!

Jo Schindler
Race Director

Dear marathon friends,

thank you very much for your participation in the 40th Mainova Frankfurt Marathon. On October 29, you were the protagonists of a great anniversary edition of our Marathon. We experienced world-class times from the elite athletes and great performances from many amateur athletes - even under challengig weather conditions.

True to the motto „the best comes at the end“, you celebrated your end of the running season with us in Frankfurt. The fast, varied course, the numerous festivities along the course and of course the finish line at the Festhalle, our emotional highlight, formed a special running experience. It was a grueling day with lots of wind and rain. But it was still a very special day for us. To assess the sporting quality of a race, it is common to add up the winning times of the men and women - this year, the added time of first men and first women, was 4:24:20 hours and therefore the fastest Frankfurt Marathon of all time!

For me and my team, it was a very special edition of our event - and not just because of our jubilee. I am happy and proud that after the very difficult corona period with two canceled races and the restart last year, we are back to our old strength. Over 13,000 marathon runners and over 24,000 participants in total are a powerful sign. Which sends a message to us: Willpower and perseverance are not only needed if you want to run a marathon, but also if you organize one.

My special thanks go to the volunteers, whose commitment makes a major event like ours possible in the first place. In particular, I would also like to thank the City of Frankfurt and the State of Hesse - and of course our loyal sponsors, led by title partner Mainova.

It is this great teamwork that makes our success possible, and I hope you enjoy reading our marathon magazine. The texts, pictures and videos will certainly bring back some emotions. I look forward to seeing you again at the 41st edition of the Mainova Frankfurt Marathon on October 27, 2024.

Best wishes and keep on running!

Jo Schindler
Race Director

**Liebe Läuferinnen und Läufer,
liebe Marathon-Freunde,**

die Jubiläums-Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon liegt hinter Ihnen. Einmal mehr bot das Marathon-Wochenende grandiose Leistungen und eine begeisternde Atmosphäre. Wieder elektrisierte das Rennen die Stadt und die gesamte Region auf und neben der Strecke. Deshalb gilt unser großer Dank Ihnen, liebe Starterinnen und Starter.
In der Rhein-Main-Region ist der Langstrecken-Klassiker die populärste Breitensport-Veranstaltung. Das Rennen produzierte großartige Geschichten und lieferte eindrucksvolle Bilder von und an der Strecke – mit Ihnen in der Hauptrolle. Frankfurt am Main präsentierte sich einmal mehr als Hochburg des Ausdauersports.
Auch 2023 hat der älteste Stadt-Marathon Deutschlands mit seiner schnellen Strecke ein starkes Elite-Feld sowie viele ambitionierte Breitensportlerinnen und -sportler an den Main gelockt. Den widrigen Wetterbedingungen mit Wind und gelegentlichem Regen zum Trotz bot er Weltklassesport in allen Wettbewerben. Sowohl bei den Männern als auch den Frauen gab es die jeweils zweitbesten Zeiten in der Geschichte der Traditionsveranstaltung.
Mehr als 24.000 Athletinnen und Athleten gingen in allen Wettbewerben an den Start. Dazu kamen die vielen Zuschauerinnen und Zuschauer an der Strecke, die für eine mitreißende Stimmung und einen Energieschub sorgten. Am Rennwochenende haben Sie, liebe Athletinnen und Athleten, zusammen mit den Zuschauern und Fans die besondere Power der Marathon-Gemeinschaft in der ganzen Stadt, entlang der Strecke und im Ziel gespürt. Gleichzeitig haben Sie sportliche und persönliche Höchstleistungen vollbracht. Darauf können Sie stolz sein.
Den Organisatoren, der Stadt Frankfurt und allen Helfern danken wir für ihren Einsatz. Allen Beteiligten wünschen wir weiterhin Energie, Kraft und Durchhaltevermögen – gerne auch für einen Start beim 41. Mainova Frankfurt Marathon im kommenden Jahr.
Viel Spaß beim Blättern im Ergebnisheft.

Ihr

Dr. Constantin H. Alsheimer
Vorstandsvorsitzender der Mainova AG

Dear Runners and Friends of the Marathon,

The anniversary edition of the Mainova Frankfurt Marathon is now part of history. Once again, marathon weekend offered outstanding performances and an exciting atmosphere. The race again electrified the imagination of the city, the entire region and everywhere along the course. We owe you a big thanks, every single one of you who took part.

The long distance running classic has become the most popular mass sport event in the Rhein-Main region. The race produced great stories and delivered impressive pictures of the course and along the way – with yourselves playing the leading role. Once again Frankfurt am Main proved its profile as a stronghold of endurance sport.

This year Germany's oldest city marathon again attracted a strong elite field with its fast course as well as plenty of mass runners to compete alongside the River Main. Despite adverse weather conditions with wind and rain from time to time, the race offered world-class sport in every event. Both men's and women's races produced the second fastest winning times in the long history of this event.

More than 24,000 runners entered the various events plus the many spectators along the course, creating a thrilling and energy-boosting atmosphere. On race weekend you, our wonderful runners, together with spectators and fans, experienced the special vigour of the marathon community all over the city, along the course and right up to the finish in the Festhalle. At the same time you produced sporting and personal peak performance. You should be proud of your achievement.
We thank the organizers, the city of Frankfurt and all the volunteers for their commitment. We wish every single one of you energy, strength and stamina for the future – and that includes seeing you on the startline for the 41st Frankfurt Marathon next year.
We hope you enjoy reading this results magazine which tells the tale of all your endeavours.

Dr. Constantin H. Alsheimer
Chairman Mainova AG

Sehr geehrte Leserinnen und Leser, liebe Läuferinnen und Läufer,

die 40. Jubiläumsausgabe des Mainova Frankfurt Marathon liegt hinter uns. Ein Großteil der Starter:innen überquerte den roten Teppich in der Festhalle und Sie alle konnten die besondere Atmosphäre des Marathons genießen. Die Stimmung auf den Straßen neben der traditionsreichen Strecke hat Sie, liebe Teilnehmende, hoffentlich beflügelt und zu körperlichen Höchstleistungen motiviert. Mit Stolz können Sie auf Ihre großartige sportliche Leistung zurückblicken – unerheblich ob Sie bereits früher bei einer der 40 Editionen das Ziel erreicht haben oder ob dies Ihre Marathon-Premiere war. Einen Marathon zu beenden, bleibt immer eine beachtenswerte Leistung.
Zu dieser Leistung möchte ich Ihnen ganz herzlich gratulieren. Ungeachtet der finalen Platzierung haben Sie alle großen Willen und Leistungsbereitschaft gezeigt, welche die nüchternen Zahlen in diesem Ergebnisheft nicht in all ihren Facetten widerspiegeln können. So gehört auch Mut dazu, sich auf die 42,195 Kilometer und die körperlichen Strapazen einzulassen. Damit haben Sie sich verdientermaßen in der Historie des Mainova Frankfurt Marathon verewigt und unser aller höchsten Respekt verdient. Seine Premiere feierte der Marathon 1981 mit 3.169 Startenden. In seiner Historie konnte der älteste deutsche Stadtmarathon immer mehr Läufer:innen für sich begeistern. So gingen dieses Jahr insgesamt über 20.000 Laufbegeisterte an den Start, darunter nicht nur 13.000 Marathonläufer:innen, sondern auch viele Nachwuchsläufer:innen in diversen Wettbewerben über kürzere Distanzen. Diese nachhaltig positive Entwicklung bestätigt den Mainova Frankfurt Marathon als zweitgrößten Marathonlauf in Deutschland und erfüllt die Sportstadt Frankfurt mit Stolz. Hierfür ist dem Organisationsteam rund um Jo Schindler, allen Helfer:innen und Zuschauenden sowie natürlich auch Ihnen, liebe Teilnehmende, zu danken. Ohne Sie wäre dieses grandiose Sportfest in den Frankfurter Straßen nicht möglich gewesen.
Letztlich haben Sie alle zum gelungenen Jubiläum des Mainova Frankfurt Marathon beigetragen. Dieses Ergebnisheft beinhaltet nicht nur die Namen der erfolgreichen Starter:innen samt Zielzeiten, sondern soll auch als Andenken an diesen besonderen Tag in Frankfurt dienen. Entsprechend wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern dieses Heftes und hoffe, dass Sie noch lange die positiven Emotionen des letzten Oktoberwochenendes in Erinnerung behalten können. Ich freue mich schon darauf, Sie im kommenden Jahr wiederzusehen.

Ihr

Mike Josef
Oberbürgermeister der Stadt Frankfurt am Main

Dear Readers and Runners,

The 40th anniversary edition of the Mainova Frankfurt Marathon is now behind us. The great majority of those who began their adventure on the startline also reached the finish on the red carpet in the Festhalle and all were able to enjoy the special atmosphere of the Marathon. I hope the atmosphere on the streets of this course with such a long history gave you as participants wings to fly and the motivation for top performance. You can look back with pride on your outstanding sporting achievement – regardless of whether you ran and finished one of the previous races of the 40 editions or were making your marathon debut. To run and finish a marathon is always a performance worthy of respect.

I would like to express my personal congratulations for this performance. Regardless of where you finished, all of you have shown great willpower and dedication which statistics alone in this results magazine can never fully reflect. For example, it takes courage to be prepared to put your body through the physical ordeal of running 42.195 kilometres. By doing this you have become immortalized in the history of the Mainova Frankfurt Marathon and earned our deepest respect.

This Marathon began in 1981 with 3,169 runners. During its history, Germany's oldest city marathon has helped an increasing number of women to get interested and excited about running. This year more than 20,000 runners took part and not only were there 13,000 women running the marathon but many more up and coming young women runners took part in various other events over shorter distances. This positive, lasting development confirms the Mainova Frankfurt Marathon as the second biggest marathon in Germany and is a source of pride for the sporting city of Frankfurt.
At this point thanks is due to the organizing team with Jo Schindler at its core, every single volunteer and spectator as well as, of course, you as participant, you mean so much to us. Without you this wonderful sporting festival on the streets of Frankfurt would not have been possible.
Lastly, you have all contributed to a successful anniversary of the Mainova Frankfurt Marathon. The results magazine contains not only the names of the successful finishers and their times but should also serve as a souvenir of a special day in Frankfurt. I hope that rummaging through this magazine is a lot of fun for you and you will retain those positive emotions from the last weekend in October for a long time. I look forward to seeing you again next year.

Best Wishes

Mike Josef
Mayor of Frankfurt am Main

R R R

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

Über 20 Sponsoren unterstützen den Mainova Frankfurt Marathon und ermöglichen damit die Durchführung einer der größten Marathonveranstaltungen Deutschlands. Die Kosten je Startplatz betragen über 150 Euro. Deshalb haben wir starke Partner an der Seite, die für jeden Teilnehmer einen Teil der Kosten übernehmen. Dafür bedanken wir uns im Namen aller!

mainova

HOKA · SPORTSTADT FRANKFURT AM MAIN · messe frankfurt

Rosbacher · Krombacher 0,0% · MÖVENPICK HOTEL FRANKFURT CITY · interair SportReisen · Fattoria La Vialla

SPORTLAND HESSEN sport.hessen.de · Frankfurter LaufShop · ANA Inspiration of JAPAN · SKYLINE PLAZA SHOPPING · RMV RHEIN-MAIN-VERKEHRSVERBUND · MAURTEN · book-n-drive Carsharing

Deutsches Rotes Kreuz · MAIL BOXES ETC. #PeoplePossible · Querbeet Mein Bio bewegt was! · ASB Arbeiter-Samariter-Bund

hr fernsehen · hr1 · Frankfurter Rundschau

Inhalt

Marathon in Zahlen 11
Nationenstatistik 13
Spitzensport 16
Die Schnellsten 20
Arne Gabius zu Besuch 22
Norman Feiler 23
Interview mit Jo Schindler 26
Der Lauf-Influencer 32
Firmenstaffeln 34
Der Unverwüstliche: Bodo Heil 37
Mini-Marathon 40
Struwwelpeter-Lauf 43
Brezelllauf 45
Marthonmall 46
Unsere Merchandising-Artikel 47
Kirchenmeisterschaften 48
Zugläufer 49
Stimmung am Opernplatz 54
Mission 100k 58
Fattoria LaVialla – Toscana Pasta Party 60
Der Anpacker: Ulli Löhr 63
Skylinerunner 68
Finisherportraits 72
Dehen Isman's 300. Marathon 76
Geburtstagskinder: 40 beim 40. 77
Fleckenbühler 78
Dauerstarter Ruth Jäger und Peter Schmit 80
Frankfurt Marathon Club 81
Maria Petlaidou von ANA 85
Der Letzte im Ziel 88
Die Marathon-Macher 89

SPORTSTADT
FRANKFURT AM MAIN

SPORTKALENDER 2024

17.03.2024
Frankfurter Mainova Halbmarathon

01.05.2024
Radklassiker Eschborn-Frankfurt

05.06.2024
JP Morgan Corporate Challenge

14.06 – 14.07.2024
UEFA EURO 2024

28.07.2024
Frankfurt City Triathlon

18.08.2024
Mainova IRONMAN European Championship

27.10.2024
Mainova Frankfurt Marathon

23.11.2024
Frankfurter Sportgala

18.12 – 22.12.2024
Internationales Festhallen Reitturnier

SPORTAMT.FRANKFURT.DE

STADT FRANKFURT AM MAIN

Auszug aus dem Sportkalender Frankfurt am Main. Stand: Oktober 2023, Terminänderungen und Veranstaltungsabsagen unter Vorbehalt. Aktuelle Informationen finden Sie auf sportamt.frankfurt.de.

Marathon in Zahlen

		GEMELDET	AM START	IM ZIEL
MARATHON	männlich	9.748	7.888	7.564
	weiblich	2.737	2.169	2.101
		12.485	**10.057**	**9.665**
STAFFELN	Staffelteams	1.566	1.469	1.444
	Läufer	**6.264**	**5.876**	**5.776**
MINI-MARATHON	männlich	960	820	819
	weiblich	731	612	609
		1.691	**1.432**	**1.428**

STRUWWELPETER-LAUF	988 Teilnehmer
BREZELLAUF powered by interair	1.500 Teilnehmer

	GEMELDET	AM START	IM ZIEL
TOTAL	**20.557**	**17.316**	**16.164**

R R R

98 Nationen – 1 Rennen

LAND	TOTAL	LAND	TOTAL	LAND	TOTAL
Ägypten (EGY)	4	Iran, Islamische Republik (IRI)	24	Philippinen (PHI)	1
Äthiopien (ETH)	9	Irland (IRL)	118	Polen (POL)	134
Afghanistan (AFG)	4	Island (ISL)	11	Portugal (POR)	40
Albanien (ALB)	2	Israel (ISR)	24	Ruanda (RWA)	1
Algerien (ALG)	6	Italien (ITA)	133	Rumänien (ROU)	18
Argentinien (ARG)	6	Japan (JPN)	78	Russische Föderation (RUS)	49
Armenien (ARM)	1	Kamerun (CMR)	2	Sambia (ZAM)	4
Aserbaidschan (AZE)	1	Kanada (CAN)	14	Schweden (SWE)	102
Australien (AUS)	13	Kasachstan (KAZ)	9	Schweiz (SUI)	131
Bahamas (BAH)	1	Kenia (KEN)	32	Serbien (SRB)	8
Belarus (Weißrussland) (BLR)	11	Kirgisistan (KGZ)	2	Simbabwe (ZIM)	2
Belgien (BEL)	358	Kolumbien (COL)	16	Singapur (SIN)	2
Bosnien und Herzegowina (BIH)	6	Korea, Republik (Südkorea) (KOR)	11	Slowakei (SVK)	9
Brasilien (BRA)	47	Kosovo (KOS)	2	Slowenien (SLO)	5
Bulgarien (BUL)	20	Kroatien (CRO)	23	Spanien (ESP)	65
Chile (CHI)	7	Kuwait (KUW)	1	Südafrika (RSA)	13
China, Volksrepublik (CHN)	37	Lettland (LAT)	13	Swasiland (SWZ)	3
Costa Rica (CRC)	1	Libanon (LIB)	1	Syrien, Arabische Republik (SYR)	1
Dänemark (DEN)	132	Litauen (LTU)	30	Taiwan (TWN)	2
Deutschland (GER)	8482	Luxemburg (LUX)	61	Thailand (THA)	3
Dominikanische Republik (DOM)	5	Marokko (MAR)	26	Tschad (CHA)	1
Ecuador (ECU)	5	Mazedonien (MKD)	5	Tschechische Republik (CZE)	33
El Salvador (ESA)	3	Mexiko (MEX)	21	Türkei (TUR)	21
Elfenbeinküste (CIV)	1	Moldawien (Republik Moldau) (MDA)	3	Tunesien (TUN)	7
Eritrea (ERI)	4	Mongolei (MGL)	1	Uganda (UGA)	2
Estland (EST)	14	Namibia (NAM)	1	Ukraine (UKR)	39
Finnland (FIN)	95	Neuseeland (NZL)	12	Ungarn (HUN)	23
Frankreich (FRA)	551	Nicaragua (NCA)	2	Uruguay (URU)	2
Griechenland (GRE)	42	Niederlande (NED)	220	Venezuela (VEN)	6
Guatemala (GUA)	2	Norwegen (NOR)	238	Vereinigte Staaten von Amerika (USA)	109
Hongkong (HKG)	9	Österreich (AUT)	177	Vereinigtes Königreich (GBR)	417
Indien (IND)	29	Paraguay (PAR)	1	Zypern (CYP)	2
Indonesien (INA)	1	Peru (PER)	5		
Irak (IRQ)	1				

mainova
PAGE
F2
HOKA
mainova

mainova
GUYE
2
HOKA
mainova
BRIMIN
1
HOKA

Weltklassezeiten beim 40. Mainova Frankfurt Marathon

Video Eliterennen

KENIANISCHER SIEGER UND ÄTHIOPISCHE SIEGERIN MIT JEWEILS ZWEITBESTEN ZEITEN DER RENNGESCHICHTE

Brimin Misoi und Buzunesh Gudeta sind die Gewinner des Mainova Frankfurt Marathon. Die 40. Ausgabe wird als eine der hochklassigsten in die Geschichte der Traditionsveranstaltung eingehen. In der Addition der Zeiten des kenianischen Siegers und der äthiopischen Gewinnerin (4:24:20 Stunden) war es das schnellste Frankfurter Rennen aller Zeiten.

TITELVERTEIDIGER MISOI GEWINNT DIE JUBILÄUMSAUFLAGE

Brimin Misoi bleibt Frankfurts Marathon-Champion. „Es ist ein großartiges Gefühl, hier zum zweiten Mal zu gewinnen. Ab Kilometer 35 war es sehr hart“, sagte er. Der Vorjahressieger triumphierte mit einer offensiven Renngestaltung in persönlicher Bestzeit. Schon kurz nach der Halbmarathonmarke suchte er aktiv die Entscheidung. Seiner Tempoverschärfung bei Kilometer 23 konnte anfangs nur der Äthiopier Guye Adola folgen. Fünf Kilometer später hatte Misoi auch ihn abgeschüttelt.

Lange Zeit lag er sogar auf Kurs, den Streckenrekord von 2:03:42 von Wilson Kipsang aus dem Jahr 2011 zu unterbieten. Auf den letzten fünf Kilometern musste er jedoch den schlechteren Bedingungen Tribut zollen. Es sei sogar eine 2:02er Zeit möglich gewesen an diesem Tag, sagte Misoi. Den Einlauf in der Festhalle konnte er mit deutlichem Vorsprung von fast zwei Minuten genießen. Der 34-Jährige ist der erste Athlet seit Wilson Kipsang (2010/2011), der den Mainova Frankfurt Marathon zwei Mal in Folge gewinnen konnte.
Die Äthiopier Mulugeta Uma und Guye Adola belegten in 2:06:47 beziehungsweise 2:07:44 die Ränge zwei und drei.

Den Leistungen der Läufer bringt Renndirektor Jo Schindler großen Respekt entgegen. „Ich ziehe tief meinen Hut vor unseren Topathleten. Gemessen an den Bedingungen haben sie exzellente Zeiten erreicht. Es wäre sogar noch mehr möglich gewesen, doch auf den letzten Kilometern wurde das Rennen leider etwas vom Wind verblasen. Das sieht man deutlich an den Zwischenzeiten“, so Schindler.

Der Sportliche Leiter Philipp Kopp konnte sich über starke Ergebnisse des vom ihm zusammengestellten Elitefeldes freuen: „Trotz schwieriger Bedingungen haben wir internationale Topleistungen gesehen. Das spricht für Frankfurt und für die schnelle Strecke.“

GRENZENLOSER JUBEL UND FREUDENTÄNZE BEIM FRAUENRENNEN

Buzunesh Gudeta lief zum 40. Jubiläum der Veranstaltung mit einer glänzenden Vorstellung knapp an den Streckenrekord heran. In 2:19:27 Stunden steigerte die 26-jährige Äthiopierin ihre persönliche Bestzeit um mehr als drei Minuten. „Ich hätte nicht gedacht, dass ich eine solche Leistung bringen kann. Ich war noch nie so glücklich wie heute“, sagte sie.

Auf der zweiten Rennhälfte setzte sie sich aus einer kompakten Spitzengruppe heraus immer stärker in Szene. Bis Kilometer 25 konnte die Kenianerin Winfridah Moseti noch folgen. Gudeta forcierte weiter und hatte danach als alleinige Führende lange den Streckenrekord vor Augen. Am Ende blieb die Marke von Valary Aiyabei aus 2019 um 17 Sekunden bestehen. Dem Jubel im Ziel setzte das keine Grenzen. Gudeta feierte ihren Sieg unter dem Jubel der Zuschauer mit einem Tanz in der Festhalle.

„Bei den Frauen haben wir ein Best case“ Resultat gesehen. Mit einer schnelleren zweiten Hälfte ist es sogar eine Zeit unter 2:20 geworden. Vorteil war, dass wir lange eine große Gruppe zusammen hatten“, analysierte der Sportliche Leiter Kopp.

Auf den Rängen zwei und drei folgten die Kenianerinnen Winfridah Moseti und Sharon Arusho, die 2:20:55 beziehungsweise 2:22:07 liefen. Mit fünf Athletinnen, die in der Festhalle unter 2:25 Stundenblieben, war es eines der besten Frauenrennen in der Frankfurter Marathongeschichte. Zudem rannten die ersten vier Athletinnen auf der schnellen Strecke persönliche Bestzeiten.

Video Breitensport

World-class times at the 40th Mainova Frankfurt Marathon

BRIMIN MISOI AND BUZUNESH GUDETA WERE CROWNED CHAMPIONS OF WHAT PROVED TO BE THE HIGHEST QUALITY RACE IN THE HISTORY OF THE MAINOVA FRANKFURT MARATHON

The combined winning times of the women's and men's champions came to 4:24:20, the fastest aggregate time ever in Frankfurt. The 40th anniversary race had 13,258 participants from 115 countries. Taking into account events held in conjunction with the marathon, the organizers had a total of 24,293 participants.

"I'm very happy with the anniversary edition and take my hat off to our top athletes. Given the conditions, they've produced excellent times," said race director Jo Schindler, while the new co-ordinator of the elite field, Philipp Kopp, taking over the role from his late father Christoph, reflected on a successful start: "Despite the difficult conditions, we've seen top level, international performances. That says a lot for Frankfurt and its fast course. From 35 kilometres it wasn't easy with a headwind and rain and the road surface was also very slippery."

MEN'S RACE

Brimin Misoi retained his title as Frankfurt champion: "It's a great feeling to have won here for a second time. From 35 kilometres it was tough," commented the men's winner. Last year's champion triumphed with a personal best of 2:04:53. He was looking to make a decisive move soon after going through halfway in 61:38. When he increased the pace at 23 kilometres, only the Ethiopian Guye Adola was able to go with him. Five kilometres later, Misoi had also dropped him.

For a long time Brimin Misoi was on schedule to break the course record of 2:03:42, set by Wilson Kipsang in 2011. But in the final five kilometres the weather conditions with wind and increasing rain took their toll. The Kenyan's victory was, however, never in doubt. By the time he was on the red carpet in the Festhalle, running towards the finish line, he had a lead of almost two minutes.

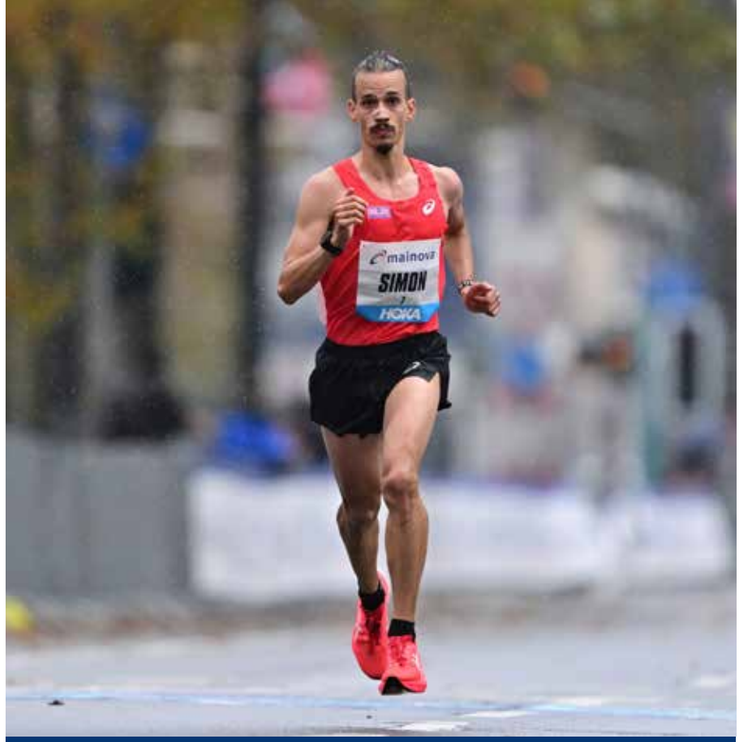
Simon Boch of Germany finished as the best European though also with disappointment. In the first half he was on course to run under the Olympic qualifying time of 2:08:10. He went through halfway in 63:59 but by 30 kilometres he had lost time and was then clearly slowing down. "Unfortunately I never felt really good in the race. Our group had broken up by the 30k mark," explained Boch, who finished ninth in 2:12:32.

WOMEN'S RACE

Bizunesh Gudeta ran close to the course record with an outstanding performance in the event's 40th edition. The 26-year-old took a big slice off her personal best with 2:19:27, an improvement of more than three minutes. "I never thought that I could produce a performance like that. I've never been so happy."

Over the second half she increasingly took charge of a tight leading group. Kenya's Winfridah Moseti was able to stay with her until 25 kilometres. Gudeta then attacked again and from there was unchallenged in the lead and for a time also had her sights on the course record. Ultimately she finished 17 seconds outside Valary Aiyabei's performance of 2019. That didn't quell the celebrations inside the Festhalle. Gudeta led the way by dancing, once across the finish line, still wearing one shoe while waving with the other in her hand. There were also strong performances behind her: Winfridah Moseti finished second in 2:20:55 and fellow Kenyans Sharon Arusho and Viola Jelegat Kibiwott took third and fourth in 2:22:07 and 2:22:57 respectively and all setting personal bests.

For much of the race Miriam Dattke of Germany was running the kind of tempo which would bring her a finishing time of 2:24 to 2:25. She went through halfway in 72:11 and was still on that schedule at 30 kilometres. She then slowed markedly over the last 10km but struggled on to finish eleventh in 2:28:12. As with her compatriot Simon Boch among the men, Dattke finished as the leading European woman.



Simon Boch und Miriam Dattke können das Ticket nach Paris nicht lösen

DER KAMPF GEGEN WIND UND REGEN LÄSST DIE OLYMPIANORM IN WEITE FERNE RÜCKEN

Simon Boch und Miriam Dattke konnten die erhofften Olympianormen für Paris 2024 nicht erreichen. Beide lagen zunächst gut auf Kurs, die geforderten Zeiten von 2:08:10 bzw. 2:26:50 Stunden zu unterbieten. Mit Fortdauer des Rennens geriet dieses Ziel aber immer weiter aus den Augen.

„Ich habe mich leider nie im Rennen so richtig komfortabel gefühlt. Unsere Gruppe hat es bei Kilometer 30 zerlegt", kommentierte Simon Boch enttäuscht. „Wir waren zu dem Zeitpunkt schon einen Tick zu langsam. Wenn man dann seiner Zeit hinterherläuft, wird es richtig schwierig. Ich habe es einfach nicht draufgehabt. Ich bin dann ins Ziel gejoggt, auch wenn das Ergebnis nicht so war, wie ich erhofft habe. Das ist Marathon. Es geht weiter."

Auch Miriam Dattke kämpfte sich unter großer Anstrengung ins Ziel. „Ich habe viel mit mir gehadert, ob ich nicht aussteigen soll, aber habe mir gedacht: Ich muss in diese Halle reinlaufen. So kam dann doch noch ein kleines Lächeln im Ziel. Es haben mich trotzdem so viele Menschen so toll angefeuert. Auch wenn ich leider nicht besser konnte, war es eine unglaubliche Stimmung", sagte sie.

Ergebnisse/results, Frauen/women:

1	Gudeta, Buzunesh Getachew	ETH	2:19:27
2	Moseti, Winfridah	KEN	2:20:55
3	Arusho, Sharon Chelimo	KEN	2:22:07
4	Kibiwott, Viola Jelagat	KEN	2:22:57
5	Keino, Agnes	KEN	2:23:44
6	Jepkogei, Paskalia	KEN	2:26:14
7	Jepkesho, Visiline	KEN	2:26:20
8	Jebet, Naom	KEN	2:26:48
9	Masai, Magdalyne	KEN	2:27:19
10	Armino, Medina Deme	ETH	2:27:54

Ergebnisse/results, Männer/men:

1	Misoi, Brimin Kipkorir	KEN	2:04:53
2	Uma, Mulugeta Asefa	ETH	2:06:47
3	Adola, Guye Idemo	ETH	2:07:44
4	Kangogo, Albert	KEN	2:08:10
5	Letting, Dominic	KEN	2:08:23
6	Lelei, Isaac	KEN	2:09:32
7	Kibii, Fredrick	KEN	2:09:33
8	Tuitoek, Edwin Kipruto	KEN	2:12:16
9	Boch, Simon	DEU	2:12:32
10	Bouqantar, Soufiyan	MAR	2:12:44

Video

Die Schnellsten

GESAMTWERTUNG **MÄNNER**

1	Misoi, Brimin Kipkorir	Kenia	1989	2:04:53
2	Uma, Mulugeta Asefa	Äthiopien	1998	2:06:47
3	Adola, Guye Idemo	Äthiopien	1990	2:07:44

KLASSENWERTUNG **MÄNNER**

Klasse	Platz	Gesamtplatz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Nettozeit
M U20	1	271	Kaufmann, Mathis	*Taben-Rodt	2004	DEU	2:45:08
M U20	2	878	Bergmann, Magnus	SU Raika Abfaltersbach	2005	AUT	2:59:27
M U20	3	1133	Tillmann, Merlin	*Willebadessen	2004	DEU	3:04:16
M U23	1	77	Große-Freese, Finn	SV Bayreuth	2001	DEU	2:31:25
M U23	2	203	Freise, Dennis	LG Solling	2001	DEU	2:41:06
M U23	3	331	Santos, Luis	*Stella-Plage	2001	DEU	2:47:19
M	1	2	Uma, Mulugeta Asefa		1998	ETH	2:06:47
M	2	5	Letting, Dominic		1994	KEN	2:08:23
M	3	7	Kibii, Fredrick		1996	KEN	2:09:33
M 30	1	1	Misoi, Brimin Kipkorir		1989	KEN	2:04:53
M 30	2	3	Adola, Guye Idemo		1990	ETH	2:07:44
M 30	3	6	Lelei, Isaac		1990	KEN	2:09:32
M 35	1	4	Kangogo, Albert		1987	KEN	2:08:10
M 35	2	22	Sassi, Manu	CS 13 Etoiles	1988	CHE	2:21:47
M 35	3	23	Anthony, Ricardo		1988	FRA	2:21:48
M 40	1	32	Chalupski, Michael	Engelhorn Sports Team - TV Schriesheim	1980	DEU	2:26:13
M 40	2	35	Renard, Aurelien	C.O.S. Villers Athletisme	1983	FRA	2:26:22
M 40	3	37	Bäckström, Richard	Hälle if	1981	SWE	2:26:37
M 45	1	79	Tjelta, Frode	Sandnes IL	1975	NOR	2:31:32
M 45	2	80	Paulo, Goncalves	GDR Castelo de Paiva	1975	PRT	2:31:36
M 45	3	93	Mcgonagle, Ciaran	Letterkenny AC	1977	IRL	2:33:01
M 50	1	137	Schraub, Markus	LG Wettenberg	1972	DEU	2:37:16
M 50	2	163	Mario, Pinela	NDC Odemira	1969	PRT	2:39:09
M 50	3	182	Opheim, Kjell Vegard	Gubbetrim	1970	NOR	2:40:07
M 55	1	286	Ducret, Yves	ASPTT Strasbourg	1967	FRA	2:45:39
M 55	2	325	Skilling, Richard	*Glasgow	1966	GBR	2:47:08
M 55	3	390	Gysler, Armin	Markgräfler Runners Club	1966	DEU	2:49:26
M 60	1	466	Rapp, Martin	LAV Stadtwerke Tübingen	1959	DEU	2:51:44
M 60	2	874	Laucis, Normunds	Aizkraukle	1961	LVA	2:59:24
M 60	3	1132	El Fertak, Lahcen	ASL La Robertsau	1963	FRA	3:04:16
M 65	1	1076	Eckes, Peter	LG Bad Soden/Sulzbach/Neuenhain	1956	DEU	3:03:11
M 65	2	1570	Bouricha-Hörmann, Hans	LG Allgäu	1958	DEU	3:12:51
M 65	3	1718	Amborn, Ulrich	LG Offenbach	1957	DEU	3:14:45
M 70	1	4242	Pugliese, Michele	LC Rapid Dortmund	1949	DEU	3:46:53
M 70	2	4323	Rochau, Lothar	LAV Halensia	1952	DEU	3:47:52
M 70	3	4347	Bogdan, Ryszard	*Libusza	1951	POL	3:48:04
M 75	1	5664	Gerke, Günter	LG Neckar-Enz	1948	DEU	4:00:19
M 75	2	6035	Petersen, Wolfgang	LAV Stadtwerke Tübingen	1948	DEU	4:05:53
M 75	3	7549	Coridun, Gérard	*Frankfurt	1947	FRA	4:27:38
M 80	1	9204	Nesbø, Inge	Friskis&Svettis Oslo	1941	NOR	5:13:54
M 80	2	9563	Sprößig, Lutz	*Dresden	1942	DEU	5:48:29
M 80	3	9676	Biedermann, Wolfgang	SPIRIDON FFM/SC Schwandorf	1940	DEU	6:36:03
M 85	1	9674	Von Rosen, Jürgen	SKG Gersfeld	1938	DEU	6:29:10

GESAMTWERTUNG **FRAUEN**

1	Gudeta, Buzunesh Getachew	Äthiopien	1997	2:19:27
2	Moseti, Winfridah	Kenia	1996	2:20:55
3	Arusho, Sharon Chelimo	Kenia	1994	2:22:07

KLASSENWERTUNG **FRAUEN**

Klasse	Platz	Gesamtplatz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Nettozeit
W U20	1	2211	Eckl, Jouline	*Bruchköbel	2005	DEU	3:22:34
W U20	2	3694	Morrison, Alina	*Palm Beach	2004	USA	3:41:25
W U20	3	4403	Bieker, Carla	*Amöneburg	2005	DEU	3:48:46
W U23	1	33	Jepkogei, Paskalia		2001	KEN	2:26:14
W U23	2	126	Bado, Aurora		2002	ITA	2:36:10
W U23	3	2802	Waidelich, Mathilda	TC Ebhausen	2002	DEU	3:29:52
F	1	17	Gudeta, Buzunesh Getachew		1997	ETH	2:19:27
F	2	18	Moseti, Winfridah		1996	KEN	2:20:55
F	3	24	Arusho, Sharon Chelimo		1994	KEN	2:22:07
W 30	1	34	Jepkesho, Visiline		1989	KEN	2:26:20
W 30	2	43	Masai, Magdalyne		1993	KEN	2:27:19
W 30	3	56	Parlov Kostro, Matea		1992	HRV	2:28:37
W 35	1	28	Keino, Agnes		1988	KEN	2:23:44
W 35	2	312	Starostzik, Anna	Spiridon Frankfurt	1987	DEU	2:46:40
W 35	3	401	Ness, Siri Schone	Lyn Ski	1984	NOR	2:49:42
W 40	1	26	Kibiwott, Viola Jelagat		1983	KEN	2:22:57
W 40	2	205	Mokhtari, Latifa	Sg Wantzenau	1981	FRA	2:41:17
W 40	3	238	Burgdorf, Sabine	ASV Köln	1981	DEU	2:43:59
W 45	1	216	van Vlerken, Yvonne		1978	NLD	2:42:30
W 45	2	658	Kobs, Anja	TSV Alling	1976	DEU	2:56:18
W 45	3	1052	Winter, Elisabeth	LTU Waidhofen/Thaya	1975	AUT	3:02:31
W 50	1	117	Bertone, Catherine		1972	ITA	2:35:35
W 50	2	596	Moesch, Angela	LG Deiringsen	1969	DEU	2:55:09
W 50	3	1207	Sloots, Petra	Spark	1971	NLD	3:06:07
W 55	1	2736	Staas, Kirsten	Open-Sports Hamburg	1965	DEU	3:29:14
W 55	2	3059	Stöcker, Kathrin	LAZ Rhein-Sieg	1967	DEU	3:33:31
W 55	3	3123	Hochlenert, Angela	HOKA / JBO - Personal Training	1967	DEU	3:34:12
W 60	1	3324	Jonsson, Maria	*Göteborg	1963	SWE	3:36:36
W 60	2	3457	Weidinger, Claudine	VfL Herrenberg LT	1963	DEU	3:38:27
W 60	3	3491	Ohme, Katrin	Spiridon Frankfurt	1959	DEU	3:38:56
W 65	1	4035	Donges, Monika	Team-naunheim SPORT e.V.	1955	DEU	3:44:44
W 65	2	4730	Pamuk, Ulrike	Spiridon Frankfurt	1955	DEU	3:52:42
W 65	3	5116	Herrström, Katarina	Fjordløberne	1958	DNK	3:56:13
W 70	1	6626	Niemann, Marianne	LC Solbad Ravensberg	1953	DEU	4:14:01
W 70	2	9298	Schaper, Renate	Niendorfer TSV	1953	DEU	5:20:56
W 70	3	9326	Battiany, Dagmar	Ginnheimer LT	1952	DEU	5:23:34
W 75	1	9116	Krügel, Ingrid	Team LEIPZIG MARATHON	1944	DEU	5:08:53
W 80	1	9669	Dinges, Ursula	Spiridon Frankfurt	1940	DEU	6:21:40

ACHT JAHRE NACH SEINER FRANKFURTER STERNSTUNDE: ARNE GABIUS SAUGT MIT SEINER FAMILIE ZWEI TAGE LANG MARATHONSTIMMUNG AUF

Der Rekordläufer zurück auf seinem Rekordpflaster

Im Ausgangsbereich der Frankfurter Festhalle geht es Samstagmittag hektisch zu: Unzählige strahlende Kids warten darauf, nach erfolgreich absolviertem Struwwelpeter-Lauf von ihren stolzen Eltern in den Arm genommen zu werden. Frederik hat seine Eltern schnell gefunden. „Da mussten wir uns aber beeilen, dass wir vom Start noch rechtzeitig ins Ziel kommen“, staunen sie nicht schlecht über ihren rennenden Wirbelwind. Keine Frage: Frederik ist heute der Star und wird von Mama Anne und Papa Arne begeistert gefeiert.

Dass Papa Arne Gabius jener begnadete Läufer ist, der sich 2015 an selber Stelle mit einer Rekordzeit von 2:08:33 Stunden in die Geschichtsbücher des Deutschen Marathonlaufs eintrug, fällt im Gewusel der Kinder nicht weiter auf. „Ich genieße es sehr, dass Frederik hier seinen großen Tag haben kann“, strahlt Arne Gabius, heute nicht mehr Profiathlet, sondern an erster Stelle Familienvater, „hier geht es nicht um mich. Weder der Kleine noch der Große haben von meiner aktiven Karriere bewusst etwas mitbekommen - und das ist auch gut so.“ Jene herausragende Karriere sollte eigentlich im Jahr 2021 beim Mainova Frankfurt Marathon feierlich und standesgemäß enden, fiel jedoch der Corona-Pandemie zum Opfer.
Wie hat sich das Leben des damaligen Marathonläufers Nummer eins seitdem verändert? „Natürlich wird Sport in unserem Alltag nach wie vor großgeschrieben und die Laufbegeisterung geben wir gern an die Kinder weiter. Frederik hat schon bei ein paar Rennen mitgemacht und es ist wunderbar zu sehen, wie viel Freude er an Bewegung hat. Der Leistungsgedanke ist für uns nicht entscheidend, sondern dass es ihm Spaß macht. Wir würden ihn auch gerne in einem Verein anmelden, aber die Wartelisten der Kindergruppen in Stuttgart sind lang.“
Mit einem ehemaligen deutschen Rekordläufer daheim haben Frederik und Rune aber glücklicherweise einen mehr als passablen Ersatz. Viele erinnern sich noch, wie es sich 2018 zutrug, als der frischgebackene Papa Arne keine drei Tage nach Frederiks Geburt in der Frankfurter Festhalle einlief. Ganz so, wie er es schon in den Jahren 2014, 2015 mit besagter Rekordzeit und auch 2017 getan hatte. Die Leidenschaft für das Laufen ist geblieben – die Herausforderungen des Alltags haben sich hingegen komplett verändert. Als Mediziner in der Notaufnahme eines Krankenhauses kommt es zwar nach wie vor auf Schnelligkeit an, allerdings dreht es sich hierbei nun ganz um das Wohl der Patienten.
Waren Leistungs- und Wettkampfsport hierfür eine gute Schule? „Bestimmt. Es ist ein ganz anderes Leben, das ich jetzt führe, aber die Laufwelt hat sich ebenso stark verändert. Ich habe zu meiner aktiven Zeit gerade noch die ersten Carbonschuh-Modelle miterlebt, kam damit aber gar nicht so gut zurecht. Die jüngere Generation ist schon viel besser auf das Laufen mit Carbonsohlen eingestellt“, sagt Arne Gabius.
Mit der jüngeren Generation meint er nicht zuletzt Amanal Petros, der die deutsche Rekordzeit unlängst in Berlin auf starke 2:04:58 Stunden gedrückt hat und als Zuschauer in Frankfurt dabei war. In Erinnerung an seine vielen glänzenden Frankfurt-Momente läuft Arne Gabius am Sonntag die letzten, ihm bestens bekannten, sechs Kilometer der Strecke und wird beim Zieleinlauf in der Festhalle nicht nur von Sohn Frederik begleitet, sondern auch vom tosenden Applaus der Zuschauer empfangen.

TRAINER NORMAN FEILER LÄUFT, TOPATHLETIN THEA HEIM REICHT VERPFLEGUNG AN

Vertauschte Rollen

Kann man vor einem Marathon nervös sein, wenn man schon seit vielen Jahren Athleten in den verschiedensten leichtathletischen Disziplinen gecoacht hat? Verspürt man noch einen Funken Aufregung, wenn man nicht nur unzählige Sportler zu Wettkämpfen begleitet hat, sondern darüber hinaus auch selbst ein alter Hase im Wettkampfgeschehen ist?
Beobachtet man Norman Feiler am Tag vor seinem zweiten Marathon, lautet die Antwort ganz klar: Nein. Diesen Mann kann einfach nichts mehr schocken. Während er sich seinen Teller Nudeln schmecken lässt, ist Norman die Ruhe in Person und plaudert aus dem Nähkästchen von früher. Damals, im Jahr 2011, als sein Marathon-Debüt aus der Not geboren war, da seine Teamkollegen bei den Deutschen Meisterschaften dringend Unterstützung für die Teamwertung brauchten. „In solchen Fällen bin ich zur Stelle. Damit war es dann aber auch gut. Ich hatte nie den Antrieb, von Strecken wie 10 Kilometer auf die Marathondistanz umzusteigen“, erzählt Feiler.
Zudem hatte sich der Fokus immer stärker von eigenen Rennen hin zum Coaching aufstrebender Athleten verlagert. In den zurückliegenden Jahren stellte Norman in München eine leistungsstarke und heterogene Trainingsgruppe, bestehend aus Athleten verschiedener leichtathletischer Disziplinen, auf die Beine. Allen voraus Aushängeschild Thea Heim, die schon seit Jugendjahren der deutschen Spitze des Mittel- und später auch Langstreckenlaufs angehört und die mittlerweile ein wohlbekanntes Gesicht der Marathonszene ist.
Norman und Thea sind ein über viele Jahre eingespieltes Dreamteam, das seinesgleichen sucht. „Unsere Zusammenarbeit findet auf Augenhöhe statt. Ich interessiere mich nicht nur für die sportliche Leistung meiner Athleten, sondern auch die Menschen dahinter. Diesen ganzheitlichen Blick braucht es meiner Meinung nach, um am Ende die beste und nachhaltigste Leistung zu bringen“, so Feiler.
Bei diesem Zusammenhalt verwundert es nicht, dass Athletin Thea nicht gezögert hat, ihren Coach, zwölf Jahre nach dessen Marathon-Premiere bei seinem zweiten Anlauf tatkräftig zu unterstützen. „Eigentlich sollte Thea selbst laufen, sie hatte es in diesem Jahr aber gesundheitlich nicht leicht. Uns fehlte eine ausreichende Vorbereitungszeit. Als Ersatz sollte eine ukrainische Athletin aus meiner Trainingsgruppe den Startplatz übernehmen. Sie ist nun aber seit kurzem wieder zurück in ihrer Heimat. So blieb das Ganze an mir hängen“, schmunzelt Feiler. Und somit lautete der finale Plan: Coach Norman läuft und Athletin Thea kümmert sich um die Verpflegung während der ungewohnt langen Distanz.
„Ich hoffe sehr, dass ich mit den Trinkflaschen überall an die Strecke herankomme und Norman nicht verpasse“, meint Thea und in ihrer Stimme hört man deutlich: Es ist nicht der Trainer, der nervös ist, sondern die Athletin. Doch das hindert beide nicht daran, die vertauschten Herausforderungen mit Bravour zu lösen: Norman spult den Marathon konstant innerhalb seines angestrebten Zeitziels ab. Die Uhr bleibt bei einer Zeit von 2:46:47 Stunden stehen. Der Erfolgscoach ist rundum zufrieden: „Die ersten 14 Kilometer musste ich etliche Läufer überholen und mich durch die Menge kämpfen. Aber dann bin ich ins Rollen gekommen. Mit meiner Verpflegung hat dank Thea alles funktioniert. Erst als später der Regen eingesetzt hat, wurde es wieder etwas unübersichtlich. Aber ich habe es solide ins Ziel gebracht.“
Auch bei sich selbst bleibt Norman der analytische und lösungsorientierte Coach, der (s)eine Leistung schon wenige Sekunden nach Zieleinlauf objektiv einzuordnen vermag. Ohne sich von Emotionen verleiten zu lassen, die natürlich auch ihn beim Zieleilauf in der Festhalle überkommen.

hr

HEIMSPIEL

Noch nicht genug vom Frankfurt Marathon 2023?

Jetzt nochmal mitfiebern beim Heimspiel für Sie in der ARD Mediathek.

JETZT ANSEHEN!

ARD Mediathek

MÖVENPICK
HOTEL FRANKFURT CITY

Ihr Gastgeber 2024
zum Mainova Frankfurt Marathon

Jetzt buchen

Seien Sie auch 2024 wieder unser Gast: zu dem ältesten City-Marathon Deutschlands!

Auch im kommenden Jahr freuen wir uns darauf, Sie, Ihre Familie und das ganze Team bei uns direkt an der Start- und Ziellinie als Gäste willkommen zu heißen. Bereiten Sie sich in unserem 130 m² großen Fitnessbereich optimal auf den großen Tag vor und ruhen Sie sich in unseren gemütlichen Zimmern noch einmal aus, bevor es zur nahe gelegenen Startlinie geht. Ihre Familie, Freunde und Ihr Team können während Ihrer Vorbereitungszeit die köstlichen Drinks an unserer Mövenpick Bar genießen.

Buchen Sie schon jetzt Ihr Zimmer für den Frankfurt Marathon 2024 unter +49 69 788 075 805 oder per Mail an hotel.frankfurtcity.reservierung@movenpick.com.

Bis zum nächsten Jahr!

Mövenpick Hotel Frankfurt City
Den Haager Straße 5 | 60327 Frankfurt am Main
+49 69 78 80 75 805 | hotel.frankfurtcity.reservierung@movenpick.com

movenpick.com

RENNDIREKTOR JO SCHINDLER ÜBER DEN INSGESAMT 40. UND SEINEN PERSÖNLICH 20. MAINOVA FRANKFURT MARATHON, DEN ANSPRUCH, JEDES JAHR TOPZEITEN ZU LIEFERN UND DIE CHANCE, BALD AMANAL PETROS IN DIE FESTHALLE EINLAUFEN ZU SEHEN.

„Traditionsveranstaltung mit internationaler Strahlkraft“

Was bleibt von der 40. Jubiläumsausgabe am Wochenende in Erinnerung?

Dass der Mainova Frankfurt Marathon eine Traditionsveranstaltung mit internationaler Strahlkraft ist - auch wenn die Sonne am Renntag mal nicht scheint. Mein Team und ich haben am Rennwochenende und am Tag danach viele begeisterte Reaktionen erhalten, von Partnern und Teilnehmern gleichermaßen. Trotz dem nach zweieinhalb Rennstunden einsetzenden schlechteren Wetters waren viele beeindruckt von so großartiger Stimmung bei Frankfurts längstem Straßenfest. Mein Dank gilt auch den vielen Helfern und Musikern bei den Streckenfesten, die sich und ihre Instrumente nicht geschont haben in Wind und Regen.

Es war persönlich dein zwanzigster Marathon in Frankfurt, den du organisiert hast. Was waren in diesen beiden Dekaden die wegweisenden Entscheidungen für die Entwicklung hin zu einem internationalen Spitzenevent?

Mein Netzwerk in der Laufszene hat direkt von 2002 an ermöglicht, dass wir eine professionelle Organisationsstruktur aufbauen konnten. Ein Meilenstein war sicher 2003 das Ziel in die Festhalle zu verlegen. Gefolgt von der Entscheidung, dass wir investieren, um bei unserem Rennen Topathleten und Topzeiten zu liefern. Diesen Weg sind unsere Partner und die Stadt Frankfurt mit Überzeugung mitgegangen.

Wir sind auch international viel bekannter geworden. Und dass man am Main einen schnellen Marathon rennen kann, hat dann Wilson Kipsang 2011 Aufsehen erregend bewiesen…

… der Kenianer verfehlte den damaligen Weltrekord um nur vier Sekunden.

Als wir im Jahr darauf dann mit Patrick Makau tatsächlich den aktuellen Weltrekordhalter am Start hatten, wurde er vom Wetter ausgebremst: Damals waren es kalte zwei Grad zu Rennbeginn. In den Laufsportmedien waren wir damit weltweit präsent, was dazu beitrug, dass wir in den Folgejahren eine ganz neue Größenordnung erreichten. Was auch daran lag, dass wir den Staffelmarathon ins Rahmenprogramm genommen haben, wodurch Läufer, die noch nicht oder nicht mehr die volle Distanz rennen können, trotzdem am Event teilhaben können.

In den Coronajahren drohte dann trotz langjähriger Erfolgsgeschichte der K.o.

Ja, es haben sich uns einige existenzielle Fragen gestellt. Auf die Beine geholfen hat uns der geglückte Neustart 2022. Und in diesem Jahr lagen wir von den reinen Marathonstartern (13258) quasi wieder auf dem Niveau von 2019 (13876). Von den insgesamt in allen Wettbewerben des Wochenendes startenden Athleten – es waren 24.293 - sowieso. Die Ausgabe 2023 war ein bedeutender Schritt nach vorne für uns.

Die Agentur motion events ist stramm auf Wachstumskurs – mit Deinem Team veranstaltest Du im neuen Jahr auch den Gutenberg Halbmarathon Mainz und den Frankfurter Firmenlauf J.P. Morgan Corporate Challenge.

In Mainz haben wir den Zuschlag bekommen mit unserem Konzept, die Marathonstrecke aus dem Programm zu streichen und voll auf den schon lange sehr gut funktionierenden Halbmarathon zu setzen. Sowie diesen auszubauen mit Topathleten an der Spitze. Bei J.P. Morgan CC war die US-amerikanische Agentur OBE, die die Serie weltweit betreut auf der Suche nach einem neuen Partner in Frankfurt. Und die Wahl fiel auf uns als erfahrene Organisatoren von Laufgroßveranstaltungen. Mit unserem Kernteam und einigen personellen Verstärkungen werden wir das gut meistern.

Bei der Jubiläumsausgabe ist der Mainova Frankfurt Marathon knapp unter der Schallmauer von 10.000 Finishern geblieben…

…was mich echt betrübt, da bin ich ganz ehrlich. Es haben sich sehr viele kurz vor dem Start wegen Corona- und Erkältungsinfektionen abgemeldet – wir sind ja der einzige große deutsche Marathon, der gegen Attest einen Freistart im kommenden Jahr ermöglicht. So hatten wir in diesem Jahr eine Finisherquote von 73 Prozent.

Mit Christoph Kopp ist in diesem Jahr eine den Marathon in Frankfurt prägende Figur verstorben. Sein Sohn Philipp hat als Sportlicher Leiter übernommen….

…und sich direkt eingeführt mit einem tollen Elitefeld, das uns hochklassige Rennen bei Frauen und Männern beschert hat. Philipp hat in den vergangenen drei Jahren schon in der Agentur seines Vaters mitgearbeitet und ebenfalls ein Netzwerk entwickelt. Wir hatten viele Athleten im Rennen, die von ihren Namen nicht in der ersten Reihe in der Szene stehen, aber starke Leistungen geliefert haben. Auf die kurzfristigen Absagen unser ursprünglich vorgesehenen deutschen Athleten Fabienne Königstein und Filimon Abraham hat Philipp schnell und gut reagiert mit der Verpflichtung von Simon Boch und Miriam Dattke.

Es gab eine 2:04er Siegerzeit bei den Männern und eine 2:19er Zeit bei den Frauen. Was dürfen die Laufsportfreunde in den kommenden Jahren erwarten?

Topzeiten dieser Kategorie sind ganz klar unser Anspruch in Frankfurt. Beide Siegerzeiten befinden sich weltweit in den Top 20 dieses Jahres. In Addition der beiden Siegerzeiten – eine gängige Bewertung, um die Qualität eines Rennens zu bemessen – war es das schnellste Rennen, das wir je hatten. Wenn das Wetter bis zum Ende gepasst hätte, wären sogar zwei Streckenrekorde möglich gewesen. Damit hatte ich vorher überhaupt nicht gerechnet.

Der deutsche Marathonrekordhalter Amanal Petros war dieses und voriges Jahr in Frankfurt und hat sich begeistert gezeigt über Strecke und Zieleinlauf. Könntest du ihn 2024 in Frankfurt loslassen für eine Jagd nach einem neuen Streckenrekord?

Ich kenne Amanal gut und wir werden natürlich miteinander sprechen, um ihn vielleicht für uns gewinnen zu können. Aber natürlich ist er mit seiner jüngsten Leistung in Berlin (2:04:58) in Sphären vorgedrungen, die ihn auch international sehr begehrt macht. Das hügelige Profil des olympischen Marathons in Paris Mitte August wird für die Läufer sehr zehrend werden. Vielleicht kommt da sogar der Frankfurter Termin Ende Oktober etwas zu früh. Unser Ziel ist aber ganz klar, Amanal eines Tages über den roten Teppich in die Festhalle einlaufen zu sehen.

mainova
3718
HOKA

RUN
mainova
10126
HOKA

HOKA
FLY HUMAN FLY
mainova
Maike Lea
F981
HOKA

asics
Stefan
2059
HOKA
mainova
Victor
5021
HOKA
runners' lab
3011
HOKA

mainova
3302
HOKA

mainova
Frederike
F2025
HOKA

STAFFEL MARATHON FRANKFURT

Der Lauf-Influencer

DER „TAUNUS_RUNNER“ DAVID SAUCEDA INSPIRIERT VIELE MENSCHEN ZUM LAUFEN. ALS KAPITÄN UND IMPULSGEBER FÜHRT ER EINE DER VIELEN MAINOVA-STAFFELN AN

In Sachen Wissen um und Begeisterung für den Laufsport kann man David Sauceda nichts vormachen. Der Hesse liebt und lebt den Laufsport. Und weil er andere dabei so schön teilhaben lässt, hat er schon viele Menschen dazu gebracht, die Laufschuhe zu schnüren. Durch seine inspirierenden Posts im sozialen Netzwerk Instagram, wo er unter dem Namen „taunus_runner“ bekannt ist.

Der Name allein zeigt Davids Heimatverbundenheit und seine Lust auf sein Heimspiel Mainova Frankfurt Marathon. Am letzten Oktoberwochenende ist für ihn stets Staffelzeit – eines seiner Highlights im Laufjahreskalender. In diesem Jahr wieder als Teamkapitän und Impulsgeber einer der Staffeln, die der Titelsponsor an den Start bringt unter dem Motto „Mainova bewegt die Region“. Er führte ebenso ein Laufquartett an wie beispielsweise die Profitriathletin und Siegerin des Mainova Frankfurt Ironman 2022 Daniela Bleymehl. Dass die Mainova-Mitarbeitenden den Marathon mit Herz und Seele leben zeigt, dass das Unternehmen insgesamt 60 Staffeln und 16 Einzelstarter über die volle Distanz aufgeboten hat. Viele wurden auf den großen Lauftag direkt vor der Unternehmenstür vorbereitet durch die Mainova Energie Akademie (siehe Kasten anbei).

David Sauceda verbringt einen großen Teil seiner Freizeit schon seit Jahren in Laufschuhen, am liebsten im heimischen Taunus. 2017 startete er dann den Instagram-Account @taunus_runner. Angelegt als digitales Lauftagebuch. Die große Community, die darüber entstand, folgt seinen Berichten über Lieblingsstrecken, Trainingstipps und Lauferlebnissen. David nennt seine Heimatregion auch seinen Lieblingsort. Er genießt die Runden durch den Wald der Taunus-Hügel und den immer wieder entstehenden Fernblicken. Es darf auch immer mal eine Trailstrecke auf schmalen Waldwegen dabei sein. „Die Community ist in den vergangenen sechs Jahren gut gewachsen. Mit ihr kann man andere Menschen motivieren und ihnen den Spaß am Laufen vermitteln“, erzählt der Hesse. Dadurch entstand auch die Verbindung zu Mainova – der Lauf-Influencer wurde zum Teamkapitän.

Über zehn Frankfurter Staffelmarathons hat der Mitarbeiter eines Start-ups aus Bad Homburg schon in den Beinen, früher unter anderem mit Mannschaften seines damaligen Arbeitgebers Procter&Gamble. „Es geht um das Erlebnis für uns alle, wichtig ist vor allem der gemeinsame Zieleinlauf in die Festhalle mit der tollen Atmosphäre. Die Zeit spielt keine Rolle“, sagt David. Auf die Uhr schaute der ambitionierte Läufer aber dann doch. In Frankfurt war der „taunus_runner“, der auch schon drei volle Marathons gelaufen ist, der Startläufer des bunt zusammengestellten Quartetts – und, wie sich dann herausstellte, auch der Schnellste. „Ich wollte nicht ans Maximaltempo gehen und hatte eine Zeit von 4:15 Minuten pro Kilometer angepeilt, am Ende waren es dann rund 3:50 Minuten“, so David.

Die vielen Trainingsrunden in heimischen Wäldern zahlten sich auf der flachen, 12,9 Kilometer langen Strecke vom Start durch die Innenstadt bis zur Konstablerwache aus. Doch auch die Staffelkollegen ließen sich nicht lumpen, zwei liefen auf den Teildistanzen von 6,1 und 9,5 Kilometer persönliche Bestzeiten im Kilometerschnitt.

Doch der Jubiläumsmarathon soll es für David nicht gewesen sein, der Läufer der TSG Altenhain blickt schon wieder nach vorne und möchte die Kooperation mit Mainova im nächsten Jahr fortsetzen. „Ich wäre 2024 gerne wieder dabei“, sagt er. „Es macht einfach sehr viel Spaß, bei meinem Heimspiel in einer Staffel zu laufen.“

DU WILLST AUCH DABEI SEIN? DIE MAINOVA ENERGIE AKADEMIE BEGLEITET DICH GANZJÄHRIG BEIM ERREICHEN DEINER SPORTLICHEN ZIELE.

Profitiere von Coachings, Trainings und Startplätzen in unserer Heimatregion.
Bei der Jubiläumsausgabe des Marathons waren 250 Athletinnen und Athleten von der Mainova Energie Akademie am Start.

Alle Infos unter:
www.mainova-aktionen.de

mainova

Marathonfieber mit Logenplatz

BESTENS FÜRS BETRIEBSKLIMA: FIRMENSTAFFELN. ALLEIN DIE ING DIBA BRINGT 20 STAFFELN AN DEN START

Gemeinsam ist man stärker als allein. Das wissen auch die unzähligen Teams der ING Deutschland, einem der mitarbeiterInnenstärksten Unternehmen Frankfurts mit Sitz mitten in der City. Und dafür sind nicht etwa umfangreiche Teambuilding-Maßnahmen in Form von großen Betriebsausflügen zu weit entfernten Destinationen nötig - es reicht der Schritt nach draußen vor die Bürotür.
„Beim Mainova Frankfurt Marathon zeigt sich traditionell auf sehr schöne Art und Weise, wie hoch der Teamspirit unter den Kollegen ist“, berichtet Kerstin Wiesner, die bei der ING Deutschland für das Management bei Laufveranstaltungen verantwortlich ist. Auch in diesem Jahr hat sie mit ihren Kollegen knapp 20 Firmenstaffeln an den Start gebracht. Kein Wunder, nimmt die Belegschaft vom Firmenhauptsitz in der Theodor-Heuss-Allee doch jedes Jahr den besten Logenplatz ein, wenn sich das Gelände rund um die Messe in der letzten Oktoberwoche zum Epizentrum des städtischen Geschehens verwandelt:
Tag für Tag nimmt der Startbereich des Mainova Frankfurt Marathons mehr Gestalt an, Tribüne und Startlinie säumen die Friedrich-Ebert-Anlage, die Messe rüstet sich für den Ansturm tausender laufbegeisterter Menschen aus aller Welt und die Straßen füllen sich zusehends mit Athleten, die vorfreudig ihre Starnummern abholen. Ja, auch ein Blick auf die Weltstars der Marathonszene kann vom Arbeitsplatz im 17-stöckigen Gebäude geworfen werden, nutzen die Profis doch stets das Gelände um die Ludwig-Erhard-Anlage, um dort in den Tagen vor Rennbeginn ihre letzten Trainingseinheiten zu absolvieren. Wie kann da der Funke des Marathonfiebers nicht überspringen?
„Da bekommt man richtig Lust, nicht nur Zuschauerin oder Zuschauer zu sein, sondern auch selbst ein Teil des Geschehens zu werden“, bestätigt Kerstin Wiesner, „die Motivation war auch dieses Jahr enorm. Wir hatten nur leider etwas mit der ersten Grippewelle des Herbsts zu kämpfen und mussten ein paar Ausfälle verzeichnen.“ Doch auch mit kurzfristigen Absagen hat Wiesner mittlerweile Routine: An vielen Stellen ist schnell für Ersatz gesorgt. Man hilft sich - wie im normalen Arbeitsalltag auch.
„Die Erkältungswelle und das Regenwetter in diesem Jahr haben sich natürlich nicht so gut vertragen. Aber das Wetter beim Marathon ist eben Wundertüte“, lacht Kerstin Wiesner, „natürlich haben wir im Vorfeld täglich unsere Wetter-Apps gecheckt und bis zuletzt gehofft, dass es trocken bleibt. Aber am Ende muss man es so nehmen wie es kommt.“
Auch sie selbst kann vom Pfützenlauf auf dem zweiten Teil der Marathonstrecke berichten: „Irgendwann ist man dem Wasser gar nicht mehr ausgewichen, sondern einfach Augen zu und durch. Nach dem Ende der Etappe ging es für jede und jeden nur noch darum, möglichst schnell unter die heiße Dusche zu kommen.“
Ein Glück, dass die ING Deutschland ihr großes Teamtreffen schon vor dem Start abgehalten hat: Vor dem Firmengebäude versammelte sich ein Großteil der Staffelteilnehmer, um sich gemeinsam auf den anstehenden Renntag einzustimmen und noch ganze ohne tropfnasse Klamotten das obligatorische Gruppenfoto aufzunehmen. Genau an dem Ort, an dem alle schon einen Tag später wieder zur Arbeit gehen. Während die Laufklamotten zuhause noch zum Trocknen hängen, ist der bunte Marathontrubel bereits verschwunden. Es kehrt wieder ein wenig mehr Normalität in den Büroalltag ein, bis im nächsten Jahr der Logenplatz mit Blick auf den Startbereich erneut das Marathonfieber weckt.

Der Unverwüstliche

BODO HEIL LÄUFT IM ALTER VON 86 JAHREN NOCH IN EINER STAFFEL – UND HAT NOCH LANGE NICHT GENUG

Spät angefangen und immer noch dabei – so lautet die Kurzversion von Bodo Heils Laufkarriere. Die etwas längere Fassung geht so: Bodo hatte den größten Teil seines Lebens mit Laufen nicht viel zu tun. Vielmehr arbeitete er 30 Jahre lang in einer Werkzeugenmaschinen-Hersteller und war am Arbeitsplatz permanent als Passivraucher Zigarrettenqualm ausgesetzt. Die Folge war ein Herzinfarkt und danach jahrelanges Aufpäppeln in einer Herzsportgruppe, wie er erzählt.

Mit stolzen 71 Jahren geriet der Hesse an den Lauftreff Butzbach, der bis heute seine sportliche Heimat ist. Als der Verein nun zum Mainova Frankfurt Marathon einen Bus charterte, um 36 Mitglieder zum Event zu bringen, war Bodo wie selbstverständlich Insasse. Mit 73 hatte er 2009 sein Debüt über die volle 42,195-Kilometer-Distanz gegeben und war bis 2019 regelmäßiger Starter bei seinem Frankfurter Heimmarathon.

Auch während der Pandemiejahre hielt er sein Training aufrecht, fühlte sich für die 2022er Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon bestens präpariert. Aber eine Coronainfektion drei Wochen vor dem Rennen bremste ihn aus.

Mit nunmehr 86 Jahren entschloss sich der vitale Butzbacher für einen Start in einer Staffel. Seine zwei Mitläuferinnen und ein Mitläufer entwarfen einen hübschen Staffelnamen: „Bodos Bande W35-M85“ – in Anlehnung an die große Altersspanne dieses laufenden Quartetts. Als Startläufer seines Teams war Bodo durchaus flott unterwegs und auch ein langer Tag inmitten des Gewusels der Großveranstaltung hat ihn, der am zweiten Weihnachtstag 87 Jahre alt wird, nicht wirklich ermüdet. Vielmehr hat ihn der Tag in Frankfurt auf neue Ideen gebracht.

In drei Jahren in der Wertung „M90“ nochmal die volle Marathondistanz angreifen. „Das wäre doch was“, sagt Bodo und lacht.

The finish line
is your next start line.

You did it — you beat Frankfurt.
We hope that Hydrogel Technology fueled the race you planned for.

Don't stop here. Keep training and keep testing yourself to race better.
Build on the momentum you've created on the streets of Frankfurt.

This is just the beginning.

maurten.com

M.

Immer und überall
bestens informiert

Mit dem ePaper der FR

Nur
50,95 €
im Monat

Gratis
testen!

Digital-Abo + iPad

- iPad 2021, 64 GB Wi-Fi, Space Grau
- Mindestbezugsdauer: 24 Monate
- Gerätezuzahlung pro Monat: 11,00 €
- ePaper: 39,95 €
- Summe Monat 1-24: 50,95 €
- danach pro Monat: 39,95 €

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
- Mobile Ansicht ist absolut identisch mit der Printausgabe

Jetzt bestellen:
fr.de/probe

FrankfurterRundschau

Starke Leistungen, beste Stimmung

DIE GELDPREISE IN DER TEAM-SCHULWERTUNG HABEN GEWONNEN:

1. Platz:	600 €	ELG Alzey
2. Platz:	450 €	Städtisches Gymnasium Bad Laasphe
3. Platz:	300 €	Herderschle Gießen
4. Platz:	200 €	Limesschule Altenstadt
5. Platz:	100 €	Schillerschule

BEIM MINI-MARATHON ERREICHEN DIE SIEGER EIN TOLLES ERGEBNIS, VIELEN ANDEREN GEHT ES VOR ALLEM UMS ERLEBNIS

Als Jana ins Ziel läuft, herrscht für einen kleinen Moment Verwirrung: „Ich wusste gar nicht, wievielte ich geworden bin. Ich dachte erst, ich sei Dritte“, lacht die 17-Jährige wenig später. Da hat sich die anfängliche Irritation schon in Luft aufgelöst. So knapp ist die Entscheidung über den Sieg beim Mini-Marathon wahrscheinlich noch nie gewesen: Innerhalb von gerade einmal drei Sekunden läuft das gesamte weibliche Podium des Renens über den Zielstrich in der Festhalle. Jana Becker (Königsteiner LV) gewinnt in einer Zeit von 15:23min vor Marie Brand (TV Hohenlohe) und Luise Brzoska (Eintracht Frankfurt). „Natürlich wollte ich an der Spitze mitlaufen“, erzählt die Siegerin, die als Vize-Europameisterin der U18 über 800 Meter im Jahr 2022 sowie einigen deutschen Meistertiteln ihrer Favoritinnenrolle gerecht wurde. Dennoch zeigt sie sich bescheiden: „Meine Paradestrecken liegen eigentlich zwischen 400 und 1500 Metern. Die Mini-Marathon-Strecke ist mit ihren 4,2km für mich daher eine deutliche Überdistanz und ich war unsicher, ob ich vorne mithalten kann.“

Bei den Jungs sichert sich Tristan Kaufhold (SSC Hanau Rodenbach) mit komfortablem Vorsprung und in exakt 13:00 Minuten den prestigeträchtigen Sieg. Der Zweitplatzierte Lukas Bugar (VfL Münster REACard Triathlon Team) zeigt sich davon wenig überrascht: „Das habe ich von Tristan nicht anders erwartet. Wir waren länger zu dritt in einer Führungsgruppe zusammen, dann hat er seine Stärken ausgespielt, ist im Alleingang in Richtung Ziel. Ich bin super glücklich über meinen zweiten Platz.“ Das Podium komplettiert Tristans Vereinskollege Christian Ache.

Nicht nur in den Gesichtern der ganz vorne einlaufenden Mädchen und Jungen ist die Zufriedenheit deutlich zu erkennen. Nicht überall spielen Zeiten und Podiumsplatzierungen eine Rolle – Hauptsache dabei, Hauptsache das Erlebnis genießen, Hauptsache es bis zum großartigen Empfang in die Festhalle schaffen! Glücklich wird abgeklatscht und gejubelt. Viele TeilnehmerInnen bestreiten im Zusammenschluss mit Freunden oder Klassenkameraden den Lauf, denn große Gruppen von Schulen haben beim Frankfurter Mini-Marathon eine jahrelange Tradition.

Ganz vorne dabei in dieser Hinsicht ist die Frankfurter Schillerschule. Unter der Leitung von Rebecca Rau treten jährlich unzählige Kinder beim Mini-Marathon an. „Das ist aus einem Projekt während meines Referendariats entstanden“, erzählt die junge Lehrerin für Sport und Englisch, „ich habe die Teilnahme organisiert und die Schüler waren begeistert. Das Ganze kam sogar so gut an, dass die Schulleitung beschlossen hat, den Termin im Schuljahr beizubehalten. Wir haben zwar keine Möglichkeit, gemeinsam zu trainieren, unsere SchülerInnen sind aber insgesamt super sportlich und haben Lust, sich zu bewegen.“

Einen Schritt weiter geht das Elisabeth-Langgässer-Gymnasium in Alzey: Lehrerin Ursula Philippi reist nicht nur seit Jahren mit einer Läufer-Gruppe an, die so groß ist, dass ein eigener Bus angemietet wird, sondern hat schon vor über zehn Jahren die „Lauf-AG“ ins Leben gerufen, die freitags nach der Schule wöchentlich trainiert. „Ich hoffe, dass das Projekt nicht aufgegeben wird, wenn ich mich im kommenden Jahr in den Ruhestand verabschiede“, meint Philippi, die selbst leidenschaftliche Läuferin ist. „Ich freue mich, dass ich durch den Mini-Marathon über die Jahre bei vielen Kindern eine lebenslängliche Leidenschaft für das Laufen wecken konnte.“

Klasse	Platz	Name	Verein/Schule	Jahrgang	Nation	Zeit
Mädchen						
U10	1	Spröhnle, Rebecca	TuS Nieder-Eschbach	2014	DEU	0:18:40
U10	2	Walter, Ida	SV Mörlenbach	2014	DEU	0:19:24
U10	3	Stockmar, Leonie	*Dreieich	2014	DEU	0:19:29
U12	1	Brenner, Mara	SG Egelsbach 1874 e. V.	2013	DEU	0:18:25
U12	2	Kuhlen, Paula	TV Wallau	2013	DEU	0:18:26
U12	3	Falier, Greta	Rabanus-Maurus-Schule	2012	DEU	0:19:25
U14	1	Brzoska, Luise	Eintracht Frankfurt	2010	DEU	0:15:23
U14	2	Rittgen, Lina	TV Waldstraße Wiesbaden	2011	DEU	0:17:07
U14	3	Gheeraert, Yara	VAC	2010	BEL	0:17:29
U16	1	Tortell, Amelie	TSG Friedberg Fauerbach	2008	DEU	0:15:45
U16	2	Schäfer, Carlotta	TG Schwalbach	2008	DEU	0:15:58
U16	3	Fleckenstein, Anna	SSC Hanau-Rodenbach	2009	DEU	0:17:02
U18	1	Becker, Jana	Königsteiner LV	2006	DEU	0:15:23
U18	2	Brand, Marie	LG Hohenlohe	2007	DEU	0:15:23
U18	3	Lösel, Hannah	Eintracht Frankfurt	2007	DEU	0:15:38

Klasse	Platz	Name	Verein/Schule	Jahrgang	Nation	Zeit
Jungen						
U10	1	Sticha, Laurin Vincent	TSV Kandel	2014	DEU	0:16:59
U10	2	Zimmer, Leo	VfL Altenstadt	2014	DEU	0:17:36
U10	3	Tempesta, Luis Oscar	TSG Niederdorfelden Dorfeller Runners	2015	ITA	0:18:11
U12	1	Tekle, Yonael	SG Rot-Weiss Frankfurt	2012	DEU	0:16:41
U12	2	Verstraeten, Jack	European School Frankfurt	2013	BEL	0:16:42
U12	3	Meisinger, Paul	LG Odenwald	2012	DEU	0:17:07
U14	1	Jakob, Henrik	TV Schweinheim	2010	DEU	0:15:04
U14	2	Grundmann, Till	LG Seligenstadt	2011	DEU	0:15:53
U14	3	Obbad, Rami	*Frankfurt	2010	DEU	0:15:53
U16	2	Bohr, David	SG Egelsbach	2008	DEU	0:14:42
U16	3	Niemetz, Bosse	PSV Grün-Weiß Kassel	2008	DEU	0:14:42
U18	1	Kaufhold, Tristan	SSC Hanau Rodenbabh	2006	DEU	0:13:03
U18	2	Bugar, Lukas	VfL Münster REACard Triathlon Team	2007	DEU	0:13:22
U18	3	Ache, Christian	SSC Hanau Rodenbach	2007	DEU	0:13:24

RAUF AUF'S EIS!

ERLEBE PURES EISLAUFVERGNÜGEN AUF UNSERER DACHTERRASSE: MIT NOCH GRÖSSERER EISLAUFFLÄCHE.

Mit klimaneutraler Kunststoffeisbahn, Eisstockschießen, Radio Frankfurt Eisdisco und leckeren winterlichen Köstlichkeiten.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann kontaktieren Sie uns bitte unter
skyline-winterzauber.de

U FESTHALLE/MESSE | NAVI EUROPA-ALLEE 6, 60327 FRANKFURT
170 SHOPS & FRANKFURTS GRÖSSTER FOODCOURT

SKYLINE PLAZA SHOPPING

Struwwelpeter-Lauf – ein buntes Spektakel in Kinderschuhen

Sie stecken noch in den Kinderschuhen. Und sie wollen nur eins: loslaufen. Beim Struwwelpeter-Lauf lässt sich Jahr für Jahr die natürliche Freude der Kinder am Laufen erleben. Quasi tausendfach! Trotz Termin in den Herbstferien gingen 988 kleine Starter und Starterinnen zwischen 5 und 9 Jahren auf die 420 Meter lange Strecke. Und die hat es in sich. Denn die Kinderschuhe beim Struwwelpeter-Lauf sind traditionell die ersten, die den roten Teppich in der Festhalle berühren.

Los geht's auf dem Messegelände, nach Jahrgängen getrennt auf die Strecke geschickt. Wenn der Countdown ertönt, können die meisten die Füße kaum noch stillhalten und auch Eltern, Großeltern, Geschwister machen sich startklar. Denn die kleinen Läufer in ihren weißen Laufshirts, die sie in ihrem kostenlosen Starterbeutel gefunden haben, preschen stets in hohem Tempo los. Wer von den Begleitern nach dem Start auch den umjubelten Zieleinlauf sehen will, muss sich sputen. So sieht man samstagsmittags, wenn das Frankfurter Marathonwochenende richtig Fahrt aufnimmt, auch viele (Groß-)Eltern mit erhöhtem Puls nach ihrem Lauf in die Zielzone, wo sie ihre strahlenden Kids wieder in Empfang nehmen. Der Struwwelpeter-Lauf ist ein buntes Spektakel, das für viele laufsportliche Familien längst ein liebgewonnenes Ritual im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathon geworden ist.

Überall High-Fives, Umarmungen, strahlende Augen

Sie alle haben beim Blick aus dem Fenster in Wind und Wetter eine gute Entscheidung getroffen. Sie verweilten nicht im kuschelig warmen Bett, sondern schnürten die Laufschuhe, zogen die Stirnbänder, Halstücher und warmen Socken an. Eine bunte Läuferschar fand sich am Samstagmorgen im Forum der Frankfurter Messe ein. Bereit für eine Runde über abgesperrte Straßen, in gemächlichem Laufschritt, das hat Tradition am Tag vor dem großen Marathontag.

Der Brezellauf powered by interair verkörpert wie kein anderer Programmpunkt des Mainova Frankfurt Marathon das sportliche Miteinander: Egal welcher Trainingszustand, welches Alter oder welches Outfit – alles ist erlaubt, ja sogar ausdrücklich erwünscht.

Mit dabei sind wie jedes Jahr auch eine Handvoll illustre Gesichter der deutschen Laufszene, in diesem Jahr allen voran der ehemalige Marathon-Rekordhalter Arne Gabius, der in Begleitung von Spitzenläuferin Thea Heim ebenfalls mit ein paar lockeren Laufschritten in den Tag startet. Die beiden Topathleten führen den lang aufgefächerten Zug zusammen mit dem tatkräftigen Team von interair an, das in gewohnter Routine dafür sorgt, dass die Gruppe auf ihrem Weg Richtung Main und zurück geschlossen zusammenbleibt. Bei der Größe der Gruppe ohnehin kein leichtes Unterfangen und in diesem Jahr ganz besonders. Denn die Strecke des Brezellaufs ist aufgrund der stark angestiegenen Anzahl teilnehmender Läufer im Vorjahr aus Sicherheitsgründen leicht abgeändert worden. Mit der Folge, dass sieben statt der vorher üblichen fünf Kilometer zu bewältigen waren. Es dauerte daher ein wenig länger als üblich bis die große Läuferschar wieder auf den Vorplatz der Messe zurückkehrt waren. „Put your hands up in the air“, wird frenetisch in einer der ersten Reihen gerufen, die das pink-blaue Hoka-Zieltor passieren. Längst haben sich etliche Schaulustige versammelt, Getränke zur Erfrischung stehen ebenso bereit wie das schmackhafte Highlight des Vormitttags: backfrische Brezeln, die dem Lauf seinen Namen geben.

Fotografen und Begleitpersonen zücken Kameras und Smartphones. Es gilt, die interessantesten, kreativsten und buntesten Lauf-Outfits abzulichten, denn in dieser Hinsicht hat der Brezellauf noch nie enttäuscht: Egal ob rennen in traditioneller Tracht mit Dirndl, in Clownsschuhen, mit Schlips und Anzug oder im Pyjama, bewaffnet mit riesiger aufblasbarer Brezel, Schildern, Flaggen – beim Brezellauf powered by interair gibt es aus Prinzip nichts, was es nicht gibt.

Die gemeinsame Freude im Ziel ist hingegen eine feste Konstante, von der sich Zuschauer nur zu gerne anstecken lassen und in den Zieljubel einstimmen: Überall gibt es High-Fives, Umarmungen, strahlende Gesichter und leuchtende Augen, spätestens dann, wenn die Finisher-Medaille um den Hals baumelt und herzhaft in das frische Laugengebäck gebissen werden darf. Ganz klar die beste Belohnung dafür, sich an diesem ungemütlichen Samstagvormittag nicht im kuschelig warmen Bett verweilt zu sein.

An der marathonmall führt kein Weg vorbei

Natürlich muss jetzt ein Foto gemacht werden. Mit dem Finger zeigt Frank Dietz auf seinen Namen auf der besonderen Wand, der Namenswand auf der marathonmall. Dort sind alle alphabetisch aufgeführt, die sich bis Anfang Oktober beim 40. Mainova Frankfurt Marathon angemeldet hatten – etwas mehr als 10.000. Gefunden hatte seinen Namen aber nicht Frank Dietz selbst, sondern seine Frau Jutta, „nach nur zwei Minuten“, wie sie schmunzelnd erzählt.

1400 Trainingskilometer stecken in Dietz‘ Beinen, das sollte in diesem Jahr reichen für sein Ziel in Frankfurt: unter 3:45 Stunden bleiben. Aus Ranstadt bei Friedberg, nördlich von Frankfurt, war das Ehepaar angereist, und für Heiterkeit sorgte beim Blick auf die Namenswand, dass dort ein zweiter Frank Dietz vermerkt war. „Den würde ich ja gerne treffen“, sagt der Mann aus der Wetterau.

Die marathonmall in der Halle 1.2 der Frankfurt Messe ist eine Mischung aus Erlebnispark, Showbühne und Produktschau. Gut 40.000 Menschen besuchen am Rennwochenende die 2.200 Quadratmeter große Ausstellungsfläche mit 56 Ständen von diversen Anbietern und Laufsportveranstaltern. Nebenan sind noch mal 2.000 Quadratmeter reserviert für die Athletenzone, sprich Startnummernausgabe.

Da stehen im Laufe des Samstagnachmittags zig Kinder am Mainova-Stand an, um sich blau-weiß-rote Luftballon-Figuren gestalten zu lassen. Die Mitarbeiterin am Stand von Krombacher muss am frühen Nachmittag ihr rechtes Handgelenk lockern, weil das ständige Öffnen der alkoholfreien Bierflaschen körperliche Arbeit ist. Bei Rosbacher können die Besucher an einer digitalen Wand mit aufleuchtenden Lichtern ihre Reaktionsschnelligkeit testen. Beim Charity-Partner Arbeiter-Samariter-Bund hören die Besucher interessiert zu, wenn sie über das tolle Projekt „Wünschewagen“ informiert werden. Der helle, pastellfarbene Stand des Hauptsponsors Hoka erinnert an eine Mischung aus schickem Sportartikelgeschäft und Hotellounge. Und am Stand von Thore Levetzow aus Hamburg können sich alle Läuferinnen und Läufer ihr persönliches T-Shirt bedrucken lassen. Den Begriff „Finisher“ wollen aber etliche nicht vorab draufdrucken lassen, „aus Aberglauben“, sagt Levetzow. Das wird dann am Sonntagnachmittag nachgeholt, wenn sie dann wirklich ins Ziel gekommen sind.

Judith Dillenberger-Reibenrath schlendert mit Mann und drei Kindern über die Messe, um sich auf den neuesten Stand in Sachen Material zu bringen. Denn die Physiotherapeutin aus Reitzenhain im Taunus ist begeisterte wie regelmäßige Marathonläuferin, in diesem Jahr ist sie zudem 40 Jahre alt geworden – also war es keine Frage für sie, beim 40. Lauf durch Frankfurt mitzumachen. Auf der Messe genießt sie den „vielen Input“, angetan haben es vor allem ihr die modernen Transportmöglichkeiten für Verpflegung: Westen und Gürtel für Getränke, Ernährung und Handy hat sie im Blick. „Und das werde ich mir auch kaufen“, sagt sie bestimmt. So bietet die marathonmall eben für jeden Geschmack etwas: Erinnerungen, Erlebnis – und moderne Ausrüstung.

marathon**mall**

Unser Onlineshop

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

Schlüsselanhänger: 5€

Medaillenhalterung Skyline: 39,95€

HOKA Teilnehmershirt 2023 kurzarm 39 €

HOKA Teilnehmershirt 2023 langarm 49 €

Wishlet: 5€

Medaillenhalterung Schriftzug: 39,95€

Limitiertes Retro Shirt 29,90 €

Jubiläumstasse: 8€

Diese und viele weitere schicke Sportartikel, Caps, Sweatshirts und Laufaccessoires des Mainova Frankfurt Marathon findet Ihr in unserem Onlineshop unter:
frankfurt-marathon.com/shop/

Du bist nicht allein

HEITER UND BESINNLICH: DER ÖKUMENISCHE GOTTESDIENST AM VORABEND DES MARATHONS

Lautes Lachen während einer Predigt? Applaus danach? Eher unüblich in gewöhnlichen Gottesdiensten.
Doch als Amina Bruch-Cinar geendet hatte, spürten die Besucher im „Blauen Saal“ der Festhalle, dass das hier ein außergewöhnlicher Gottesdienst gewesen ist. Das ökumenische Treffen am Samstagabend vor dem Rennen gehört zum festen Bestandteil des Mainova Frankfurt Marathon. Stets ist die Veranstaltung sehr gut besucht, es ist für alle ein sechzigminütiges Innehalten inmitten eines pulsierenden Laufsportfestes.
„Läufts bei dir?“ hieß das Motto des diesjährigen Gottesdienstes. Die Verbindung zwischen Laufen und Glauben wird stets gepflegt – und das authentisch: Denn Pfarrer Dr. Dr. Peter Noss (Referent Interreligiöser Dialog bei der Evangelische Kirche Hessen und Nassau), die katholische Gemeindereferentin Gabriele Braun (Krankenhauseelsorgerin) und Prodekanin Bruch-Cinar sind allesamt aktive Läuferinnen und Läufer. Noss ging beim diesjährigen Laufklassiker am Main in einer interreligiösen Staffel an den Start, Braun stellte sich sogar der gesamten Strecke. Die Drei wollten auch ein Zeichen setzen gegen gerade begonnen Krieg in Nahost, „wir unterstützen Israel und alle Juden von ganzem Herzen“, sagte Noss. Und bei seiner obligatorischen Rundfrage, woher die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen, gab es nochmal Applaus – für die weiteste Anreise: Ein Läufer aus Neuseeland lag vor Norwegen.
In ihrer Predigt verriet Amina Bruch-Cinar, dass sie auch schon einen Marathon bewältigt habe. Weinend vor Glück und Erschöpfung habe sie damals im Ziel gesessen. Und so sprach die Prodekanin vom Leiden auf der Strecke, von den Gedanken, die jeden Einzelnen plagen, von den Schritten, die immer schwerer werden, von der Mainzer Landstraße, die jeder Starter in Frankfurt auf dem Rückweg in die Stadt fürchtet, weil schnurgerade, städtebaulich nüchtern – und mitunter mit Gegenwind. So wie es eben Christen früher ging auf ihrem „Weg, der ihnen alles abverlangt“. Doch der Marathonlauf lehre alle: „Du bist nicht allein.“
Der Posaunenchor der Frankfurter Bethlehem-Gemeinde sorgte unter der Leitung von Benjamin Knorr musikalisch für gute Gefühle, und die Teilnehmer gingen mit der Botschaft aus Psalm 121 in den Rennvorabend: „Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen / Ich sehe vor mir die 42 Kilometer, die ich schaffen will.“

KIRCHE SPORT

Ergebnisse Deutsche Kirchenmeisterschaften

MÄNNER

Platz	Name	Verein/Stadt	Jahrgang	Zeit
1	Stephan Fruhmann	LG Passau	1979	2:29:14
2	Daniel Raudenbusch	TSV Neuenstadt	1982	2:51:40
3	Joachim Vogt	Too little flamingos	1972	2:52:29
4	Stefan Fangmann	Hannover 96	1995	3:06:23
5	Florian Zech	TSV Dinkelsbühl	1984	3:06:13

FRAUEN

1	Stefanie Piltz	SG Akquinet Lemwerder	1980	4:02:31
2	Tjorven Birkenbeul	TG Hilgen	1994	3:59:58
3	Carina Damboldt-Stunz	*Weinheim	1980	4:11:59
4	Tamara Kout	dieSchweinehunde	1997	5:17:16
5	Anna Karolina Menne	*Hamburg	1997	5:46:56

MAGISCHE UND DRAMATISCHE MOMENTE BEI UNSEREN ZUGLÄUFERN VERENA UND MARKUS

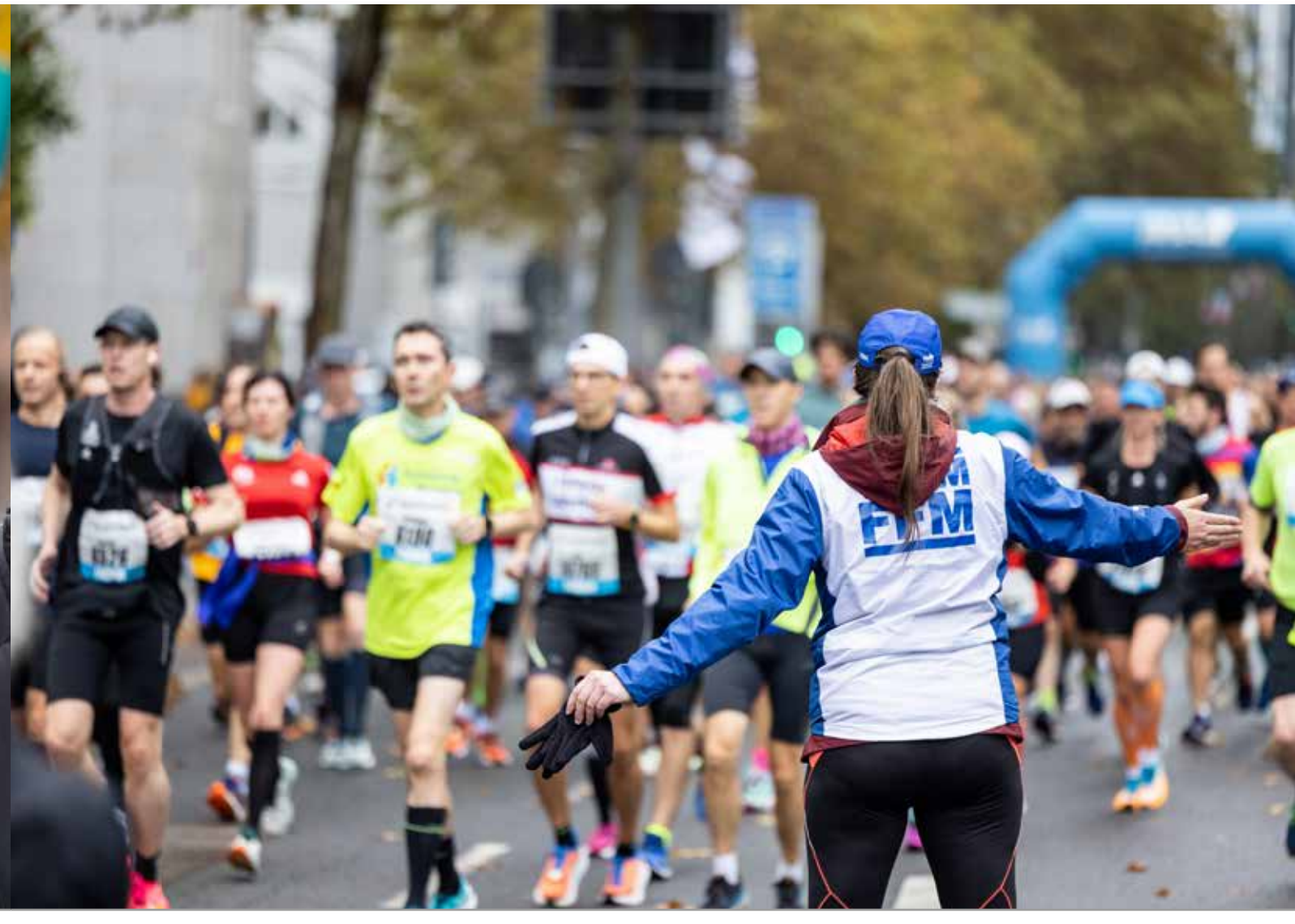
Lotsen, die wie ein Uhrwerk laufen

„Als ich mit meiner Gruppe die Halbmarathonmarke passiert hatte, setzte der Regen ein“, berichtet Verena. „Über den Asphalt hatte sich eine Wasserschicht gezogen, die das Laufen teilweise zu einer regelrechten Rutschpartie gemacht hat. Die Böen, die durch die Häuserschluchten wehten, haben die Temperatur zusätzlich runtergekühlt. Ich bin die Marathondistanz und das Tempo für eine Endzeit von 3:30 Stunden gewohnt. Ich konnte mich deshalb wahrscheinlich besser als die meisten meiner Mitläufer auf meinen Körper verlassen. Aber selbst bei mir haben sich gegen Ende aufgrund der Witterung leichte Krämpfe in der Muskulatur bemerkbar gemacht. Zu allem Überfluss hat der Wind meine Fahne hin und her geworfen, das hat es natürlich nicht einfacher gemacht.“
Die Fahne weist Verena als eine unserer Zugläufer aus, als eine Lotsin und nicht zuletzt Heldin für viele Teilnehmer. Groß ist darauf die Aufschrift „3:29h“ zu lesen. Läufer, die jene Schallmauer beim Mainova Frankfurt Marathon durchbrechen wollten – bitte 42,195 Kilometer lang folgen!
Verena ist auch 2023 pünktlich wie ein Uhrwerk – etwas weiter vorne im Feld spielen sich hingegen geradezu dramatische Szenen ab. Für Zugläufer Markus begannen die Schwierigkeiten schon am Vortag des Marathons: „Das Pacing für eine Zeit unter 3:00 Stunden übernehmen sicherheitshalber immer zwei Läufer, damit die Gruppe abgesichert ist, falls einer der Zugläufer Probleme bekommt“, erklärt Markus. Sein vorgesehener Partner Jens musste samstags jedoch aufgrund einer kurzfristigen Erkrankung die Teilnahme absagen und es galt, schnellstmöglich einen Ersatz zu finden. Gar nicht so einfach bei einer solchen ambitionierten Zielzeit. „Mein Vereinskollege Florian Kaltenbach hatte im Vorfeld schon den Berlin Marathon sowie mehrere Ultraläufe absolviert. Er war also nicht perfekt erholt, hat sich aber dennoch dazu bereit erklärt, das Pacing in Angriff zu nehmen. Das war ein echter Glücksfall“, erzählt Markus. Und schneller als gedacht wurde dieser auch noch ein weiteres Mal zum Retter in der Not. „Meine Vorbereitungen liefen optimal, ich hatte keine Bedenken, dass ich mit dem Tempo nicht klarkomme“, berichtet Markus weiter, „doch während des Rennens habe ich kurz vor der 30-Kilometer-Marke starke Probleme mit der Atmung bekommen. Ich musste stehenbleiben. Florian signalisierte mir aber zum Glück, dass er alles im Griff hat und die Gruppe allein weiterführen kann. Ich habe also meine Fahne eingepackt, um niemanden in die Irre zu führen, und bin vorsichtig ins Ziel gejoggt.“
Dort warteten einige Sanitäter sowie ein kurzer Aufenthalt im Krankenhaus auf den passionierten Marathoni. „Immerhin bekam ich schnell Entwarnung.“ Ein wenig betrübt ist Markus noch immer, weiß aufgrund seiner jahrelangen Erfahrung aber auch, dass gebrauchte Tage zum Marathon gehören wie Sahnetage. „Dafür sind wir Zugläufer ja als Team unterwegs“, so Markus. „Ein schwacher Trost war es außerdem, dass es die meisten aus der Gruppe trotz der erschwerten Umstände rechtzeitig ins Ziel geschafft haben. Das hat mich im Nachhinein zumindest ein wenig beruhigt.“
Pure Erleichterung spürte auch Verena, nachdem sie ihre Gruppe auf die Minute genau in der Festhalle „abliefert“. Gezeichnet von den Strapazen, aber überglücklich fallen ihr sämtliche Mitläufer im Ziel um den Hals. „Es ist wunderbar, wie viele Menschen man während dem Laufen kennenlernt. Ein französischer Läufer ist die gesamte Zeit nicht von meiner Seite gewichen. Andere laufen die ganze Zeit hinter dir und du realisierst gar nicht, dass sie dich mehrere Stunden begleiten. Ein anderer Athlet konnte wenige Kilometer vor dem Ziel noch Kräfte mobilisieren und ist vorausgelaufen. Im Ziel hat er aber gewartet, um sich bei mir dafür zu bedanken, dass er die Qualifikationszeit für den Chicago-Marathon geschafft hat. Das berührt mich natürlich“, sagt Verena.
Es sind jene magischen Momente, die auch diesen Mainova Frankfurt Marathon für das Team der Zugläufer so besonders machen: Echte Dankbarkeit und unbändige Freude - bei den anderen.

mainova

EXTRA
POWER

TAP
HERE
TO
POWER UP



„Don`t give up“ an diesen „Glory Days“

DER OPERNPLATZ IST DAS HERZSTÜCK DER STRECKE – IN DIESEM JAHR MACHT BESTE ACHTZIGER-MUSIK VON HR 1 BEINE UND STIMMUNG

Der Moderator ist an diesem Tag in Bestform, und das muss er auch. Denn pünktlich zur Mittagszeit wird es auch am Opernplatz ungemütlich. Der Regen wird stärker, die wackeren Zuschauer brauchen jetzt viel Zuspruch und Unterhaltung.
Und die liefert der Mann am Mikrofon auf der HR1-Bühne. Die Musik, die er spielt, ist aus den achtziger Jahren, dem Jahrzehnt, in dem alles begann mit dem Mainova Frankfurt Marathon. „Don’t go“ von Yazoo läuft, als der erstplatzierte Läufer Brimin Misoi zur vorletzten Passage über den Opernplatz läuft. Zu „1999“ von Symbol, der sich den Achtzigern noch Prince nannte, biegt Asefas Uma auf den Opernplatz, er wird bis ins Ziel diesen zweiten Platz verteidigen. Beide rennen hinunter zur „Fressgass‘“, wo das nun nasse Laub auf dem Kopfsteinpflaster dort zu vorsichtigem Schritt nötigt, wie der Moderator kundig informiert. Deutlich mehr von Wetter und Anstrengung gezeichnet als die beiden an der Spitze biegt Samwel Mailu als Achter auf den Platz, Bruce Springsteens „Glory Days“ sind zu hören, aber bei dem Kenianer nicht mehr zu sehen. Nur noch ankommen, heißt es für ihn.

Fast jedes Lied aus den Achtzigern passt zu irgendeinem Läufer dieser Spitzengruppen von Männern und Frauen. Gut, den Zusammenhang von „Gimme all you Lovin‘“ von ZZ Top und Misois letztem Überqueren des Opernplatzes ist nicht so klar. Egal, vielleicht liebt er es, zwei Kilometer vor dem Ziel sich mit dem Gedanken an die souveräne Wiederholung seines Vorjahressieges anzufreunden.

Auch bei Mailu geht es auf den letzten Metern um Liebe, „Everybody needs somebody to love“, singen die Blues Brothers. Er sieht tatsächlich so aus, als ob er jemanden brauche, der ihn unterstützt. Simon Boch wiederum braucht jetzt das „Eye of the Tiger“ von Survivor, so ermattet wirkt er auf den finalen Kilometern. Das Publikum feiert ihn, obwohl er sein Ziel, die Olympianorm, deutlich verfehlen wird. Boch freut sich trotzdem über den Applaus – und winkt zurück.

Und dann kommt endlich Buzunesh Gudeta. Die spätere Siegerin huscht kaum zu sehen inmitten einiger Männer und Begleiter über den Opernplatz, ihr Gesicht verrät Anspannung und das beginnende Leiden im kalten Frankfurter Herbstregen. Aber die Äthiopierin weiß spätestens jetzt, dass es langsam Zeit wird für „Celebration“, wie Kool and The Gang singen. Denn keine Frau wird heute schneller sein als sie.

Nirgendwo kommt man beim Mainova Frankfurt Marathon den Läuferinnen und Läufern näher als am Opernplatz, den sie insgesamt vier Mal, auf den letzten drei Kilometern gleich zweimal überqueren müssen. Die Abstände dort sind groß, die Streckenführung ist eng. Man sieht die Erschöpfung, aber auch die Konzentration. Es ist der berühmte Tunnelblick, mit dem die Besten unterwegs sind. Die Augen streng geradeaus gerichtet, das Gehirn sagt dem Körper: Nur noch drei Kilometer, nur noch drei Kilometer, nicht ablenken lassen, lauf, lauf, lauf. Wer den Opernplatz erreicht, kann jedes Mal mentale Energie tanken, dafür sorgen Musik und Publikum. Spätestens hier gilt der Achtziger-Klassiker von Kate Bush und Peter Gabriel: „Don’t give up“.

INTRODUCING

INSIDE TRACK

The new, exclusive, front row, passion fuelled destination for true athletics fans.

watch.
Competition highlights & exclusive content.

discover.
Insights & analysis.

unlock.
Experiences & rewards.

Sign up for free to Inside Track now.

© World Athletics 2023. All rights reserved.

WORLD ATHLETICS

R R R

book-n-drive
Carsharing

Mission 100k

DER ASB HESSEN MIT SEINEM „WÜNSCHEWAGEN“ IST LANGJÄHRIGER CHARITY-PARTNER – IN DIESEM JAHR GIBT ES EIN BESONDERES SPENDEN-ZIEL

Das nun siebte Jahr der Partnerschaft ist kein verflixtes, sondern ein besonderes. Anlässlich des 40. Jubiläums des Laufevents haben sich motion events als Marathonveranstalter und der Arbeiter-Samariter-Bund Hessen ein Ziel gesetzt: Die „Mission 100.000“. Ob diese erfüllt worden ist, wird erst im neuen Jahr feststehen. Aber die beiden Partner zeigten sich schon sehr zuversichtlich.
Was sich hinter dem Slogan verbirgt? Seit 2017 besteht die Kooperation zwischen dem Mainova Frankfurt Marathon und dem ASB. Seitdem wurden unter den Teilnehmern und Zuschauern Spenden in Höhe von mehr als 80.000 Euro für den ASB Wünschewagen Rhein-Main gesammelt. Mit der Jubiläumsveranstaltung am letzten Oktoberwochenende soll nun dank vielfältiger Spendenmöglichkeiten die Schallmauer von 100.000 Euro geknackt werden. Für viele Marathonläufer hat sich beim ältesten deutschen Stadtmarathon ein großer Wunsch erfüllt. Spätestens der Zieleinlauf auf dem roten Teppich in der Festhalle ist überwältigend und eine Erinnerung, die lange bleibt. Menschen am Ende ihres Lebens einen letzten Herzenswunsch zu erfüllen, das ist die Mission des ASB Wünschewagens. Einmal noch den Zoo besuchen, eine Schifffahrt auf dem Rhein unternehmen, die Sonne auf der Haut spüren und dabei schöne, unvergessliche Momente erleben. Die Wünsche sind so vielfältig wie die Menschen, die sie haben. Damit diese erfüllt werden können, gibt es den Wünschewagen Rhein-Main des ASB in Hessen mit seinen rund 40 ehrenamtlichen Wunscherfüllern.
Die Organisatoren rechnen damit, dass das große Spendentor, das bei Kilometer 7,5 und 39 an der Hauptwache steht, wieder etwa 15.000 Euro erlösen wird. Je Durchlauf spendeten die Teilnehmer 4 Euro für das Projekt. Darüber hinaus gab es einige weitere Spendenmöglichkeiten, die toll genutzt worden sind. Viele entschieden sich dafür, das Pfand, das für den Chip zur Zeiterfassung erhoben wird, zu spenden.
Das Charity-Armband „Wishlet“ (5 Euro) sah man am Rennwochenende an vielen Handgelenken. Dazu sammelten rund um die Hauptwache Mitarbeiter des Marathon Partners All Nippon Airways (ANA) fleißig Spenden bei Zuschauern. Ein besonderer Hingucker auf der Marathonmesse marathonmall waren in diesem Jahr die Arbeiten des Grafikers und Illustrators Jan Paul Müller. Der Offenbacher Künstler hat neben einem XXL-Jubiläums-Kunstwerk, das dort live entstand, auch HOKA-Laufschuhe, Poster und Siebdrucke veredelt beziehungsweise gestaltet. Die Erlöse kamen anteilig dem Charityprojekt zugute. Die restlichen Stücke stehen nun im Online-Shop zum Verkauf bereit.

50% der Erlöse des Charity-Merchandisings by Jan Paul Müller kommen dem ASB zugute. Weitere Informationen zur „Mission 100.000“ und Spendenmöglichkeiten unter: ***www.frankfurt-marathon.com/charity/*** Informationen zum ASB Wünschewagen unter: ***www.wuenschewagen.de*** und ***www.asb-hessen.de/marathon***

UNTERSTÜTZE DIE „MISSION 100.000“ MIT UNSEREN CHARITY-MERCHANDISING-ARTIKELN

Im Onlineshop des Mainova Frankfurt Marathon gibt es das dargestellte Poster des Künstlers Jan Paul Müller in limitierter Auflage als handsignierten Kunstdruck sowie als Digitaldruck: Die Hochhäuser der Frankfurter Skyline in stilisierter Form, Läufer-Figuren und jede Menge freche Details, die an Comics erinnern – bei jedem Betrachten entdeckt man wie in einem Wimmelbild Neues und verliert sich förmlich in dem Motiv, das im Rahmen der Jubiläumsveranstaltung 2023 entstand. Jan Paul Müller ist ein deutscher Zeichner und Künstler aus Offenbach. Er ist bekannt für seine freie Malerei und für seine Arbeiten mit renommierten Marken und Agenturen.
Zudem findest Du in unserem Onlineshop viele weitere Artikel, mit deren Kauf Du die Mission „100.000“ unterstützen kannst.

frankfurt-marathon.com/shop/

MAINOVA FRANKFURT MARATHON 2023

DEUTSCHER NACHHALTIGKEITSPREIS 2024

„Metti bòn, cava bòn!" – Tu Gutes rein, hol Gutes raus!

Die Methode von La Vialla

Die Fattoria La Vialla ist einer der wenigen Betriebe mit einem kreislaufförmigen Produktionssystem, das eine Vielzahl verschiedener Erzeugnisse nach den strengen Demeter-Richtlinien herstellt (Wein, Olivenöl, Käse, Soßen, Obst und Gemüse, Nudeln, Gebäck, Honig, Essig), die vollständig rückverfolgbar sind. Bis auf wenige Ausnahmen werden alle Erzeugnisse im Betrieb selbst hergestellt – von der Aussaat bis zur Ernte, vom Anbau bis zur Verarbeitung und Verpackung, vom direkten Kontakt zu den Kunden bis hin zum Versand.

Es werden nur wenige, aber gute und naturbelassene Zutaten verwendet, ohne Einsatz von Konservierungsstoffen, Farbstoffen oder GVO.
„Unser Unternehmen beweist, dass es in jeder Hinsicht lohnenswert ist, Wirtschaftlichkeit nicht mit Profit gleichzusetzen, sondern Projekte aufgrund persönlicher Überzeugung zu initiieren", so sind sich die Brüder Lo Franco einig. Die „Viallini" sind sich darüber bewusst, dass „wir das Land nicht von unseren Vorfahren erben, sondern es uns von unseren Kindern leihen."

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

10 Jahre Fattoria La Vialla – Toscana Pasta Party

SCHMACKHAFT UND NACHHALTIG: BIO-PRODUKTE DES ITALIENISCHEN HERSTELLERS LÄNGST EINE INSTITUTION BEIM LAUFKLASSIKER

Längst zum festen Ritual der Marathon-Teilnehmer geworden ist der Besuch der Fattoria la Vialla – Toscana Pasta Party. Beste Stimmung, feierlich gedämpftes Licht in der Festhalle und eine Portion frischer Pasta in Bio-Qualität vor sich – für viele Läufer die perfekte Einstimmung auf den Mainova Frankfurt Marathon.

Seit 10 Jahren richtet Fattoria la Vialla die Pasta-Party im Rahmen des ältesten deutschen Citymarathons aus. Eine feste Verbindung zweier Partner, die viel gemeinsam haben, feiert runden Geburtstag. Der italienische Anbieter und der Frankfurter Laufklassiker arbeiten in ihren Bereichen seit jeher umwelt- und ressourcenschonend.

Die Nudel- und Saucenproduktion von Fattoria la Vialla aus ökologischem Anbau spart CO_2 im Vergleich zu konventionell hergestellten Produkten. Jede bei der Pasta Party ausgegebene Portion Nudeln mit Pasta verbraucht 430 Gramm weniger CO_2 – auf großen Bildschirmen in der Festhalle wird die Ersparnis graphisch dargestellt. Am Samstagabend stand, als die letzte Portion Pasta von den vielen fleißigen Helfern ausgegeben war, dann fest: Die iesjährige CO_2-Ersparins betrug 3.084 kg.

Stefan Maxeiner, Botschafter der Fattoria la Vialla: „Für die Fattoria la Vialla geht es nicht allein um das Sponsoring der Pasta Party, sondern um ein nachhaltiges Engagement mit einem Partner, der die gleichen Werte vertritt. Wir haben uns auf die Fahnen geschrieben, ressourcenschonend und mit Respekt vor der Natur zu arbeiten. Unser Motto ist: Tu Gutes rein, hol Gutes raus. Mit diesem Gedanken fühlen wir uns in der Partnerschaft mit dem Mainova Frankfurt Marathon bestens aufgehoben. Mit gutem Gewissen können wir auf die vergangenen zehn Jahre unserer Partnerschaft zurückblicken und freuen uns gleichzeitig auf die kommenden Jahre."

Renndirektor Jo Schindler: „Wir sind auf dem Weg zum ‚Green Marathon' und kommen unserem Ziel Jahr für Jahr näher. Auch dank der nunmehr 10-jährigen Zusammenarbeit mit Fattoria la Vialla. Wir spenden jährlich einen Euro je Marathonfinisher zur Pflanzung von Olivenbäumen auf dem wunderschönen Gelände der Fattoria in der Toskana. Demnächst werden es über 10.000 Bäume sein, die jährlich etwa 500 Tonnen CO_2 binden."

CO_2 -Einsparung bei
7.171 ausgegebenen Pasta-Portionen:
3.084 kg

YOUR TIME COULD SEND YOU TO THE WORLD CHAMPS!

The Mainova Frankfurt Marathon is part of the Abbott World Marathon Majors Wanda Age Group World Rankings.

Every athlete aged 40+ will earn a place in the rankings. Athletes ranked high enough at the end of the 2023 season could earn an invite to the 2024 Age Group World Championships!

You could also qualify for the World Championships straight away if you run one of the automatic qualifying times.

AUTOMATIC QUALIFYING TIMES

AGE GROUP	MALE	FEMALE
40-44	02:35	03:05
45-49	02:42	03:11
50-54	02:48	03:21
55-59	02:57	03:30
60-64	03:10	03:48
65-69	03:26	04:06
70-74	03:40	04:35
75-79	04:06	05:05
80+	04:40	05:25

Join **AbbottWMM.com** to claim your ranking and maybe we could see you at the World Champs!

ABBOTT WORLD MARATHON MAJORS

万达WANDA AGE GROUP WORLD RANKINGS

Der Anpacker

ULLI LÖHR HILFT LEIDENSCHAFTLICH GERN. EINER MUSS IN DER MITUNTER HEKTISCHEN STARTNUMMERNAUSGABE JA DEN ÜBERBLICK BEHALTEN.

Ulli Löhr übersieht man nicht. In dem Gewimmel an der Startnummernausgabe in einem abgetrennten Bereich der marathonmall steht der Mann wie ein Baum. Er paart konzentrierte Gelassenheit mit körperlicher Präsenz und vermittelt den Eindruck, jederzeit alles im Griff zu haben. Ulli ist der Chef hier, er greift ein, wenn es irgendwo hakt, motiviert das Team. Ulli arbeitet als ehrenamtlicher Helfer, ist also einer jener vielen Kräfte, ohne die niemals eine Veranstaltung in dieser Größenordnung zustande käme.

Seit zehn Jahren schon ist das letzte Oktoberwochenende bei Ulli immer für den ältesten deutschen Stadtmarathon reserviert. Angefangen hat er als Mitglied der Radstaffel, die als „Krachmacher" legendär waren, weil sie mit Tröten und Rasseln die Zuschauer darauf aufmerksam machten, dass gleich das Läuferfeld um die Ecke biegen wird. Aus dem leidenschaftlichen Helfer ist längst ein Skylinerunner, ein Botschafter dieses Rennens geworden.

Wenn der 59-Jährige die Startnummernausgabe im Blick hat, dann sorgt er sich nicht nur um reibungslose Prozesse. Ihm geht es auch darum, den Läuferinnen und Läufern hier oben ein gutes Gefühl zu geben. „Wir sind die ersten Mitarbeiter der Veranstaltung, auf die sie treffen. Wir sind Gesichter des Rennens." Also wollen er und seine Mitstreiter die aufgeregten Teilnehmer beruhigen, freundlich betreuen, mit allen Informationen versorgen. Sie sollen dort in der marathonmall das Gefühl bekommen: „Schön, dass ihr hier seid. Wir sind jederzeit für euch da", sagt Ulli.

Es ist kein Zeitopfer, das Ulli dort erbringt, für ihn ist dieser Job vielmehr Erfüllung. „Ich liebe die Internationalität hier, und wenn ich jemandem helfen kann, macht mich das zufrieden." Er sagt, die Arbeit für den Marathon sei auch sein Ausgleich zu seinem anstrengenden Job als Angestellter des Landes Hessen. Und wie sehr er diese Arbeit am Marathonwochenende mag, zeugt Ullis Dokumentation auf Facebook, wo er eifrig Bilder postet. Etwa, wie er am Sonntag mitarbeitet, den Stand der Startnummernausgabe abzubauen. „Der Letzte macht das Licht aus", schreibt er. Oder er schwärmt davon, einen der schönsten Momente für Helfer an diesem hektischen Rennwochenende zu genießen: Samstagabend, in der fast menschenleeren Festhalle sitzen, einen Becher Kaffee in der Hand – und sich einfach an der Stille dieses mächtigen Gebäudes erfreuen, das wie immer am Vorabend des Marathon-Budenzaubers wie ein Vulkan vor dem Ausbruch wirkt.

Ulli Löhr ist ein Mann des Ehrenamts. Er leitet die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim bei Darmstadt. Und beim Fußball-Kontinentalverband Uefa ist er „Longtime-Volunteer", übersetzt ein „Dauerfreiwilliger". Also einer, der immer da ist. Und mit dieser Arbeit geht es für ihn nach dem Marathon weiter: Er führt für die UEFA Bewerbungsgespräche mit möglichen Helfern bei der Europameisterschaft 2024 in Deutschland. Aber dazwischen braucht selbst ein Rastloser wie Ulli auch mal eine Pause: Die gönnt er sich fünf Tage lang in Kalifornien. Und zwar dem Kalifornien, das direkt neben Brasilien liegt. Wer jetzt seine Geografie-Kenntnisse anzweifelt, sollte auf der Landkarte nachschauen. Dann entdeckt er an der schleswig-holsteinischen Ostseeküste nordöstlich von Kiel zwei Strandbäder mit ebendiesen Namen. Fernweh lässt sich eben zuweilen auf einfache Art und Weise stillen.

Guilherme
9135
HOKA
mainova
5796
HOKA
GAC

MAINOVA FRANKFURT
2:46:48
MAINOVA FRANKFURT MARATHON

mainova

mainova
3058

GERMANY

TEAM
FM

MAINOVA FRANKFURT MARATHON
accenture
51102 A
51102 C
HOKA

Skylinerunner ziehen durch

WIE PATRICK DIE 2:40 STUNDEN KNACKTE UND ALFRED MIT 74 JAHREN EIN STARKES MARATHONDEBÜT HINLEGTE

Am Ende wird es verdammt knapp. Erschöpft sitzt Patrick hinter dem Zieltor auf dem Boden und starrt auf die Ergebnisliste im Online-Tracker. „Ist das nun die Brutto- oder die Netto-Zeit, die hier steht“, fragt er. Niemand kann ihm so schnell die richtige Antwort geben. Eigentlich zeigt ihm seine Laufuhr nach Einlauf in die Festhalle doch an, dass er sein vorab gesetztes Zeitziel erreicht haben müsste. Scheitert es nun wirklich an 16 Sekunden, die der neuen Bestleistung sowie dem Durchbrechen der 2:40-Stunden-Schallmauer im Weg stehen?

Aber erstmal ganz von vorne. Einen Tag vor dem Mainova Frankfurt Marathon sind die beiden Skylinerunner Patrick Roos und Alfred Traue tiefenentspannt. Auch wenn die beiden ambitionierten Läufer unterschiedlicher nicht sein könnten, vereint sie doch eine Gewissheit: Ganz egal, wie lange sie am nächsten Tag brauchen werden, um die Festhalle zu erreichen – allein mit einem Finish werden sie schon Großes geleistet haben.

Im Fall von Alfred wäre es seine Marathon-Premiere – mit stolzen 74 Jahren! Wie kommt man auf die verrückte Idee, in einem Alter, in dem andere schon auf Gehhilfen angewiesen sind, die Königsdisziplin des Langstreckenlaufs in Angriff zu nehmen? Alfred erzählt schmunzelnd: „Das hat sich in den letzten Jahren entwickelt. Ich habe erst 2008 mit dem Laufen begonnen, da ich etwas für meine Gesundheit tun wollte und war sehr schnell angefixt. Mir wird oft gesagt, eigentlich darfst du in deinem Alter gar nicht mehr schneller werden. Ich werde aber immer besser. Von meinen jüngeren Laufkollegen angestachelt, habe ich mich dann Anfang des Jahres zu einer Marathonvorbereitung hinreißen lassen.“

Für diese Vorbereitung trainierte Alfred gewissenhaft nach einem Plan, den er mit einem Vereinskameraden ausgearbeitet hatte. „Ich habe im Schnitt etwa 160 Kilometer im Monat absolviert und es lief die gesamte Zeit über rund. Erst ganz zum Schluss habe ich etwas Achillessehnenprobleme bekommen – unter 4:30h möchte ich dennoch schaffen“, sagt er.

Auch Patricks Vorbereitung verläuft reibungslos. Vor Augen hat er das feste Ziel, diesen für ihn ganz besonderen Mainova Frankfurt Marathon unter 2:40 Stunden zu laufen. Es ist sein insgesamt zehnter – und bringt daher nach dem Zieleinlauf eine ganz besondere Ehrung mit sich: Patrick wird in den Marathon-Club aufgenommen, dem all diejenigen angehören, die zehnmal oder öfter den Laufklassiker am Main bewältigt haben.

Für seinen ältesten Kollegen bei den Skylinerunners, Alfred, bleibt die Uhr bei 4:14:28 Stunden stehen – Ziel erreicht, eine tolle Leistung! Und auch Patrick läuft strahlend mit seinem Begleiter Thomas in die Festhalle ein. Die beiden liegen sich erleichtert in den Armen. Dann der kurze Schreckmoment: Hat es doch nicht gereicht? Als sich herausstellt, dass es sich bei der angezeigten Zeit nur um das Brutto-Ergebnis handelt, atmet Patrick auf. Die Nettozeit beträgt 2:38 Stunden – ein Einstand nach Maß für die Aufnahme in den Marathon-Club!

„Das war ein Marathon, den ich nie vergesse.“

Fragen an ...

Jana Bauer

Skylinerunner Jana Bauer ist 32 und hat zwei Kinder – eines davon ist erst wenige Monate alt. Das schränkte die Vorbereitung verständlicherweise ein. Wie sie dennoch den Marathon meistern konnte, erzählt sie uns im Interview.

MIT WELCHEN ERWARTUNGEN BIST DU AN DIE STARTLINIE GEGANGEN?

Für mich war es ja der dritte Marathon, deshalb war ich eigentlich sehr zuversichtlich. Aber diese Babynächte können ganz schön anstrengend sein, gerade eine Woche vor dem Lauf hatten wir so eine Phase. Da dachte ich: „Oh je, wie wird das alles werden?“ Aber ich wollte es ohnehin langsam angehen lassen. Ich wusste ja, dass ich nicht so gut trainiert war wie sonst. Mein längster Lauf war nur 25 km lang, deshalb habe ich mich auf Gehpausen eingestellt. Ich hab mich einfach riesig gefreut, dass ich überhaupt an den Start gehen konnte, das war das Wichtigste.

UND DANN LIEF ALLES GLATT?

Naja, ich sag mal so: Bei Kilometer 24 habe ich meinem Mann eine Nachricht geschickt, dass ich nicht weiß, ob ich es schaffe. Bei Kilometer 16 hatte es zu nieseln begonnen und bei etwa bei Kilometer 24 oder 25 wurde der Regen stärker. Ich fühlte mich einfach nicht gut. Er schrieb zurück: „Wir sind dann beim vereinbarten Treffpunkt“. Wir hatten ausgemacht, dass wir uns bei Kilometer 36 sehen. Er hat meine Zweifel einfach ignoriert. Und das war auch gut so.

WAS HAT DICH MOTIVIERT, DURCHZUHALTEN?

Ich wollte einfach zeigen, dass es geht! Ich habe unterwegs ganz viele Menschen getroffen, die ich von Instagram kannte und dann ist mir auch noch die Freundin einer Freundin begegnet, mit der ich dann einige Kilometer gemeinsam zurückgelegt habe. Ich bin ja im letzten Startblock gestartet und da war die Stimmung trotz des Regens irgendwie gut, man unterstützt sich gegenseitig. Und die Verpflegungsstellen haben so toll Party gemacht für uns, obwohl die ja auch total nass geworden sind!

UND WIE WAR ES DANN IM ZIEL?

Den Zieleinlauf konnte ich total genießen. Wie nass und ausgekühlt ich war, habe ich dabei gar nicht bemerkt. Ich bin mit der Zeit von 4:42 auch absolut zufrieden. Das war auf jeden Fall ein besonderer Marathon, den ich nicht vergesse.

Fragen an ...

„Bis zum Halbmarathon lief es wie am Schnürchen“

Jennifer Linke

Einfach nur gut gelaunt ankommen, das war das Ziel der 26-jährigen Jennifer Linke. Ob es der Botschafterin und Mama einer 9 Monate alten Tochter gelungen ist, erfahren Sie in unserem Gespräch.

WAS HAST DU GEDACHT, ALS DU AN DER STARTLINIE DEINES ERSTEN MARATHONS STANDST?

Erst da wurde mir so richtig bewusst, dass es jetzt tatsächlich losgeht. Ich war vorher immer abgelenkt, das Baby hält einen ja auf Trab. Wir waren erst vor wenigen Tagen aus dem Urlaub zurück, meine Tochter brauchte schnell warme Sachen – ich habe mehr an das Kind gedacht als an den Lauf. Aber am Morgen war ich dann doch sehr aufgeregt.

WIE LIEF DEINE VORBEREITUNG?

Insgesamt hatte ich ja nur 5 Monate Zeit, mich vorzubereiten. Einmal machte der Fuß Ärger und ich musste sogar einen langen Lauf abbrechen deswegen. Den konnte ich aber zum Glück nachholen. Ich habe in der Zeit zwei Triathlons absolviert und war eigentlich sehr entspannt. Ich hatte mir die Run Walk Run Strategie zurechtgelegt und wollte im Wechsel laufen und gehen. Das hatte ich auch erprobt.

HAT DAS GUT GEKLAPPT?

Auf den ersten Kilometern ist das schwierig, dafür ist das Feld einfach zu dicht. Aber dann kam ich in den geplanten Rhythmus und das war super. Am Anfang hat mir auch die Strecke durch die Stadt besonders gut gefallen. Bis zum Halbmarathon lief es wirklich wie am Schnürchen. Ab Kilometer 26 wurde es schwierig, auch wegen der Wetterbedingungen. Irgendwann waren die Hände so nass, dass es mir nicht mehr gelungen ist, das Handy zu entsperren. Wegen des Regens konnte meine Familie auch nicht mehr bis zum Schluss an der Strecke sein, das war schade. Bei Kilometer 37 machte der Wechsel von Laufen und Gehen keinen Sinn mehr, ab da bin ich wie in einem Tunnel gelaufen. Mit meiner Zeit von 4:29 habe ich am Ende einfach das Bestmögliche rausgeholt.

WILLST DU NOCHMAL EINEN MARATHON LAUFEN?

Auf jeden Fall! Ich will ich wieder in Frankfurt antreten, dann aber mit besserer Vorbereitung und besserem Wetter. Ich will unbedingt die 4-Stunden-Marke knacken!

Fragen an ...

„Das war der beste Tee meines Lebens“

Paulina Preusler

Paulina begann vor zwei Jahren mit dem Laufen und stieg gleich richtig ein: die 38-Jährige ist heute Skylinerunner, Botschafterin des Frauenlauf Frankfurt und jetzt auch Marathonfinisherin.

FRAGEN WIR DIREKT: WIE WAR'S?

Das ganze Wochenende war ein Festival! Ich war ja schon beim Brezellauf und als Helferin beim Struwwelpeter-Lauf dabei, das war schon toll! Und dann der Sonntag – was zieht man bloß an? Ich habe ständig die Wetter-App gecheckt, aber das half nicht. Am Ende lief ich in kurzen Sachen, was richtig war. Im Startblock war es warm und noch trocken und ich dachte – egal, wenn es regnet, bin ich ja nicht die Einzige, die da durch muss. So richtig ungemütlich wurde es dann ja auch erst ab der Halbmarathon-Marke. Da war die Startnummer schon so nass, dass sie mir eingerissen ist.

WIE BIST DU MIT DEM WETTER ZURECHTGEKOMMEN?

Ich kenne das schon, ich habe immer so ein „Glück“ mit dem Wetter bei wichtigen Terminen. Ich dachte mir einfach die ganze Zeit: „Lauf weiter, du musst in die Festhalle!“ Leider waren meine Finger irgendwann steif gefroren, ich hätte Handschuhe mitnehmen sollen. Mit den klammen Fingern bekam ich das Gel nicht mehr auf und musste dann drauf verzichten. Und das Handy wurde so nass, dass es in einen Sicherheitsmodus ging. Ich hatte eine Jacke dabei und habe es bei Kilometer 30 geschafft, sie mir anzuziehen. Auf den letzten Kilometern habe ich nur noch darauf geachtet, nicht auszurutschen. „Nur nicht fallen, sonst war alles umsonst!“

UND DANN IM ZIEL?

Ich habe mir gedacht, dass es schön sein wird, aber dass es so toll ist, hab ich mir nicht vorgestellt! Mit 4:59 habe ich eine Punktlandung geschafft. Alle waren so glücklich und man ist so mit den anderen Läufern verbunden. Bei der Zielverpflegung habe ich mir einen heißen Tee genommen und das war der beste Tee meines Lebens! Ich habe mich schnell trocken angezogen und mir bei der Messe noch ein Paar Socken gekauft, die hatte ich nämlich vergessen, einzupacken. Und die Medaillengravur musste natürlich sein!

WIE DENKST DU HEUTE ÜBER DEN MARATHON?

Im Juli 22 habe ich meinen ersten Volkslauf gemacht. Wenn mir damals jemand gesagt hätte, du läufst einen Marathon, hätte ich ihn für verrückt erklärt. Und jetzt habe ich mich schon für nächstes Jahr beim Mainova Frankfurt Marathon angemeldet.

„Ich liebe und genieße Frankfurt“

Das Frankfurter Lauffestival gebiert Tausende glückliche Finisher. Wir haben einige davon direkt nach dem Rennen interviewt.

Johannes Sören Gärtner, 25 Jahre
Marketingmanager von der LG Wettenberg,
nach 2:46:24 Stunden im Ziel

„Shirt nass, Hose nass, Schuhe nass“

Am Anfang war es gutes Wetter, nicht windig, aber bei Kilometer 26 fing der Regen an: Das Shirt wird nass, die Hose wird nass, die Schuhe werden nass. Das hat schon bisschen gestört. Meine Vorbereitung war nicht perfekt, daher bin ich sehr defensiv losgelaufen – aber das war die richtige Taktik, denn ich war auf der zweiten Hälfte schneller aus auf der ersten. Tja, und deswegen bin ich dann doch meine zweitschnellste Zeit überhaupt und meine schnellste in Frankfurt gelaufen. Ich bin sehr happy.

Catherine Bertone, 51 Jahre, Krankenhausärztin aus Aosta (Italien), nach 2:35:23 im Ziel,
Siegerin der AK 50

„Ab Kilometer 35 wurde es hart“

Das war heute mein dritter Start in Frankfurt, und der Tag lief lange gut für mich – bis Kilometer 35. Ab dann wurde es hart, und das lag am wolkigen, windigen und regnerischen Wetter. Deswegen bin ich glücklich, gut ins Ziel gekommen zu sein. Ich konnte in diesem Jahr nicht so viel trainieren, denn ich hatte beruflich viel zu tun.

Miriam Simon, 39 Jahre,
Goldschmiedemeisterin aus Stuttgart,
nach 3:50:45 im Ziel:

„Ich laufe jeden Tag“

Das ist heute mein sechster Marathon innerhalb von sechs Wochen, und ich bin persönliche Bestzeit gelaufen. Davor war ich in Berlin, Köln, München, Palma de Mallorca und Dresden am Start. Ich bin seit dem 1. Januar 2020 „Streetrunner“ und laufe jeden Tag mindestens eine Meile, Regeneration kenne ich nicht. Morgen wird es wahrscheinlich etwas anstrengend – ich laufe trotzdem.

Manfred Rainer, 67 Jahre, Versicherungsmakler aus Kornwestheim, nach 3:51:19 im Ziel:

„Erst Cortina D’Ampezzo, dann Frankfurt“

Das war mein vierzehnter Lauf hier. Frankfurt ist immer mein Höhepunkt zum Ende des Jahres, von der Verpflegung bis zur Organisation ist hier alles bestens. Das Rennen lief auch hervorragend, obwohl ich vor vier Wochen noch einen Bergmarathon in Corina D’Ampezzo mit 2800 Höhenmetern gelaufen bin. Dort war zwar das Wetter schöner als heute in Frankfurt, der Regen hätte zwar nicht sein müssen, aber die Temperatur war perfekt.

Teresa Uscategui, 57 Jahre, Ärztin aus Brentwood in England, nach 3:58:03 im Ziel:

„Ich hatte einen grandiosen Tag“

Es war fantastisch, die Organisation, das Publikum hier sind brillant, es war für mich ein grandioser Tag. Ich liebe und genieße Frankfurt. Das war heute mein dritter Marathon, und eigentlich wollte ich schon 2022 in Frankfurt laufen, aber ich war damals verletzt. Also habe ich mir selbst versprochen: Ich komme in diesem Jahr hierher. Ich stamme aus Kolumbien, lebe seit einigen Jahren in Brentwood bei London.

Lydia Schulz-Symon, 45 Jahre, Krankenschwester aus Hannover, nach 4:03:56 im Ziel:

„Einfach dem Wetter angepasst“

Die ersten zehn Kilometer liefen gut, aber danach wurde es anstrengend. Trotzdem habe ich mich nicht runterziehen lassen und bin durchgelaufen. Darauf bin ich stolz. Der Regen, der Wind? Ach was. Mir ist jedes Wetter egal – ich passe mich immer an und laufe einfach. Ich stamme aus Kenia und lebe seit zwanzig Jahren in Deutschland.

Jonathan Jaynes, 55 Jahre, Produktdesigner aus Denver (USA), nach 4:24:12 im Ziel:

„Familie treffen und hier laufen“

Ich liebe dieses Rennen, es war wunderschön hier. Das Publikum war großartig, und die vielen Helfer auch. Nach Frankfurt bin ich nicht nur wegen des Marathons gekommen, einige meiner Familienmitglieder leben hier. Die wollte ich treffen, und ich wollte hier laufen.

André Schmidt, 54 Jahre, Altenpfleger aus Hamburg, nach 4:33:25 im Ziel:

„Viele Spenden gesammelt“

Das war ein wunderschöner Tag, wie das ganze Wochenende von Freitag bis Sonntag. Ich habe alte Freunde getroffen, neue kennengelernt und viele Unterstützer für meine Spendenaktion gefunden. Vor allem das hat mich gefreut. Die Aktion heißt „Laufend Licht ins Dunkel bringen“ und damit helfe ich dem Hamburger Verein Dunkelziffer, der sexuell missbrauchte Kinder unterstützt mit Therapien. Der Verein bietet auch präventive Aktionen in Grundschulen und Kindergärten an, mit denen Lehrkräfte fortgebildet werden. Diesen Verein unterstütze ich, indem ich in Frankfurt 50 Cent pro gelaufenen Kilometer an den Verein spende. Über meine Facebook-Freunde kommen nochmal viele Spendengelder zusammen.

Petra Niemeyer, 53 Jahre, freiberufliche Personalberaterin aus Frankfurt, nach 4:41:45 im Ziel:

„Mein hundertster Marathonlauf“

Auf der zweiten Hälfte waren viele Pfützen, weswegen ich nasse Füße bekommen habe. Aber das ist mir völlig egal, denn ich bin heute meinen 100. Marathon gelaufen. 2004 war in Frankfurt meine Premiere – und somit sollte mein Hundertster auch wieder hier sein. Mit dem heutigen Tag gehöre ich daher dem 100MC an, dem Club, der Mitglieder aufnimmt, die mindestens einhundert Marathonläufe geschafft haben. Ich laufe nicht nur Stadtmarathons, denn seit diesem Jahr machen mir auch die privat organisierten Rennen viel Spaß. Diese Veranstaltungen kann ich nur empfehlen, denn dort kann man auch mal andere Gegenden kennenlernen.

„Ich liebe und genieße Frankfurt“

Das Frankfurter Lauffestival gebiert Tausende glückliche Finisher. Wir haben einige davon direkt nach dem Rennen interviewt.

Sarah und René Euler, Pharmazeutisch-Technische Assistentin (25) und Personalreferent (39) aus Frankfurt, nach 4:36:47 gemeinsam im Ziel:

„Bei Kilometer 22 die Klamotten gewechselt“

„Wir hatten uns ja einen Plan gegen die Nässe überlegt. Meine Eltern wohnen im Stadtteil Schwanheim, direkt bei Streckenkilometer 22, an der Evangelischen Kirche. Und dort haben wir uns umgezogenen. Raus aus den nassen Hemden und Schuhen – rein in trockene Bekleidung. Dieser Kleiderwechsel gab uns einen ordentlichen Motivationsschub, denn wenigstens ein paar Kilometer konnten wir mit trockenen Klamotten laufen. In drei Tagen fliegen wir nach Mauritius in die Flitterwochen, das haben wir uns redlich verdient.

Matthias Neuhoff, 43 Jahre, IT-Systemelektroniker aus Regensburg, nach 3:57:02 im Ziel

„Überlegt, ob ich umdrehe“

Es ist immer cool in Frankfurt, weil der Support so gut ist. Für heute hatte ich mich für eine Mischung aus James Bond und Men in Black entschieden. Vielleicht erinnere ich auch an den „Bachelor“. Weil ich jetzt zum zweiten Mal in Frankfurt im Anzug gelaufen bin, bekomme ich immer viel positive Rückmeldungen. Etwa, wenn ich irgendwo auf einer Hochzeit erscheine oder in einer beruflichen Besprechung – immer ist das für mich phänomenal. Mein bestes Erlebnis auf der Strecke war heute an einem Verpflegungsstand, als eine Helferin mir zurief: „Ich würde nicht ‚nein‘ sagen.“ Da habe ich überlebt, ob ich umdrehe.

Rafaela Schäfer, 44 Jahre, Versicherungsangestellte aus der Nähe von Köln, nach 4:39:13 im Ziel:

„Mit pulsbasiertem Trainingsplan“

Es war genial. Die Kilometer sind trotz des Wetters gelaufen wie geschnitten Brot. Gewiss lag das auch daran, dass ich gut vorbereitet war dank eines rein pulsbasierten Trainingsplans aus dem Internet. Der hat hervorragend funktioniert.

Rafaela Schäfer, 44 Jahre, Versicherungsangestellte aus der Nähe von Köln, nach 4:39:13 im Ziel:

„Kopf wie eine Erdbeere“

Wir lieben Erdbeeren. Weil wir aus Kriftel kommen und dort viele Erdbeeren angebaut werden, nennen wir uns eben „Erdbeerflitzer“. Mancher von uns hat aber heute auch einen roten Kopf – so wie eine Erdbeere.

Sie läuft und läuft und läuft

„ÜBERWÄLTIGEND“ – DEHEN ISMAN FINISHT IN FRANKFURT IHREN 300. MARATHON

Wer der Generation der Boomer angehört oder noch älter ist, der kennt diesen Werbeslogan: „Er läuft und läuft und läuft.“ Damit wurde ab 1968 für lange Zeit der VW Käfer beworben. Damit sollte ausgedrückt werden, wie zuverlässig dieser Kleinwagen mit seinem einfachen, aber deswegen unverwüstlichen Antrieb war. Auch Dehen Isman läuft und läuft und läuft. Es wirkt, als ob ihr Leben ein einziger Lauf sei. Ein einziger Marathon, um genau zu sein. Als sie am 29. Oktober am späten Nachmittag in der Festhalle eintrifft, dann ist sie in 5:04:28 Stunden nicht nur elf Minuten schneller als geplant. Sondern dieses Ankommen ist „ein weiterer Meilenstein in meinem Leben“, wie sie sagt. Dehen Isman hat gerade ihren 300. Marathon beendet. Das ist solch eine stolze Marke, dass sie selbst kaum Worte findet, um zu beschreiben, wie es ihr in diesem Moment geht. „Überwältigend“, „ein besonderer emotionaler Moment“, schafft sie noch.

Zwei Freundinnen hatten sie auf ihrem Weg begleitet. Und weil sie regennass war und auch etwas fror, ist sie eben etwas schneller gelaufen, als gedacht. Im Ziel warteten noch mehr Freunde und eine kleine Feier: Vom 100MC, dem Marathonclub, der nur Menschen aufnimmt, die mindestens einhundertmal die klassische Strecke geschafft haben, gab es zur Belohnung eine Urkunde und einen stattlichen Pokal.

2007 hat Dehen Isman ihren langen Lauf begonnen, beim Marathon in Wien. Wie bei vielen Menschen auch, war zuvor ein prägendes Ereignis das Initial dafür: Dehen Isman wollte durch das Laufen den Tod ihres Vaters verarbeiten. Erst rannte sie zehn Kilometer, dann einen Halbmarathon, „und ich war überrascht, wie gut ich dabei gefühlt hatte“. Die Teilnahme in Wien war dann die logische Konsequenz. Seitdem rennt die Diplom-Biologin aus Köln durch die Welt, im Schnitt sind es 19 Rennen pro Jahr. Sie startet nicht nur bei den großen Stadtmarathons, „denn das würde zu teuer werden“, sagt sie schmunzelnd. Vielmehr ist sie häufig bei privat organisierten „Freundschaftsläufen“ unterwegs, die offiziell vermessen sind und mindestens drei Teilnehmer haben müssen, um als korrekter Marathonwettkampf zu gelten.

Ihrer mittlerweile 91 Jahre alten Mutter in Istanbul ist die Passion ihrer 56 Jahre alten Tochter nicht geheuer: „Sie kann nicht verstehen, warum ich Geld dafür bezahle, um so etwas Anstrengendes zu tun wie Marathonlaufen“, erzählt sie. Zur Mutter ist sie nach ihrem Frankfurter Jubiläumslauf noch am selben Abend geflogen – um eine Woche später gleich am Istanbul Marathon teilzunehmen. Nach 5:29:56 kam sie dort ins Ziel, „mit sehr schweren Beinen“. Ob es das dann war mit dem Marathonlaufen im Jahr 2023? „Wie ich mich kenne, eher nicht“, sagt sie lachend. Irgendeinen Marathonlauf wird es schon noch geben für ihre Nummer 302, 303…

Auf jeden Fall wird sie 2024 nach Frankfurt zurückkommen, um dort mit der zehnten Teilnahme ihr nächstes Jubiläum am Main zu feiern, das ihr die Aufnahme in den Frankfurter Marathon Club bringt. 2017 hätte es schon so weit sein sollen, sie war gemeldet, hatte schon die Startnummer in der Hand, aber weil ihre Mutter ins Krankenhaus musste, ist sie sofort nach Istanbul geflogen. „Ich saß mit der Startnummer im Flugzeug“, erinnert sie sich. In Frankfurt lief sie 2011 auch ihre Bestzeit von 4:17. Die Straßen durch die Bankenstadt sind Dehen Isman wohlbekannt bei ihrem langen Lauf.

40. Geburtstag beim 40. Mainova Frankfurt Marathon

WIE TOBIAS RIFFELS UND YANNIC EYMANN IHREN RUNDEN EHRENTAG ZUM EMOTIONALEN LAUFTAG MACHTEN

Tobias Riffels

Man kann zum runden Geburtstag eine Party im heimischen Wohnzimmer schmeißen, in eine Kneipe einladen oder in ein Restaurant – oder den Ehrentag laufend beim Mainova Frankfurt Marathon verbringen. So wie Tobias Riffels, der seinen Vierzigsten mit der 40. Auflage des Laufklassikers am Main verband. Eigentlich die perfekte Kombination für ein stimmungsvolles Debüt über 42,195 Kilometer. Tobias krönte seinen Tag mit einem tollen Lauf und zeigte sich nach dem Rennen rundum zufrieden: „Es hat alles gepasst. Mit 3:57,40 Stunden habe ich bei der Premiere wie erhofft die Vier-Stunden-Marke unterboten. Es hat von Anfang an prima ausgesehen, die ersten 30 Kilometer waren sehr gut. Dann wurde es aber schwer und ich habe mich ins Ziel gerettet.“ Auf der Strecke hatte ihn Janik Adrian, der zur Gruppe der Frankfurter Skylinerunner gehört, als Pacemaker unterstützt. Der erfahrene Marathonläufer sorgte für das richtige Tempo und dafür, dass das Geburtstagskind auch beim einsetzenden Regen nicht aus dem Tritt kommt. „Es hat mir wenig ausgemacht, ich bin ziemlich unempfindlich bezüglich des Wetters. Im Ziel und nach dem Rennen war alles gut organisiert. Es war rundum gelungen“, so Tobias.

Seine Geburtstagsgesellschaft hatte er am Frankfurter Rennwochenende um sich geschart. Am Samstag nahm sein sechsjähriger Sohn am Struwwelpeter-Lauf teil. Am Sonntag feuerten ihn seine Partnerin und die Kinder an drei Punkten an der Strecke an. „Die Unterstützung von ihnen war toll. Es macht so viel Spaß und motiviert, wenn du an der Strecke die Stimmen der Familie hören und ihre Gesichter sehen kannst“, sagt Tobias. Den Zieleinlauf über den Roten Teppich empfand er als einmaliges Geburtstagsgeschenk. „Die Festhalle mit ihrer Atmosphäre und Stimmung war mega gut, das I-Tüpfelchen des tollen Tages. Beim ersten Marathon im Ziel hat man schon besondere Gefühle und es ist ein emotionaler Moment.“ Nun soll der erste aber nicht der letzte sein. „Im ersten Moment dachte ich: Puh, ob ich das noch mal mache.“ Doch zwei Tage nach dem Rennen und der Heimfahrt nach Berlin war die Antwort auf die Frage schon fast gefallen. „Heute denke ich: Ja, bitte nochmal.“

Yannic Eymann

„Ich bin mega-happy!“ So lauteten seine ersten Worte nach dem Zieleinlauf. Welch schöne Gefühlslage am Nachmittag des 40. Geburtstags! Seinen runden Ehrentag hat sich der Elektroingenieur ausgesucht, um sein Debüt über 42,195 Kilometer zu geben. Dazu noch in seiner Heimatstadt Frankfurt. Und auch noch in der angestrebten Zeit von unter vier Stunden. Auch wenn letztlich kein großer Puffer blieb. 3:59,33 Stunden heißt im doppelten Sinne: Ziel erreicht. „Ich habe am Ende gut gepowert, durch den Regen war es dann ziemlich kalt und es wurde sehr sportlich, um die Vier-Stunden-Grenze noch zu knacken““, erzählt Yannic. Er den Mainova Frankfurt Marathon schon immer laufen wollen, seitdem sein Bruder mit 19 Jahren, er selbst war damals 17, den Laufklassiker am Main bewältigte. Nun war es endlich so weit. Im Training hat Yannic dann die Vier-Stunden-Schallmauer für seine Premiere als realistisches Ziel eingeschätzt. Dann stellte der Hesse kurz vor dem Rennen um. „Vor ein paar Tagen ging es dann aber nur noch um Ankommen, die genaue Zeit war egal“, sagte er. Wichtig war für ihn vor allem, nicht zu überpacen, sondern das Tempo zu halten. Dies habe gut geklappt, möglich sei alles durch die tolle Unterstützung seiner Familie mit seiner Frau, den drei Kindern und weiteren Verwandten gewesen. „Sie sind mit U- und S-Bahn durch die Stadt gefahren und haben mich an unterschiedlichen Punkten unterstützt“, so Yannic. Dabei habe sich die Hilfe der Familie aber nicht auf den Renntag beschränkt. Auch bei der Vorbereitung und dem Training habe ihm seine Frau immer den Rücken freigehalten.

Zwei Kilometer vor dem Ziel habe er registriert, dass eine Zeit unter vier Stunden möglich sei, was ihn zusätzlich motiviert habe. „Die letzten Meter auf dem roten Teppich, das war einfach klasse. Du läufst in die Halle rein und du weißt, du hast es geschafft!“ Hinter dem Ziel wartete die Familie dann beim herzlichen und emotionalen Wiedersehen mit vielen Glückwünschen zum Geburtstag und zu seiner feinen sportlicher Leistung. Inklusive eines selbst entworfenen T-Shirts - ein weiteres Highlight dieses außergewöhnlichen Geburtstages, den Yannic wohl nie vergessen wird.

Ihr langer Lauf zurück ins Leben

DIE FLECKENBÜHLER KOMMEN! WIE EHEMALIGE SUCHTKRANKE DER SELBSTHILFEGEMEINSCHAFT SICH IN MARATHONFORM GEBRACHT HABEN

Den Männern sind die Anstrengungen des langen Laufs noch anzusehen. Alles Jungs, die in ihren bewegten Leben aber schon ganz andere Härten erlebt haben. Sie alle sind Teil der Fleckenbühler, eine Selbsthilfegemeinschaft für Suchtkranke mit mehreren Höfen in der Region Frankfurt. Die Bewohner beschreiten ihren Weg aus der Sucht gemeinsam mittels kaltem Entzug sowie diversen strikten Regeln, die jedoch nicht bedeuten, dass das Leben dort trist und einseitig ist. Viele gemeinsame Aktivitäten, Feste und auch die Teilnahme an Sportevents in der Region stehen auf dem Programm. Der Mainova Frankfurt Marathon ist dabei mittlerweile ein Fixpunkt im Kalender geworden.

Insgesamt stellten die Fleckenbühler bei der Jubiläumsausgabe des Laufklassikers vier Staffeln. Während bei ihrer Premiere im letzten Jahr noch niemand die volle Distanz bewältigt hatte, sind es in diesem Jahr zudem insgesamt vier Läufer, die den gesamten Marathon laufen – eine tolle Entwicklung und Ausweis von viel Trainingsfleiß.

Bemerkenswert ist dabei auch die Beteiligung des Jugendhilfe-Hauses in Leimbach. Für die Bewohner, unter denen einige wie Staffel-Teilnehmer Emilio erst 15 Jahre alt sind, bedeutet die Gemeinschaft der Fleckenbühler den Neuanfang nach einem Fehlstart ins Erwachsenenleben. „Bevor ich zu den Fleckenbühlern gekommen bin, hatte ich in Deutschland nichts, keine Familie, keine Perspektive, nur meine Drogensucht“, berichtet der 19-jährige Mounir, „seit ich zu den Fleckenbühlern gekommen bin, fühle ich zu ersten Mal, dass jemand für mich da ist.“ Dass hier auch sein sportliches Talent entdeckt wurde und er nun regelmäßig beim Leichtathletikverein ESV Jahn Treysa zum Training geht, ist nur einer von vielen positiven Nebeneffekten, die das Leben bei den Fleckenbühlern für ihn bedeutet.

Gerade aufgrund der Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden in der Sucht-Rehabilitation wird Sport, und besonders das Laufen, zum wichtigen Bestandteil des Alltags vieler Fleckenbühler. Auch in den Erwachsenen-Häusern gehen Bewohner gerne und regelmäßig laufen, um abzuschalten, rauszukommen und auch um festzustellen, wie schnell sich der Körper von den Auswirkungen der Sucht erholen kann.

Bestes Beispiel hierfür ist der 19-jährige Jonathan, der vor knapp einem Jahr im Frankfurter Haus der Fleckenbühler eingezogen ist und seitdem das Laufen für sich entdeckt hat. Nach seinem ersten Halbmarathon im Frühjahr, fiel der Entschluss spontan, im Herbst die volle Distanz in Angriff zu nehmen. „Während des Rennens hatte ich Phasen, in denen ich mich gefragt habe, was ich da eigentlich mache“, lacht er, „ich habe schon sehr gelitten, aber ich wollte durchziehen.“ Am Ende erreichte er nach starken 3:27:38 Stunden das Ziel – eine Zeit, die viele auch nach jahrelangem Training nicht schaffen. „Unter 3:30 Stunden war mein Ziel. Es hat mich sehr motiviert, einige bekannte Gesichter und auch meine Mutter an der Strecke zu sehen und dann irgendwann einfach die Festhalle zu erreichen“, erzählt er strahlend.

Auch für seinen Mitbewohner Lukas ist der Zieleinlauf etwas Besonderes. Hatte er sich im vergangenen Jahr bereits auf seinen ersten Marathon vorbereitet, musste er den Start zugunsten einer Staffelteilnahme für das Team der Fleckenbühler um ein Jahr verschieben.

„Teamplay wird bei uns großgeschrieben“, betont Alexander Schlotzer, der die Marathon-Teilnahme der Fleckenbühler koordiniert, „daher waren wir auch ein wenig traurig, dass es für unsere Staffeln aufgrund der Witterung und ein paar logistischen Problemen nicht geklappt hat, gemeinsam ins Ziel laufen.“ Dennoch zeigt er sich optimistisch: „Das werden wir im nächsten Jahr dafür umso mehr genießen können. Denn einer unserer größten Unterstützer, Joey Kelly, nimmt sich die Zeit und wird Teil einer unserer Staffeln sein.“

Die Fleckenbühler werden ihre inspirierende Geschichte beim Mainova Frankfurt Marathon also fortschreiben - mit prominenter Begleitung.

Welch eine Lebenslaufleistung!

UNSERE DAUERSTARTER: PETER SCHMIT ZUM 39. MAL UND RUTH JÄGER ZUM 28. MAL IM ZIEL

Zeitungen, Hörfunk, HR-Fernsehen – im Vorlauf und am Marathontag war medial wohl niemand so präsent wie diese zwei Dauerläufer. Zum 40. Jubiläum des Laufs fiel das Scheinwerferlicht besonders auf die, die besonders für die reiche Laufhistorie des Mainova Frankfurt Marathon stehen. Und das sind eben Ruth Jäger und Peter Schmit. Beide erreichten – so wie immer in ihrer bemerkenswerten Laufkarriere – das Ziel.
Doch so verfroren und durchnässt waren sie wohl noch nie bei ihren Dutzenden Teilnahmen. Peter Schmit ist der einzige Mensch, der tatsächlich seit der ersten Ausgabe des damaligen Hoechst-Marathon 1981 bis heute bei allen 40 Rennen am Start war. 39 davon hat er gefinisht – Chapeau, Peter! Der 73-jährige Rüsselsheimer ist eine laufende Legende. Das gilt auch für Ruth Jäger, die Frau mit den meisten Starts, die am Renntag ihren 28. Frankfurt Marathon bewältigte. Und das obwohl die 71-jährige Rodgauerin noch im Februar eine Hüft-OP zu überstehen hatte und sich seitdem wieder langsam an längere Strecken herantastete. Schon vor dem Start wurden die beiden Dauerstarter vor dem großen Publikum und Tausenden schon in den Startblöcken aufgereihten Läufern für ihre famose Lebenslaufleistung geehrt. In der Festhalle angekommen waren beide froh und stolz zugleich, die Serie fortgesetzt zu haben.

Beide sind freilich schon längst Mitglieder des Frankfurter Marathonclub. Ein Zirkel mit Frankfurter Dauerläufern per excellence: Die Mitgliedschaft im Marathonclub kann man sich nicht erkaufen – man muss sie erlaufen. Eintritt bekommen diejenigen, die zehn erfolgreiche Teilnahmen am Mainova Frankfurt nachweisen können.

Ansprechpartnerin Frankfurt Marathon Club: Hannah Müller | hm@frankfurt-marathon.com

Frankfurt Marathon Club

Frankfurt Marathon Club, was ist das?

Anlässlich des 25-jährigen Jubiläums des Frankfurt Marathon im Jahr 2006 wurde der Frankfurt Marathon Club gegründet. Alle Läufer, die mindestens zehn Mal beim Frankfurt Marathon ins Ziel gekommen sind, können Mitglied werden. Sei es in den Anfangsjahren in Höchst, in den neunziger Jahren oder im neuen Jahrtausend.

Was bietet der Club?

Für Ihre erwiesene langjährige Teilnahme erhalten Club-Mitglieder:

- eine persönliche „ewige“ Startnummer
- ein hochwertiges Polo-Shirt mit eingestickter Startnummer
- Zugang zum Stand des Marathon Clubs in der marathonmall (Halle 1, Ebene 2)
- Wertgutscheine für ein Stück Kuchen, ein Tasse Kaffee oder ähnliches am Veranstaltungswochenende
- Exklusive Startunterlagen- und Starterbeutelausgabe am Marathon Club Stand

Wie kann ich Mitglied im Frankfurter Marathon Club werden?

Alle Läuferinnen und Läufer, die mindestens zehn Mal beim Frankfurt Marathon Club ins Ziel gekommen sind, können Mitglied des Frankfurter Marathon Club werden.

Die Aufnahme in den Club erfolgt nach Einsendung der Urkunden zur Bestätigung der Teilnahmen. Für die Jahre 1981 bis 2001 benötigen wir die Urkundenkopien als Nachweise, für die Jahre ab 2002 können wir die Ergebnisse in unserer Datenbank nachschauen.

Frankfurt Marathon CLUB [2023]

Aktuell zählt der Marathonclub 1.243 Mitglieder
(1.135 Männer, 108 Frauen)

Stand: Oktober 2023

Anmerkung: 1986, 2020 und 2021 fiel der Frankfurt Marathon aus

Unsere Top Frauen

Name	Ort	StNr.	x mal im Ziel
Ruth Jäger	Rodgau-Jügesheim	F152	28
Sissi Antoni	Bad Homburg	F316	22
Ulli Schmucker	Hofheim	F112	22
Gabriele Häuser	Erbach	F117	21
Dagmar Weidmann	Frankfurt am Main	F103	21
Marion Möhle	Darmstadt	F165	20
Gertrud Jahn	Frankfurt am Main	F234	19
Edith Klauke	Oberursel	F808	19
Erika Smerlewski	Heidelberg	F101	19
Birgit Stepponat	Bad Homburg	F228	19

Unsere Top Männer

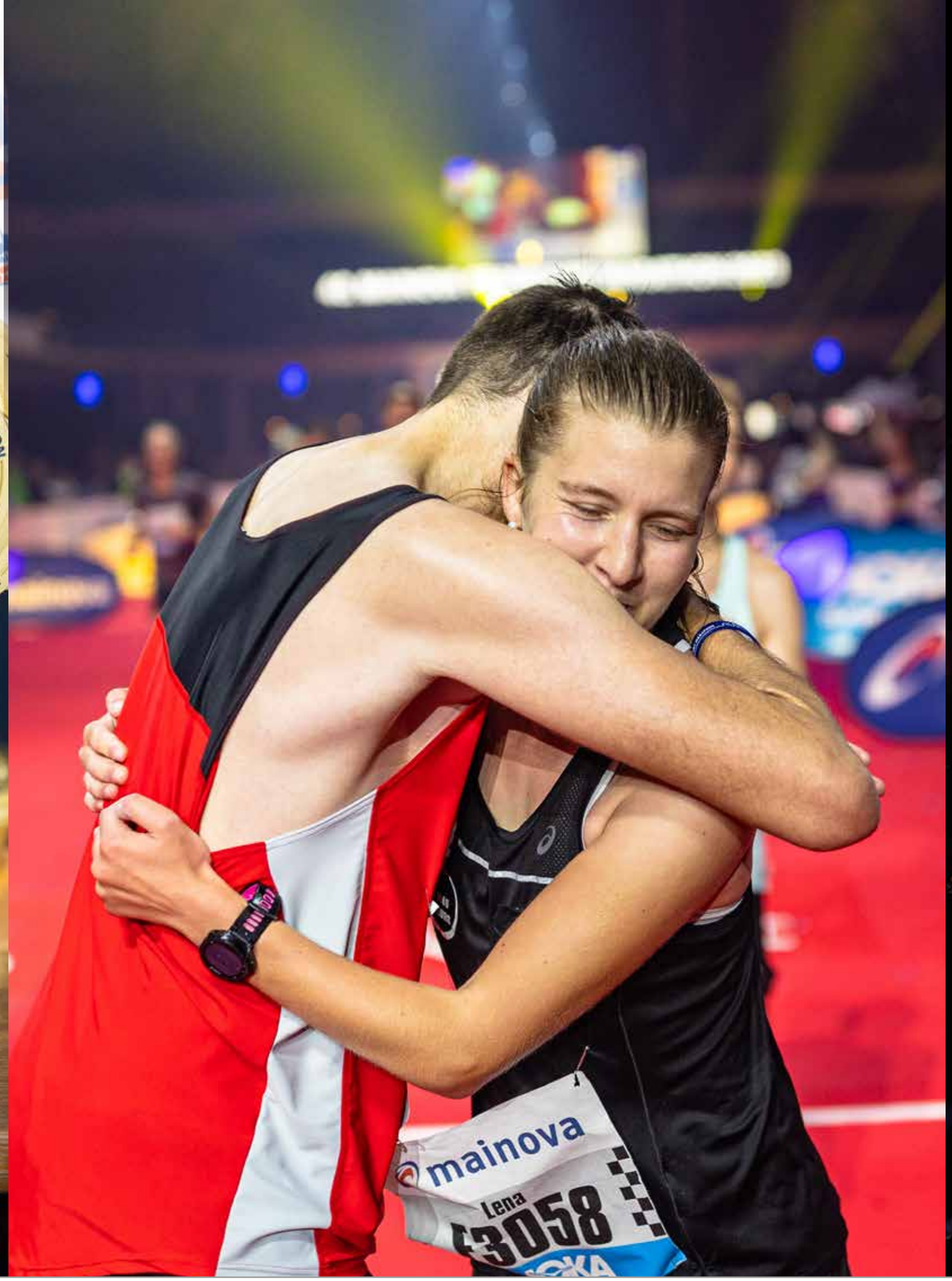
Name	Ort	StNr.	x mal im Ziel
Peter Schmit	Rüsselsheim	151	39
Wolfgang Vogel	Offenbach	825	37
Kalli Flach	Rodenbach	155	35
Klaus Vogelmann	Hofheim	600	34
Klaus Westphal	Frankfurt am Main	104	34
Horst Jendrasch	Kelkheim	157	33
Ralf Klink	Riedstadt	422	33
Klaus Peter Hansen	Bischofsheim	262	32

TOSHIBA
e-STUDIO2515AC
Die e-STUDIO2515AC liefert schnell und effizient Dokumente von höchster Farbqualität.
Mit mit der neuesten Controller-Technologie e-BRIDGE Next ausgestattet erfüllen sie höchste Sicherheitsstandards. Ihre Daten sind vor unbefugtem Zugriff geschützt. Ob es um Dokumenten-, System- oder Zugriffssicherheit geht, unsere Systeme decken alle Bereiche ab.

TOGETHER INFORMATION
büroTEC maintal GmbH
Robert-Bosch-Straße 9
63477 Maintal
Tel. 06181-940950
info@buerotec-maintal.de
www.buerotec-maintal.de
büro TEC
KOPIEREN - DRUCKEN - FAXEN - SCANNEN - FINDEN

Unsere Einkaufsliste

45.000	➜Ausschreibungen Marathon
5.000	➜Ausschr. Staffelmarathon
7.500	➜Ausschr. Kinderläufe
2.500	➜Plakate
20.000	➜Startnummern
60.000	➜Sicherheitsnadeln
10.000	➜Schwämme
450.000	➜Trinkbecher
4.000	➜ kg Bananen
11.000	➜ Äpfel
2.000	➜ kg Nudeln
1.900	➜ Liter Sauce
5.000	➜Liter Tee
140.000	➜Liter Getränke
2.500	➜freiwillige Helfer
50	➜Masseure
250	➜Ärzte und Sanitäter
150	➜Dixi-Toiletten
66	➜Duschen
11.000	➜Wärmeponchos
18.400	➜Medaillen
450	➜Verkehrsschilder
550	➜Straßen- und Hinweisschilder
230	➜Streckenschilder



DAS OFFIZIELLE MAINOVA FRANKFURT MARATHON BUCH

Ein Lauf in Bildern

Internationaler Spitzensport, Breitensport,Mini-Marathon, Struwwelpeter-Lauf, Brezellauf powered by interair, 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.

Der Versand erfolgt voraussichtlich ab Februar 2024.

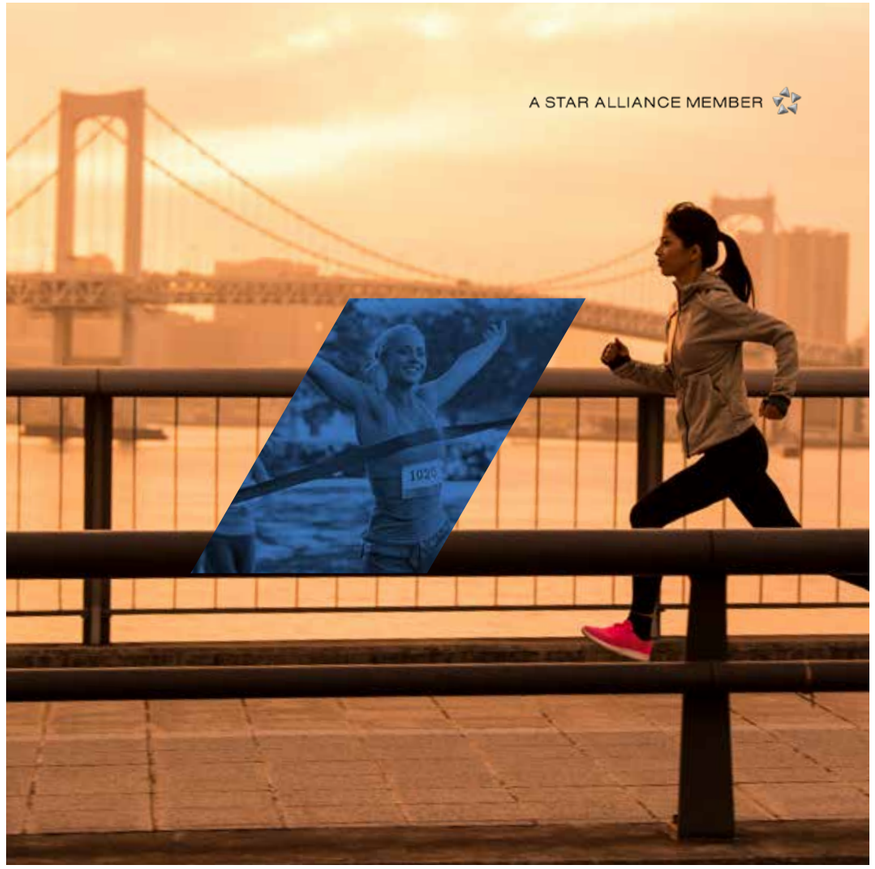
MIT ANA NACH JAPAN IN BESTZEIT AM ZIEL

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

We Are Japan.

www.anaskyweb.com
#WeAreJapan

ANA Inspiration of JAPAN | 5 STAR AIRLINE SKYTRAX



Günstiger geht's nicht:

Versende Dein Paket von Paketshop zu Paketshop.

Schon ab 3,29 €

Jetzt buchen unter: dpd.de/shop2shop

dpd

JETZT ANMELDEN!

41. MAINOVA FRANKFURT MARATHON

27. OKTOBER 2024

Beflügelt

MARIA PETLAIDOU IST DEUTSCHLAND-CHEFIN UNSERES PARTNERS ANA. AUF DER ZWEITEN HÄLFTE IHRES MARATHONDEBÜTS STARTET SIE RICHTIG DURCH

ANA Inspiration of JAPAN

In ihrer Jugend war Maria Petalidou als Siebenkämpferin und später als Hürdenläuferin in den Stadien ihrer griechischen Heimat, sie gehörte zur nationalen Spitze. „Leichtathletik war immer meine Leidenschaft, mein Herz hängt an diesem Sport“, erzählt sie. Nach einem Sportstudium und der Mitarbeit im Sportmedizinischen Institut in Gießen, kam es beruflich dann zum Wechsel in die Luftfahrtbranche: Heute ist sie die Deutschland-Chefin von All Nippon Airways (ANA), einem Partner des Mainova Frankfurt Marathon. „Ich bin schon immer gelaufen, aber an Wettkämpfen habe ich eigentlich nie teilgenommen“, erzählt Maria. Deren Reiz entdeckte sie dann in den vergangenen zwei Jahren. Nach einer schweren Lungenentzündung erfolgte der Wiedereinstieg in den Sport zunächst durch langsames Gehen, das sich dann sukzessive bis zu längeren Läufen steigerte.
„Es hat mir immer mehr Spaß gemacht und so wollte ich auch mal einen Wettkampf laufen. Mein Ziel war der Frauenlauf in Frankfurt 2022. Für dieses Jahr kam dann die Idee für meinen ersten Marathon. Für Frankfurt passte alles, eine Rolle spielte auch das Jubiläum. Und es war eine coole Entscheidung“, sagt sie. Das Training war durch die immer wieder erforderlichen Dienstreisen zum ANA-Stammsitz nach Japan nicht immer einfach. „Ich musste dort manchmal morgens um 5 Uhr laufen, aber es hat sich gelohnt“, erzählt sie strahlend.
Für den Mainova Frankfurt Marathon setzte sie sich das Ziel, unter 4:30 Stunden in die Festhalle einzulaufen. Das gelang in 4:18 Stunden schließlich deutlich, auch weil sie durchgehend das Tempo zu steigern vermochte: Die zweite Hälfte rannte sie zehn Minuten schneller als die erste. „Ich bin mit der Gruppe für 4:30 Stunden gelaufen. Zwischen Kilometer 20 und 25 haben sie mir geholfen. Doch dann lief es klasse, die befürchtete Mauer nach Kilometer 30 gab es nicht. Ich war nie alleine“, so Maria. Als wesentlich für ihren gelungenen Lauftag erachtete die Führungskraft die Anfeuerung aus dem Publikum: „Ich bin wirklich begeistert, was überall los war, auch an Streckenabschnitten, an denen ich vorher dachte, das dort niemand sein würde. Die Helfer haben uns nicht nur Verpflegung gegeben, immer gab es noch Aufmunterung und Anfeuerung dazu.“
In der Innenstadt standen einige ihrer ANA-Mitarbeiter, was ihr einen Schub gegeben habe. „Bei dieser Stimmung war auch der Regen egal. Er hat mich anfangs gestört, dann habe ich auf den letzten Kilometer richtig Flügel bekommen. Das war der schönste Zieleinlauf in der Festhalle, den ich mir vorstellen konnte. Ich bin so begeistert, es war wirklich ein Erlebnis“, erzählt Maria. Damit ist ihre Marathonkarriere nach der Premiere aber längst nicht zu Ende. „Meine Motivation ist groß und stark.“

hr-werbung.de

FRÜH DRAN.
GUT DRAUF.
KOSCHWITZ.

Montag bis Freitag
5 – 9 Uhr

hr1

FRAUENLAUF
FRANKFURT

SOMMER 2024

5 & 10KM | LAUFEN & WALKEN
GRATIS YOGA-KURSE &
BEAUTY LOUNGE

DEUTSCHE BANK PARK

TU ES FÜR DICH

WWW.FRAUENLAUF-FRANKFURT.DE

Krombacher 0,0 | 3P | RADIO FRANKFURT | Deutsche Bank Park | SPORTSTADT FRANKFURT AM MAIN

GUTENBERG HALBMARATHON MAINZ 16

GUTENBERG
HALBMARATHON
MAINZ

Halbmarathon
& 10 km Lauf

Sonntag
05.05.2024

Weitere Infos:
www.halbmarathon-mainz.de

Sein längster Tag

CLOSING PARTY: DEM LETZTEN WIRD TRADITIONELL EIN BESONDERER EMPFANG BEREITET

Guido Lüken weiß jetzt, was es heißt, als Sportler unter Druck zu stehen. Häufig hörte er bei seinem Rennen eine Stimme, die ihn aufforderte, doch etwas schneller zu laufen. Um das Schönste zu erreichen, das der Mainova Frankfurt Marathon zu bieten hat: den Zieleinlauf in der Festhalle. Doch dieser muss eben bis 16:45 Uhr geschafft sein, danach wird das Osttor der Halle verschlossen und eine weitere Ausgabe des ältesten deutschen Citymarathons ist Geschichte.
Bei Lüken ist es unterwegs eng mit der Sollzeit. Er läuft einen Großteil der Strecke begleitet vom „Besenwagen", dessen Besatzung mit der Uhr in der Hand darüber wacht, dass niemand länger unterwegs ist, als erlaubt. Schafft ein Teilnehmer nicht mehr das Mindesttempo, kann er entweder das Rennen beenden oder es eigenständig fortsetzen – allerdings nicht mehr als Teil der Veranstaltung auf der Straße, sondern nur noch auf Gehwegen.
Dass sein Rennen mal so am seidenen Faden hängen könnte, hätte Lüken nie gedacht. „Ich hatte mich in die Gruppe eingereiht, die von Tempomachern zu einer Endzeit von 5:30 Stunden geführt werden sollte", erzählt der 47-Jährige. Doch dieses Tempo war an diesem Tag zu schnell für ihn, „die sind mir irgendwann abgehauen", sagt er.

Es ist ja nicht so, dass Lüken ein unerfahrener Läufer ist. Er wohnt in Lingen und startet für die Lauffreunde Emsland. 56 Marathonrennen hatte er vor Frankfurt in den Beinen, am Main ging er zum siebten Mal an den Start. In seinen besten Jahren lief er im Bereich 4:30 Stunden. Aber ein Knorpelschaden im Fuß erschwert das Training in letzter Zeit, also ist der Besenwagen diesmal sein Begleiter.
Guido Lüken mobilisiert jedoch alle Kräfte – und läuft um Punkt 16:43 Uhr auf dem roten Teppich durch den Zielbogen. Mission erfüllt. Und wie! Denn dem Letzten wird in Frankfurt traditionell ein besonderer Empfang bereitet: Siegerin Buzunesh Gudeta aus Äthiopien und der kenianische Sieger Brimin Misoi warteten gemeinsam mit Renndirektor Jo Schindler auf den Letzten des Tages. Es regnete Konfetti, die Kameras der Fotografen klickten, als Präsent für Lüken gibt's eine Flasche Sekt von Schindler. „Das war großes Kino", sagte Lüken sichtlich ergriffen nach seinem langen Tag, dem längsten aller Teilnehmer des 40. Mainova Frankfurt Marathon. Er will zurückkommen nach Frankfurt, sagt er. „Letzter werde ich dann aber nicht wieder."

Impressum

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

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

Verantwortlich: Jo Schindler
Redaktion: Christina Adrian, Jo Schindler

Texte: Franziska Reng, Yannik Yesilgöz, Steffen Gerth, Jörg Wenig, Andy Edwards, Wolfram Marx, Alex Westhoff

Fotos: Andreas Arnold, Frank Depping, Erich François, Petko Beier, Markus Laubvogel, Victah Sailer, Norbert Wilhelmi, Josef Rüter

Layout: Grafik.Büro Gegensatz

Die Macher des Mainova Frankfurt Marathon 2023

Veranstalter:	motion events GmbH
Organisationskomitee:	Jo Schindler, Julia Leske, Christina Adrian, Jana Meierfrankenfeld, Marie Tinter, Marc Schnier, Jonas Weidenhiller, Johanna Keller, Daniel Wade, Christian Schollbrock, Hannah Müller, Leonie Hermann, Sally Roster, Marco Liesenfeld
Race Director:	Jo Schindler
Streckenleitung:	Jonas Weidenhiller
Technische Leitung:	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG
Kommunikation, PR:	Leitung Marketing + Kommunikation: Christina Adrian PR: Steffen Gerth, Jörg Wenig, Alex Westhoff, Andy Edwards, Andreas Meier, Franziska Reng, Yannik Yeşilgöz, Martina Schlumberger, Wolfram Marx, Ludmilla Motorja, Christina Adrian Fotos: Frank Depping, Norbert Wilhelmi, Markus Laubvogel, Erich François, Günter Karl, Victah Sailer, Josef Rüter Videos: Timo Hummel, Maximilian Gierl Social Media: Franziska Dietz Website, Bildbearbeitung: Hans Mengler, Hannah Pietryka, 360Vier Moderation: Simone Reuthal, Karsten Holland, Chantal Buschung, Matti Merker, Hans-Gustav Eckert, Jürgen Sauerwein, Hubertus Kraus, Markus Bourcade, Sven Schnitker
Green Marathon	Jo Schindler
Top-Athleten	Philipp Kopp, Sandra Wolter, International Sport Service
Sponsoring + Vermarktung:	Marc Schnier, Christian Schollbrock
Organisations-Büro:	Julia Leske, Lena Schindler
Start	Marc Wilhelm, Julia Leske
Ziel	Rainer Polenz, Julia Leske
Medizinische Betreuung	DRK Kreisverband Frankfurt, ASB Frankfurt
Streckenmanagement	Jonas Weidenhiller, Götz Grammerstorff, Johanna Keller, Dirk Schernikau, Manuel Friedrich, Daniel Nohe
Blaue Linie	Götz Grammerstorff
Streckenversorgung	Lauftreff Bruchköbel, Ginnheimer Lauftreff, Betriebssportverband Hessen, TG Schwanheim, Special Olympics Hessen, Höchster Schwimmverein 1893, Eintracht Frankfurt Triathlon, Eintracht Frankfurt West, Team Nauheim Sport, Freiwillige Feuerwehr Nied, SG Fun-Ball Dortelweil, FTG Frankfurt
Streckenabsperrung	AT Veranstaltungstechnik GmbH
Streckensicherung	Protect Veranstaltungsdienste, Rhein-Main Sicherheitsdienst, SG Enkheim, Betriebssportverband Hessen, Verkehrsdienst Hessen, TUS Griesheim, Gesellschaft zur Förderung des Radsports
Zugläufer Koordination	Jana Meierfrankenfeld
Anti-Doping Koordination	Michaela Hickmann-Döricht
Koordination PKW Fahrer	Wolfgang Köhler

Shuttle Service	International Sport Service
Koordination Motorradstaffel	Claudio Brunetti
Koordination Radstaffel	John Mewes, Ulli Löhr
Streckenfeste	Marco Liesenfeld, Daniel Wade
Zielverpflegung	Julia Leske, Max Spitzendobler, ASB Landesverband Hessen e.V.
Teilnehmermanagement	Marie Tinter, Johanna Keller, Daniel Wade, Leonie Hermann, Sally Roster, Marco Liesenfeld
Startunterlagen	Cora Hucke, Ulli Löhr, Marie Tinter
Siegerehrungen	Julia Leske, Lena Schindler
Ergebnisdienst	mika timing GmbH
marathonmall	Jana Meierfrankenfeld
T-Shirt Ausgabe	Sven Latzko
T-Shirt Druck	SEDWORKS
Beschilderung Messegelände	Edel Messereklame GmbH
Starterbeutelausgabe	Marie Tinter
Kleiderbeutelabgabe	Sally Roster, Jana Meierfrankenfeld
Massage	Petra Bergmann
Gottesdienst	Peter Noss, Gabriele Braun, Jana Meierfrankenfeld
Security Messegelände	Protect Veranstaltungsdienste GmbH
Helferkoordination	Julia Leske
Helferverpflegung	SC Steinberg
Helferbetreuung	Markus Gnatzy, Monika Gnatzy
Bürgertelefon	Jana & Markus Kremin
Pasta Party	Marc Schnier
Mini-Marathon	Daniel Wade
Struwwelpeter-Lauf	Sally Roster, Julia Leske
Staffelmarathon	Leonie Hermann, Jonas Weidenhiller
Brezellauf	Johanna Keller, Leonie Hermann
VIP	Saskia van Hoefen, Marc Schnier
Frankfurt Marathon Club	Hannah Müller, Angela Witter
Eventfloristik	Klaus Gernandt
Logistik & Material	Jonas Weidenhiller, Leonie Hermann, Bastian Berndt, Sportamt Frankfurt, young dimension Eventtechnik
Technik Messe Frankfurt	Stefanie Alfsmann, Marco Schmuck, Karin Blasczyk, 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, Matthias Arnold
Mädchen & Jungs für alles – unsere „Edelhelfer":	Stewart Dewey, Klaus Gernandt, Patrick Bareuther, Lena Schindler, Sabine Schindler, Aline Fink, Katharina Dörr, Lea Neumeier, Maureen Habermann, Tom Majerius, Johanna Zorn, Andreas Kattenberg, Manuel Friedrich, Bastian Beisswenger, Sasha Müller, Dirk Schernikau, Moritz Schneider, Franziska Langhans

HOKA®

FLY
HUMAN
FLY™