

#runtheskyline
FRANKFURT



EVENT MAGAZIN 2022

Hol Dir Deine
Gutscheine!
Seite 10



News | Infos | Hintergründe

28 - 30 | 10 | 2022



**Energie, wie du
sie brauchst.**

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

Jetzt anmelden!

Willkommen!

Liebe Marathonfreunde,

ich begrüße Euch sehr herzlich zum 39. Mainova Frankfurt Marathon. Die 38. Ausgabe ist fraglos schon viel zu lange her. Ihr könnt euch kaum vorstellen, wie sehr seit Wochen meine Vorfreude von Tag zu Tag wächst. Und was es mir und meinem Team bedeutet, sagen zu können: Wir sind wieder da! Wir organisieren nach zweijähriger, pandemiebedingter Pause wieder mit viel Herzblut und Einsatz ein Frankfurter Rennwochenende. Ein Laufevent von besonderer Klasse auf einer schönen wie schnellen Strecke in einer wunderbaren Stadt. Und zwar kein abgespecktes oder reduziertes Rennen, sondern wir können uns alle auf einen Mainova Frankfurt Marathon mit voller Power freuen.

Ihr könnt Euch bestimmt vorstellen, dass ich seit Beginn der Corona-Pandemie oft in Sorge war um unseren Marathon. Dass wir mitunter auch harte Entscheidungen treffen mussten. Dass es aber viele, viele Menschen gab, die die Sorgen zerstreut haben: Ihr. Ihr Freunde des Mainova Frankfurt Marathons habt uns gerettet. Mit Eurem Zuspruch an finsternen Tagen und Eurer Unterstützung, indem Ihr in großer Zahl Eure schon entrich-

teten Startgebühren nicht zurückgefordert, sondern einen Gutschein für die Jahre 2022 oder 2023 akzeptiert habt. Dafür gebührt allen nochmal ein riesiges herzliches Dankeschön. Insbesondere den Marathonrettern, die uns ihr gesamtes Startgeld gespendet haben. Ihr könnt sie an den goldenfarbigen Startnummern erkennen.

Dank gilt ebenso unseren Sponsoren, der Stadt Frankfurt und dem Land Hessen, denn auch sie haben uns während der Corona-Pandemie unterstützt: finanziell und ebenso moralisch. Allen war klar, es wird weitergehen. Wir wollen uns revanchieren.

Natürlich mussten wir in diesem Jahr besonders gut mit unserem Budget haushalten, aber gespart haben wir, was das Frankfurter Lauferlebnis von Euch Breitensportlern betrifft: nirgends.

Und jetzt auf geht's: Am letzten Oktoberwochenende gehören Frankfurts Straßen den Läufern. Und auf dem roten Teppich in der Festhalle erwartet alle der verdiente Lohn: das wohl stimmungsvollste Marathon-Finish der Welt.

Run the Skyline! Endlich wieder.

Keep on running!



Euer Jo Schindler
Renndirektor Mainova Frankfurt Marathon



Dear Friends of the Marathon,

A very warm welcome to the 39th edition of the Mainova Frankfurt Marathon. It's been far too long since the 38th. You can imagine how my anticipation has grown for weeks on end with each day that takes us closer to the race. What it means to myself and our team to be able to say: We're here again! Once again we are giving everything we can in terms of commitment and effort after a two-year break enforced by the pandemic into organising Frankfurt's weekend of running and racing. A running event of a distinctive kind on a course as beautiful as it is fast in a wonderful city. And it's not going to be some kind of slimmed down, pale imitation of the race, instead we can all look forward to a Mainova Frankfurt Marathon at full power.

I'm sure you can imagine that I often had cause for concern about our marathon from the start of the Corona pandemic. It meant

that we had to take some tough decisions. But there were many who helped us banish thoughts of giving up and they were you, our marathon friends.

You, the friends of the Mainova Frankfurt Marathon, were the ones who saved us. Your encouragement on those dark days and your support when great numbers of you did not request the return of paid entry fees but, instead, accepted a voucher for the years 2022 or 2023. This deserves once again a massive thank you on our part. Especially to those saviours of the marathon who donated their entry fees. You will recognize them by their start numbers in gold on race day.

We also want to express our thanks to our sponsors and the city of Frankfurt and the Hesse region since they have supported us throughout the Corona pandemic, both finan-

cially and in maintaining our morale. All of them were adamant that we should continue. In return, we want to make a promise. Of course, this year we have had to make extra effort in keeping within our budget but we haven't made a single saving to the experience of running in Frankfurt for you, the mass runners.

Now it's time: on the last weekend in October, the roads of Frankfurt will belong to runners. For every single participant, their well-earned reward will be waiting for them on the red carpet in the Festhalle, probably the most atmospheric finishing line in the world. Run the Skyline! It's here again at last.

Keep on running!

Jo Schindler

Grußworte



**Sehr geehrte Läuferinnen und Läufer,
liebe Freundinnen und Freunde des Mainova Frankfurt Marathons,**

ich freue mich sehr, Sie zur 39. Auflage des Frankfurt Marathons begrüßen zu dürfen. Insbesondere, weil es das erste Mal ist, dass ich Sie als Sportdezernent zu Frankfurts traditionsreichster Laufveranstaltung begrüßen darf. Nach den Absagen des Marathons in den vergangenen zwei Jahren kann ich mir vorstellen, dass die Freude darüber, dass es nun endlich losgeht, bei Ihnen ebenso groß ist wie bei mir. Einige von Ihnen haben sich vielleicht schon Ende 2019 entschieden, bei der nächsten Auflage des Frankfurt Marathons mitlaufen zu wollen – entsprechend wird es Ihnen in den Füßen kribbeln. Sie wollen nun endlich auf die Straße. Dass dies in diesem Jahr möglich ist, liegt an der Arbeit so vieler Menschen, die seit Monaten an der Gestaltung des Marathons arbeiten. Zu aller erst sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Agentur motion events zu nennen, die mit großem Aufwand den Lauf-Tag, aber auch all die vielen Side-Events minutiös geplant haben. Ebenso ist den Kolleginnen und Kollegen der Genehmigungsbehörden zu danken. Straßensperrungen, Verkehrsumleitungen, Sonderfahrpläne der

öffentlichen Verkehrsmittel – all dies ist nur zu organisieren, wenn die ämterübergreifende Zusammenarbeit funktioniert. Das ist in unserer Verwaltung der Fall – was sich ebenfalls daran zeigt, dass über 100 städtische Bedienstete unter dem Motto „100 Läufer:innen für 100 Jahre Sportamt“ an den Staffel-Start gehen. Nicht zuletzt möchte ich aber auch den vielen ehrenamtlich Helfenden danken, ohne die die Durchführung eines solchen Events schlicht nicht möglich wäre. Das Ehrenamt ist hier, wie in so vielen anderen Bereichen des Lebens das Rückgrat unserer Gesellschaft. Nun aber genug der Worte. Liebe Läuferinnen und Läufer, ich warte auf dem roten Teppich an der Zielmarke in der Festhalle auf Sie. Ihnen und allen, die heute die Marathon-Luft in unserer Stadt genießen, wünsche ich einen großartigen Tag im Sinne des Sports.

Ihr

Mike Josef
Dezernent für Planen, Wohnen und Sport

Dear Runners and Friends of the Mainova Frankfurt Marathon,

I am delighted to welcome you to the 39th edition of the Frankfurt Marathon. It's a special pleasure for me since this is the first time I can greet you as Municipal Head of Sport for Frankfurt's historic running event. After cancellations in the past two years I can imagine that your delight that it is at last going to take place again must be as great as mine. Perhaps some of you decided at the end of 2019 that you wanted to run the next Frankfurt Marathon – I can imagine you must be tingling with excitement. Now at last you can get out on those roads and race. That this will be possible this year is because of the work done by so many who have been working for months

on creating the marathon. Firstly, I want to mention the colleagues at the motion events agency who have put so much effort into planning race day and all the events staged in parallel with such precision. Included in this are thanks to the colleagues of the licensing authorities. Road closures, diversions, special plans for public transport, all these have to be organised if the overall logistical partnership is going to work. This is what we do in our department which also shows, as a by-product, that over 100 city staff will be taking part in the relay race under the motto "100 Runners for 100 Years of the Sports Department." Last but definitely not least, I would like to thank

the many volunteers, without whose help such events would not be possible. Voluntary work in this respect, as with so many areas of life, is the backbone of our society. That's enough from me. Dear runners, I'll be waiting for you by the finish line on the red carpet in the Festhalle. To you and everyone who is today enjoying the marathon air in our city, may I wish you great day of sport.

Best wishes,

Mike Josef
Department of Planning, Dwellings and Sport

Grußworte

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

mit Energie hält Mainova die Region am Laufen. Und mit ganz viel Energie stehen Sie am Renntag an der Startlinie. Eine Energie, die wir alle am Marathon-Wochenende wieder spüren. Gemeinsam mit Ihnen fiebern wir als Titelsponsor dem Marathon-Wochenende entgegen. Dann heißt es wieder: „Run the skyline!“

Besonders freuen wir uns über die stetig wachsende Zahl an Laufbegeisterten. Mit der Mainova Energie Akademie bringen wir Menschen in Bewegung und begleiten sie beim Erreichen Ihrer sportlichen Ziele. Durch zum Beispiel Coachings, Trainingsangebote und Startplätze fördern wir ganz aktiv einen gesundheitsbewussten Lebensstil.

Ein großer Anreiz für den Start in unserer Heimatstadt ist sicherlich auch die außergewöhnliche Atmosphäre am Renntag. Dazu tragen hunderttausende Zuschauer und Fans an der Strecke bei. Gemeinsam feiern alle ein großes Breitensportfest. Mein Dank gilt dabei allen Helferinnen und Helfern für ihren ehrenamtlichen Einsatz.

Für ihren Start wünsche ich allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Energie und Ausdauer! Aut ein erfolgreiches und faires Rennen.

Ihr



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



Dear Runners, Visitors and Fans,

We at Mainova do our best to keep our homeland running full on energy. On race day you will be standing on the start line, topped up with your own energy supply. In partnership with all of you runners, we as title sponsors are so looking forward to marathon weekend. The motto will be, as always: “Run the Skyline!”

We are especially delighted at the growing number of people who have discovered the joy of running. The Mainova Energy Academy aims to encourage people to be active and help them on the way to achieve their sporting goals. We do this, for example, with coaching sessions, training offers and entries to races, aiming to play our part in encouraging an active and healthy lifestyle.

A big attraction for running in our home city must surely be the extraordinary atmosphere on race day, plus the hundreds of thousands of spectators and fans along the course. Together we celebrate a great occasion in mass sport. I want to thank all the volunteers for their contribution.

Here's wishing every participant lots of energy and stamina and for a successful race in true sporting spirit.

Best wishes

Dr. Constantin H. Alsheimer
Chair of the Board of Mainova aG

PASST IMMER. ERFRISCHT IMMER.

DIE KLEINE
0,5L
GLASFLASCHE

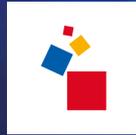
**Rosbacher Mineralwasser in
der 0,5 l Mehrweg-Glasflasche**

- Im praktischen 10er-Komfortkasten
- In den Sorten Klassisch, Medium und Naturell
- Optimal für unterwegs

MEDIUM


Rosbacher

Historisches Mineralwasser mit Kohlensäure versetzt
Aus der Rosbacher Ur-Quelle

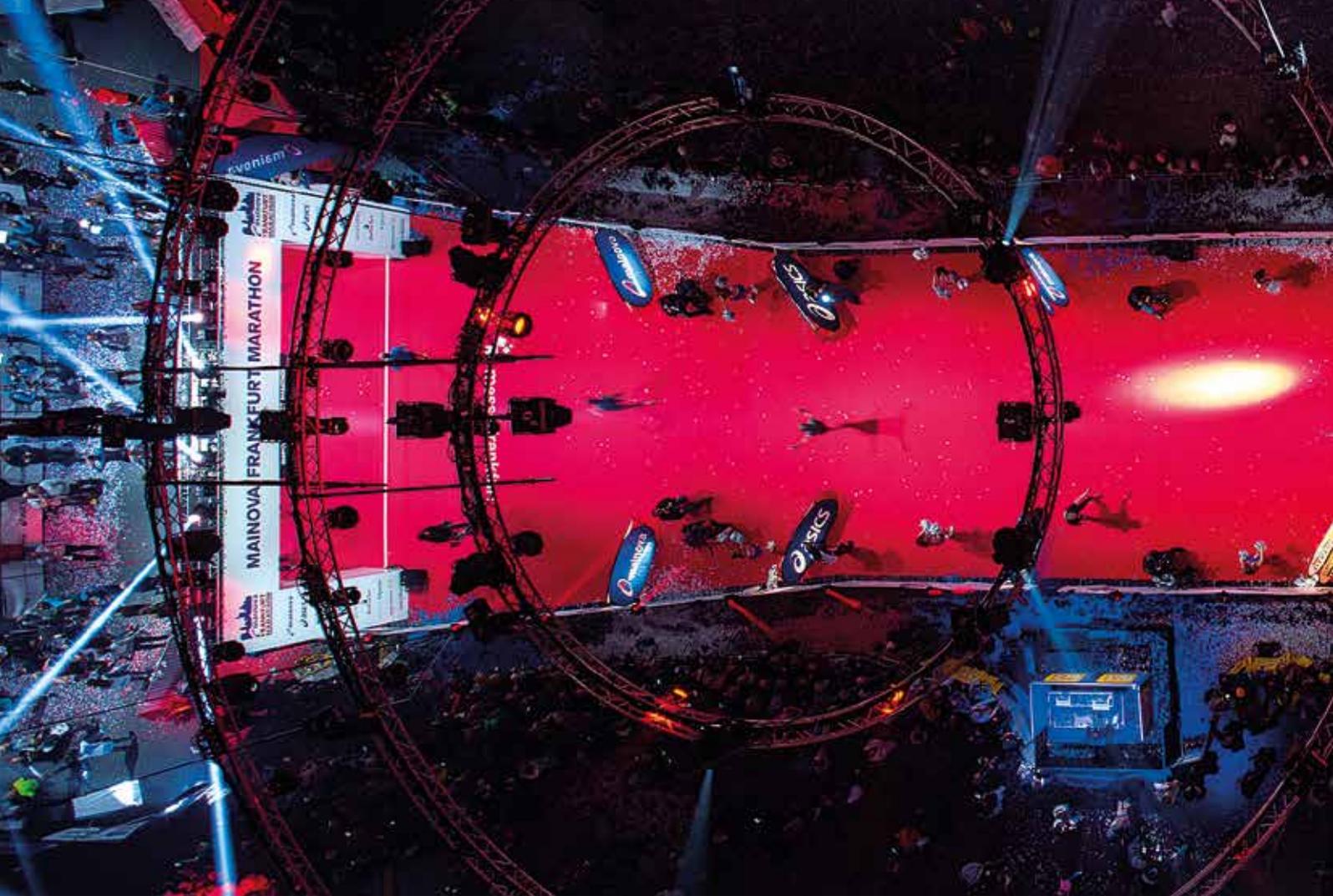


Wir laufen auch. Am liebsten zur Höchstform auf.

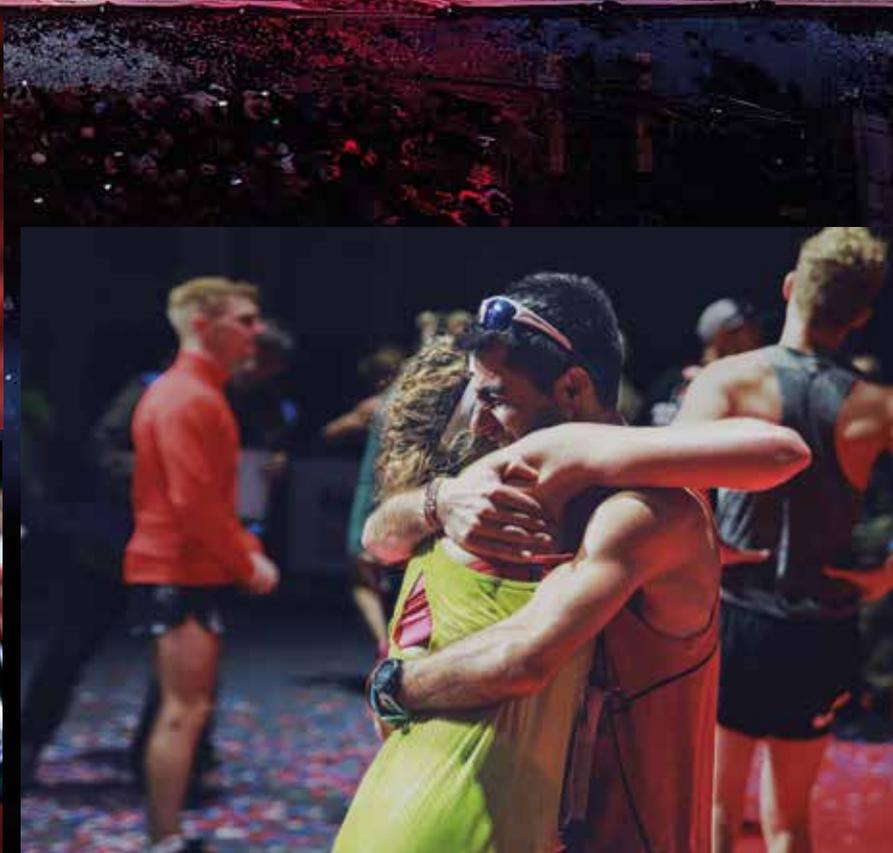
Ein Ziel vor Augen haben. Einen langen Atem bewahren. Und dabei alles geben. Da verbindet uns viel mit der Welt der Marathons. Einmal im Jahr sogar ein gemeinsames Ziel, für das wir wieder unser Bestes geben – für Ihren spektakulären und schönsten Zieleinlauf in unsere Festhalle.



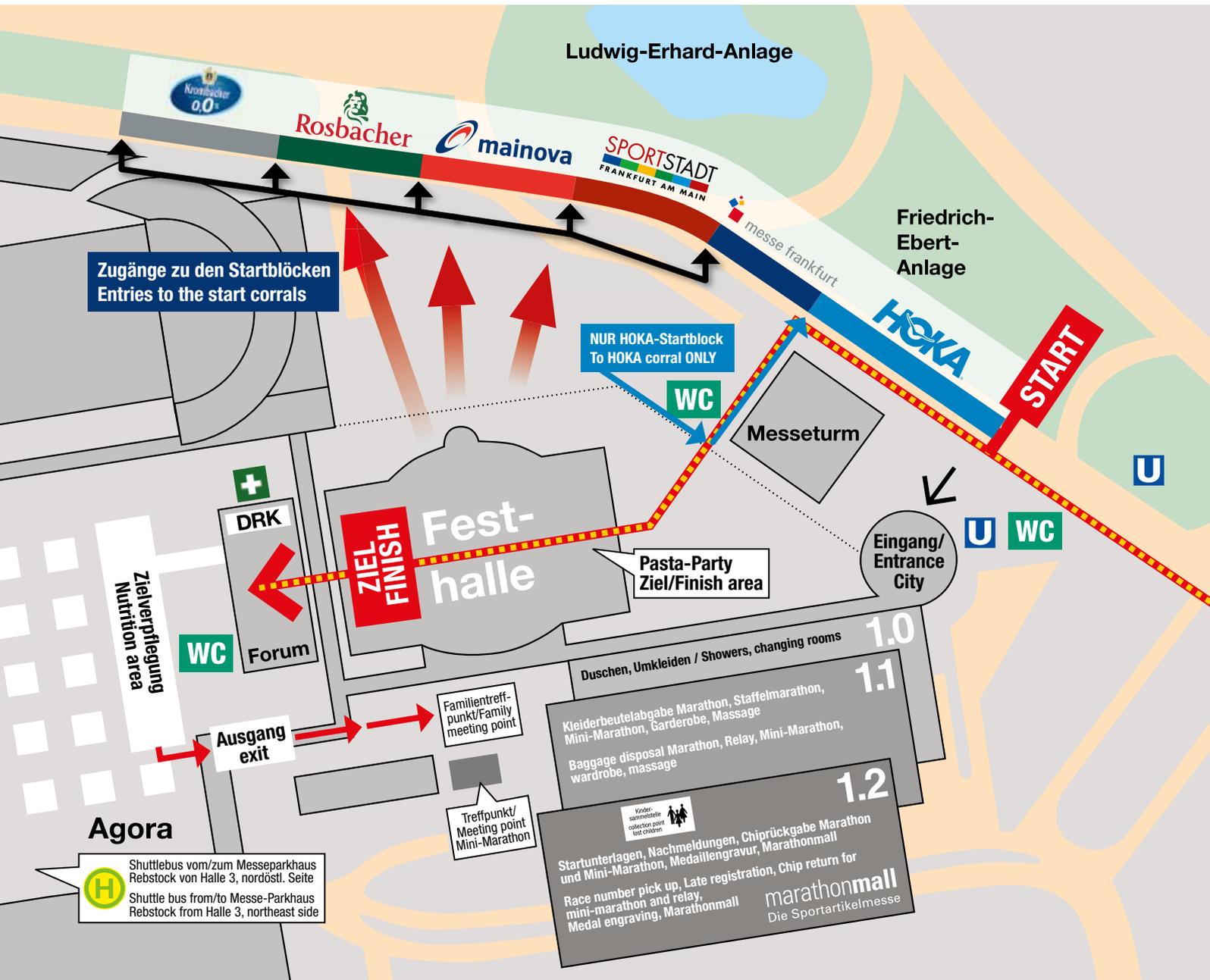
Endlich wieder Marathon!



Wir freuen uns, diese großen Emotionen endlich wieder erleben zu können. Mit Euch!



Start-Ziel-Gelände | Start-finish area



Zielverpflegung | Nutrition-area

	Tee & Suppe // tea & soup		Brezel, Brot, Hefezöpfe und Rosinenbrot der Bäckerei Eifler // pretzels and sweet bread from the Eifler Bakery
	Poncho		Proteinriegel von Foodspring // Foodspring protein bar
	Medaillen // medal engraving		Quäse Sauermilchquarkkäse // Quäse sour milk cheese
	Rosbacher Wasser & isofit // Rosbacher water & isotonic drinks		Krombacher Biere // non alcoholic beer
	Obst // fruits		Verpflegungstaschen Staffeln nutrition bags for relay teams
	Cola // Coke		

Marathon

The diagram shows the service areas for the Marathon and Staffeln/Relay teams. The Marathon area includes a station for drinks and food. The Staffeln/Relay teams area includes a station for nutrition bags and an exit point. The diagram also shows the location of the Forum and the exit point for the Mini-Marathon.

Programm | Program

Fr 28. Oktober 2022 Fr October 28th 2022

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

Sa 29. Oktober 2022 Sa October 29th 2022

12.00 - 19.00	Ausgabe der Startunterlagen, Marathonmall, Verkauf Merchandising-Artikel race number pick-up, Marathonmall, sale of merchandise	Halle 1, Ebene 2 hall 1, floor 2
10.00	Brezellauf powered by interair (Im Ziel Brezeln und Softdrinks!) Pretzel-run powered by interair (pretzels and soft drinks in the finish area)	Start: Messe Frankfurt, Forum Ziel: Messe Frankfurt, Eingang City Start: Messe Frankfurt, Forum Finish: Messe Frankfurt, entrance City
11.30 - 12.30	Struwelpeter-Lauf Stockheaded Peter-Run	Forum/Festhalle
13.30 - 19.00	Fattoria La Vialla - Toscana Pasta Party	Forum/Festhalle
14.00 - 17.00	Rahmenprogramm entertainment program Fattoria La Vialla - Toscana Pasta Party	Festhalle/Bühne /stage
18.00	Ökumenischer Gottesdienst ecumenical church service	Blauer Saal / Blue room



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

So 30. Oktober 2022 Su October 30th 2022

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



**FÜR ALLE STARTERINNEN & HELFERINNEN DES
MAINOVA FRANKFURT MARATHON 2022**

**JETZT
SCANNEN
UND ATTRAKTIVE
VERGÜNSTIGUNGEN
SICHERN!**

» Das digitale Gutscheinheft



Auch in diesem Jahr erhält jeder Teilnehmer zum Start am Mainova Frankfurt Marathon das Gutscheinheft mit attraktiven Vergünstigungen.

Jetzt scannen und attraktive Vergünstigungen sichern. Zum einen passt dies zu unserem „Green Marathon Gedanken“ und zum anderen können wir somit eine noch größere Menge an Personen erreichen. Wie im Jahr 2019 wird das digitale Gutscheinheft durch Sponsoren und Partner des Frankfurt Marathon ermöglicht, zudem sind auch viele kulturelle Einrichtungen der Stadt Frankfurt am Main beteiligt.

Besuche die schönsten Museen in Frankfurt, nutze die Vergünstigungen der Eissporthalle Frankfurt, unterstütze den ASB Hessen mit dem Projekt „Letzte Wünsche wagen“, erlebe Frankfurts Schwimmbäder mit den BäderBetriebenFrankfurt, sichere Dir Preisvorteile bei SuperSparrow und unterstütze die Frankfurter Syliners bei einem Heimspiel! Gutscheine für diese und viele weitere interessante Angebote warten im Gutscheinheft auf Dich!



Die Marathonmall



Ein Herzstück des Rennwochenendes

Den neuesten Trends auf die Spur kommen? Sich vielleicht ein günstiges Auslaufmodell schnappen? Oder sich nur mal umschauen und inspirieren lassen? Dann bist Du auf der Marathonmall genau richtig. Die Sportartikelmesse im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathon findet von Freitag bis Sonntag auf dem Messegelände in Halle 1, Ebene 2 statt und hat sich in den vergangenen Jahren zu einem echten Publikumsmagneten entwickelt. Wir erwarten wieder rund 45.000 Besucher. Neben der Startunterlagenausgabe präsentieren knapp 100 Aussteller auf 2.600 Quadratmetern alles, was das Sportlerherz begehrt: Sportschuh-Marken, innovative Sportbekleidung und -Equipment, Nahrungsergänzung, Sporternährung, Sportmedizin und Aktivtourismus. Die Marathonmall ist ein Fitness-Dorado mit fachkundiger Beratung für Profis, Hobby- und Freizeitläufer sowie für Bewegungsbegeisterte aller Alters- und Leistungsklassen. Ein beliebtes Foto- und Selfie-Objekt ist freilich wieder die Namenswand, auf dem sich alle Teilnehmer namentlich wiederfinden. An einer weiteren Namenswand werden all jene „Marathonretter“ gewürdigt, die in den vergangenen Jahren mit ihrer Großzügigkeit erheblich zum

Weiterbestehen des ältesten deutschen Citymarathon beigetragen haben. Unser Ausrüsterpartner HOKA bietet an seinem Stand unter anderem professionelle Beratung – zum Einsatz kommt beispielsweise auch ein moderner Fußscanner. Am von HOKA und Veranstalter motion events gemeinsam konzipierten Stand zum Thema „Green Marathon“ können sich die Läufer über die vielen nachhaltig wirkenden Maßnahmen des Mainova Frankfurt Marathon informieren - und ihr eigenes Bewusstsein dafür schärfen, was man als Läufer selbst beitragen kann. Während die Eltern schlendern und shoppen zieht es die Kleinsten traditionell zum Stand von Mainova, wo es reichlich Kinderanimation gibt. Der Gel-Partner Maurten ist freilich auch vertreten auf der Marathonmall. Die Produkte des renommierten schwedischen Herstellers sind in der Ausdauerzene hochgeschätzt. Weil Messebesuche durstig machen, haben alle Besucher die Gelegenheit, sich durch das breite Angebot an alkoholfreien Bieren aus dem Hause Krombacher zu trinken. Natürlich kostenlos.

Für Besucher ist die Messe zu folgenden Zeiten geöffnet:
 Freitag, 28. Oktober 2022 12.00 Uhr – 19.00 Uhr
 Samstag, 29. Oktober 2022 10.00 Uhr – 19.00 Uhr
 Sonntag, 30. Oktober 2022 07.00 Uhr – 17.00 Uhr

marathonmall

Auf die Pasta... fertig, los!

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

» Moderation Simone Reuthal (hr1)

» Film Mainova Frankfurt Marathon

» Tanz- und Showauftritte mit Universe-Cheerleaders

» hr1-Charts

» Von 14:00 bis 17:00 Uhr Bühnenprogramm

» Interviews mit:

Jo Schindler

(Renndirektor Mainova Frankfurt Marathon),
 dem Botschafter-Team des Mainova Frankfurt
 Marathon „Skylinerunner“, den Marathongirls und
 Sponsoren:

Mainova AG, Hoka, Messe Frankfurt,
 Rosbacher, Fattoria La Vialla,
 Arbeiter-Samariter-Bund, hr1.

Unsere Pasta spart CO₂

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

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



» Holt Euch die Mainova Frankfurt Marathon APP!

Beim 39. Mainova Frankfurt Marathon am 30. Oktober 2022 haben Eure Familien und Freunde wieder die Möglichkeit Euch während Eures Marathonlaufes zu tracken.

MY RACE

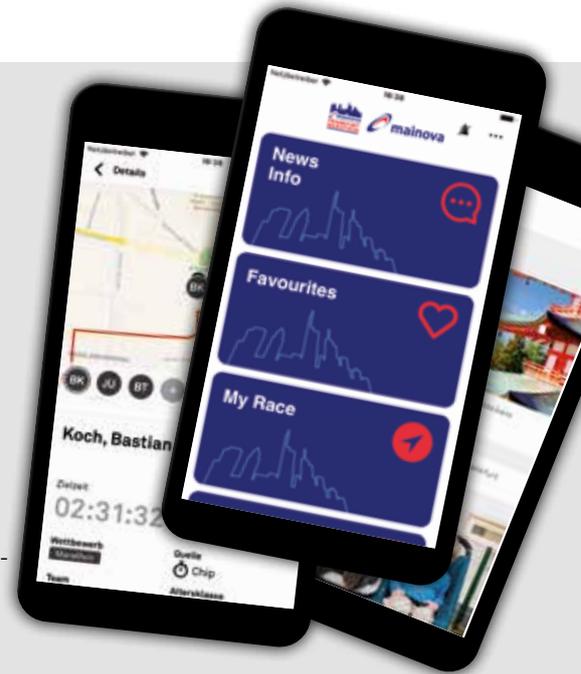
Für den Athleten werden durch die Nutzung der Funktion „My Race“ auf dem Smartphone live wichtige Informationen angezeigt: die aktuelle Position, Zwischenzeiten, aber auch der erwartete Zeitpunkt des Zieleinlaufes können mobil beobachtet werden. Darüber hinaus kann der Läufer seine aktuelle Position auf der Strecke mit Zuschauern, Freunden und der Familie teilen (GPS und mobile Daten vorausgesetzt).* Die dafür notwendige RegistrationID erhältst Du wenige Tage vor dem Event per E-Mail zugesandt.

TRACK MY FAVOURITES

Für Zuschauer, Familie und Freunde entlang der Strecke oder zu Hause bietet die Mainova Frankfurt Marathon Tracking & Event App die Möglichkeit, sich aus dem Kreis der Teilnehmer mittels „Track my favourites“ eine Favoriten-Liste zusammenzustellen. Es werden (je nach Verfügbarkeit) aktuelle Zwischenzeiten und Positionen auf der Streckenkarte angezeigt.

LEADERBOARD

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



CHARITY

Du hast über die Mainova Frankfurt Marathon Tracking & Event App die Möglichkeit direkt unser Charity-Projekt, den „Wünschewagen“ des Arbeiter-Samariter-Bundes, Landesverband Hessen e.V. mit einer Spende zu unterstützen.

WICHTIGE INFORMATIONEN FÜR STAFFELLÄUFER

Staffelteilnehmer können sich nur über den Nachnamen des „Teamcaptain“ einloggen. Der „Teamcaptain“ ist der Läufer, der sich als erstes für die Staffel angemeldet hat. Auch wenn die Reihenfolge der Staffel noch geändert wird, hat dies keinen Einfluss auf den Login – dieser findet weiterhin über den zuerst registrierten Läufer statt.

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

Ladet Euch jetzt die Mainova Frankfurt Marathon Tracking & Event App herunter!

<https://www.frankfurt-marathon.com/app/>



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



KOPIEREN - DRUCKEN - FAXEN - SCANNEN - FINDEN

» Mit „Bumm“ zurück in die Normalität

Wenn am letzten Oktobersonntag der 39. Mainova Frankfurt Marathon gestartet wird, dann hat dieser Start auch etwas Symbolhaftes: ein lautes „Bumm“ für die Rückkehr zur Normalität. Hoffentlich. Zwei Jahre befand sich Deutschlands ältester Stadtmarathon in coronabedingter Zwangspause – nun ist sie vorüber. Wie für Hunderttausende Unternehmen nicht nur in Deutschland war auch für den Marathon die Pandemie und die damit verbundene Einstellung der Geschäftstätigkeit eine ungewohnte Situation, für deren Bewältigung es keine Blaupause gab. „Bei uns ging es quasi über Nacht von einhundert auf null, das mussten mein Team und ich erst einmal lernen“, erinnert sich Renndirektor Jo Schindler an das Frühjahr 2020, als es bundesweit hieß: Ab sofort gibt es keine Großveranstaltungen mehr.

6.041 Läuferinnen und Läufer hatten sich bis zum 17. Juni 2020 allein für den Marathon im Oktober angemeldet. „Die Absage des Rennens bedeutete für uns fast noch mehr Aufwand als die Durchführung“, sagt Jo Schindler. Denn einerseits musste gegenüber den Teilnehmern kommuniziert werden, dass der Lauf nicht stattfindet – andererseits musste sich das Organisationsbüro auch mit

Zwei Jahre hatte die Coronapandemie den Marathon zur Pause gezwungen. Nun wird das Rennen wieder gestartet. Hinter dem Organisationsteam liegt eine anstrengende Zeit, aber auch die Gewissheit, dass viele Menschen an dieser Veranstaltung hängen, und für deren Fortbestand gekämpft haben.

den Sponsoren abstimmen. Denn es ging auf beiden Seiten auch um Geld. Bei den Teilnehmern musste eine einwandfreie Rückabwicklung der Startgebühren organisiert werden. Bei den Sponsoren ging es darum, ob deren Zuwendungen auch fließen sollten, obwohl sie wenig Gegenleistung dafür bekamen. Komplizierte Lagen, die dadurch erschwert wurden, dass die acht Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Organisationsbüro in Kurzarbeit geschickt worden sind. Alle arbeiteten nur noch zu fünfzig Prozent, die Gehälter wurden allerdings von Jo Schindler auf 90 Prozent aufgestockt. Er selbst hatte sein eigenes Gehalt drastisch heruntergefahren, wie auch sämtliche Ausgaben mit dem spitzesten aller Bleistifte nachgerechnet worden sind. „Was verzichtbar war, wurde gestrichen.“

Das Angebot für die Teilnehmer war eine Gutscheinelösung, welche auch eine Bearbeitungsgebühr für den Marathon beinhaltete, mit der der Mehraufwand durch die Absage ausgeglichen werden sollte. Hatte jemand 2020 also 80 Euro Startgebühr bezahlt, bekam er einen Gutschein über 60 Euro – 20 Euro blieben als Bearbeitungsgebühr im Rennbüro. Der Wertgutschein wurde mit einer dreijährigen Gültigkeit ausgestellt, sodass sich kein



Läufer gezwungen sehen musste seinen Start im Folgejahr nachzuholen.

„Damit waren fast alle zufrieden, wir mussten allerdings enorm viele Telefonate mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern führen. Noch intensiver war die Abwicklungen der vielen Firmenstaffeln, bei denen es zuweilen um stattliche Summen ging“, beschreibt Jo Schindler das Krisenmanagement von 2020. Doch es gab auch damals eine enorme Solidaritätsbekundung, die deutlich machte, welchen Stellenwert das Frankfurter Rennen hat: Knapp 1.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer verzichteten auf die Gutschrift ihrer Teilnahmegebühren, damit diese Traditionsveranstaltung am Leben gehalten werden konnte.

Ähnlich war es auch 2021, als Jo Schindler sich im Juli dazu entschieden hatte, mit Blick auf die steigenden Inzidenzen, das Rennen frühzeitig abzusagen. Das Gesundheitsamt Frankfurt hatte damals alle drei Frankfurter Großveranstaltungen (wozu neben dem Mainova Frankfurt Marathon auch der Ironman Frankfurt, sowie das Radrennen Eschborn-Frankfurt gehören) gleichbehandelt und eine vorläufige Starterlaubnis gegeben. Mit einer wichtigen Einschränkung: Sollte unmittelbar vor der jeweiligen Veranstaltung die Inzidenz an drei aufeinanderfolgenden Tagen über 100 liegen, wären die Rennen verboten worden. Das hätte schlimmstenfalls bedeutet, dass alles schon aufgebaut worden wäre – und wenige Stunden vor dem Rennen hätte das Amt die Absage verfügt. „Dieses enorme wirtschaftliche Risiko wollte ich nicht

eingehen, daher hatten wir uns frühzeitig zur Absage entschieden“, sagt Jo Schindler., denn die Zahlen im Sommer 2021 ließen für den Herbst nichts Gutes erahnen. Jo Schindler sollte damit recht behalten, in der letzten Oktoberwoche stieg die Inzidenz von 100,5 auf 142,5 an.

Immerhin: Das 2020 entwickelte Krisenmanagement inklusive der stetigen Kommunikation über die Sozialen Netzwerke war nun eingespielt, die Mechanismen funktionierten auch 2021. Und es gab erfreulicherweise abermals viel Solidarität unter den Teilnehmern: 700 Läuferinnen und Läufer verzichteten auf die Gutschrift ihrer Startgelder, um ihren Beitrag für den Fortbestand des Rennens zu leisten.

„Die beiden Solidaritätswellen waren überwältigend“, sagt Jo Schindler. „Diese fast 1.700 Menschen haben einen enormen Beitrag dafür geleistet, dass wir überhaupt weitermachen konnten. Wir haben diese besonderen Unterstützer als unsere „Marathonretter“ bezeichnet und als diese werden sie in den kommenden Jahren auch mit goldener Startnummer an den Start gehen.“ Aber es gab noch mehr Unterstützer: Da waren die Sponsoren, mit denen sich Schindler einigen konnte. Das Land Hessen und die Stadt Frankfurt zahlten trotz Rennabsage Teile ihrer traditionellen Zuschüsse, weil ihnen diese Sportveranstaltung so wichtig ist. Es gab die Coronahilfe für Unternehmen vom Land – aber letztlich musste Jo Schindler auch einen Kredit bei der KfW-Bank in Höhe von 400.000 Euro aufnehmen, der ab diesem Jahr getilgt wird. „Die vielen Treuebezeugungen verdeutlichen mir, welchen Stellenwert unser Rennen hat. Für viele Menschen ist Frankfurt ohne das Sportereignis Marathon undenkbar“, sagt Jo Schindler. Und dieser Stellenwert drückte sich auch durch 7.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus, die trotz Absage am letzten Oktoberwochenende 2021 Punkt 10 Uhr an den Start gingen – beim virtuellen Mainova Frankfurt Marathon. Man konnte sich auf der Marathon-Website eine Startnummer herunterladen und dann irgendwo auf der Welt laufen, von zehn Kilometern bis zur Originalstrecke. Dann auf der Website auf Vertrauen seine

Zeit eintragen – und eine Urkunde herunterladen. Ganz simpel – und trotzdem haben die Fans des Mainova Frankfurt Marathon auch an diesem Tag dem Marathon in der Mainmetropole ihre symbolische Treue gezeigt.

Und nun geht es einfach so wieder weiter? Nicht ganz. Der Laufschuhhersteller Hoka hat den bisherigen Hauptsponsor Asics abgelöst – sogar zu besseren Konditionen. Allerdings konnten die Sponsoren für den Staffelmarahton sowie die Kinder- und Jugendrennen nicht ersetzt werden, weswegen im Gesamtbudget ein Loch von gut 300.000 Euro klafft. Im Organisationsbüro gab es personelle Veränderungen (siehe dazu Text auf Seite 16), damit einher gehen veränderte Strukturen und verbesserte Abläufe. „Die Krise hat uns als Team zusammengeschweißt. Und die Gewissheit, dass sich Frankfurt auf die Rückkehr des Mainova Frankfurt Marathon freut, lässt uns mit viel Energie daran arbeiten, dass das letzte Oktoberwochenende wieder das gewohnte Laufsportfest wird.“

Darauf einen Kanonendonner.



Das Team



Nicht nur der Arbeitsalltag der Agentur motion events, die hinter dem Mainova Frankfurt Marathon steht, hat sich während der Corona-Pandemie um 180 Grad gewendet: Kurzarbeit, Homeoffice, Rückabwicklung der Veranstaltungen statt Planung und Konzeption. Nein, auch das Team hinter dem Event hat sich verändert. Von den acht Mitarbeitern haben vier den Startblock „motion events“ während der Pandemie betreten. Noch vor dem Beginn der Pandemie fiel die Entscheidung wieder einen Auszubildenden einzustellen. Ein paar Abgänge wurden durch neue Mitarbeiter besetzt. Auch eine Elternzeitvertretung musste gefunden werden. Hinzu kam, dass die komplette Aufgabenverteilung innerhalb des Teams neu gedacht wurde und einige Aufgaben umverteilt wurden. Ein eingespieltes Team mal eben auszuwechseln ist nicht nur im Sport eine Herausforderung aber gute Sportler wachsen eben auch mit den Herausforderungen, so auch das Team des Mainova Frankfurt Marathon. Das Team „motion events“ startet in die Mara-

thonvorbereitung wie jeder Läufer: es beginnt mit einem Grundlagentraining. In diesem speziellen Fall bildet das Wissen der „alten Hasen“ die Grundlagen, auf die aufgebaut wird und die zunächst gestärkt werden müssen. Neue Mitarbeiter müssen in die Kniffe und Feinheiten der Veranstaltungsorganisation im Allgemeinen und des Mainova Frankfurt Marathon im Besonderen eingearbeitet werden. Der richtige Rhythmus muss gefunden und wie im Trainingsalltag auch, müssen die tagtäglichen Inhalte zur Gewohnheit werden. Das gute: Laufpartner in Form von Arbeitskollegen bringen Abwechslung in die Trainingsroutine, lassen das Pensum einfacher erscheinen und sorgen meist für Unterhaltung und Spaß neben der Arbeit. Als nächste Trainingsetappe beginnt dann die Fleißarbeit, die Trainingsinhalte werden spezifischer und intensiver. Umso näher der Marathon rückt, umso umfangreicher wird das Pensum und umso wichtiger wird jede einzelne Einheit, sowohl bei Läufern als auch bei den Organisatoren. Im Idealfall spürt man den Trainings-

fortschritt und die Tatsache, dass der Plan zu funktioniert scheint. Auch für das Team des Mainova Frankfurt Marathon fällt an diesem Marathonwochenende ein Startschuss. Der Startschuss für die Premiere als neu formiertes Team, das während der Pandemie über viele Hürden gegangen ist und im gemeinsamen Trainingsalltag gewachsen ist. Bei einem Marathon gibt es keine Generalproben. Man trainiert mehrere Monate, um an dem großen Tag in Höchstform zu sein. Eine gute Vorbereitung ist das A und O um glücklich, zufrieden und mit einem Lächeln im Gesicht ins Ziel zu kommen. Jeder Marathonläufer kennt das Gefühl purer Euphorie, die einem beim Überqueren der Ziellinie überkommt. So ein Marathon ist unglaublich und unvergesslich. Die Wochen und Monate, die einen vor diesem Moment erwarten sind vergessen und man sehnt den nächsten Marathon herbei. So ist es, wenn man in Laufkleidung hinter der Startlinie steht, aber auch wenn man hinter den Kulissen daran arbeitet!

MARATHON Retter



Das Jahr 2022 ist nicht nur für uns, sondern auch für unsere treue Mainova Frankfurt Marathon Community ein ganz besonderes Jahr.

Überwältigt sind wir auch heute noch von der Solidarität, die wir in den letzten beiden Jahren erfahren durften. Knapp 1.600 Läufer und Fans des Mainova Frankfurt Marathon haben sich im Zuge der Rückabwicklung der Veranstaltungen 2020 und 2021, dazu entschlossen ihre Startgebühr komplett an uns als veranstaltende Organisation des Mainova Frankfurt Marathon zu spenden.

Wir sind stolz und glücklich, dass wir hinter dem Mainova Frankfurt Marathon eine starke Community wissen, die uns auch in schwierigen Zeiten zur Seite steht. Nun freuen wir uns darauf Euch beim 39. Mainova Frankfurt Marathon mit Eurer goldenen Startnummer am Start zu sehen. Wir wünschen Euch viel Freude beim Mainova Frankfurt Marathon 2022 – genießt Euren Marathon!

Wir sagen DANKE an alle Marathonretter*innen !!!

Es ist nicht zu übersehen. Bei Kilometer 7,5 und 39 steht das Spendentor, bei dem jeder, der es durchquert, laufend Gutes tun kann. Mit einer Spende von 4€ kann man pro Durchlauf den ASB unterstützen. Und zwar deren besonderen Projekt: Wünschewagen. Welches Erlebnis sie am meisten berührt habe, sei gar nicht so leicht zu sagen. „Es gibt viele Fahrten, die mir in Erinnerung geblieben sind“, betont Michaela Loos. „Einmal konnten wir beispielsweise eine ältere an Krebs erkrankte Dame zur Taufe der Enkeltochter fahren - das war schon etwas Besonderes“, erzählt die ASB-Projekt Koordinatorin des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB). Die Verwandten aus ganz Deutschland seien zur Taufe angereist, um die Dame zu sehen, aber auch, um von ihr Abschied zu nehmen. Für solche Fälle gibt es den „Wünschewagen“, ein Projekt des ASB, das sterbenskranken Menschen ihren letzten Herzenswunsch erfüllt. Die Fahrt wird von gut ausgebildeten ehrenamtlichen Wünscheeerfüllern begleitet. Seit 2017 ist der Wünschewagen Rhein-Main im Einsatz und konnte bisher mehr als 150 Herzenswünsche erfüllen. Die Wünsche sind sehr vielfältig und reichen von Fahrten zu Konzerten, Fußballspielen oder persönlichen Sehnsuchtsorten. „Es muss nichts „Spektakuläres sein“, erklärt Michaela Loos. Oft seien es die kleinen Dinge, die sich die Betroffenen im tiefsten Inneren nochmal wünschen: Wie ein Eis zu essen, ein letztes Mal im Kreise der Familie zu sein, oder sich vom eigenen Zuhause und den Haustieren zu verabschieden. Finanziert und gestemmt wird das Projekt durch Spenden und den ehrenamtlichen Einsatz der Helferinnen und Helfer. Der Mainova Frankfurt Marathon leistet hierzu ebenfalls einen wichtigen Beitrag. Bei der letzten Auflage im Jahr 2019 spendeten die Läufer mehr als 15.000 Euro für den „Wünschewagen“. Auch in diesem Jahr steht das große Spendentor bei Kilometer 7,5 und 39 bereit. Es ist eine gelebte Charity-Partnerschaft zwischen dem ältesten deutschen Citymarathon und dem ASB, der wiederum mehr als 100 ehrenamtliche Helfer zum Rennwochenende entsendet. Auf dass auch dank der Frankfurter Marathonläufer noch viele weitere letzte Wünsche erfüllt werden können. Darüber hinaus haben die Teilnehmer die Möglichkeit das Charity-Armband "Wishlet" für 5€ am Merchandising-Stand auf der Marathonmall zu erwerben. Der Reinerlös der "Wishlets" kommt dem ASB zugute. Auch der Chip-Pfand kann von den Teilnehmern dem Projekt "Wünschewagen" gespendet werden, dazu können sich die Teilnehmer direkt bei der Chip-Rückgabe entscheiden.

» Laufend Gutes tun



© www.fotorun.net

Charitypartner ASB erfüllt letzte Wünsche mit dem Wünschewagen / Spendentore bei Kilometer 7,5 und 39

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

» Interview



Foto: Markus Laubvogel

10 Fragen an Sportdezernent Mike Josef

1. IHR TRAUMJOB WAR JA, FUSSBALLPROFI BEIM FC BARCELONA ZU WERDEN. KÖNNEN SIE DAMIT LEBEN, DASS DIE EINTRACHT IN DIESEM JAHR AUCH BARCELONA BESIEGT HAT, UM SPÄTER DIE EUROPA LEAGUE ZU GEWINNEN?

Barca wird glaube ich sowohl die Eintracht als auch unsere Fans niemals wieder vergessen. Die EL Saison mit der Eintracht war ein einziger Genuss und natürlich habe ich mich mit den Fans und Eintracht Frankfurt riesig über diesen Titelgewinn gefreut. So etwas erlebt man nicht alle Tage.

2. IMMERHIN HABEN SIE FÜR DEN SSV ULM GESPIELT. ES KÖNNTE SCHLIMMER KOMMEN. WIE GUT KÖNNEN SIE HEUTE NOCH FUSSBALL SPIELEN, UND VOR ALLEM: WO?

Ich war ein begeisterter Jugendfußballspieler bei dem SSV Ulm. Der Kontakt zu meinen meinen Freunden in Ulm ist nicht abgerissen. Wir treffen uns 1 -2 im Jahr und erinnern uns gerne an die gemeinsame Zeit.
Heute fehlt mir leider die Zeit zum regelmäßigen Training.

3. SIE SIND AUCH EIN BEGEISTERTER LÄUFER, FÜR DEN DIESER SPORT KÖRPER UND GEIST TRAINIERT, BEZIEHUNGSWEISE ENTSPANNT. WIE OFT LAUFEN SIE IN DER WOCHE? GIBT ES LIEBLINGSSTRECKEN?

Ich müsste sicherlich öfter Laufen gehen. Wegen der Familie und dem Beruf kommt das regelmäßige Lauftraining zu kurz. Aber es hilft mir auch zum entspannen und um abzuschalten. In diesem Jahr konnte ich auch bei einem größeren Lauf teilnehmen. Der gemeinsame Zieleinlauf war ein großartiges Gefühl.

4. AM LETZTEN OKTOBERWOCHELENDE GEBEN SIE ERSTMALS DEN STARTSCHUSS DES MAINOVA FRANKFURT MARATHON. WAS BEDEUTET IHNEN DIESES RENNEN?

Ich freue mich auf den Marathon, wenn tausende Läuferinnen und Läufer an diesem Sonntag im Oktober auf die Strecke gehen. Der Frankfurt Marathon ist aus Frankfurt gar nicht mehr wegzudenken. Die Bandbreite der Teilnehmer von Freizeitläufern bis hin zu Spitzenathleten ist ein besonderes Markenzeichen von dem Frankfurt Marathon.

5. KÖNNEN SIE SICH VORSTELLEN, EINMAL SELBST AN DEN START ZU GEHEN?

Vor der Marathonstrecke habe ich einen großen Respekt. Ich könnte mir einen Start in einer Marathonstaffel vorstellen.

6. EINEN SPORTDEZERNENTEN MIT EINER DERARTIGEN AFFINITÄT ZU AKTIVEM SPORT HAT FRANKFURT LANGE NICHT GEHABT. IST ES FÜR SO EIN AMT BESSER, WENN MAN WEISS, WIE SICH SPORT ANFÜHLT, WAS SPORTLER UND VERANSTALTER BENÖTIGEN?

Insgesamt sind eigene Erfahrungen auf welchem Gebiet immer gut, um die jeweiligen Bedürfnisse und Interessen besser zu verstehen.

7. GIBT ES SPORTLER, EGAL, OB SIE HEUTE AKTIV SIND ODER ES VOR VIELEN JAHREN WAREN, DIE SIE BEEINDRUCKEN?

Es gibt beeindruckende Sportler, die verschiedene Sportarten ihren Stempel aufgedrückt und ganze Generationen geprägt haben. Bspw. Jordan, Maradona oder Federer. Gibt aber auch Sportler wie Dirk Nowitzki, die trotz ihres großen Erfolgs ein bodenständiges und nahbares Auftreten haben. Das finde ich vorbildlich.

8. LAUFEN SIE LIEBER MORGENS ODER ABENDS?

Am Wochenende, wobei die Uhrzeit für mich eher unerheblich ist.

9. WELCHE VISIONEN ODER ZIELE HABEN SIE FÜR DEN SPORT IN FRANKFURT? MIT DEM MARATHON, DER EINTRACHT, DEM RADRENNEN, DEM IRONMAN, BASKETBALL UND EISHOCKEY HAT DIE STADT JA ERSTKLASSIGE VERANSTALTUNGEN. FEHLT IHNEN NOCH ETWAS?

Mit den bekannten Großsportveranstaltungen und mit dem Ball des Sports und einem angepassten Veranstaltungsformat ist Frankfurt gut aufgestellt. In den Stadtteilen haben wir aktive Vereine, die vielfältige sportliche Aktivitäten anbieten. Dafür müssen wir die passende Infrastruktur zur Verfügung stellen. Ich sehe noch Potenzial für den Sport im Freien auf Plätzen und Parks. Wir arbeiten an Konzepten, um sportliche Aktivitäten zu ermöglichen, die von den Bürgerinnen und Bürgern nachgefragt werden. Ein gutes Beispiel ist der Hafepark, der mit seinen Möglichkeiten zum Erfolgsmodell wurde.

10. WISSEN SIE SCHON, WAS SIE AM RENNSONNTAGABEND MACHEN?

Definitiv beim Startschuss, an der Rennstrecke. Für mich sind das die besonderen Termine, die ich mit Freude vor Ort mitverfolgen darf. Die Läuferinnen und Läufer, aber auch auf die besondere Atmosphäre in unserer Stadt an diesem Tag.



Foto: Markus Laubvogel



Frankfurt meldet sich mit starkem internationalem Elitefeld zurück

DAS RENNER DER MÄNNER

Bei den Männern führen zwei Athleten mit Bestzeiten von unter 2:06 Stunden das Elitefeld an, im Feld der Frauen finden sich drei Athletinnen, die bereits schneller als 2:22 gelaufen sind. Der Äthiopier Betsfa Getahun und die Kenianerin Sally Kaptich weisen die besten persönlichen Rekorde auf. Filimon Abraham und Laura Hottenrott sind die bekanntesten deutschen Starter beim Mainova Frankfurt Marathon, der zur Elite Label Road Race-Serie des internationalen Leichtathletik-Verbandes World Athletics gehört.

Ein erst 23-jähriger Äthiopier ist der schnellste Läufer auf der Startliste: Betsfa Getahun lief 2019 bei seinem Debüt über die 42,195 Kilometer auf Anhieb hochklassige 2:05:28 und belegte damit Platz vier in Amsterdam. Der Mainova Frankfurt Marathon wird erst der vierte Marathon des Äthiopiens sein, der 2018 einen starken sechsten Platz bei den Halbmarathon-Weltmeisterschaften in Valencia belegt hatte und zum „NN Running Team“ gehört, das von Superstar und Weltrekordhalter Eliud Kipchoge angeführt wird.

Der andere Läufer, der bereits eine Zeit von unter 2:06 Stunden erreicht hat, kommt ebenfalls aus Äthiopien und ist sogar erst 22 Jahre alt: Gebru Redahgne ist noch ein Newcomer im internationalen Laufsport. 2021 lief er erstmals außerhalb seines Heimatlandes, in diesem Frühjahr steigerte er sich in seinem zweiten Marathon in Barcelona auf 2:05:58 und wurde Zweiter. Gebru Redahgne will nun die schnelle Frankfurter Strecke nutzen, um sich in den Bereich von 2:04 Stunden zu verbessern.

Aus Kenia kommt ein Läufer zum Mainova Frankfurt Marathon zurück, der am Main schon mehrfach überzeugte und enorm konstante Leistungen zeigte: Martin Kosgey war in der Festhalle bereits zweimal Zweiter (2016 und 2018) sowie zweimal Vierter (2017 und 2019). Der 33-Jährige stellte dabei 2018 auch seine persönliche Bestzeit von 2:06:41 auf.

Da im Sommer praktisch alle deutschen Spitzenläufer entweder bei den Europa- oder Weltmeisterschaften im Einsatz waren, kann keiner von ihnen in diesem Jahr am Main starten. Allerdings läuft mit Filimon Abraham (LG Telis Finanz Regensburg) ein Athlet, der das Vermögen hat, zu den deutschen Top-Marathonläufern aufzuschließen. Nachdem er im Frühjahr bei seinem Debüt in Hamburg nicht ins Ziel kam, wird der 29-Jährige, der bei der EM in München im August Platz 19 im 10.000-Meter-Finale belegte, nun einen zweiten Anlauf nehmen.

DAS RENNER DER FRAUEN

Mit drei Läuferinnen, die Bestzeiten von unter 2:22 Stunden aufweisen, schließt der Mainova Frankfurt Marathon in der Spitze fast nahtlos an die Qualität früherer Elitefelder bei den Frauen an. Sally Kaptich ist die schnellste Läuferin auf der Startliste. Die 36-jährige Kenianer stellte beim Berlin-Marathon 2019 als Dritte mit 2:21:06 ihre Bestzeit auf. Sie hatte 2014 Bronze bei der Halbmarathon-WM gewonnen, lief 2020 einen weiteren sehr starken Marathon: In Tokio wurde sie Vierte in 2:21:42.

Mit einer Bestzeit von 2:21:27 reist Helah Kiprop nach Frankfurt. Die Vize-Weltmeisterin im Marathon von 2015 lief ihren persönlichen Rekord in Tokio 2016. In diesem Jahr meldete sich die Kenianerin mit einem Sieg beim Kopenhagen-Marathon in 2:24:10 zurück. Die 37-Jährige lief übrigens schon einmal beim Mainova Frankfurt Marathon und stellte dabei eine persönliche Bestzeit auf: 2014 war sie Fünfte in 2:27:14.

© www.fotorun.net

Die Topathleten und Topathletinnen am Start werden nach der zweijährigen Zwangspause wieder für spannende und hochklassige Rennen sorgen



© www.fotorun.net

Die dritte Läuferin, die bereits unter 2:22 Stunden gelaufen ist, ist Yeshi Chekole.

Die Äthiopierin steigerte sich im Februar beim Sevilla-Marathon auf 2:21:17 und belegte Rang drei.

Zu beachten sein wird auch ihre Landsfrau Meseret Abeyahau, die sich in diesem Frühjahr in Madrid gleich um über fünf Minuten auf 2:25:18 verbesserte. Deutlich steigern könnte sich auch die Kenianerin Gladys Chepkurui, die bisher 2:28:55 erreichte.

Mit Laura Hottenrott (PSV Grün-Weiß Kassel) startet eine deutsche Topläuferin in Frankfurt.

Die 30-jährige, die eine Bestzeit von 2:28:02 aufweist, konnte im Sommer aufgrund einer Corona-Infektion nicht bei der WM starten. Da sie im September den anspruchsvollen Jungfrau-Marathon gelaufen ist (ein Bergrennen) muss man abwarten, in welcher Form sie in Frankfurt an den Start geht. Zur erweiterten deutschen Spitze zählt Thea Heim (LG Telis Finanz Regensburg), die in Frankfurt versuchen wird, ihre Bestzeit von 2:36:10 zu unterbieten.

» All-time Top 10 in Frankfurt

MEN			
2:03:42	Wilson Kipsang	KEN	2011
2:04:57	Wilson Kipsang	KEN	2010
2:05:16	Levy Matebo	KEN	2011
2:05:25	Albert Matebor	KEN	2011
2:05:50	Shura Kitata Tola	ETH	2017
2:06:07	Philip Sanga	KEN	2011
2:06:08	Patrick Makau	KEN	2012
2:06:14	Gilbert Kirwa	KEN	2009
2:06:15	Vincent Kipruto	KEN	2013
2:06:16	Mark Kiptoo	KEN	2013
WOMEN			
2:20:36	Meskerem Assefa	ETH	2018
2:20:47	Haftamnesh Tesfay	ETH	2018
2:21:01	Meselech Melkamu	ETH	2012
2:21:32	Bedatu Hirpa	ETH	2018
2:21:39	Georgina Rono	KEN	2012
2:21:53	Belaynesh Oljira	ETH	2018
2:21:59	Mamitu Daska	ETH	2011
2:22:21	Aberu Kebede	ETH	2014
2:22:34	Caroline Kilel	KEN	2013
2:22:39	Dera Dida	ETH	2018

» Frankfurt returns with high class elite fields

The Mainova Frankfurt Marathon returns with high class elite fields after the two-year interruption because of the Corona Pandemic. In the men's field there are two contenders with personal bests of under 2:06 while three women feature PBs of sub 2:22. Ethiopia's Betesfa Getahun and Sally Kaptich of Kenya head the respective start lists. The Mainova Frankfurt Marathon is an Elite Label Road Race, a distinction awarded by World Athletics, the world governing body of athletics.

An up-and-coming Ethiopian is the fastest man on the start list: Betesfa Getahun is 23 and made his marathon debut in 2019 with an impressive, high-quality performance, running 2:05:28 for fourth place in Amsterdam. The Mainova Frankfurt will be his fourth race at the distance for the runner whose pedigree includes a strong showing in sixth place at the 2018 World Half Marathon Championships in Valencia. He is a member of the "NN Running Team" which is led by Kenya's superstar Eliud Kipchoge.

The other runner, who has already gone under 2:06, is also from Ethiopia and is just 21: Gebru Redahgne is a newcomer to running at international level. It was in 2021 when he was competing outside of his homeland for the first time. In his second marathon this spring in Barcelona he improved to 2:05:58 for a second

place finish. Gebru Redahgne wants to take full advantage of Frankfurt's fast course to improve his personal best to around 2:04.

A runner from Kenya is making his return to the Mainova Frankfurt Marathon where he has more than once impressed with the quality of his performances. Martin Kosgey twice finished second in the Festhalle, in 2016 and 2018, as well as taking fourth place on two more occasions, 2017 and 2019. Frankfurt was where the 33-year-old set what remains his personal best of 2:06:41.

Since more or less every German runner at top level were involved in either the World or European Championships this summer, almost none of them will be competing in Frankfurt. An exception is Filimon Abraham who has the potential to join the leading ranks of Germany's marathoners. After failing to finish on his marathon debut in Hamburg in April he is renewing his marathon quest on Frankfurt's fast course.

With three women who feature personal bests of under 2:22, the Mainova Frankfurt Marathon has gone very close to regaining the quality level of its previous women's elite fields. Sally Kaptich comes to Frankfurt as an athlete who achieved a third place in Berlin in 2019 where the 36-year-old ran what remains her personal best of 2:21:06. The Kenyan, who won a bronze medal at the World Half Marathon Champion-

ships in 2014, ran another strong marathon in 2020 when she finished fourth in Tokyo with 2:21:42.

Helah Kiprop, who was the silver medalist of the World Championships' marathon in 2015, ran her personal best of 2:21:27 in Tokyo 2016. This spring the Kenyan produced a great performance when she took the Copenhagen Marathon in 2:24:10. Now 37, she knows the Frankfurt course well, having run what was then her fastest marathon of 2:27:14 in 2014 when she finished fifth.

The third runner on the Frankfurt start list with a best of under 2:22 will be Yeshi Chekole. The Ethiopian improved her best to 2:21:17 for third place at the Seville Marathon in February. Also worth noting is her compatriot Meseret Abeyahau. She improved by over five minutes to finish second in 2:25:18 in Madrid in spring. Gladys Chepkurui of Kenya might be in for a surprise as well since she has much more potential than her PB of 2:28:55 suggests.

Laura Hottenrott carries national hopes in Frankfurt. She has a PB of 2:28:02 and was due to run in the World Championships' marathon. However a Corona infection stopped her from competing. She did however run the Jungfrau Marathon, a mountain race in Switzerland, in September.

» Der Hindernisläufer

Spätstarter Filimon Abraham will nach seiner Flucht aus Eritrea und starker Leistungsentwicklung hierzulande in die deutsche Marathonelite vordringen



In der Festhalle, auf dem roten Teppich, mitten im Scheinwerferlicht – dann wird Filimon Abraham endlich der Läufer sein, der er schon lange sein möchte: ein Marathonläufer. Dass er ein exzellenter Bahn- und Bergläufer ist, hat der 29-jährige längst bewiesen. Dass er ein äußerst flexibler Läufer ist auch. Denn als sein Marathonprojekt im Frühjahr zunächst scheiterte – in Hamburg musste er nach 35 Kilometern mit muskulären Problemen aussteigen – sattelte Abraham um. Das Ziel, in die deutsche Spitze über 42,195 Kilometer vorzustoßen, blieb natürlich bestehen, aber zunächst musste ein neues her. Ein Platz unter den Top 20 über 10.000 Meter bei den Europameisterschaften in München. Gesagt, getan – Abraham wurde in 28:53 Minuten Neunzehnter. Seitdem liegt der Fokus auf dem Mainova Frankfurt Marathon. „Frankfurt gehört zu den weltweit wichtigsten Rennen. Ich fühle mich geehrt, hier laufen zu können und will ein richtig gutes Ergebnis erzielen“,

sagt Abraham. „Mein Vorbereitung ist sehr gut gelaufen und ich bin sehr gespannt auf den 30. Oktober.“

Wenn man auf seine Vita schaut, ist der gebürtige Eritreer auch ein Hindernisläufer. Acht Monate war er 2014 auf der Flucht – aus seiner diktatorisch regierten Heimat, die junge Männer auf unbestimmte Zeit zum Militärdienst verpflichtet, über Sudan und Libyen über das Mittelmeer nach Italien. Er landete letztlich in einer Flüchtlingsunterkunft im Chiemgau und ist in der Region heimisch geworden. Dem in Eritrea enorm populären Radsport gehörte zunächst seine sportliche Liebe, erst mit 18 wandte er sich mehr dem Laufsport zu. Als Flüchtling hierzulande, der zunächst nicht arbeiten durfte, startete er dann in Laufschuhen durch. Parallel machte er Praktika, dann eine Schreinerlehre. Sein Gesellenstück, vielsagend: eine Pokalvitrine. Dass die eines Tages prall gefüllt sein wird, daran glaubte man bei der LG Rupertiwinkel,

wo das Talent gefördert worden ist und es mit zahlreichen Erfolgen zurückgezahlt hat. Nun soll sein Tempolauf in die deutsche Elite in Frankfurt weitergehen. Mittlerweile startet Abraham für den Topverein LG Telis Finanz Regensburg, seit 2020 besitzt er schon die deutsche Staatsbürgerschaft. Über die Halbmarathondistanz legte er in Februar diesen Jahres in Neapel schon mal eine respektable Zeit von 1:02:35 Stunden vor. Halbtags arbeitet Abraham mittlerweile als Elektriker in einer Lampenfirma und strickt sein Training drumherum. „Laufen ist für mich wie ein Freund. Es ist Freude, Motivation und Hoffnung“, sagt er. Seine Familie in Eritrea hat er nunmehr seit acht Jahren nicht gesehen, jede zweite Woche können sie telefonieren. Wenn Abraham nun beim Mainova Frankfurt Marathon ein Topresultat erreicht, werden sie davon schnell hören.

» Wie von der Leine gelassen

Thea Heim will bei ihrer Rückkehr nach Frankfurt beweisen, was in ihr steckt. Laura Hottenrott ist die schnellste deutsche Starterin im Elitefeld

Thea Heim ist in Starnberg geboren, lebt und trainiert in München – und dennoch wird sich im Elitefeld kein Athlet finden, der die Frankfurter Strecke besser kennt als sie. Das liegt daran, dass sie allein neun Mal als Staffelläuferin am ältesten deutschen Citymarathon teilgenommen hat. Denn sie hat Verbindungen in die Region, ihre Eltern stammen aus dem Rhein-Main-Gebiet, in den Ferien war sie oft bei den Großeltern zu Gast. Wenn Thea nun nach Frankfurt zurückkehrt, dann als gereifte Athletin, als Persönlichkeit, die jeden Tag einen anspruchsvollen Job und ein anspruchsvolles Marathontraining bewältigt. Die IT-Spezialistin arbeitet Vollzeit für einen großen Versicherungskonzern und leitet in der Software-Entwicklung ein 14-köpfiges Team. Morgens und Abends schnürt die 30-Jährige die Laufschuhe und bringt es dennoch auf Umfänge von 150 bis 180 Kilometer je Woche. „Es ist nicht immer einfach, aber manchmal ergänzt es sich auch gut“, sagt Thea. Für sie fühlt es sich in den Tagen vor dem Start beim Mainova Frankfurt Marathon so an, als ob sie nach marathontiefen Jahren endlich von der Leine gelassen wird. „Ich kann es kaum erwarten“, so Thea vor ihrem erst dritten Marathon. Nach ihrem gelungenen Debüt

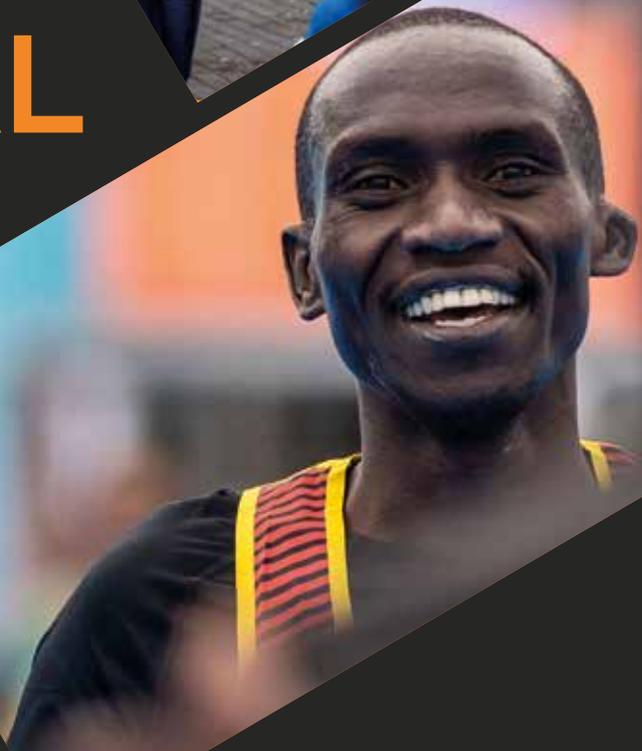


im Frühjahr 2019 in Hamburg (2:36:10) war sie im selben Jahr noch beim Mainova Frankfurt Marathon am Start. Doch weil sie „zu schnell angelaufen“ ist, war es ihrer Erinnerung nach hintenraus „ein langes Sterben“, was bei 2:41 Stunden endete. Nachdem die Pandemie Thea zunächst ausbremste und sie ihren geplanten Start in Rotterdam gesundheitsbedingt nicht wahrnehmen konnte, will sie nun in Frankfurt zeigen, dass „ich als Athletin einen großen Schritt gemacht habe“, wie sie sagt. Ihre Leistungen auf der Halbmarathondistanz in Barcelona im Februar (73:13 Minuten) und unlängst bei den deutschen Meisterschaften in Ulm (73:55) lassen etwas erwarten. In Frankfurt strebt die Läuferin von der LG Telis Finanz Regensburg eine Verbesserung ihres persönlichen Rekords an und auf Sicht auch Zeiten von unter 2:30 Stunden. Dort ist Laura Hottenrott, die stärkste deutsche Athletin im Frankfurter Elitefeld, schon

angekommen. Die 30-jährige Biologin weist einen persönlichen Rekord von 2:28:02 Stunden auf. Die Athletin vom PSV Grün-Weiß Kassel debütierte nach ihrer Bahnkarriere 2017 in Frankfurt auf der Langdistanz und erreichte im Elitefeld gleich Rang zwölf (2:34:43). Die Qualifikation für Olympia in Tokio misslang knapp, ihren Start bei der diesjährigen WM in Eugene verpasste Laura, welche an der in der Szene ungewöhnlichen Kombination zwischen Berglauf und Marathon festhält, wegen einer Coronainfektion. Stattdessen bewies Laura Anfang September ihre Topform beim Gewinn des anspruchsvollen Jungfrau-Marathon in der Schweiz (rund 2000 Höhenmeter). Thea Heim jedenfalls will beim Start in Frankfurt zunächst an eins denken. „Sich nicht von der tollen Stimmung zu sehr pushen lassen und dadurch überziehen“, sagt sie. Die prickelnde Atmosphäre kennt Thea schließlich aus zigfacher Erfahrung.



YOUR PERSONAL BEST



Athletics is about the fundamentals of what makes human beings amazing. Running faster, jumping higher, throwing further. This isn't a ball game. This isn't about scoring points. Goals aren't scored, they're achieved.

It's about pushing yourself to be the best you can be. No matter who you are, where you're from, reach for the next level and aim for Your Personal Best.

For all the latest news and information; follow us



[@worldathletics](#)
worldathletics.org



» Eine besondere Comeback-Geschichte

Laufen hat der einstigen Weltklasseathletin Ria van Landeghem das „Trauma ihres Lebens beschert“. Jahrzehnte später greift die 65-jährige Belgierin wieder an – und in Frankfurt nach dem Weltrekord.

Dass sie nochmal die Freude am Laufen zurückerlangen könnte, hätte Ria van Landeghem nicht gedacht. Drei Jahrzehnte hat sie Abstand zu ihrem Sport gewahrt, die Verbitterung, ja die Verletzung durch die Ereignisse im Jahr 1988 war zu groß. Sie ist arbeiten gegangen und hat zwei Kinder großgezogen, laufen gegangen ist sie gar nicht mehr. Dass sie nun beim Mainova Frankfurt Marathon auf Weltrekordjagd geht, hätte sie vor Kurzem noch für einen schlechten Scherz gehalten. Doch im Herbst 2022 kann Ria mit Überzeugung in der Stimme sagen: „In meinem Alter kann man zwar nicht vorhersagen, was im Rennen passiert. Aber ich bin gut in Form und habe gute Chancen, den Weltrekord zu brechen.“ Die Belgierin ist vor wenigen Wochen 65 Jahre alt geworden und seit wenigen Tagen auch Rentnerin. In der Masters-Altersklasse 65 greift sie nun auf der schnellen Frankfurter Strecke die von der Japanerin Kimi Ushiroda gehaltene Bestmarke an, die bei 3:07:51 Stunden liegt. Dass Ria diese Zeit drauf hat, verdeutlicht ihre im vergangenen Dezember beim Valencia Marathon erbrachte Leistung von 3:07:42 Stunden. „An einem windigen Tag, bei dem ich das fast das ganze Rennen allein gelaufen bin und zudem noch eine leichte Verletzung hatte“, erzählt die Flämin.

Seitdem hat sie ihr Trainingspensum nochmal erhöht. In der Vorbereitung auf Frankfurt kam sie auf 100 bis 140 Kilometer je Woche, manchmal auch mehr. „Es klingt ein bisschen verrückt, aber ich trainiere fast wie ein Profi“, sagt Ria. Im Spätsommer war sie beispielsweise im Trainingslager in St. Moritz. „Und es fühlt sich ganz natürlich“, erzählt sie, als ob sie es selbst noch nicht glauben kann. Der neu gewonnene Antrieb, befeuert durch die Tatsache, dass sie ihre Laufkarriere einst nicht so beenden konnte wie sie wollte, trägt sie zu Topleistungen. Anfang Oktober hat sie in Brüssel schon mal eine neue Weltbestmarke in ihrer Altersklasse auf der Halbmarathonstrecke aufgestellt: 1:30:57 Stunden. Was passiert war im Jahr 1988, das Ria als „Trauma ihres Lebens“ bezeichnet? Dazu muss man die Vorgeschichte kennen. Ria war einst die belgische Rekordhalterin über 42,195 Kilometer (2:28:11), nahm den Olympischen Spielen 1984 teil (Platz 21) und gewann im selben Jahr den Stockholm Marathon. Vor dem olympischen Marathon 1998 in Seoul sei sie als 30-Jährige in Topform gewesen, erzählt sie. Dann der Schock: In einer präventiv vom belgischen olympischen Komitee (BOIC) vorgenommenen Dopingprobe wurden angeblich Spuren eines anabolen Steroids entdeckt –

und Ria aus Seoul nach Hause geschickt sowie für zwei Jahre gesperrt. Obwohl es in Seoul und auch später nie einen offiziellen positiven Test gegeben hatte. Ria leugnete vehement den Einsatz verbotener Mittel. Aufgrund von Verfahrensfehlern – die A-Probe wurde nicht korrekt registriert, ihre Anwesenheit bei der Öffnung der B-Probe verweigert – wurde sie auch wenige Monate später freigesprochen. Doch das BOIC nominierte sie dennoch zwei Jahre nicht für Wettkämpfe – ungerechtfertigterweise. Das Stigma der vermeintlichen Dopingsünderin verletzte Ria und sie verlor Ehrgeiz und Spaß an ihrem Sport. Als ihre Seouler Dopingprobe im Jahr 2017 abermals untersucht wurde, kam heraus, dass diese negativ war. 29 Jahre später! Das BOIC entschuldigte sich öffentlich. „Ich dachte, mit 59 Jahren bin ich zu alt, um wieder mit dem Laufen anzufangen. Aber dann habe ich mir gesagt: Nein, bin ich nicht“, erzählt Ria. Schon beim Berlin Marathon 2019 siegte sie in der Altersklasse 60 in 3:02:05 Stunden, verfehlte den Weltrekord nur, weil sie in einer hinteren Startgruppe beginnen musste. „Das Pech hat mich beim Laufen nun schon häufig verfolgt“, sagt sie. Damit soll es nun am Main vorbei sein. Die Zeichen dafür stehen gut.



Struwwelpeter-Lauf

» Die Kleinsten auf der großen Bühne

Struwwelpeter-Lauf über 420 Meter: ein buntes Spektakel

Dicht an dicht gedrängt stehen sie auf dem Messegelände. Nervös nach vorne schauend und doch irgendwie unaufgeregt, als verstünden sie gar nicht, weshalb so ein Wirbel um sie gemacht wird. Da wirken die Eltern hinter den Streckenabsperungen deutlich angespannter, wie sie Dutzende Handyfotos je Minute schießen und letzte Ratschläge rufen für die 420 Meter lange Rennstrecke. Beim Struwwelpeter-Lauf bekommen auch die Jüngsten die große Bühne: den Einlauf in die Festhalle. Und zwar früher als alle anderen, am Samstagvormittag schon. Und die 5- bis 9-Jährigen veranstalten jedes Jahr ein buntes Spektakel, wenn sie Jahrgang für Jahrgang losstürmen. Der Jubel ist groß und die Kameras

laufen heiß. Anmeldungen sind – wie immer – kostenlos und spontan möglich. Die pandemiebedingte Abwesenheit des Struwwelpeter-Laufs scheint die Vorfreude für dieses Jahr nur noch vergrößert zu haben. Bereits Mitte September waren 236 Kinder angemeldet, die schon bei der letzten Auflage im Jahr 2019 mitgelaufen sind – eine sehr positive Rückmeldung. Das könnte auch damit zusammenhängen, dass sich der Struwwelpeter-Lauf oft als indirektes Familienduell entpuppt. Dann nämlich, wenn die Eltern mit dem Startschuss ebenfalls im Höchsttempo zum Zieleinlauf in die Festhalle rennen – und dort feststellen, dass ihr Kind schon längst angekommen ist.



» Wo man die schönsten Jubelszenen sieht? Beim Mini-Marathon



Sasha Müller weiß nur zu gut, wie leidenschaftlich am Start losgeprescht wird. Der Hesse hat den Mini-Marathon 2016 und 2017 gewonnen und arbeitet mittlerweile für den Veranstalter des Mainova Frankfurt Marathon. Unter anderem ist er zuständig für den Mini-Marathon. Nicht umsonst gibt es bei diesem beliebten und in der Laufszene enorm wertgeschätzten Event bereits seit einigen Jahren einen „Profi-Block“, in den sich die am schnellsten gemeldeten Nachwuchsathleten einreihen dürfen, „um das Gerangel auf den ersten Metern ein wenig zu entzerren“, erklärt Müller. Wer, wenn nicht er, weiß, was wichtig ist, wenn Hunderte laufbegeisterte 8- bis 17-Jährige die City unsicher machen. „Beim Start um 10,55 Uhr haben wir dieses Jahr eine coole

Neuerung“, verspricht er: „Wir verlegen die Startlinie an die Friedrich-Ebert-Anlage.“ Sie befindet sich also exakt dort, wo zuvor die Tausenden Erwachsenen sich solo oder als Staffel auf die 42,195 Kilometer Rennstrecke gemacht haben. Weil die Nachwuchsathleten 4,2 Kilometer zu bewältigen haben, erreichen sie die hell erleuchtete, proppenvolle Festhalle, ehe der erste Profiläufer den Roten Teppich betritt. „Natürlich steht bei all dem der Spaß im Vordergrund“, betont Sasha Müller. Den sieht man häufig beim Jubel der Kids in der Festhalle – wovon sich so mancher Erwachsener mal inspirieren lassen sollte. Zuschauen und mitfeiern mit den Mini-Marathonis lohnt sich also in jedem Fall.

» Gemeinsam laufen statt ewiges Homeoffice

Solch bekannte und erfahrene Betreuer haben nur wenige Betriebssportgruppen. Nicole und Lothar Leder sind nicht nur zwei ehemalige Weltklasse-Triathleten, die heute als Trainer arbeiten – sie wohnen auch noch in Darmstadt-Eberstadt nur wenige Hundert Meter vom Sitz der Software AG entfernt. Da liegt die Liaison mit Deutschlands zweitgrößtem Softwareunternehmen quasi auf der Hand. Seit einigen Jahren betreuen die Leders die Laufsportgruppe der Software AG, bei denen die Teilnehmer auf den Wegen entlang des Flüsschens Modau sowie im nahen Eberstädter Wald Ausdauer und Schnelligkeit trainieren.

Laufsport ist seit mehr als einem Jahrzehnt fest verankert bei der Software AG - 2007 wurde die Initiative „MoveYourFeet“ ins Leben gerufen. Für jeden Kilometer, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter weltweit bei offiziellen Wettkämpfen zurücklegen, spenden das Unternehmen sowie die Software AG-Stiftung jeweils zwei Euro für einen guten Zweck. Seit Einführung der Charity Initiative wurden über 120.000 Kilometer zurückgelegt, also mehr drei Mal um die Welt gerannt.

Beim Mainova Frankfurt Marathon ist die Software AG wieder mit einem starken Team vertreten: 14 Mitarbeiter laufen die volle Marathondistanz, dazu kommen zwölf Vierer-Staffeln. Die laufbegeisterten Mitarbeiter arbeiten „vornehmlich am Sitz in Darmstadt, aber es kommen auch einige von unseren anderen Standorten wie Saarbrücken oder Leipzig“, sagt Silja Fiedler, die Organisatorin der „MoveYourFeet“-Kampagne. Sie ist selbst begeisterte Ausdauersportlerin, hat in diesem Jahr den Ironman Frankfurt erfolgreich bewältigt und möchte beim Mainova Frankfurt Marathon eine neue Bestzeit laufen.

FIRMENSTAFFELN SIND IN FRANKFURT TRADITIONELL STARK VERTRETEN. IN DIESEM JAHR SIND ES BESONDERS VIELE, WEIL MITARBEITER SICH WIEDER LIVE STATT NUR DIGITAL IN VIDEOSITZUNGEN TREFFEN WOLLEN. ZWEI PROMINENTE BEISPIELE, WIE DEM CORONA-BLUES DAVONGERANNT WIRD.

Zu den ...???. Firmenstaffeln, die am Sonntag insgesamt an den Start gehen, zählt auch eine große Vertretung von Procter & Gamble (P&G). Die in Schwalbach gelegene Deutschland-Zentrale des amerikanischen Konsumgüterherstellers ist seit mehr als zehn Jahren stark vertreten beim ältesten deutschen Citymarathon. Die Mitarbeiter kommen aus dem ganzen Bundesgebiet und bilden sämtliche Hierarchieebenen ab. „In diesem Jahr soll es auch eine Staffel der Geschäftsleitung geben“, sagt Frank Jacobi, P&G-Lauf-Captain für Deutschland, Österreich und Schweiz.

Auch bei P&G wird für einen guten Zweck gelaufen – in dem Fall für die Stiftung „RTL-Wir helfen Kindern“. Zum Abschluss des Marathons lädt P&G seine Laufstaffeln und deren Freunde und Familien zu einem kleinen Abschlussfest mit Siegerehrung. Das Unternehmen bietet an allen Standorten wöchentliche Lauftreffs für die Vorbereitung auf den Mainova Frankfurt Marathon an. Die Angebote richten sich sowohl an Fortgeschrit-

tene als auch an Anfänger. Auf der Agenda stehen Running Basics, Trainingsplanung und Verpflegung, Intervalltraining, Langstrecken-Training, Stretching und Mobilisierung. „Während der Lockdowns haben wir Lauf- und Sport-Challenges organisiert, um dem Corona-Blues zu begegnen“, sagt Jacobi.

Zudem sammelt P&G Spenden für benachteiligte Kinder. Im Rahmen der „#Gemeinsam-Stärker LaufChallenge“ sind Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gemeinsam mehr als 100.000 Kilometer gelaufen und haben so 20.000 Euro an „RTL Wir helfen Kindern“ gespendet. „Das ist eine tolle Team-Leistung, die auch über Standorte hinweg zusammenschweißt“, sagt Lauf-Chef Jacobi.

Laufen war während der Pandemie also auch bei P&G als teambildende Maßnahme besonders wichtig. Überall weltweit haben sich Beschäftigte ans Arbeiten im Homeoffice gewöhnt. Was das bedeutet, hat unlängst eine Untersuchung von Advanced Workplace Associates ergeben. Die Managementberatung hatte 80.000 Beschäftigte weltweit befragt, wie sie zum hybriden Arbeiten stehen. Fazit: Die meisten kommen noch seltener ins Büro, als sie müssten.

Bei P&G gelten seit vielen Jahren Vertrauensarbeitszeit und flexibles Arbeiten. Das Arbeitsumfeld soll Kreativität fördern, so ist der Anspruch. „Wir wissen, dass viele Mitarbeitende dies seit Jahren sehr schätzen“, sagt Frank Jacobi. Und das wird auch belohnt: P&G wurde mit dem „Most wanted Employer Award 2022“ ausgezeichnet, einem Arbeitgeberwettbewerb, den die „Zeit“ und das Bewertungsportal Kununu ausrichten. Laufen lohnt sich also in jeder Hinsicht.

STAFFEL MARATHON FRANKFURT



Teamwork, 42,195 Kilometer lang

DIE STAFFELÜBERGABE

Beim Staffelmarahton gilt es kein Staffelholz weiterzureichen, sondern den **Chip für die Zeitmessung**.

Der erste Wechsel erfolgt bei Kilometer 12,9 an der Konstablerwache in der Innenstadt, der zweite an der Kreuzung zwischen Goldsteinstraße und Lyonerstraße im Stadtteil Niederrad (Kilometer 19). Der Schlussläufer geht am Kerbeplatz in Nied bei Kilometer 28,5 ins Rennen.

Die Anfahrt zu den jeweiligen Wechselzonen ist für die Läufer kostenlos mit öffentlichen Verkehrsmitteln (U- und S-Bahn) möglich.

STARTSCHUSS ist um 10.35 Uhr an der Friedrich-Ebert-Anlage.

Der Staffelmarahton als Gemeinschaftswerk mit Erinnerungswert

Geteiltes Leid ist halbes Leid. Oder: Marahton als Teamwork. Oder: Gemeinsam sind wir stark für 42,195 Kilometer. Den Mainova Frankfurt Marathon zu viert zu bewältigen ist und bleibt ein tolles Erlebnis. Und eine beliebte Variante für all jene, die in den Genuss der prickelnden Atmosphäre des Renntages am Main kommen wollen, sich die komplette Distanz aber (noch) nicht zutrauen. Die Distanzen teilen sich in 12,9 km, 6,1 km, 9,5 km und 13,5 km auf. Besonders begehrt ist freilich die Rolle des Schlussläufers, kommt er doch in den Genuss des Einlaufs über den roten Teppich der Festhalle. Viele tolle Momente und Erinnerungen entstehen, wenn eine Familie, Freunde oder Arbeitskollegen gemeinsam den Marathon als Gemeinschaftswerk bewältigen. Besonders laufbegeistert sind die Mitarbeiter von Titelsponsor Mainova. Rund 50 Staffeln (und auch 50 Einzelstarter) bringt der Energiekonzern in diesem Jahr an den Start. So manche Staffel ist aber auch durchsetzt

mit bekannten Namen und Gesichtern von außerhalb des Unternehmens. Unterteilt nach den vier Themenbereichen Urban(es Frankfurt), Nachhaltigkeit, Frauenpower und die Vielfalt des Sports laufen auch Quartette beispielsweise von Querbeet, Radio Frankfurt oder Balance Yoga. Eine Staffel stellen vier laufstarke ehemalige Fußballerinnen des 1. FFC Frankfurt: Renate Lingor, Saskia Bartusiak, Lise Munk und Louise Hansen. Die beiden erstgenannten sind beide einst Welt- und Europameisterinnen mit der deutschen Nationalmannschaft geworden. Zudem schickt Mainova vier #runthetregion-Staffeln ins Rennen, drei davon mit Influencern aus der Region als Teamkapitäne (Patricia Flach, Sebastian Erb und David Saucedo). Auch die Darmstädter Triathlon-Profiathletin Daniela Blyemehl fungiert als Staffelkapitänin. Alle Beteiligten eint die Begeisterung für den Sport und der Wille, die Metropolregion Frankfurt-Rhein-Main aktiv zu gestalten.



MIT BIO LÄUFT'S

30.10.2022 / MAINOVA-FRANKFURT-MARATHON

**GENIEßT UNSER BIO-OBST VOM START BIS INS ZIEL!
FEUERT UNSER BIORUNNER-TEAM AN DER STRECKE AN!
BESUCHT UNSEREN STAND AUF DER MARATHON-MALL!
UNTERSTÜTZT UNSERE ÖKOLOGISCHE VIELFALT IN DER REGION!
KAUFT UNSER BIO!**





MASTERTENT
building up moments

Tents for Events - schnellaufgebaute Vielfalt

MASTERTENT Falztente entfalten in Sekundenschnelle eine erstaunliche Palette an Vielfalt:

12 verschiedene Größen (von 1,5 x 1,5 bis 8,0 x 4,0m), 210 unterschiedliche Farben für Gestell und Dach sowie individuelle Bedruckung machen aus jedem der hochwertig verarbeiteten MASTERTENT-Modelle genau IHR Zelt.

Erfahren Sie mehr unter: www.mastertent.de.



Ihre perfekte Alltagsflasche. Langlebig in Qualität und Stil.

Schadstofffrei | BPA-frei | Nachhaltig | Klimaneutral

WWW.SUPERSPARROW.COM




Aktionen an der Strecke

Friedrich-Ebert-Anlage

km 0.25 / 42

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

Opernplatz

km 6 / 8.9 / 37.1 / 40.1

Rosbacher
(Ausschankwagen und Aktionsstand)

Gastronomieangebot von Acebes

Frankfurter Theater und Karneval-Club 1898 e.V., Sportkreis
(Infostand mit Mitmachaktion)

Tex-Mex Foodtruck „Texicos“

hr fernsehen vor Ort

Deutsches Rotes Kreuz + Zeltstand THW

Streckenmoderation
mit Markus Bourcarde

Hauptwache

km 7.7 / 39

Großbildleinwand
mit Live-Übertragung

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

ASB Landesverband e.V.
Programm mit Wünschewagen, Infocounter, Cheerleader

Moderation mit HR1 DJ Hotspot –
tolle Stimmung und klasse Musik

Frankfurter Karnevalsgesellschaft
„Die Eulen“
1950 mit Gastronomie und Unterhaltung

Gastronomieangebot vom Verein der Köche Frankfurt e.V.

Platz der Republik

km 0.5 / 3.4 / 36.1 / 41.5

Gastronomie von Acebes Gastro

Auf der Strecke

km 0.25

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

km 4,8

Sambanana
Samba

km 6

Markus Bourcarde
Streckenmoderation am Opernplatz

km 7,9

HR 1 Frankfurt-Marathon-Charts
HotSpot-Party an der Hauptwache

km 10,7

DJ Claudio Millas DJ

km 14,1

Hahn Musikservice
Heiße Marathonparty

km 14,5

Sola Quente
Samba

km 15,5

Alles Blech
Street-Samba

km 15,9

Bloco Francoforte
Samba-Reggae

km 16,5

Sambanditos
Brasilianisches Trommelfeuer

km 18,4

Bloco Baiano
Afro-Brasilianische Rhythmuspower

km 18,8

K.V. Die Stichlinge e.V.
Gastronomie und Musik

km 19,6

Two and a box
Musik von Udo Juergens bis Jimi Hendrix

km 20,5

Sven Schnitker Moderation

km 22,1

Heinz Berg
Oldies und Klassiker

km 22,3

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

km 22,7

BigBand St. Mauritius

km 23,9

DJ McJay

km 25,6

Maracatu Colonia e.V.
Sambagruppe

km 26,5
Ritmos do Samba

km 26,9

Höchster Schlossgarde 1956 e.V.

Musikcorps

km 27,2

Blasorchester Höchst
Schmissige Orchestermusik

km 29,1

Verein zur Förderung des Triatlonsports beim Höchster Schwimmverein 1983 e.V.
Gastronomie und Musik

km 30,5

Batida do Manga
Afro-Brasilianische Trommelkultur

km 31,3

Musikverein 1913 Harheim e.V.
Blasmusik und bombastische Stimmung

km 32

Rabatz
Samba

km 33

Die Kaktusstreichler
Guggemusik

km 33,8

PercuBaMa-Percussionband Mannheim

km 34

Drum and Run
Afrikanisches Trommeln

km 35,5

Thommy Scharf
Oldies, Rock & Blues

km 35,8

WERUNFRANKFURT SUPPORT AREA

Cheering Zone

km 36,2

Kenkeliba e.V.
Orientalische Trommeln

km 40,1

HOKA FLY ZONE
Cheering Zone

km 40,5

Brass and Marching Band Eschborn e.V.
Amerikanische Marschmusik

Hier kannst Du die Aktionen an der Strecke auf dem Plan ansehen:



»» Marathon live im hr

Am Sonntag berichtet das hr-fernsehen von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr in einem „heimspiel! extra“ live. Moderiert wird die Sendung von Ralf Scholt. Eine Zusammenfassung gibt es um 19:30 Uhr in der hessenschau. Auf hessenschau.de gibt es parallel zur TV-Sendung einen Livestream. Zusätzlich gibt es einen Liveticker, Nutzer können mitdiskutieren und Fragen an

die Experten stellen. Nach dem Ende der Übertragung bietet die Zielkamera auch weiterhin Bilder von den ankommenden Läufern. Auf der Seite gibt es außerdem ein Special mit allen wichtigen Informationen und Geschichten über die aussichtsreichsten Starter, Sperrungen in der Stadt usw. Auch hri berichtet den ganzen Tag immer wieder live über den Marathon.

hr fernsehen

„heimspiel! extra“
Sonntag, 30. 10.
von 10.00 - 14 Uhr

Livestream auf
www.hr-online.de



» Frankfurt, eine einzige Marathonparty!

Unzählige Künstler und Helfer sorgen an
50 Aktionspunkten für das größte
Straßenfest des Jahres





Mainova Frankfurt Marathon – da spielt die Musik! Wenn sich am Sonntag um 10 Uhr die Masse der Läufer durch die Straßen wälzt, bebt der Asphalt nicht nur unter ihren Schritten. Hinzu kommen auch Bässe und Beats, welche die Teilnehmer an Dutzenden Aktionspunkten vorwärts Richtung Ziel treiben.

Die beiden größten Hotspots sind freilich der Opernplatz, der vier Mal überquert wird von den Teilnehmern, und die Hauptwache, an denen die Teilnehmer zwei Mal frische Motivation auf die Ohren bekommen. An beiden zentralen Plätzen wird es für die Zuschauer eine Videoleinwand geben, Moderatoren sind im Einsatz, unsere Partner bauen Stände auf und diverse gastronomische Angebote stehen ebenfalls bereit. Die Hauptwache ist zudem hri DJ-Hotspot – das wird viele Läufer Schritte beschleunigen. Freuen dürfen sich die Athleten über ein neues Highlight an der Strecke: die 100 Meter lange HOKA Fly Zone. Unser neuer Ausrüsterpartner wird auf der Freßgass gemeinsam mit der Brass&Marching Band Eschborn den Läufern nochmal richtig Schwung geben für die finalen zwei Kilometer. Wer schließlich die Stimmen von Simone Reuthal von hri und Karsten Holland hört, hat es geschafft. Die beiden moderieren den emotional hochtourigen Zieleinlauf in der Festhalle.

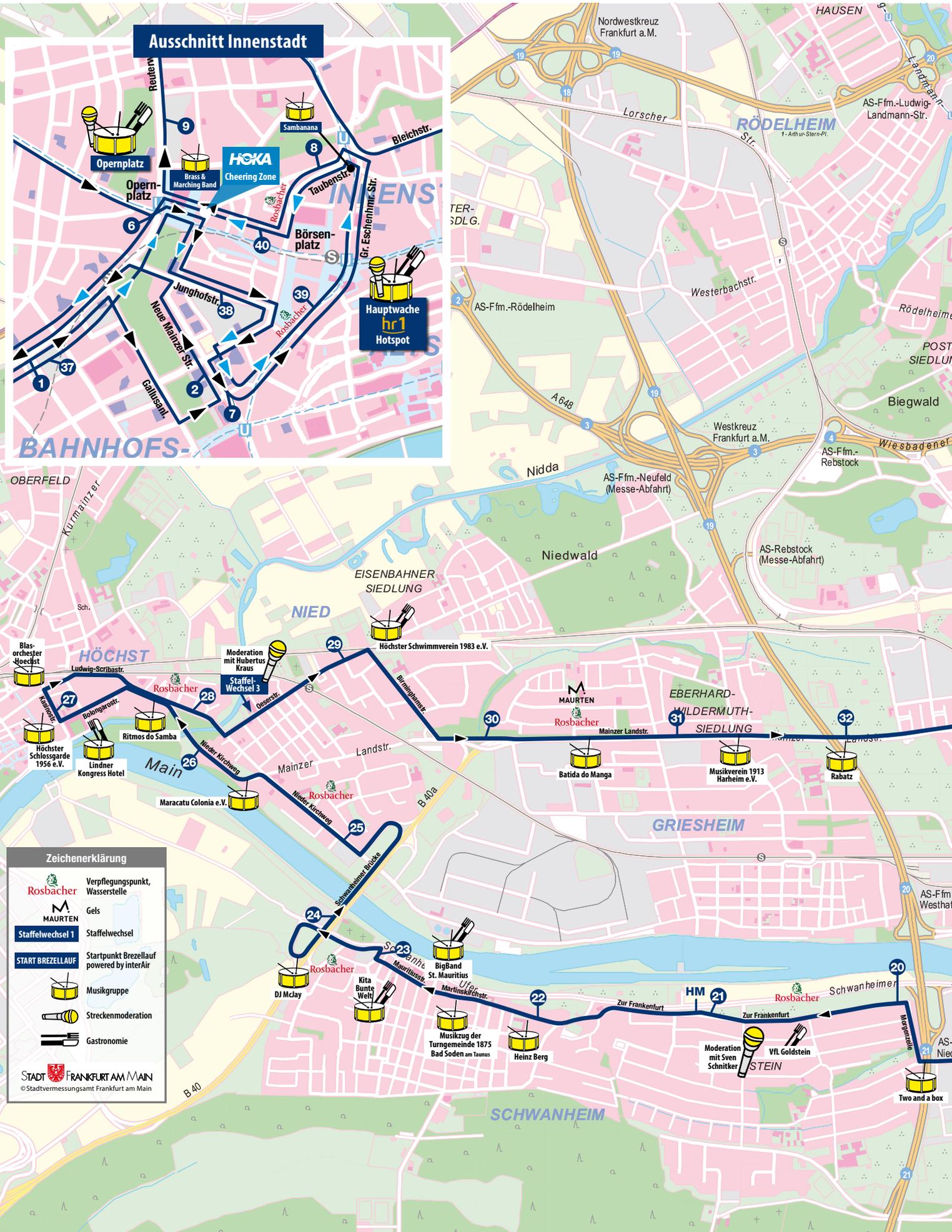
Doch auch auf der Strecke außerhalb der Innenstadt laufen die Teilnehmer fast wie auf einem Klangteppich. Auf der anderen Mainseite in den Stadtteilen Sachsenhausen und Niederrad geht die Marathonparty weiter mit dem Hahn Musikteam, der Samba-Gruppe „Sola Quente“, der Street-Samba-Gruppe „Alles Blech“, „Bloco Frankoforte“, den „Sambanditos“, „Bloco Baiano“ und dem Karnevalsverein „Die Stichlinge“.

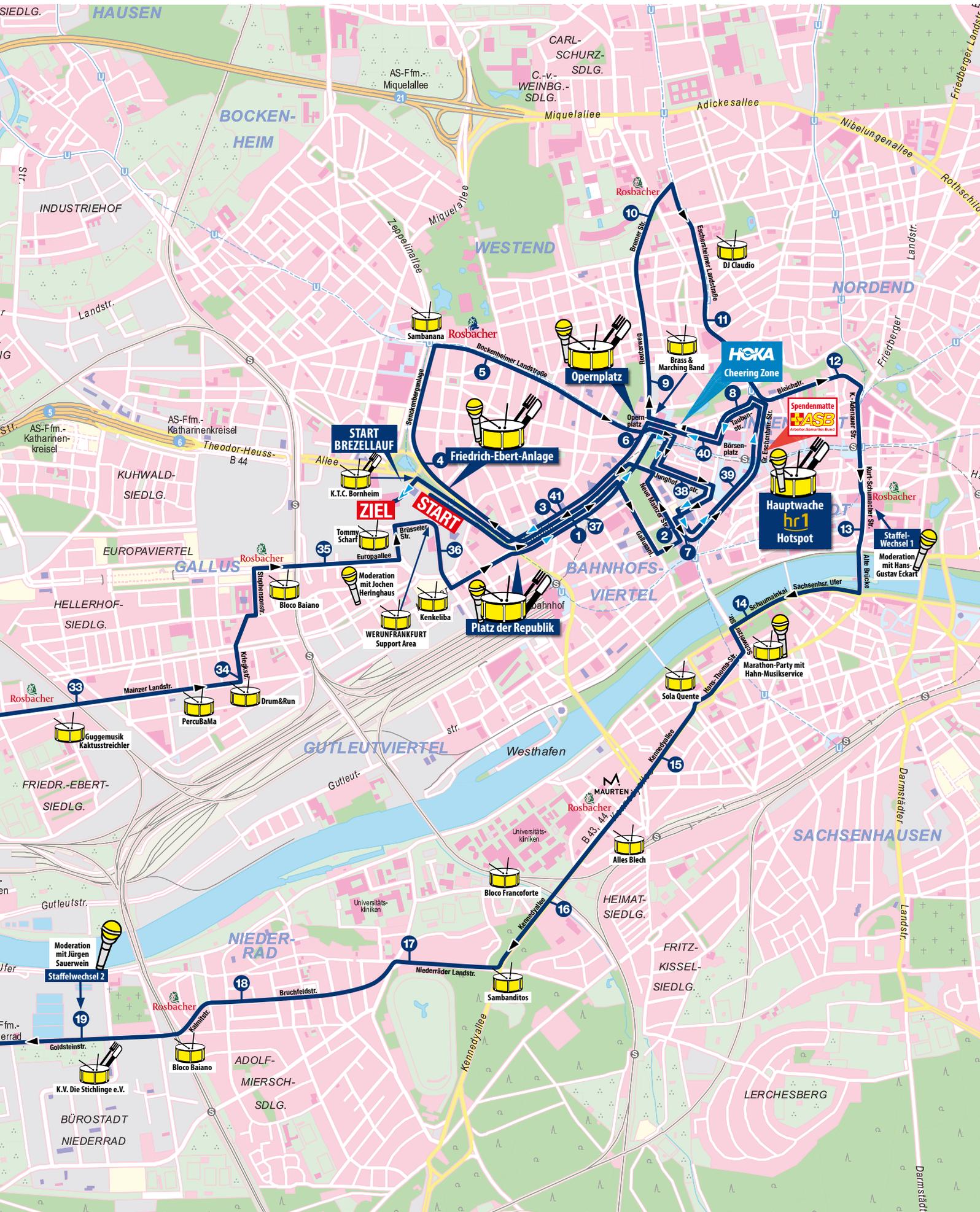
Weiter geht es nach Goldstein und Schwanheim (km 20 bis 24), wo die Läufer von „Oldies“ des Ensembles „Two and a Box“ erwartet werden. Kurz vor dem Halbmarathonpunkt wartet nicht nur Moderator Sven Schnitker und der VfL Goldstein, sondern auch ein weiterer Videoscreen mit Live-Übertragung des Rennens. Eingehetzt wird dort mit ein Mix aus Blasmusik vom „Musikzug der Turngemeinde Bad Soden“ und der „Big Band St. Mauritius“. Blockflötenspieler und Alleinunterhalter mit über 25-jähriger Frankfurter Marathonerfahrung Heinz Berg genießt bei vielen Läufern schon Kultstatus. Über die Schwanheimer Brücke werden die Athleten mit Musik von DJ McJay geleitet, bevor es für die Läufer in den Stadtteilen Höchst und Nied auch nicht leiser wird. Hier wartet zwei Mal die volle Dosis Samba: „Ritmos do Samba“ und die extra aus Köln anreisenden „Maracatu Colonia“ stehen bereit. Ehe es dann mit den Locals von der Höchster Schlossgarde und dem Blasorchester Hoechst weitergeht. Auch an der „Achillesferse“ der Strecke (km 30 bis 34) läuft man auf einer einzigen Klangwelle. Die Mainzer Landstraße haben die Verantwortlichen bewusst mit diversen Attraktionen bedacht, auf dass der Mann mit dem Hammer gemeinsam in die Flucht geschlagen werden kann. Wer die Band mit dem schon klangvollen Namen „Drum and Run“ hört, ist dem Europaviertel und der Innenstadt schon wieder nah. Eine letzte Dosis Opernplatz- und dann ist sie da: die Festhalle, Herzkammer und ultimatives Highlight des Frankfurter Lauftags mit Platz für 7000 Zuschauer. Mit mehreren Video-Leinwänden werden die Besucher über Zwischenstände und Endzeiten informiert und können die Live-Übertragung des hr-Fernsehens verfolgen. Zusätzlich werden über eine Zeitmess-Matte unmittelbar vor Frankfurts „Gudd Stubb“ die Namen der ankommenden Läufer auf der Video-Leinwand eingespielt. Die Festhalle ist an diesem Tag eine einzige große Laufsport-Party.

Und die umjubelten Hauptdarsteller, ob Zweieinhalb- oder Sechsstundenläufer, sind alle Finisher!

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









» Entspannte Ouvertüre des Marathon-Wochenendes

Der Brezellauf powered by interair – ohne Hast, aber mit Kultfaktor am Samstagmorgen

interair
SportReisen

So weit die Meinungen über das perfekte Läufer-Frühstück auseinandergehen, so nah liegen sie beim Mainova Frankfurt Marathon zusammen: Samstagmorgens wird erst gemeinsam gelaufen und sich dann über frische Brezeln hergemacht. Der Brezellauf powered by interair (Start um 10 Uhr) ist die entspannte Ouvertüre, das Hors d'Oeuvre des Frankfurter Marathonwochenendes. Da wird im Laufschrift weniger gehetzt, sondern mehr geplaudert und sich auf den abgesperrten Straßen in der City eingestimmt auf das große Rennen tags darauf. Ganz egal, ob große oder kleine Läufer, Marathonis, Stafel-Asse oder auch solche, die sich den Start am Sonntag

noch nicht ganz zutrauen und Frankfurt erst einmal im Kleinen erkunden wollen: Bei lockerer Atmosphäre laufen alle zusammen fünf Kilometer und bekommen ganz nebenbei auch ein paar schöne Ecken von Frankfurt rund um den Main in frischester Morgenluft zu Gesicht. Kostenlos und ganz ohne Anmeldung. Traditionell sind viele Laufbegeisterte dabei, die am Sonntag als Helfer im Einsatz sind.

Für die ersten 1000 Läufer wartet zudem eine hübsche Erinnerungsmedaille, natürlich in Brezelform. Der Start ist auf dem Messegelände am Gebäude "Forum". Das Ziel liegt direkt am Messeingang "City".



» Laufgeschichten sind Erfolgsgeschichten



Auf dem Fleckenbühler Hof in Mittelhessen wird Laufen zur Suchtprävention eingesetzt



Viele Jahre nachdem Johannes Heckmann als Drogensüchtiger von Berlin auf den Fleckenbühler Hof zog, wird er diesen nun als Genesener verlassen. Viel hat sich seitdem getan. Bis zuletzt leitete er die Öffentlichkeitsarbeit der Fleckenbühler, einer großen Suchtselbsthilfegemeinschaft für Erwachsene und Jugendliche mit mehreren Zweigstellen in Frankfurt, Leimbach sowie dem namensgebenden Bio-Hof in Fleckenbühl, die sich komplett selbstständig organisiert und verwaltet. „Für mich hat hier ein ganz neues Leben begonnen“, berichtet Heckmann. Ein konsequent nüchternes Leben in einer starken Gemeinschaft mit neuen Routinen und Gewohnheiten, in dem nicht zuletzt das Laufen einen neuen, großen Stellenwert eingenommen hat. Gleich mehrere Männer und Frauen, die sich auf dem Hof gegen einen Rückfall in die Drogensucht stemmen, werden am Mainova Frankfurt Marathon teilnehmen.

„Allgemein ist Sport in unseren Häusern ein sehr wichtiges Mittel zur Suchtprävention“, erklärt Heckmann, „wir betreiben gemeinsam viele verschiedene Sportarten wie Fußball, Volleyball, natürlich auch Kraftsport.“ Die positiven Effekte bei der Genesung machen sich dabei nicht nur durch eine Verbesserung der körperlichen Fitness bemerkbar, sondern sind auch psychischer Natur: Die Bewegung an der frischen Luft, das Verarbeiten von Konflikten, Zufriedenheit – all das sind wichtige Faktoren auf dem Weg in ein suchtfreies Leben.

Dem Laufen kommt als Teil des offiziellen Wochenprogramms bei den Fleckenbühlern

eine besondere Bedeutung zu: Einmal pro Woche treffen sie sich, um gemeinsam in der Gruppe laufen zu gehen. Dabei orientieren sich die Stärkeren an den Schwächsten und leisten gelegentlich auch Motivationsarbeit. „Anfangs habe ich keine 500 Meter am Stück geschafft“, erinnert sich Heckmann, „ich war es gewohnt, am Tag zwei Päckchen Zigaretten zu rauchen. Aber es wurde von Mal zu Mal besser, bald habe ich auch einen gewissen Ehrgeiz, schneller zu werden.“

Besteht da nicht die Gefahr, am Ende in eine Sucht für den Sport abzurutschen, als eine Art Ersatzdroge? „Natürlich neigen wir Süchtigen dazu, die Dinge ins Extreme zu ziehen“, bestätigt Heckmann, „darum begleiten wir Neulinge auf dem Hof und achten darauf, dass sie es nicht übertreiben.“ Erfahrungsgemäß sei allerdings zu beobachten, dass sich auch bei Süchtigen der Leistungszustand innerhalb von kurzer Zeit rasant verbessert: Bei behutsamer Steigerung passen sich Herz und Lunge ebenso wie der Bewegungsapparat überraschend schnell an das Laufen an.

Johannes Heckmann hat bereits einige Halbmarathons absolviert und betreibt auch weiterhin ein strukturiertes Lauftraining. „Wir von den Fleckenbühlern nehmen regelmäßig an Sportveranstaltungen in der Region teil und machen hier auch gerne auf unsere Arbeit aufmerksam“, erklärt er. Neben seiner eigenen sind auch viele andere persönliche Erfolgsgeschichten bei den Fleckenbühlern Laufgeschichten. Beim Mainova Frankfurt Marathon werden noch einige weitere hinzukommen.

» Skylinerunner



Wer kann schon von sich behaupten, ein laufendes Botschafter-Team zu haben? Der Mainova Frankfurt Marathon! Und zwar ein 25 laufverrückte Männer und Frauen starkes: unsere Skylinerunner. Sie werben das ganze Jahr für den Laufklassiker am Main – online und offline, in Laufklamotten und in Zivil. Von der Initiierung des Botschafter-Teams erhofft sich der Veranstalter einen noch engeren und intensiveren Kontakt zur Marathon-Community. Neben einem guten Auftritt in den sozialen Netzwerken, aber auch in Lauftreffs und Vereinen, spielen bei der Auswahl vor allem eine authentische Begeisterung für die Stadt Frankfurt und die Identifikation mit ihrem Marathon eine ausschlaggebende Rolle. „Uns ist es wichtig durch unser Botschafter-

Team einen direkten Kontakt in die Lauf-Community zu haben. Uns interessiert es was sich die Marathonis wünschen, wo Bedenken liegen oder wo Verbesserungspotential besteht. Unsere Botschafter sind begeisterte Marathonläufer und teilen die Freude am Laufen. Ihre Begeisterung ist authentisch und das ist uns besonders wichtig.“ sagt die Marketingverantwortliche Christina Adrian. Viele der Skylinerunner sind bereits seit dem Geburtsjahr 2018 Teil des laufenden Botschafter-Teams. Die letzten beiden Jahre haben auch das Botschafter-Team etwas durcheinandergebracht: persönliche Treffen waren lange Zeit nicht möglich, gelaufen wurde allein oder in Kleingruppen, Meetings fanden virtuell statt. Umso größer war die Vorfreude, dass es

in diesem Jahr endlich wieder losgeht. Im Mai 2022 gab es ein Kick-off-Event im offiziellen Race-Hotel, dem Mövenpick-Hotel Frankfurt. Bei einem gemütlichen get-together wurden Laufgeschichten ausgetauscht, Pläne für den Mainova Frankfurt Marathon 2022 festgezurr und eine Schulung über die Produkte des neuen Sponsors HOKA gab es obendrauf. Ab Juni wurde sich jeweils am letzten Dienstag im Monat beim #runtheskyline Skylinerunner-Lauftreff getroffen, um gemeinsam mit anderen Laufbegeisterten aus der Marathon-Community auf der beliebten Mainrunde zu laufen. Denn was alle Skylinerunner am meisten verbindet ist die Liebe zum Laufen und zum Mainova Frankfurt Marathon!

» Laufftreff

Seit Juni 2022 hat der Mainova Frankfurt Marathon einen eigenen Lauf-treff. Einmal monatlich treffen sich Laufbegeisterte und Marathonenthusiasten, um gemeinsam auf der bekannten und beliebten Laufstrecke am Frankfurter Mainufer zu laufen.

Gelaufen wird 60 Minuten in unterschiedlichen Tempogruppen, angeführt von den Botschaftern des Mainova Frankfurt Marathon, dem Skylinerunner-Team.

Hinweis: Nächster Laufftreff am 01. November 2022, Treffpunkt um 19:15 Uhr am Martin-Elsässer-Platz im Frankfurter Ostend. Komm vorbei und laufe mit uns!

„Der RunTheSkyline Laufftreff ist eine klasse Möglichkeit, um neue Kontakte zu knüpfen. Es macht einfach mega spaß mit motivierten Läufer:innen am Main zu trainieren. Ich komme immer gerne nach Frankfurt, die Stadt hat einfach eine einzigartige Atmosphäre.“
Nadine

„Als Skylinerunner laufe ich natürlich besonders gerne am Frankfurter Mainufer mit Blick auf die einzigartige Hochhauskulisse der Stadt. Gemeinsam mit anderen Laufenthusiasten, die das gleiche Ziel – den Mainova Frankfurt Marathon - vor Augen haben, macht das Laufen gleich noch mehr Freude!“
Janik

„Was für ein wunderbarer Laufftreff. In einer wirklich netten und ambitionierten Gruppe ganz nach meinem persönlichen Leistungsvermögen schnell laufen zu können und noch interessante Gespräche dabei zu führen, was will man mehr. Jede Menge Motivation und Lauffreude vermittelt Ihr dort. Ich hoffe sehr, dass die Runde nach dem Marathon fortgesetzt wird.
Let's keep running.“
Martin

"Im Vorfeld stand ich schon mit einigen Skylinerunnern im Kontakt und nun konnte ich mit ihnen beim Laufftreff auf

einer der schönsten Laufstrecken einen Teil der Vorbereitung für den Marathon absolvieren. Highlight war dann immer der anschließende Austausch zu verschiedenen Lauf- und privaten Themen mit einem isotonischen Getränk.“
Steffen

„Der Skylinerunner-Laufftreff ist ein ganz besonderer Laufftreff: einzigartige Strecke mit Skylineblick, nette Leute und am Ende ein gemeinsamer Ausklang. Perfekt als ein Teil zur Vorbereitung für den Frankfurt Marathon Ganz getreu dem Motto: Run the Skyline.“
Doreen



#marathon girls

3 Fragen an...

#marathongirl

Amelie Bernshausen



Amelie ist 30 Jahre alt. Während des ersten Corona-Lockdowns entdeckte sie nicht nur ihre Laufleidenschaft, sondern damit auch ganz neue Seiten an sich. Wenn sie nicht gerade beim Bahntraining ist, trifft man die Marburgerin gern beim Laufen an der Lahn. Beim Mainova Frankfurt Marathon 2022 peilt sie eine Zielzeit von 3:30 h an. Amelie bei Instagram: @_amelie_be

WELCHEN EINFLUSS HAT LAUFEN AUF DEIN LEBEN?

Laufen ist mein Anker. In den Lockdowns hat es mir ungeheuer gut getan. Es gab mir im Alltag Struktur, motivierte mich. Ich habe seither so vieles über mich gelernt, zum Beispiel bin ich mutiger geworden, traue mir mehr zu. Und ich kann einfach unheimlich gut Dinge durchziehen, bei der Stange bleiben.

DEIN ERSTER VOLKSLAUF HAT DICH SEHR ÜBERRASCHT. WAS WAR DA LOS?

Ich war erst skeptisch – mich mit anderen messen, das war nicht so meins. Aber dann ging es gar nicht darum, es war überhaupt kein Gegeneinander. Alle haben sich gefreut, eine gemeinsame Leidenschaft zu teilen – ich wusste gar nicht, dass das so ist. Und dann war ich auf einmal richtig schnell und gleich vorne mit dabei! Ich hätte nie geahnt, was mein Körper alles leisten kann.

FINDEST DU, DASS FRAUEN ANDERS LAUFEN ALS MÄNNER?

Bei Volksläufen beobachte ich das schon. Frauen sind weniger kompetitiv unterwegs, das kann man schon an der Startlinie sehen. Ganz vorn stehen überwiegend die Männer. Ich finde übrigens auch, dass in Trainingsplänen der Frauenkörper und der Zyklus oft zu wenig berücksichtigt werden.

#marathongirl

Sabrina Wehner



Sabrina ist 41 Jahre alt und stammt aus der Nähe von Limburg an der Lahn. Zum Laufen kam sie durch ihren damals 6 Jahre alten Sohn, der in Frankfurt beim Mini-Marathon antreten wollte. Das Kind strahlte, die Mama schnaufte – der Ehrgeiz war geweckt. Ihr Ziel beim Mainova Frankfurt Marathon 2022: Ankommen und genießen.

BIST DU SCHON IMMER GERN GELAUFEN?

Ganz ehrlich – ich fand langes Laufen ätzend. Die Bundesjugendspiele waren so gar nicht meine Welt. Mir dauerte alles zu lang und ich fand Laufen einfach langweilig. Das hat sich dann später ja gründlich geändert.

DU BIST ASTHMATIKERIN. SCHRÄNKT DICH DAS BEIM LAUFEN NICHT EIN?

Tatsächlich hat sich mein Asthma durch das Lauftraining sogar verbessert. Ich merke zum Beispiel, dass ich heute problemlos durch ein Nebelfeld laufen kann. Klar, es gibt auch mal schlechte Tage, dann muss ich meine Pläne ändern. Ich höre immer auf meinen Körper. Ich habe aber einen guten Lungenfacharzt, der mich regelmäßig checkt und der hat auch sein Okay für das Laufen gegeben.

WARUM WILLST DU GERADE BEIM FRANKFURT MARATHON DABEI SEIN?

Ich habe ja durch den Mini-Marathon erlebt, wie die Stimmung in der Festhalle ist. Es hat mich total gefesselt, welche Emotionen da im Spiel sind und dass es auch ein großes Gemeinschaftsgefühl der Läufer gibt. Da hab ich mir gesagt: Bis ich 40 bin, will ich das auch mal schaffen! Beinahe hätte es ja geklappt – aber auf das eine Jahr kommt es jetzt auch nicht an.

#marathongirl

Ilona Schaffrath



In ihrem früheren Leben war die 44-jährige Ilona auch schon mal 30 Kilo schwerer. Heute ist die Euskirchenerin fasziniert von der Halbmarathondistanz, die sie bereits 20 Mal absolviert hat. Auch die 42 km sind für sie nicht neu – beim Mainova Frankfurt Marathon war sie allerdings noch nie dabei. Ihr Ziel: Spaß haben. Ilona bei Instagram: @schaffi_77

WANN HAST DU DICH ZUM ERSTEN MAL ALS LÄUFERIN GEFÜHLT?

Das hat ganz schön gedauert. Ich habe ja erst einmal allein und ein bisschen heimlich mit dem Laufen angefangen. Im Sportgeschäft wollte ich auch keine Beratung, das war mir viel zu peinlich. Da war ich noch weit davon entfernt, mich als Läuferin zu fühlen. Aber nach meinem ersten Volkslauf wusste ich: Das ist es.

WAS LIEBST DU AM LAUFEN BESONDERS?

Ich war ja vor meiner Laufzeit auch in Sportvereinen aktiv. Dabei ist man immer von festen Terminen und von anderen abhängig. Laufen kann ich dagegen wann und wo immer ich möchte, jederzeit. Ich kann selbst entscheiden, wie lange ich unterwegs bin und dabei einfach ganz für mich sein. Das genieße ich.

WELCHES SIND DEINE GROSSEN ZIELE BEIM LAUFEN?

Besondere Zeitziele habe ich nicht. Ich könnte bestimmt schneller sein, mich auf eine Distanz festlegen. Das will ich aber nicht, ich will einfach die Vielfalt der Läufe genießen. Mir geht es immer um das Lauferlebnis. Ich bin jetzt in einem Alter, wo ich noch alles machen kann und dann mach ich das auch.

#marathongirl

Doreen Beyer



Doreen ist 46 Jahre alt und läuft bereits seit etwa 20 Jahren. Früher war jedoch ihre Runde nach höchstens 10 Kilometern beendet. 2020 sollte es zum ersten Mal zum Zieleinlauf in der Festhalle kommen. Die Pandemie machte der Frankfurterin, wie so vielen, einen Strich durch die Rechnung. Jetzt soll es klappen – am liebsten nach 4:15 h. Doreen bei Instagram: @lauffieberfrankfurt

WIE BIST DU ZUM MARATHONLAUFEN GEKOMMEN?

Ich wollte eine Alpenüberquerung machen und dachte, dafür sollte man wohl richtig fit sein. Eine Freundin von mir ist Marathonläuferin und sie hat mich 2018 inspiriert, es auch mal mit einer längeren Strecke als 10 km zu versuchen. Im gleichen Jahr bin ich dann schon einen Halbmarathon gelaufen und habe gemerkt, dass ich das kann. Tja, und so ging es dann weiter.

DU BIST SCHON EINMAL EINEN VIRTUELLEN MARATHON GELAUFTEN. WIE WAR DAS?

Ich hatte mich dem Frankfurter Marathonprojekt angeschlossen und wollte eigentlich 2020 starten. Ich war froh, dass ich dann wenigstens beim „virtuellen“ Marathon im Stadtwald antreten konnte. So ab Kilometer 33 wurde das schon ganz schön hart. Aber das Glücksgefühl, wenn man es geschafft hat, hält sehr lange an.

WAS BEDEUTET LAUFEN FÜR DICH?

Es ist Freiheit und stärkt mich für den Alltag. Ich habe Zeit für mich und finde meinen Fokus wieder. Ich starte mit einem Problem – und komme mit der Lösung nach Hause.

#marathongirl

Diana Joiner



Diana ist 37 Jahre alt und kommt aus Stuttgart. Die leistungsorientierte Läuferin liebt es, sich selbst herauszufordern und zu sehen, was möglich ist. Nach vielen Volksläufen will sie nun zum ersten Mal einen Marathon versuchen – möglichst mit einer guten Leistung. Auf den Zieleinlauf in der Festhalle freut sie sich schon jetzt.

Diana bei Instagram: @runwithdi

WARUM TRITTEST DU GERNE BEI WETTKÄMPFEN AN?

Wettkämpfe motivieren mich, weil ich dann immer ein persönliches Ziel habe. Ich finde es gut, wenn man auch einmal zeigen kann, was man drauf hat und wenn man seinen Spirit mit anderen teilt. Es liegt außerdem einfach in meiner Natur, mich mit anderen zu messen.

WAS NIMMST DU AUF DEINE LÄUFE MIT?

Bei kürzeren Läufen brauche ich eigentlich gar nichts, vor allem im Winter nicht. Aber bei langen Läufen nehme ich schon etwas zu trinken und etwas Gel mit. Da schätze ich dann auch die Ablenkung durch Musik von einer motivierenden Playlist, auch wenn ich sonst ganz gut ohne Musik laufen kann.

WIE WÜRDEST DU ANDERE VOM LAUFEN ÜBERZEUGEN?

Laufen ist der einfachste Sport, den man sich vorstellen kann. Es gibt keinen Grund, es sich nicht zuzutrauen, eine bestimmte Strecke zu schaffen. Läufer sind schließlich auch nur ganz normale Menschen. Man muss beim Laufen auch kein Einzelkämpfer sein, im Gegenteil. Man kann über das Laufen interessante neue Menschen kennenlernen. Und was den Zeitaufwand betrifft – eine Stunde laufen ist auch nicht länger als eine Stunde fernsehen.

#marathongirl

Maike Nitsch



Maike ist 22 Jahre alt und damit das jüngste unserer #marathongirls. Die Studentin aus Frankfurt liebt es, andere zu motivieren und mit Tipps und Tricks zu versorgen. Nach zwei virtuellen Marathons möchte sie dieses Mal ganz real den Zieleinlauf feiern und vor allem die 3:30 h knacken.

Maike bei Instagram: @princessmaikelea

KANN MAN MIT VEGANER ERNÄHRUNG MARATHON LAUFEN?

Auf jeden Fall. Ich bin schließlich ein gutes Beispiel dafür! Meiner Erfahrung nach kann man mit veganer Ernährung sogar mehr Schwung bekommen, weil das Schweregefühl nach dem Essen fehlt. Natürlich muss man sich gut informieren und mit Köpfchen essen, zu wenig darf es auch keinesfalls sein.

KANNST DU DICH AN DEINEN ERSTEN LAUF ERINNERN?

An den ersten erinnere ich mich gar nicht mehr so genau. Ich weiß nur noch, dass ich meine alten Nikes angezogen habe und einfach losgelaufen bin. Aber als ich mich das erste Mal getraut habe, 15 Kilometer anzugehen, dachte ich: „Mir gehört die Welt!“ So „richtige“ Volksläufe habe ich durch Corona bislang noch gar nicht gemacht.

HAST DU BEIM LAUFEN ETWAS ÜBER DAS LEBEN GELERNT?

Ja, man kann vieles übertragen. Zum Beispiel, dass es sich lohnt, durchzuhalten, auch wenn es mal unangenehm wird. Dass man sich manchmal eben einfach durchbeißen muss und hinterher ist es dann richtig toll. Darin kann man schon eine Art Lebensphilosophie sehen, die einem das Gefühl gibt, unbesiegt zu sein.

3 Fragen an...

» Grün, grüner, Mainova Frankfurt Marathon



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



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



Mit bisher ca. 250.000 Euro Investition und jährlich neuen Initiativen mit Sponsoren oder eigenen Ideen wollen wir vor allem die Bereiche Catering, Verkehr, Abfall, Merchandising, Energie, Wasser und Mobilität nachhaltig und umweltbewusst gestalten.



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



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



Autofahrern wird ein Parkhaus mit kostenfreiem Shuttle-Verkehr zum/vom Messegelände angeboten, dies wird ebenfalls vom Veranstalter gezahlt (10.000€).



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



Mit einem Sonnenkraftwerk auf einem Schuldach im Frankfurter Stadtteil Seckbach, zehn Photovoltaik-Modulen auf dem Rebstock-Parkhaus und mit einer weiteren rund 150qm großen Photovoltaik-Anlage auf einem Gebäude der Mainova Konzernzentrale seit 2018 produzieren wir etwa 2/3 unseres Marathon-Energieverbrauchs durch Sonnenenergie. 2022 soll eine weitere Photovoltaikanlage, finanziell unterstützt durch HOKA, hinzukommen. Sodass wir unserem Ziel, unterjährig unseren Strom, den wir am Marathonwochenende verbrauchen, komplett durch erneuerbare Energien wiederzugewinnen, näher kommen.



Wir werden zur Versorgung der Teilnehmer auf der Strecke und im Ziel nur recycelte Becher einsetzen. Wir werden aber kein refill System einsetzen, da wir hierfür tausende Liter Wasser (ein Lebensmittel) verschwenden müssten.



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



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



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



Wir spenden 1 Euro je Marathonfinisher (12.000 EUR) zur Pflanzung von 4.000 Olivenbäumen bei unserem Partner Fattoria La Violla. Damit werden wir insgesamt 13.000 Olivenbäume gepflanzt haben, die je Jahr etwa 500 Tonnen CO² binden. Bereits nach dem Marathon 2019 sind auf dem Gelände des langjährigen Partners Fattoria La Violla in der Toskana im Frühjahr jeweils 4500 Olivenbäume angepflanzt worden, was eine Einsparung von rund 480 Tonnen CO² bedeutet.



Auf der Strecke und im Zielbereich verpflegt der Sponsorpartner „Querbeet Bio Frischvermarktungs GmbH“ alle Teilnehmer mit über 5,5 Tonnen Bio-Bananen und 1,2 Tonnen Bio-Äpfeln. Mit Bio-Obst konnte der CO²-Fußabdruck im Vergleich zu konventioneller Ware um das Fünffache gesenkt werden. Die Bio-Verpflegung wird vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) als „Best Practice“ gelobt.



Wir werden bei der Fattoria La Violla Pasta Party Geschirr und Besteck aus Naturmaterialien verwenden und möchten zudem alle Teilnehmer bitten, ihr eigenes Geschirr und Besteck mitzubringen (falls möglich). Mit Bio-Nudeln und Soße von La Violla werden 430 gr. CO² je Portion Pasta im Vergleich zur konventionellen Herstellung eingespart, 2019 ergab sich hierbei eine Einsparung von 3078 kg CO².



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

MERCHANDISING

In Zusammenarbeit mit unserem Sponsor HOKA achten wir bei dem Merchandising auf besonders umweltfreundliche Materialeien. So werden bei den einzelnen Produkten recycelte Materialien verwendet. Zudem verzichten wir auf Plastikverpackungen und verwenden stattdessen wiederverwendbare Verpackungen.



Im Jahr 2014 wurde der Mainova Frankfurt Marathon mit dem „Green Award“ für den weltweit umweltfreundlichsten Marathon durch AIMS, den Verband der internationalen Straßenlaufveranstalter ausgezeichnet.

» Grüner gehts immer

ESG ist spätestens seit diesem Jahr das große Thema in der deutschen Wirtschaft. Doch der Mainova Frankfurt Marathon legt schon seit einem Jahrzehnt Wert auf ökologische Nachhaltigkeit. Das große Ziel lautet: Klimaneutralität bis zum Jahr 2030.

Es ist nicht schlecht, wenn man für eine Sache streitet und selbst mit gutem Beispiel vorangeht. Umweltschutz ist für Jo Schindler ein wichtiges Anliegen. Nicht nur als Rennleiter des Mainova Frankfurt Marathon, sondern auch privat. Seit 2011 wohnen seine Frau Sabine und er in Regensburg in einem „Plus-Energie-Haus“. Das Konzept: Über eine Photovoltaik-Anlage und Solarthermie wird mehr elektrischer Strom und Wärme erzeugt, als die Bewohner benötigen.

Wenn man so will, sind die Schindlers damit Pioniere. Denn 2011 hatte noch niemand von „Energiewende“ gesprochen. Es gab damals auch noch keinen „grünen Marathon“ in Deutschland. Das Konzept einer ressourcenschonenden Großveranstaltung von Schindlers Organisationsteam ist sogar noch früher entwickelt worden, es greift seit den „Nullerjahren“. „Niemand in Deutschland hat so konsequent auf ökologische Nachhaltigkeit gesetzt wie wir“, betont Schindler.

MODETHEMA ESG? IN FRANKFURT EIN ALTER HUT!

Heute wird in der deutschen Wirtschaft vom Megathema ESG (Environment Social Governance/ Umwelt, Soziales und Unternehmensführung) gesprochen - der Mainova Frankfurt Marathon ist seiner Zeit um ein Jahrzehnt voraus. „Unser Ziel lautet, dass die Veranstaltung bis zum Jahr 2030 klimaneutral ist“, sagt Schindler. Und der Blick auf die aktuelle Energie- und Klimakrise macht die Dringlichkeit dieses Vorhabens deutlich.

Und das unternimmt der Marathon unter anderem dafür: Seit 2005 besteht eine Zusammenarbeit mit dem „Umweltforum Rhein-Main“, mit dem Ziel, eine dauerhaft umweltgerechte Entwicklung und den Umweltschutz bei Sportgroßveranstaltungen zu fördern. Dank der Kooperation mit dem Rhein-Main-Verkehrsverbund können die Teilnehmer und Helfer am Renntag den ÖPNV im RMV-Gebiet kostenfrei nutzen. Beim Rennen und im Ziel werden für die Getränkeversorgung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer nur recycelbare Becher eingesetzt, in die Mineralwasser von Rosbacher ausgetrennt wird. In Frankfurt

passiert es nicht, dass kostbares Frankfurter Trinkwasser in Plastikbecher gefüllt – und der Rest auf den Asphalt läuft.

OLIVENBÄUME, DIE CO₂ BINDEN

Die Dieselaggregate zur Erwärmung des Duschwassers wurden schon vor einigen Jahren abgeschafft. Heute sind die Duschen direkt an den Warmwasserkreislauf der Messe Frankfurt angeschlossen.

Seit 2018 wird den Mietern auf Wunsch „Grünstrom“ von der Messe Frankfurt angeboten, der vom regionalen Stromanbieter Mainova bezogen wird. So wird beim Mainova

werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer vor dem Start nicht in Plastikwärmefolien gehüllt. Stattdessen sollen sie Altkleidung mitbringen, um nicht auszukühlen. Diese Pullover und Hosen können dann in Altkleiderboxen geworfen werden. Dort werden sie von der Frankfurter Entsorgungs- und Service GmbH eingesammelt und später recycelt. Und schließlich stiftet der neue Schuhsponsor Hoka einen nicht unerheblichen finanziellen Teil für „grüne“ Projekte des Marathons.

Aber das dickste Brett wird sicherlich mit drei Sonnenkraftwerken gebohrt. Eines befindet sich auf dem Dach einer Schule im Frankfurt-Seckbach, das zweite auf dem Parkhaus am Rebstockpark, das dritte auf dem Dach des Mainova Schulungsgebäudes. Damit werden seit 2018 zwei Drittel des Stroms produziert, den der Marathon am Veranstaltungswochenende verbraucht.

TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER MÜSSEN MITZIEHEN

So ein breites Engagement bleibt nicht unbeachtet. Schon 2014 wurde der Mainova Frankfurt Marathon von der AIMS, dem Verband der internationalen Straßenlaufveranstalter, mit dem „Green Award“ für den weltweit umweltfreundlichsten Marathon ausgezeichnet. Und seit 2019 gehört Frankfurt zur „AIMS-Sustainably-Commission“. In diesem Nachhaltigkeitsgremium werden Standards für umweltverträgliche Laufveranstaltungen erarbeitet. „Wir bewegen viele Menschen, verbrauchen viele Ressourcen, daher sind wir verantwortlich, schonend mit unserer Umwelt umzugehen“, sagt Rennleiter Schindler, den allerdings ein großes Thema umtreibt: „Als Veranstalter können wir uns gute Konzepte überlegen. Doch die Herausforderung An- und Abreise der Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen wir noch meistern.“ Wenn hier meist noch der eigene Pkw genutzt werden, verpuffen schnell die Bemühungen der Veranstalter. „Wir sind daher auf die Mitarbeiter der Starter angewiesen“, sagt Schindler und ruft ihnen zu: „Reist mit Bus und Bahn an. Oder, wenn es nicht anders geht, bildet Fahrgemeinschaften mit den Autos. Wir merken gerade in diesem Sommer schmerzlich, dass Klimaschutz wichtiger denn je ist.“



Frankfurt Marathon jährlich viel CO₂ eingespart, denn der Strom, der beim Marathon verbraucht wird, wird ausschließlich auf regenerative Weise produziert: durch Wasser, Sonne oder Wind. Darüber hinaus spendet der Veranstalter seit 2017 1 Euro pro Marathonläufer, der das Ziel erreicht, an die Stiftung „Lo Franco“ des italienischen Bio-Lebensmittelherstellers Fattoria La Violla. Der langjährige Partner des Marathons finanzierte damit die Pflanzung von bisher 9.000 Olivenbäumen, die jährlich 500 Tonnen CO₂ binden. Bei der Nudelparty am Samstag - natürlich mit Bioproduktion von Fattoria La Violla - werden nur wiederverwertbares Geschirr und Besteck verwendet, zudem können die Teilnehmer ihr eigenes Geschirr zur Fattoria la Violla - Toscana Pasta Party mitbringen und so den ökologischen Fußabdruck weiter reduzieren. Auf der Strecke und im Zielbereich gibt es insgesamt mehr als 5 Tonnen Bio-Bananen und 1,2 Tonnen Bio-Äpfel. Und letztlich

Fattoria La Vialla



Famiglia Lo Franco



In Einklang mit der Natur

In Italien, im südlichen Teil der Toskana zwischen Siena, Florenz und Arezzo, liegt die Fattoria La Vialla, ein Demeter-Familienbetrieb mit mehr als tausend Hektar Anbaufläche, darunter Weinberge, Olivenbäume, Gemüsegärten, Getreidefelder, Weiden und Wälder. „Fattoria“ (Bauernhof und Weingut) war in früheren Zeiten die Bezeichnung für ein komplexes landwirtschaftliches System, einen Zusammenschluss von einzelnen, autonomen Bauernhöfen und Landwirtschaftsbetrieben, die jedoch von einem einzigen Eigentümer verwaltet werden. Im Jahr 1978 begann die Familie Lo Franco mit der Wiederherstellung des ersten Hofes dieser aufgegebenen Fattoria und bestellte das Land von Anfang an biologisch. Bis heute wurden 18 Bauernhöfe originalgetreu mit lokalen Materialien restauriert, die nun als Ferienhäuser dienen. Seit Ende der 90er Jahre erfolgt der Anbau und die Weiterverarbeitung nach der Demeter zertifizierten biodynamischen Methode. In fast 45 Jahren der leidenschaftlichen Arbeit, des Experimentierens, der Wiederbelebung alter Rezepte und der innovativen Forschung haben die Lo Francos zusammen mit der „erweiterten Familie“, den Mitarbeitern von La Vialla, den Hof zu einem Musterbeispiel eines ökologischen Landwirtschaftsbetriebs und zu einem nachahm-

baren Modell gemacht. Während des gesamten Zeitraums wurden rund 800.000 Pflanzen von mehr als 150 verschiedener Arten gepflanzt. La Vialla ist klimapositiv zertifiziert: In ihrer Gesamtheit absorbiert die Fattoria mehr CO₂ als sie ausstößt. Sie erhielt zudem nicht nur zahlreiche Anerkennungen bei bedeutenden internationalen Wettbewerben, sondern wurde auch als ökologisch und sozial nachhaltiges Unternehmen mit dem B.A.U.M. Umweltpreis („Herausragendes Engagement für Umweltschutz und nachhaltige Entwicklung“) ausgezeichnet. Des Weiteren war La Vialla unter den „Top Ten“ der Auswahl des Deutschen Nachhaltigkeitspreises.

Seit vielen Jahren unterstützt die Fattoria La Vialla den Frankfurt Marathon mit der Toskana-Pasta-Party; so werden pro Portion Nudeln in Bioqualität von La Vialla etwa 430 Gramm weniger CO₂ ausgestoßen als bei einem vergleichbaren Produkt eines konventionellen Herstellers.

Außerdem pflanzt Fattoria La Vialla für jeden Marathonfinisher:in seit 2017 Olivenbäume in der Toskana. Die Bäume binden nicht nur CO₂, sie produzieren darüber hinaus auch Sauerstoff, regulieren den Wasserhaushalt und vermindern Bodenerosionen. Auch in diesem Jahr wird dieses erfolgreiche Projekt fortgeführt.

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



» 4 Fragen an Thomas Wolff

Geschäftsführer von Querbeet und Initiator der BioRunner

An den Verpflegungsstationen wartet eine enorme Menge Obst darauf, von Marathonis dankbar entgegengenommen zu werden. Ist diese Mammutaufgabe für Euch nach all den Jahren der Partnerschaft bereits Routine geworden?

Nein, für uns ist der Mainova Frankfurt Marathon definitiv kein Ablauf nach Schema-F, da wir jedes Jahr vor etwas andere Herausforderungen gestellt werden. Wir berechnen und kalkulieren die Liefermenge immer neu und in enger Absprache mit den Verantwortlichen, da wir auf gar keinen Fall etliche Lebensmittel wegschmeißen möchten oder riskieren, dass das Obst am Ende nicht für alle Teilnehmer reicht.

Herrscht trotz der vielen organisatorischen Herausforderungen im Querbeet-Team Vorfreude auf den Marathontag?

Auf jeden Fall. Anders als man vielleicht annehmen würde, hält sich der Boom von Bio und der Verkauf von nachhaltig angebautem Obst und Gemüse derzeit in Grenzen. Die Kunden sind extrem verhalten und wir müssen teilweise darum bangen, unsere Produkte, die hochpreisiger sind als konventionell angebautes Obst und Gemüse, an die Frau und den Mann zu bringen. Regionalität und gesunde Lebensmittel sind definitiv Aspekte, die in den vergangenen Jahren an Bedeutung gewonnen haben. Leider spüren wir davon bei den tatsächlichen Verkaufszahlen aktuell aber wenig. Auch die zunehmende Trockenheit und die damit geringer ausfallende Ernte setzt

uns zu. Daher sind Veranstaltungen wie der Mainova Frankfurt Marathon, die uns die sichere Abnahme einer großen Menge garantieren können, sehr wertvoll und wichtig für uns.

Bio und Laufsport – warum passt diese Kombination so gut?

Beides ist gut und gesund für unseren Körper. Ich würde sogar sagen, dass das eine mit dem anderen untrennbar verbunden ist. Wenn ich eine gute sportliche Leistung bringen möchte, muss ich mich auch gesund ernähren. Wenn mir das Laufen in der Natur wichtig ist, muss ich sie auch aktiv unterstützen. Und genauso unterstützt das Laufen auch diejenigen, die auf ihre Ernährung achten und sich damit etwas Gutes tun möchten. Darauf versuchen wir im Übrigen auch mit unserer Lauf-Initiative, den BioRunners, aufmerksam zu machen.

Wo bist du Rennwochenende anzutreffen?

Ich laufe selbst mit. Ursprünglich hatte ich mir gewünscht, den Marathon in einer schnellen Pace zu absolvieren. Leider stand meine Vorbereitung aber bei all den organisatorischen Herausforderungen der letzten Monate ein wenig hinten an. Daher werde ich es etwas ruhiger angehen lassen und stattdessen die BioRunner bei einer unserer Aktionen am Marathon-Wochenende begleiten: Wir werden mit einer laufenden Bio-Möhre das Läuferfeld ein wenig aufmischen.

LAUFEN MACHT DURST.



Krombacher 0,0%. Der natürliche Durstlöscher mit 0,0% Alkohol.

HOKA

FLY HUMAN FLY

» Fly Human Fly

Mit dem neuen Sportartikelpartner HOKA steht den Läufern eine junge und starke Marke zur Seite – deren Geschichte motiviert und inspiriert

Denken wir uns einen Augenblick von der Mainmetropole Frankfurt hinauf in die felsig-schroffe Berglandschaft der französischen Hochalpen. Auf atemberaubenden Trails Tausend Meter über dem Meeresspiegel fühlen sich Nico und Jean-Luc, die Gründer von HOKA, daheim. Hier, fernab von lauten Straßen und großen Events fanden sie ihren Pfad, um die Laufwelt zu revolutionieren. Ein Vorhaben, das man angesichts des härter den je umkämpften Sportmarktes durchaus als gewagt bezeichnen kann.

Ähnlich einem Pflänzchen am Rand eines Trails, das den widrigsten Bedingungen der kargen Berglandschaft zum Trotz Wurzeln schlägt und geradezu furchtlos erste kleine Blätter treibt. Ein enormer Kraftakt, doch das Kämpfen hat sich gelohnt: Inspiriert durch anspruchsvolle Downhillpassagen in den Alpen und dem Wunsch, beflügelnden Extremsportarten wie dem Mountainbiken oder dem Gleitschirmfliegen näherzukommen, konstruierten Nico und Jean-Luc erste Prototypen eines Schuhmodells. Es sollte die große Beanspruchung des Körpers durch

den unbefestigten Untergrund abfedern und das von abrupten Unterbrechungen, Richtungswechseln und Erschütterungen geprägte Bergablaufen erleichtern. Verringertes Gewicht, stattdessen eine höhere Dämpfung sowie eine extrem flexible Mittelsohle waren der Schlüssel zum Erfolg.

Dieser reichte schnell von der Berg- und Traillauf-Community bis in die Marathonszene hinein und damit von den Alpen wieder zurück auf die Straße. Ein echter Gewinn sind die HOKA-Schuhe natürlich auch für die 42,195 Kilometer lange Dauerbelastung auf Asphalt. Das haben schon viele Läufer für sich entdeckt – und viele weitere können es auch am Frankfurter Rennwochenende tun. HOKA ist mit einem großen Stand auf der Marathonmall vertreten.

Gleich für fünf Jahre sind der ewig junge Laufklassiker am Main und die aufstrebende Marke eine Partnerschaft eingegangen. „Wir sind bestrebt, den TeilnehmerInnen ein herausragendes Lauferlebnis zu bieten und diese ohnehin schon erstklassige Veranstaltung mit unserem Engagement für mutige Innovationen und unserer Liebe zum Sport noch

weiter zu verbessern“, sagt Mike McManus, Director of Global Sports Marketing bei HOKA.

Das Ziel, den Menschen so viel Lauffreude wie möglich zu bereiten und gleichzeitig danach zu streben, der Natur, in der schließlich die Ursprünge von HOKA liegen, nicht zu schaden, vereint beide Partner. „Was uns bei HOKA besonders beeindruckt, ist der Einsatz der Marke, unsere Umweltschutzinitiativen zu unterstützen und diesen Marathon nachhaltig zu gestalten. Wir freuen uns schon sehr auf die Partnerschaft, von der unsere Teilnehmenden sicher profitieren können. Sie wird uns einen neuen Antrieb für die kommenden Jahre geben“, sagt der Frankfurter Renndirektor Jo Schindler.

Auf dem gemeinsamen Weg wollen sie die positive beflügelnde Energie in das Läuferfeld tragen. Wer kennt ihn nicht, diesen unvergleichlichen Moment, wenn sich Laufen so anfühlt, als würde man über den Asphalt schweben. Spätestens dann, wenn der rote Teppich in der Festhalle erreicht ist. Fly Human Fly, Frankfurt!



HEIMSPIEL

Noch nicht genug vom Frankfurt Marathon 2022?

Schon kurz nach Ende des Marathons ist
die Live-Übertragung „heimspiel! extra“
in der ARD-Mediathek für Sie verfügbar.



JETZT ANSEHEN!

ARD  Mediathek

» Start gut, Ziel gut, alles gut

Ohne Helfer läuft nichts:
Besonders am Startbogen
und in der Festhalle braucht
es verlässliche wie fleißige
Hände. Die haben wir!

Es sind nur noch wenige Minuten bis zum Startschuss, die Nervosität unter den Läufern wächst, aufgestaute Energie bricht sich Bahn. Alle wollen eine gute Startposition, drängen und schieben nach vorne, dazu kommen noch die Spätkommer. Dass es nicht chaotisch wird an diesem neuralgischen Punkt des Großevents, liegt an den vielen fleißigen Händen der Helfer. Seit dem frühen Morgen sind 70 von ihnen im Startbereich aktiv – damit der Beginn des großen Lauftags gelingt. „Das ist schon eine große Mannschaft. Aber wir haben den Startbereich in Abschnitte aufgeteilt. Und die Abschnittsleiter sind alles Menschen, die ich gut kenne. Es sind viele Routiniers dabei“, erzählt Marc Wilhelm, Bereichsleiter für den Start. „Die Motivation der Helfer ist während der Coronapause in den vergangenen zwei Jahren nicht kleiner geworden.“ Wilhelm freut sich über die starke Rückmeldung. „Wir hatten bereits Ende September mehr Helfer als 2019.“ Nach zweijähriger Pause wird es auch unter den vielen freiwilligen Unterstützern ein großes Hallo geben. „Deren Spaß an der Hilfe ist ein wesentlicher Faktor für uns alle“, sagt Wilhelm stellvertretend für das Veranstalter-Team. Dass es große Freude macht, so nah am Puls eines emotionalen wie ereignisreichen Sportevents zu sein, zeigt sich am Ende des Tages. Wenn sich Helfer strahlend schon direkt für das nächste Jahr anmelden. „Es gibt sehr positives Feedback. Immer wieder verabschieden sie sich mit ‚Es hat mich extrem motiviert‘“, sagt Wilhelm. Viele seien selbst



Läufer und hätten viel Spaß daran, mal auf der anderen Seite zu arbeiten. Entscheidend für diese positive Resonanz ist für Wilhelm, dass er sich zu 100 Prozent auf die Beteiligten verlassen kann. Am Dienstag vor dem Rennen gibt es ein Briefing für das Team Start, zu dem alle eingeladen sind. „Es geht darum, dass sie sich persönlich kennenlernen. Es ist eine heterogene Truppe, Neulinge und Erfahrene, jung und alt. Ich lege sehr viel Wert auf eine transparente Kommunikation, denn nur so können wir auch eine möglichst hohe Sicherheit erreichen.“ Wichtig ist für Wilhelm, dass sie laufaffin sind, auch regelmäßige Marathonstarter gehören zum Team. „Sie sollten sich mit dem Prozedere und dem Verhalten rund um ein Rennen auskennen“, sagt der 50-jährige, der selbst schon viermal in der Mainmetropole gelaufen ist. Diese 100-prozentige Verlässlichkeit ist auch für Rainer Polenz entscheidend für einen erfolgreichen Lauftag. Der Bereichsleiter Ziel vertraut einem Team von zwölf bis 14 Helfern, das er selbst zusammengestellt hat. „Es ist eine handverlesene Truppe“, sagt der Darmstädter schmunzelnd. „Ich kenne sie alle persönlich, sie waren alle schon mindestens einmal dabei, sie wissen alle, was es bedeutet.“ Gerade auf dem engen Raum im Zielbereich muss ein Rädchen ins andere greifen, jeder konzentriert und wachsam bleiben. Dafür braucht es eine ordentliche Kondition, denn es geht am Morgen los mit der Vorbereitung des Zieleinlaufs des Mini-Marathons. Und dann geht es Schlag auf Schlag, die Festhalle wird nicht mehr leise werden. Polenz: „Wir sehen den Sieger, wenn er in der Festhalle über die Ziellinie läuft und begrüßen den Letzten, wenn er oder sie über die Ziellinie laufen. Das ist schon etwas Besonderes.“ Für Wilhelm in der Startzone und Polenz im Zielbereich ist der volle und ereignisreiche Tag jedes Jahr eine Herausforderung, die sie aber mit ihrer langjährigen Erfahrung immer wieder meistern.



We're in this together



Als offizieller Hydrogel Partner des Mainova Frankfurt Marathons 2022 wird Maurten Gel 100 entlang der Strecke erhältlich sein.

Der Mann mit dem Hammer wird Geschichte sein. Bereite dich mit dem ultimativen Treibstoff für das große Rennen vor. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt



MAURTEN.COM



» Stimmungsvoller Gottesdienst am Vorabend des langen Laufs

Ökumenischer Gottesdienst beim Mainova Frankfurt Marathon

Eine liebgewonnene Tradition und eine stimmungsvolle Einstimmung zugleich: der ökumenische Gottesdienst am Vorabend des Mainova Frankfurt Marathon. Es ist vermutlich die Eucharistiefeier mit den meisten Teilnehmern in Laufschuhen. Los geht's am Samstagabend um 18 Uhr im „Blauen Saal“ in der Festhalle. Für viele Marathon-Teilnehmer gehört der Besuch des Gottesdienstes einfach zum Frankfurter Rennwochenende dazu, andere finden neu den Weg dorthin. Der evangelische Pfarrer Peter Noss und die katholische Gemeindeferentin von „Punktum“ Gabriele Braun laden ein, noch einmal aufzutanken für Körper, Geist und Seele vor einem Tag, der den Läufern viel abverlangen wird. Für die Predigt ist ein Überraschungsgast eingeladen, gute (Live-)Musik ist auch garantiert. Der Gottesdienst steht in diesem Jahr unter dem Motto: „Auf die Straße, fertig, los!“ Peter Noss und Gabriele Braun sind beide begeisterte Läufer und werden tags darauf selbst in einer Staffel an den Start gehen. Noss gehört zudem dem Arbeitskreis „Kirche und Sport“ der evangelischen Kirche an.



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

» Laufen für Frieden und Verständigung

Sie laufen für Frieden und Verständigung. Auch in diesem Jahr machen sich auf dem Frankfurter Asphalt wieder Menschen verschiedener Religionen gemeinsam auf den 42,195 Kilometer langen Weg. Ob Muslim, Jude, Bahai, Sikh oder Christ – zusammen setzen sie laufend ein Zeichen gegen Intoleranz und Rassismus. Die Teilnehmer der interreligiösen

Staffeln empfinden es jedes Jahr in Frankfurt als enorm bereichernd, untereinander, aber auch mit anderen Marathon-Teilnehmern ins Gespräch zu kommen. Auf ihren Trikots steht das Motto: „Laufen für Frieden und Verständigung“. In diesem Jahr sind ihre Outfits in blau und gelb gehalten, um Solidarität mit der Ukraine zu bekunden.



» Deutsche Kirchenmeisterschaften

In diesem Jahr finden die Deutschen Kirchenmeisterschaften erstmals im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathon statt. Diese Sonderwertung steht aber nicht nur Menschen im Dienst der evangelischen oder katholischen Kirche offen. Jeder Gläubige, der der Kirche nahesteht, konnte sich anmelden. Schon für 2020 waren die Deutschen Kirchenmeisterschaften am Main geplant – durch die Pandemie ist es nun 2022 geworden mit der Frankfurter Premiere. Pfarrer Peter Noss vom Zentrum Ökumene der Evangelischen Kirche hat im vorigen Jahr mit Blick auf den Mainova Frankfurt

Marathon unter dem Motto „Mehr als Du läufst!“ einen sehenswerten „Hoffnungsfilm“ gedreht, der bei Youtube abrufbar ist.

Alle Finisher der Kirchenmeisterschafts-Wertung bekommen unter anderem eine besonders gestaltete Urkunde. Mehr Infos gibt es auf einem eigenen Stand auf der Marathonmall. Dort gibt es auch Armbändchen mit dem Läufersegen, den man am großen Marathontag dann tragen kann.





DRIVE. RUN. REPEAT.

Mit einem Avis Mietwagen unkompliziert zum nächsten Lauf. Egal ob in Frankfurt, New York oder London – Avis ist weltweit für Sie da.

WE TRY HARDER

AVIS.DE

AVIS[®]

» Treu, Treuer, Marathon-Clubberer!

Peter Schmit wird zum 38. Mal an den Start gehen – was für eine Leistung!

Am Morgen des Mainova Frankfurt Marathon steigt Peter Schmit im heimischen Rüsselsheim in die S-Bahn, fährt in die Mainmetropole und heftet sich seine Startnummer an. Das war so, das ist auch in diesem Jahr so und das wird hoffentlich noch lange so bleiben. Der 72-Jährige steht in diesem Jahr wahrhaft zum 38. Mal an der Startlinie, einzig 2009 fehlte er in der seit 1981 währenden Geschichte des Laufs – was für eine Leistung bei seinem Marathon-Heimspiel!

Bewältigt Peter, die laufende Legende des ältesten deutschen Citymarathons, die Distanz auch dieses Mal, steht er einsam an der Spitze unserer Dauerstarter im Marathon Club.

Mit dem zehnten Frankfurter Finish bekommt man Eintritt in den exklusiven Lauf-Zirkel, der einige Vergünstigungen bietet und aktuell 1162 Mitglieder hat.

Bei den Frauen unsere Rekordteilnehmerin Ruth Jäger wieder gemeldet. Die Rodgauerin steht vor ihrer 28. Teilnahme – Chapeau! Großartig auch, dass die treuen Klaus Westphal (33 Teilnahmen), Ralf Klink (32), Bernhard Schacke (32) und Klaus Peter Hansen (31) wieder am Start stehen.



Unsere Top 10 Männer				
Name	Ort	StNr.	Teilnahmen	Σ
Peter Schmit	Rüsselsheim	151	1981-2008,10-19	37
Wolfgang Vogel	Offenbach	825	81-85,87-92,94-19	37
Kalli Flach	Rodenbach	155	81-10,12-17	35
Klaus Vogelmann	Hofheim	600	81,83-85,87-05,07-11,13-17,19	34
Horst Jendrasch	Kelkheim	157	1981-2014	33
Klaus Westphal	Frankfurt am Main	104	84,87-88,90-19	33
Bernhard Schacke	Eppstein	777	1981-2013	32
Ralf Klink	Riedstadt	422	87-13,15-19	32
Eugen Föt	Frankfurt am Main	184	1981-2012	31
Klaus Peter Hansen	Bischofsheim	262	81-85,87-90,92-4,96,98,01,03-13,15-19	31

Unsere Top 5 Frauen				
Name	Ort	StNr.	Teilnahmen	Σ
Ruth Jäger	Rodgau-Jügesheim	F152	90-91,93,95-10,12-19	27
Sissi Antoni	Bad Homburg	F316	82-83,85,93-94,96-97,00-06,08-15	22
Ulli Schmucker	Hofheim	F112	98-19	22
Gabriele Häuser	Erbach	F117	96,98-01,03-06,08-19	21
Dagmar Weidmann	Frankfurt am Main	F103	88-92,94,96-00,02,04-07,13-16,18	21

Aktuell zählt der Marathonclub 1162 Mitglieder

(1061 Männer, 101 Frauen)

Stand: August 2022

Anmerkung: 1986 fiel die Veranstaltung aus

Ansprechpartner: Sasha Müller
 sm@frankfurt-marathon.com
<https://www.frankfurt-marathon.com/dein-lauf/marathon/sonderwertungen/>

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

**Frankfurt
 Marathon
 CLUB
 [2022]**

WER KANN MITGLIED IM FRANKFURTER MARATHON CLUB WERDEN?

Alle Läuferinnen und Läufer, die mindestens zehn Mal beim Frankfurt Marathon ins Ziel gekommen sind, können Mitglied werden. Sei es in den Anfangsjahren in Höchst, in den neunziger Jahren oder im neuen Jahrtausend. Die Aufnahme in den Club erfolgt nach Einsendung der Urkunden (Kopien ausreichend) zur Bestätigung der zehnmaligen Teilnahme. Mittlerweile hat der Club etwa 950 Mitglieder. Allen Finishern mit 20 (Bronze), 25 (Silber) und 30 (Gold) Teilnahmen winkt zudem ein weiteres Poloshirt mit farbiger Bestückung.

>> Laufend Wünsche erfüllen <<

Der Wünschewagen
Letzte Wünsche wagen

Großes Spendentor des Arbeiter-Samariter-Bundes Hessen an der Hauptwache

42,195 Kilometer mit Blick auf die Skyline der Bankenmetropole Frankfurt beim ältesten Citymarathon Deutschlands: Für vieler Läuferinnen und Läufer erfüllt sich damit ein großer Wunsch. Spätestens der Zieleinlauf auf dem roten Teppich in der Festhalle ist überwältigend und eine Erinnerung, die lange bleibt.

Seit 2017 besteht die Kooperation zwischen dem Mainova Frankfurt Marathon und dem ASB Landesverband Hessen e. V. als Charitypartner – in diesem Jahr also schon zum sechsten Mal.

Mit dem Projekt „Wünschewagen – letzte Wünsche wagen“ und dem Wünschewagen Rhein-Main unterstützt der ASB schwerstkranke Menschen, denen für das Erreichen ihrer letzten Wunschziele nicht mehr viel Zeit bleibt. Die Fahrt des Wünschewagens führt den Fahrgast und eine Begleitperson zu seinem Sehnsuchtsort – gemeinsame schöne Erinnerungen inklusive.

Mehr als 60 ehrenamtliche Wunscherfüller unterstützen das ausschließlich durch Spenden finanzierte Projekt, dabei ist die Fahrt mit dem Wünschewagen für den Fahrgast und eine Begleitperson kostenfrei. Spenden helfen beispielsweise dabei, Reisekosten zu den Wunschorten, Schulungen der Ehrenamtlichen, die Dienstkleidung oder die Anschaffung und Ausstattung des Fahrzeugs zu tragen.

Unterstützen geht ganz leicht: Das große Spendentor steht in diesem Jahr wieder an der Hauptwache. Bei Kilometer 7,5 und 39 erfolgt mit dem Lauf durch das Spendentor eine Spende von jeweils 4 Euro zugunsten des Wünschewagen Rhein-Main. Es gibt dort auch eine motivierende Überraschung.

Das Charity-Armband „Wishlet“ erhält man auf Wunsch im Rahmen der Marathon-Anmeldung oder beim Merchandising (Marathon-Mall). Außerdem kann das Pfand des Läuferchips gespendet werden. Wer direkt spenden möchte kann gerne den untenstehenden QR Code verwenden.

Natürlich ist auch der ASB Landesverband Hessen e. V. beim Mainova Frankfurt Marathon für die Läuferinnen und Läufer im Einsatz. Getreu seinem Motto „Wir helfen hier und jetzt“ kümmern sich mehr als 100 Helferinnen und Helfer im Bereich der Nachzielverpflegung, reichen den Teilnehmern Getränke und Essen oder geben Wärmeponchos und Medaillen aus.

Mehr Infos zum Projekt auf:
asb-hessen.de/marathon



Der Wünschewagen

Charity Partner 2022

**Wir helfen
hier und jetzt.**

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund



Laufgeschichten: Frank Lorenzen

Frank Lorenzen ist ein Musterspiel für einen leidenschaftlichen Läufer. Er läuft und läuft selber, er organisiert Läufe und begeistert Läufer für diesen Sport - und das Laufen hat ihm wohl das Leben gerettet. Nun absolviert er seinen insgesamt 100. Marathon in Frankfurt. Aber der Reihe nach: Es begann im Jahr 2004, als Frank sich auf die Waage stellte und eine Zahl jenseits von 100 Kilogramm aufleuchtete. „Geht ja gar nicht“, sagte sich der Norddeutsche. Tatsächlich waren nach einer Weile 25 Kilogramm runter und die Erkenntnis geboren: Ich kann noch mehr schaffen. Frank meldete sich zum Berlin Marathon an. „Ich hatte neun Monate Zeit, aus einem Nicht-Läufer einen Läufer zu machen“, erinnert er sich. Es gelang und spätestens beim Zieleinlauf war eine neue Leidenschaft geweckt – Marathon laufen und das Glücksgefühl eines Zieleinlaufs nach 42,195 Kilometer in Serie zu erleben. Das tat er und tut er immer noch, hierzulande und quer durch Europa. Von der Festhalle als süßen Lohn der Frankfurter Läufer war er damals schon „geflasht“, wie er sagt.

Wie Marathonlaufen Frank Lorenzen wohl das Leben gerettet hat und warum er seinen „Hundertsten“ nun in Frankfurt läuft

Frank wirkt in seinem Lauf-Fieber so mitreißend, dass er damals das halbe Dorf, in dem er lebte, zum Laufsport brachte. In seinen selbstgegründeten Lauftreffs. Mittlerweile lebt der Familienvater in Flensburg und ist Mitorganisator des dortigen Marathons. „Laufen bringt so viel Spaß und egal wo man ist, trifft man Bekannte aus der Szene“, sagt Frank.

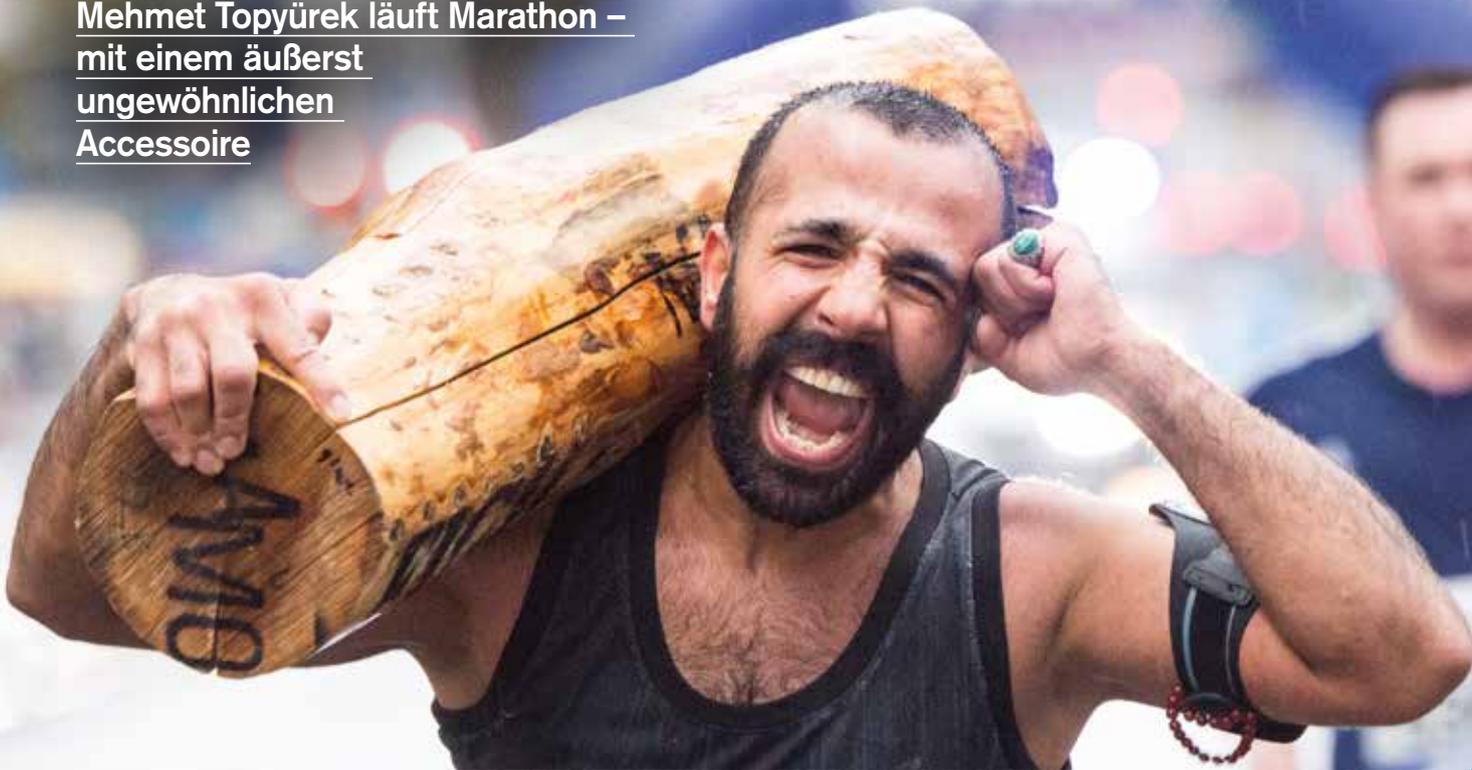
Doch im Dezember 2008 sollte damit von heute auf morgen Schluss sein. Ein für alle Mal? In den Augen der behandelnden Ärzte: ja. Frank hatte einen schweren Motorradunfall. Dass er den Crash überhaupt überlebte, war wohl seinem vom Laufen trainierten Herz-Kreislauf-System zu verdanken. „Die Marathons haben mir quasi ein neues Leben geschenkt“, sagt Frank. Das aber zunächst im Rollstuhl begann. Er kämpfte sich heraus – und gegen alle Prognosen wieder in die Laufschuhe und sogar auf die Marathonstrecke. Sein zehnter Marathon, der in Berlin 2010, „war der erste nach dem Unfall und der wichtigste von allen“, sagt Frank. 2015 schraubte der Flensburger seine Bestzeit auf starke 3:13 Stunden. Doch meist jagt er keine persönlichen Rekorde, sondern genießt seinen Sport in vollen Zügen, auch regelmäßig als Zugläufer. „Andere zu unterstützen beim Erreichen ihrer Ziele und die Gesichter und Emotionen zu erleben, ist einfach nur toll“, sagt Frank. Beim Mainova Frankfurt Marathon will er sein persönliches Jubiläum im Laufschrift gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin begehen.





Unser Baumstamm-Babo

Mehmet Topyürek läuft Marathon – mit einem äußerst ungewöhnlichen Accessoire



Es gibt Läufer, die fallen auf. Sei es durch ihr schrilles Outfit, ihre ausladende Gestik oder ihren skurrilen (Lauf-)Stil. Aber wenn sich unter den Zuschauern schon herumgesprachen hat, dass man auf diesen einen achten sollte, diesen „positiv Verrückten“, dann muss es sich um eine außergewöhnliche Erscheinung handeln. Bekannt als: Der Typ mit dem Baumstamm. Ja, Mehmet Topyürek läuft tatsächlich Marathon mit mehr als 20 Kilogramm Holz über den Schultern. Sein Lächeln verliert er dabei nie. Seine markante Erscheinung hat ihm den Spitznamen „Baumstamm-Babo“ eingebracht. Ein liebevoller Ausdruck dafür, wie Mehmet auf der Strecke wirkt. Ein Spaßmacher und Aufmunterer, der erschöpfte Läufer um ihn herum daran erinnert, dass sie bloß nicht ihren Spaß verlieren sollen. So schwer das nach 30 und mehr gelaufenen Kilometern auch sein mag. Wieso macht Mehmet das? Was hat ihn auf die Idee gebracht, Marathons wie ein frisch von Spinat gestärkter „Popeye“ zu laufen?

Seine Antwort darauf hat viel mit intrinsischer Motivation zu tun. Aber auch mit Humor. „Die Zuschauer an der Strecke, die klatschen und einen unterstützen, für die muss auch etwas dabei sein. Ich will sie einfach zum Lachen bringen, ihnen zeigen, dass man auch unter Schmerzen noch lachen kann“, sagt er mit breitem Grinsen. Die positive Lebenseinstellung des laufenden Spaßvogels aus Heilbronn wirkt auf und abseits der Laufstrecke ansteckend.

Selbst die Pandemie konnte daran nichts ändern. „Dadurch, dass die meisten Rennen nicht stattfinden durften, habe ich mir gedacht: Ich laufe einfach jeden Monat einen Marathon rund um ein Krankenhaus.“ Gesagt, getan. In den vergangenen Monaten organisierte Mehmet nicht nur seine Motivations- und Spendenläufe um Krankenhäuser, sondern auch einen für die Feuerwehr. „Ich wollte als Motivation für die Pflegerinnen und Pfleger laufen. Auch wenn nur 10 bis 20 Menschen zuschauen durften: Für mich spielt es keine Rolle ob 10.000 Menschen an der Strecke stehen, oder nur 10“, erzählt Mehmet.

Jetzt erwartet den Lauf-Comedian zum ersten Mal nach langer Zeit wieder ein großes Publikum in Frankfurt. Darauf freut er sich sehr: „Egal, wer auf dem roten Teppich einläuft, alle werden so akzeptiert, wie sie sind, und selbst der Letzte wird gefeiert.“ Einer der Letzten, das ist klar, wird unser „Baumstamm-Babo“ sein.

Freiheit sind
Pakete, die ins
Leben passen.

Mit den innovativen
Services von DPD.

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

[dpd.de](https://www.dpd.de)



» Der Herr der Blauen Linie

Götz Grammerstorff weist Tausenden Teilnehmern den Weg

Ganz ungefährlich ist seine Aufgabe nicht. Im Stadtteil Schwanheim, am westlichen Ende der Marathonstrecke, ist Götz Grammerstorff heilfroh, wenn er die Markierung für den Mainova Frankfurt Marathon auf den Asphalt gemalt hat. „Auf der B40 an der Schwanheimer Brücke fahren einige Autos mit ordentlich Tempo entlang, da wird einem schon mulmig“, erzählt der Mann, der am Renntag Tausenden Teilnehmern den Weg weist. Anhand der Blauen Linie. Ein Marathon wird erst international als ein solcher anerkannt, wenn über die gesamte Streckendistanz eine Blaue Linie eingezeichnet ist. „Genauso wie die 100-Meter-Sprinter ihre Streckenmarkierung auf der Tartanbahn haben, so brauchen auch Marathons eine Markierung“, sagt Götz. Ob Spitzenläufer oder Freizeitathlet, wer die 42,195 Kilometer auf der Ideallinie bewältigen will, folge der Blauen Linie. In diesem Jahr ist Götz zum ersten Mal alleine verantwortlich, das Frankfurter Pflaster marathon-chic zu machen. „Wer selbst mal gelaufen ist, bekommt das problemlos hin“, sagt der dreimalige Finisher des Mainova Frankfurt Marathon. In einem Rutsch lässt sich die Linie jedoch nicht einzeichnen. Viele Rahmenbedingungen müssen erfüllt werden, ehe Götz mit seinem kleinen Handwagen die



blauen Streifen aufträgt. Der Asphalt muss trocken sein, es darf nicht regnen und im Idealfall sollte der Verkehr möglichst wenig gestört werden. Jedes Oktoberwochenende hält sich Götz deswegen frei. Um Sechs in der Früh ziehe er dann los, einmal für die Innenstadt, einmal für die Strecke südlich des Mains, einmal für Höchst und einmal für den Rest. Manchmal wird er von Anwohnern sogar erkannt und mit „Ach, zeichnet ihr schon die Linie?“ begrüßt.

© Birgit Lennartz-Lohrengel



» 40 Jahre später!

Birgit Lennartz-Lohrengel ist eine Lauf-Legende. 13 deutsche Meistertitel und diverse Siege und Bestmarken bei Langdistanz-Rennen bis 100 Kilometer belegen dies. Aber Birgit ist auch eine noch immer laufende Legende. Und so kehrt sie in diesem Jahr zum Mainova Frankfurt Marathon zurück. 40 Jahre nach ihrem ersten Start 1982, als sie als 16-Jährige ihr enormes Talent entfaltete und in 2:49 Stunden finishte.

Ihr große Laufkarriere nahm damit buchstäblich ihren Lauf. Vier Dekaden später will Birgit nur eine Stunde langsamer unterwegs sein als damals – eine Zeit von 3:49 Stunden ist das Ziel der 56-Jährigen. „Heute bin ich etwas entspannter und lockerer, freue mich auf einen Lauf, bei dem mehr das Erlebnis, als das Ergebnis zählt“, sagt die Rheinländerin. Viel Erfolg, Birgit!



**IMMER & ÜBERALL
BESTENS INFORMIERT
MIT DEM E-PAPER DER FRANKFURTER RUNDSCHAU!**

Frankfurter Rundschau

Jetzt 2 Wochen kostenlos Probelesen:

 fr.de/probeabo

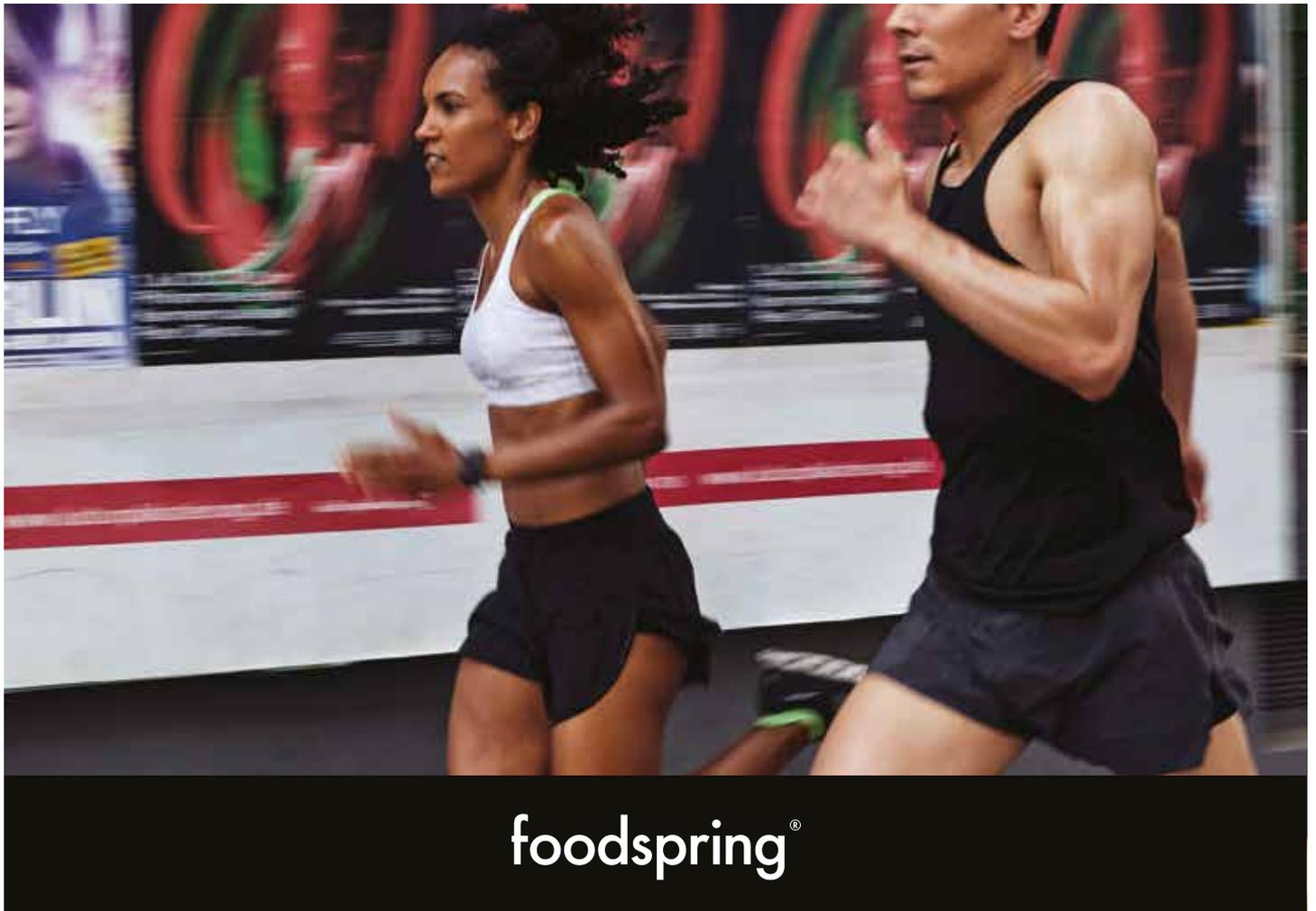


interair
SportReisen

RUN WITH US!
Laufend die Welt erleben!

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

www.interair.de



foodspring

FASZINIEREND — SPORTLICH — BUNT ENTDECKEN SIE DAS FACETTENREICHE JAPAN MIT ANA!

Erleben Sie Japans vielfältige Kultur, uralte Traditionen, coole Innovationen, einzigartige Speisen und faszinierende Aromen. Tauchen Sie ein in unvergessliche Erlebnisse.

Entdecken Sie Japan schon bei uns an Bord. ANA fliegt Sie täglich von Deutschland nach Tokio und darüber hinaus.

We Are Japan.

www.anaskyweb.com



#WeAreJapan



A STAR ALLIANCE MEMBER

Schnelle Drucklösungen von Mail Boxes Etc.

Wir drucken für Sie!
Mail Boxes Etc.
Eschersheimer Landstr. 42
60322 Frankfurt am Main



Verpackung & Versand | Logistik | Postservice | Druck | Marketinglösungen



Mail Boxes Etc. 0009 | Eschersheimer Landstr. 42 | 60322 Frankfurt am Main | T. +49 (0) 69 59 67 36 16

mbe.de/0009



Jeder unserer 24 Zugläufer ist Freund und Helfer,
Motivator und Gutzuredner – in gleichmäßiger Pace

Wenn es sie nicht schon gäbe, müsste man sie erfinden: unsere Zugläufer. Sie sind von weitem schon zu sehen, sie sind Typen so bunt wie die Laufwelt – und sie tun Gutes. Unsere Zugläufer sind Inseln der Stabilität und der Gleichmäßigkeit im großen Teilnehmerfeld. Wer mit ihnen durch Frankfurt rennt, kann auf ihre Unterstützung zählen. Die Zugläufer bewahren Euch davor, der Euphorie, der Schwäche oder dem inneren Schweinehund nachzugeben. Sie geben Halt, sie liefern Kraft und sie nehmen Nervosität. Sie sind treue Begleiter für Bestzeitenjäger und Genussläufer, alte Laufhasen und unerfahrene Erststarter zugleich. Erst bremsen sie Euch, später ziehen sie Euch – womöglich zu einer neuen persönlichen Bestzeit. Unsere 24 Zugläufer sind eine duftige Truppe, nach der man die Uhr stellen kann. Umarmungen, Lob und (Tränen der

Freude der Mitläufer nach geglückten 42,195 Kilometern in der Festhalle – mehr brauchen sie nicht als Lohn.

Auf ihren Shirts und auf ihren aufragenden Fahnen stehen die Zielzeiten 2:59, 3:14, 3:29, 3:44, 3:59, 4:14, 4:29, 4:59 oder 5:29 Stunden. Sie sind ganz unterschiedliche Läufer Typen, aber es eint sie die Lust am gemeinschaftlichen Marathonlaufen und die Freude, anderen Hilfe und Orientierung zu bieten auf dem langen Weg ins Ziel. Sie sind gefragt als Motivatoren, Antreiber, Gutzuredner, Psychologen – oder nur als stiller Taktgeber in gleichmäßiger Pace. Viele sind schon zig Mal beim Laufklassiker am Main als Zugläufer fungiert – die Stimmung beim Wiedersehen am frühen Sonntagmorgen vor dem Start ist immer prächtig.

» **Nach
ihnen
kann
man
die Uhr
stellen!**

FRÜH DRAN. GUT DRAUF. KOSCHWITZ.



Montag bis Freitag
5 – 9 Uhr



» Der Weltrekord-Jäger

Dirk Leonhardt ist schon einige Mal im Guinness Buch vertreten – nun verhilft er in Frankfurt auch anderen zu Rekorden. Mit gewagten Kostümen.

Er hat eine Spürnase für das Suchen und Finden von sportlichen Nischen. Er hat das Herz, die Lunge und den Kopf für besondere Leistungen. Und er macht was draus! Dirk Leonhardt jagt Weltrekorde – und hat schon einige davon unter seinen Fittichen. Beispielsweise ist noch niemand länger als er nonstop Treppen gelaufen (28 Stunden), oder mit dem Rad innerhalb von sieben Tagen in 15 Ländern gewesen. Zwar ist Dirk ein Ausdauerathlet per excellence – der 30-fache Ironman, den er 2020 in 45 Tagen nonstop absolviert hat, wirkt schier unfasslich -, doch ist er auch auf der Kurzstrecke unterwegs: Die Bestmarke für den schnellsten 100-Meter-Lauf unter Wasser schraubte er auf 2:20 Minuten.

Den Mainova Frankfurt Marathon 2022 möchte Dirk dafür nutzen, auch anderen das erhabene Gefühl zu bescheren, einen Weltrekord erreicht zu haben. Und zwar indem Läufer die 42,195 Kilometer in einer bestimmten Ganzkörper-Kostümierung bewältigen. Je nach Verkleidung sind Bestmarken für trainierte Läufer noch gut zu erreichen – der Rekord als Süßigkeit verkleidet liegt beispielsweise bei 4:12 Stunden. Mitunter, vor allem für Frauen, sind manche Rekordkategorien auch noch gar nicht besetzt (Pirat, Rakete, Emoji). Dirk hatte



dazu aufgerufen, im Rahmen des Laufklassikers am Main gemeinschaftlich ein kleines Rekord-Feuerwerk abzubrennen. Bei Redaktionsschluss dieses Hefts hatte er drei Mitstreiter gefunden: Eine Läuferin wird im Schiedsrichterinnen-Kostüm aufbrechen, ein Athlet im historischen Original einer Schaffneruniform und ein weiterer als König. Initiator Dirk hat kurzfristig entschieden, er tendierte zu einer Kostümierung als Vogel oder Pinguin. „Es geht um gute Laune und Kreativität und die Botschaft, wie motivierend und verbindend Laufen wirkt“, sagt der 40-Jährige. Zumal die Rekordjäger auch für den guten Zweck rennen und Spenden erlaufen wollen für den Frankfurter Marathon-Charitypartner „ASB Wünschewagen“ und den KinderEngel Rhein Main e.V.. Der Mainova Frankfurt Marathon hat übrigens eine besondere Bedeutung als Ausgangspunkt für alle weiteren Extremleistungen und Rekordprojekte des Bruchköbeler. Im Jahr 2007 rannte Dirk erstmals 42,195 Kilometer am Stück. „Damals schien mir ein Marathon lange unerreichbar und es war eine riesengroße Sache für mich, als ich es geschafft hatte. Als ich im Nachzielbereich in der Festhalle auf den kalten Fliesen lag und hoch an die Decke schaute - diesen Moment voller Glück habe ich abgespeichert“, sagt Dirk. Der Phantasie bei kostümierten Marathon-Rekorden sind übrigens keine Grenzen gesetzt. Vielleicht werden nun ja noch mehr Läufer aufmerksam auf eine unverhoffte Chance auf einen Eintrag ins Guinness Buch der Rekorde und sind nächstes Jahr selbst mit dabei. Für den Rekord als Fischer verkleidet in Gummistiefeln oder als Surfer in Badelatschen, sagt Dirk schmunzelnd, „braucht es aber gut trainierte Füße“.

MÖVENPICK

HOTEL FRANKFURT CITY



Ihr Marathon Hotel Gastgeber in 2022

Noch einmal tief durchatmen. Volle Konzentration. Das Ziel vor Augen. Schon bald fällt der Startschuss zum Mainova Frankfurt Marathon 2022.

Die Familie, Freunde und Ihr Team stärken Ihnen den Rücken. Und wir stärken Ihre Muskeln mit unserem Sportlerbuffet am Marathon Wochenende: mit ausgewogenen Kohlenhydraten und Nährstoffen. Treffen Sie in unserem 130 m² großen Fitnessbereich die letzten Vorbereitungen, während sich Ihre Unterstützer die Wartezeit mit ausgefallenen Drinks an unserer Mövenpick Bar verkürzen. In einem unserer gemütlichen Zimmer können Sie sich bestens entspannen und sich von Ihren Liebsten mental stützen lassen.

Das Team des Mövenpick Hotel Frankfurt City wünscht allen viel Spaß und Erfolg beim Mainova Frankfurt Marathon 2022.

Mövenpick Hotel Frankfurt City
Den Haager Straße 5 | 60327 Frankfurt am Main
+49 69 – 78 80 75-0 | hotel.frankfurt.city@movenpick.com

movenpick.com

» Unsere Geburtstags-Kinder



... ERZÄHLEN UNS, WARUM SIE AN IHREM EHRENTAG 42,195 KILOMETER RENNEN

Uta-Christina Krienke

Es ist mein erster Marathon Wettkampf bei Euch, bisher bin ich nur HM gelaufen, daher dachte ich, dass es ein Zeichen sein sollte, dass Ihr tatsächlich einen Termin an meinem Geburtstag anbietet! Das kann nur Erfolg versprechen!



Matthias Honings

2016 hatte mein Schwager mich einfach für den Marathon angemeldet und mir die Teilnahme zum Geburtstag geschenkt. Mit den Worten „jetzt fang mal an zu laufen“ hatte er mir meine Startnummer einfach auf meine Facebook-Seite gepostet. :) Seitdem bin ich dem Laufsport (mittlerweile sogar Triathlon) treugeblieben und versuche nun, sechs Jahre später meine damalige Zeit zu unterbieten und den Einlauf in die Festhalle auch mal genießen zu können. :)



Nadeem Iqbal

Eigentlich wollte ich schon länger in Frankfurt laufen, aber ich dachte mir: An meinen 42 Geburtstag 42km durch Frankfurt laufen? Das ist eine super Idee. Ich hoffe ich bin bis dahin fit und freue mich auf den Zieleinlauf auf dem roten Teppich.



Michael Jochum

Vor 20 Jahren stand ich an meinen Geburtstag am Straßenrand und habe fasziniert den Läufern beim Frankfurt Marathon zugeschaut. Ich fasste den Entschluss, dass ich das auch mal machen will! Mittlerweile nehme ich insgesamt zum 13. Mal Teil und zum 2. Mal an meinem Geburtstag; Was gibt es Schöneres, als sich von so vielen Menschen feiern zu lassen!



Sebastian Schlageter

meine Motivation für den Marathon an meinem Geburtstag: Einmal muss man mitmachen. Je früher, desto besser. Man wird schließlich nicht jünger! So werde ich mich hoffentlich immer positiv an meinen 24. Geburtstag zurückerinnern.



Sebastian Zöller

Einmal einen Marathon zu laufen ist seit einigen Jahren bereits ein Traum von mir! In Frankfurt erfülle ich mir diesen und beschenke mich selbst!



Thomas Heine

Nachbar: „Ich will mal einen Marathon laufen!“ Ich: „Nie wieder!“ Fazit: 42km zum 42.! #DankeBasti #SuperstarsMarienheim #RiesenGeburts-tagsfete



Stefan Heckl

Zu meinem 50. Geburtstag möchte ich mir selbst das größte Geschenk machen mit dem wunderschönen Zieleinlauf in die Festhalle.



Petra Rausch

Für mich ist es das absolute Highlight, wenn ich an diesem Tag nach über 42 km in der Festhalle finishen kann. 2016 war ich auch schon einmal als "Geburtskind" dabei. Glücksgefühl pur! Unbezahlbar!!!!



Armin Härle

Ich bin Jg 1957. Wie oft fallen Frankfurt Marathon, mein Geburtstag und das erste Jahr in einer neuen AK in meinem Leben noch zusammen? Genau. Am 30.10.2022 zum letzten Mal.

Martin Jäger

Marathon am 40. Geburtstag, weil man die Feste feiern muss, solange sie nicht verboten sind. Die Willkür der deutschen Obrigkeit kennt keine Grenzen. Carpe Diem!



Jens Uwe Klußmann

Das ist tatsächlich mein erster Marathon, also eine gewisse Herausforderung. Aber alles passt zusammen, das Datum, die Stadt, in der ich vor etwa 25 Jahren für einige Zeit lebte und von der ich damals beeindruckt war und immer noch bin, ebenso wie von den offenen Menschen und dem Umland mit Taunus und Rheingau.



Edit Martinovits

Ich habe mir lange überlegt, wie ich meinen 50. Geburtstag feiern sollte. Vor Weihnachten 2021 ist mir aufgefallen, dass der Frankfurter Marathon an meinem Geburtstag startet. Ich bin meinen ersten Marathon vor 30 Jahren gelaufen. Den zweiten Marathon wollte ich an einem besonderen Anlass laufen. Der Moment ist gekommen.



Das offizielle
**MAINOVA FRANKFURT MARATHON
BUCH**

2022



Ein Lauf in Bildern

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

Ca. 120 Seiten, leinengebunden. Bestellungen zum Subskriptionspreis von 35 € (zzgl. Versand) mit Angabe der Lieferanschrift an: mail@frankfurt-marathon.com
Der Versand erfolgt im Januar 2023.

Zu guter Letzt...!

**...seid dabei, wenn die Letzten das Ziel erreichen!
Kommt am Sonntag gegen 16.30 Uhr nochmal in die
Festhalle und feuert sie gemeinsam mit Renndirektor
Jo Schindler an.**

Feiert mit bei unserer kleinen „Closing Party“, ehe sich das Rolltor zum roten Teppich hinter dem letzten Läufer für ein Jahr schließt – und der Mainova Frankfurt Marathon 2022 Geschichte ist. Gute Geschichten haben die Letzten immer zu erzählen. Von ihrem weit über sechs Stunden langen Rennen, vom Läuferleben, vom Leben überhaupt. Auch in diesem Jahr werden die Sieger der Eliterennen die Letzten auf dem roten Teppich begrüßen. Das Schöne am Marathon ist doch, dass internationale Spitzenathleten und Sechsstunden-Läufer wirklich in einem Rennen gemeinsam starten. Kommt vorbei, nach dem Motto: Die Letzten werden die Umjubelsten sein!

© Sven-Kristian
FOTOGRAFIE

» Unsere Einkaufsliste...

Print // Food // Manpower // Herstellung // Verkehr // Promo

45.000 → Ausschreibungen Läufer
5.000 → Ausschr. Staffelmarahton
7.500 → Ausschr. Kinderläufe
3.000 → Plakate
20.000 → Startnummern
60.000 → Sicherheitsnadeln
10.000 → Schwämme
450.000 → Trinkbecher
6.000 → kg Bananen

1.200 → kg Äpfel
2.000 → kg Nudeln
1.900 → Liter Sauce
5.000 → Liter Tee
140.000 → Liter Getränke
2.500 → freiwillige Helfer
60 → Masseure
250 → Ärzte und Sanitäter
66 → Duschen

12.000 → Wärmefolien
15.500 → Medaillen
450 → Verkehrsschilder
550 → Straßen- und Hinweisschilder
230 → Streckenschilder
100 → Promotion-Aktionen bei nationalen und internationalen Laufveranstaltungen

» Merchandising



Teilnehmer-Shirt Longsleeve

T-Shirt: 32€
 Longsleeve: 42€
 Flasche: 24,90€

Teilnehmer-Shirt Kurzarm



Super Sparrow Trinkflasche

Diese und viele weitere schicke Sportklamotten, Caps, Sweatshirts und Laufaccessoires sind erhältlich am Merchandising Stand in Halle 1, Ebene 2, nur solange der Vorrat reicht.

Viele weitere offizielle Merchandising-Artikel des Mainova Frankfurt Marathon findet Ihr in unserem Online-Shop unter frankfurt-marathon.com.



Impressum

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

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

Verantwortlich: Jo Schindler

Redaktion: Jo Schindler, Alex Westhoff,
Christina Adrian

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,
Leo Laubvogel, Victah Sailer,
Norbert Wilhelmi

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

» Die Macher des Mainova Frankfurt Marathon 2022

Veranstalter:	motion events GmbH	Schlusskolonne	Josef Kiesl, Team Köhler
Organisation:	Jo Schindler, Aline Fink, Julia Leske, Christina Adrian, Jana Meierfrankenfeld, Hannah Müller, Marc Schnier, Jonas Weidenhiller, Sasha Müller, Christian Schollbrock, Johanna Keller, Marie Tinter, Daniel Wade	Streckenverpflegung	Jonas Weidenhiller
		Zielverpflegung	Julia Leske, Max Spitzendobler
Race Director:	Jo Schindler	Teilnehmermanagement	Aline Fink
Streckenleitung:	Jonas Weidenhiller, Dieter Bremer	Startunterlagen	Cora Hucke, Ulli Löhr, Aline Fink
Technische Leitung:	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG	Siegehrungen	Julia Leske, Lena Schindler
	Leitung Marketing + Kommunikation: Christina Adrian PR: Alex Westhoff, Steffen Gerth, Jörg Wenig, Andy Edwards, Andreas Meier, Franziska Reng, Yannik Yesilgöz, Martina Schlumberger, Wolfram Marx, Ludmilla Motorja, Christina Adrian Fotos: Petko Beier, Frank Depping, Erich François, Günter Karl, Markus Laubvogel, Leo Laubvogel, Victah Sailer, Norbert Wilhelmi Videos: Maximilian Fink Social Media: Franziska Dietz Marathon-Buch: Alex Westhoff, Steffen Gerth, Franziska Reng, Yannik Yesilgöz, Christine Kammhuber Mediasupport: Katharina Dörr Website, Bildbearbeitung: Hans Mengler, Hannah Pietryka	Ergebnisdienst	mika timing GmbH
Kommunikation, PR:		Marathonmall	Jana Meierfrankenfeld, Hannah Müller
		T-Shirt Ausgabe	Sven Latzko
Green Marathon	Jo Schindler	T-Shirt Druck	SEDWORKS
		Beschilderung Messegelände	Edel Messereklame GmbH
Top-Athleten	Christoph Kopp, International Sport Service	Starterbeutelabgabe	Marie Tinter, Jana Meierfrankenfeld
Sponsoring + Vermarktung:	Marc Schnier, Christian Schollbrock, Jo Schindler	Massage	Petra Bergmann
Organisations-Büro:	Julia Leske, Lena Schindler	Gottesdienst	Peter Noss, Gabriele Braun, Jana Meierfrankenfeld
	Simone Reuthal, Karsten Holland, Chantal Buschung, Matti Merker, Hans-Gustav Eckert, Jürgen Sauerwein, Hubertus Kraus, Markus Bourcade, Sven Schnitker	Security	Protect Veranstaltungsdienste GmbH, SG Enkheim
Moderation:		Helferkoordination	Julia Leske
Start	Marc Wilhelm, Julia Leske	Helferverpflegung	SC Steinberg
	Ziel	Helferbetreuung	Markus Gnatzy, Monika Gnatzy
Streckenversorgung:	Lauftreff Bruchköbel, Ginnheimer Lauftreff, Betriebs-sportverband Hessen, TG Schwanheim, Special Olympics Hessen, SG Sossenheim, Höchster Schwimmverein 1893, Team Wenzel, Eintracht Frankfurt Triathlon, Freiwillige Feuerwehr Nied	Bürgertelefon	Jana & Markus Kremin
	Freiwillige Feuerwehr Nied	Pasta Party	Sasha Müller, Marc Schnier (Rahmenprogramm)
Streckenabspernung:	AT Veranstaltungstechnik GmbH	Mini-Marathon	Sasha Müller
Streckenfeste:	Daniel Wade, Marc Schnier	Struwelpeter-Lauf	Marie Tinter, Julia Leske
Medizinische Betreuung	DRK, Kreisverband Frankfurt	Staffelmarathon	Johanna Keller, Jonas Weidenhiller
Streckenvermessung	Udo Brandt	Brezellauf	Jonas Weidenhiller, Johanna Keller
Blaue Linie	Götz Grammerstorff	VIP	Daniela Unger-Siefert, Marc Schnier
Zugläufer Koordination	Jana Meierfrankenfeld	Frankfurt Marathon Club	Sasha Müller, Angela Witter
Anti-Doping Koordination	Michaela Hickmann-Dörricht	Logistik & Technik	Aline Fink, GfR
Führungsfahrzeug	Werner Hoch, Hans-Jürgen Loh, Andreas Reineke	Material	Aline Fink, Sasha Müller
		Technik	Sonja Höferlin, Mirco Kadach, Dirk Schumacher
		Messe Frankfurt	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG
		Bühnentechnik	Tobias Rohatsch, young dimension Eventtechnik
		Technik Strecke	Tobias Rohatsch, young dimension Eventtechnik
		Lager Messegelände	Tobias Rohatsch, Stewart Dewey, Klaus Gernandt, Matthias Arnold
		Bauten und Transporte	Tobias Rohatsch, Stewart Dewey, Klaus Gernandt, Matthias Arnold
		Fahrdienst	SC Steinberg, Wolfgang Köhler, Claudio Brunetti Manuel Friedrich, Veronika Franz, Stewart Dewey, Klaus Gernandt, Patrick Bareuther, Lena Schindler, Sabine Schindler, Lea Neumeier, Marcel Rath, Mau- reen Habermann, Tobias Winter, Johanna Zorn, Verena Friedrich, Andreas Kattenberg, Isabel Keller, Tabea Schappel
		Mädchen & Jungs für alles – unsere „Edelhelfer“	

SPORTSTADT

FRANKFURT AM MAIN

**Viel Spaß
und Erfolg
beim Mainova
Frankfurt
Marathon!**

[SPORTAMT.FRANKFURT.DE](https://sportamt.frankfurt.de)

STADT  FRANKFURT AM MAIN

BORN TO BE FAST



MACH 5

Für ein unbestreitbar schnelles Laufgefühl,
das dich an die Spitze bringt

Erhältlich auf www.hoka.com

HOKA
FLY HUMAN FLY