

MAINOVA FRANKFURT MARATHON 2022





Liebe Marathon-Freunde,

ich bedanke mich sehr herzlich für Eure Teilnahme am 39. Mainova Frankfurt Marathon. Ihr wart am 30. Oktober die Hauptdarsteller einer besonderen, ja der Re-Start-Ausgabe des Laufklassikers am Main. Ihr habt Frankfurts größte Straßenparty geschmissen, Ihr habt den hohen Temperaturen getrotzt, Ihr habt die Festhalle beben lassen!

Wie schön, dass dies nach zweijähriger coronabedingter Zwangspause wieder möglich war. Die vielen, vielen Zuschauer am Streckenrand und die strahlenden Gesichter von Euch Läuferinnen und Läufern auf den Straßen - es sind zig Bilder entstanden, die mich sehr bewegt haben. Vor allem nach der langen Durststrecke, die für mich und mein Team nicht leicht zu bewältigen war.

Ein spezieller Dank geht an alle „Marathonretter“, die uns besonders unterstützt haben und an den goldenen Startnummern zu erkennen waren. Unter unserem Motto „RUN THE SKYLINE“ haben wir Weltklasseleistungen der Eliteathleten und großartige Leistungen der vielen Breitensportler gesehen und erlebt.

Wir sind stolz, dass 11.708 Läuferinnen und Läufer aus 113 Nationen für die klassische 42,195-Kilometer-Distanz gemeldet haben. Insgesamt bewegte der Mainova Frankfurt Marathon am Rennwochenende in allen Wettbewerben über 20.500 Menschen. Ihr alle habt als Teilnehmer ein kraftvolles Zeichen dafür gesetzt, dass der älteste deutsche Citymarathon wieder da ist.

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

Ich freue mich auf ein Wiedersehen bei der Jubiläumsausgabe: Die Sause zu 40 Jahre Mainova Frankfurt Marathon steigt am 29. Oktober 2023.

Herzliche Grüße und keep on running!

A handwritten signature in black ink, reading 'Jo Schindler'.

Jo Schindler
Race Director



Liebe Läuferinnen und Läufer,

nun ist er Geschichte, der 39. Mainova Frankfurt Marathon. Wir haben ein berauschendes Fest des Sports auf unserer traditionsreichen Strecke durch die Mainmetropole erlebt. Die Stimmung auf den Straßen war außergewöhnlich – ebenso die Atmosphäre in der Festhalle, die Sie alle über den ausgerollten roten Teppich erreicht haben. Diesen Empfang haben Sie sich wahrlich verdient nach einer solch großartigen sportlichen Leistung.

Schaut man auf die vielen Kennzahlen, die in diesem Ergebnisheft niedergeschrieben sind, so sind Zahlen doch immer analytisch und nüchtern. Sie können nicht ausdrücken, welchen Willen und welche Leistungsbereitschaft es benötigt, um einen Marathon zu laufen. Ob Platz eins, Platz 1000 oder welcher Platz auch immer: Sie haben alle gewonnen und unser aller höchsten Respekt verdient. Ich bin begeistert von dem, was Sie hier in Frankfurt am Main erreicht haben und möchte Ihnen ganz herzlich gratulieren.

Nichtsdestotrotz dienen Zahlen ebenso als Orientierung und als Motivation für kommende Läufe. Die für Ende Oktober sicherlich ungewöhnliche Wärme dürfte ihren Anteil daran gehabt haben, dass in diesem Jahr keine Streckenrekorde gelaufen wurden. Eindrucks-

voll sind jedoch alle Kennziffern, die mit dem diesjährigen Mainova Frankfurt Marathon in Verbindung stehen: Über alle Wettbewerbe hinweg haben über 20.000 Laufbegeisterte am Laufwochenende teilgenommen, darunter 11.500 Marathonläuferinnen und -läufer. Dies sind beachtliche Zahlen, die aussagen: Der Mainova Frankfurt Marathon ist zurück und bleibt Deutschlands zweitgrößter Marathonlauf. Dies macht uns als Sportstadt sehr stolz und hierfür ist Ihnen allen zu danken, denn ohne Sie wäre dies nicht möglich.

Letztlich haben Sie alle wortwörtlich Geschichte geschrieben. Ich hoffe, Sie behalten dieses Buch als Andenken und als gute Erinnerung an das in Frankfurt Erlebte. Entsprechend wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern und gehe davon aus, Sie alle im kommenden Jahr wiederzusehen, wenn wir feierlich die 40. Auflage unseres Mainova Frankfurt Marathon begehen werden.

Ihr

Mike Josef
Dezernent für Planen, Wohnen und Sport



Liebe Läuferinnen und Läufer,
liebe Marathon-Freunde,

4

endlich wieder Mainova Frankfurt Marathon: Ein bewegendes Wochenende voller Leidenschaft und Emotionen liegt hinter uns. Wir erlebten gemeinsam beeindruckende Spitzen-Leistungen sowie die energiegeladene Stimmung an der hoch attraktiven Strecke. Und der Zieleinlauf in der Festhalle bleibt ein einzigartiges Erlebnis. Sie, liebe Läuferinnen und Läufer, schrieben ebenfalls wieder Ihre persönliche Marathon-Geschichte. Wieder begeisterte das Rennen alle Beteiligten. Deshalb danke ich allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Mainova Frankfurt Marathon für ihren Einsatz. Gemeinsam mit Ihnen halten wir die Region am Laufen. Maßgeblich für die große Attraktivität des ältesten Stadt-Marathons Deutschlands ist die schnelle und flache Strecke mitten durch die Mainmetropole, die sowohl unter Profis als auch Hobby-Athleten gleichermaßen beliebt ist. Das Rennen besitzt verdientermaßen einen riesigen Stellenwert innerhalb der Läufer-Gemeinschaft. Unsere Heimatstadt Frankfurt am Main präsentierte sich am letzten

Oktober-Wochenende einmal mehr als Zentrum des Ausdauersports. Eine besondere Energie erfüllte die Stadt. Wir hoffen, diese hat Ihnen den nötigen Antrieb für Ihre persönliche Leistung gegeben. Sie können stolz auf das Erreichte sein!

Den Organisatoren, der Stadt Frankfurt und allen freiwilligen Helferinnen und Helfern danken wir für ihren Einsatz. Bis zur nächsten Auflage im kommenden Jahr wünschen wir Ihnen viel Freude beim Laufen und nun viel Spaß beim Blättern.

Ihr

Dr. Constantin H. Alsheimer
Vorstandsvorsitzender der Mainova AG



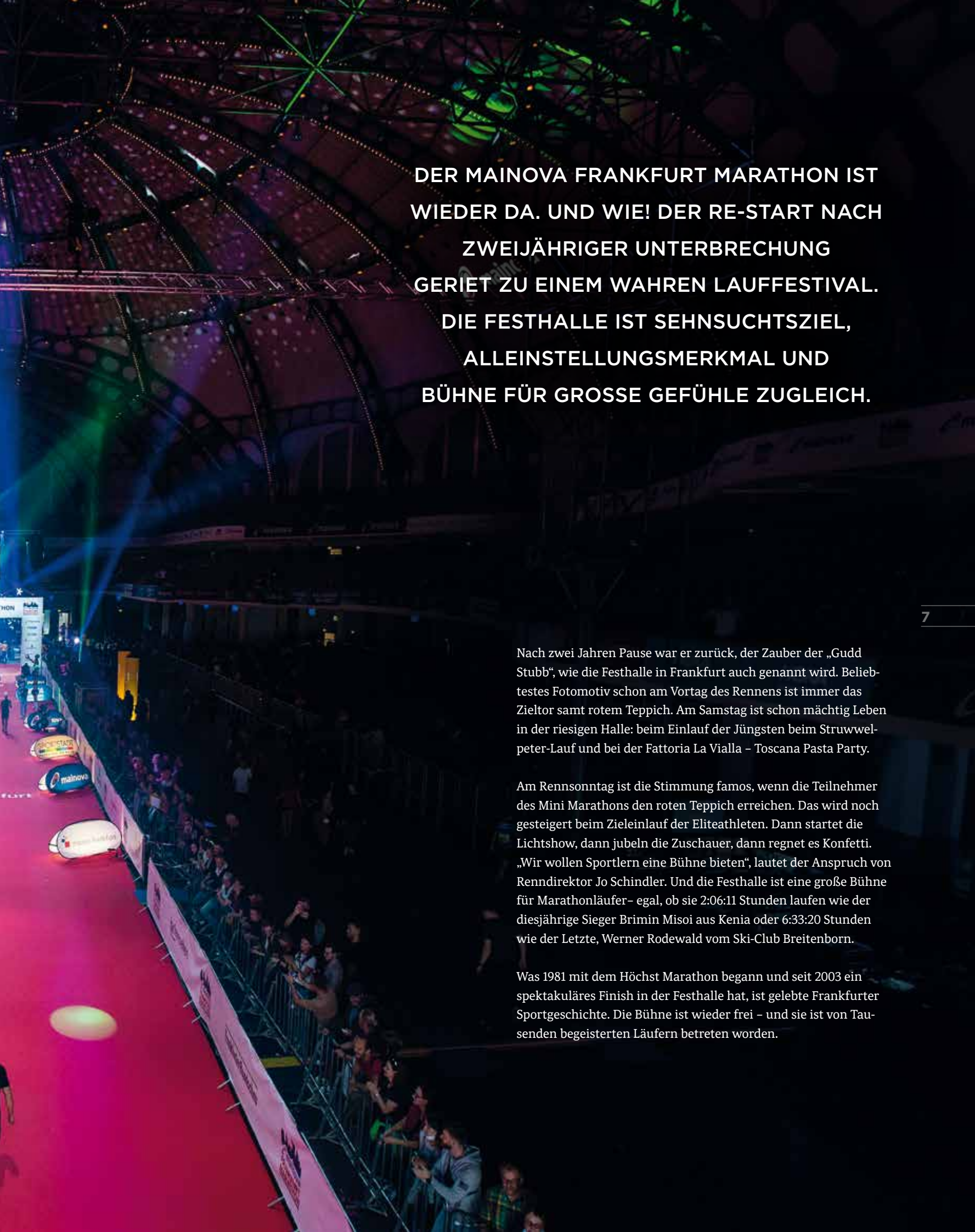
DAS FRANKFURTER THEATER DER TRÄUME IST WIEDERERÖFFNET

Die Stimmung am Streckenrand: famos. Die Zuschauerzahl: enorm. Die Tausenden Athleten: trotz Wärme gut unterwegs auf dem schnellen Kurs. Das Finish in der Festhalle: spektakulär, bisweilen sogar donnernd. Dazu noch dieses strahlende Wetter. Wer all das nicht vermisst hat, kann kein Herz für den (Lauf-)Sport haben. Bei den Teilnehmern, Zuschauern und Helfern wirkte es am 30. Oktober 2022 allerorten so, als ob nichts gewesen wäre.

Als ob zuvor nicht zwei Ausgaben des Mainova Frankfurt Marathon coronabedingt abgesagt werden mussten. Als ob der Veranstalter nicht um den Fortbestand des Laufklassikers am Main bangen musste. Das große Comeback am letzten Oktobersonntag hat bei den Organisatoren das wohligh motivierende Gefühl erzeugt, dass der älteste deutsche Stadtmarathon für sehr viele Menschen wichtig ist, dass er Spuren hinterlassen hat und immer wieder neue hinterlässt.

Die Mischung stimmt: vorne wird Spitzensport auf Weltklasseniveau geboten, weiter hinten erfüllen sich Breitensportler reihenweise Wünsche. Mit dem Einlauf in die Festhalle als Sehnsuchtsziel und Bühne für große Gefühle vor, auf und hinter dem Zielstrich nach 42,195 Kilometern. Ja, das laufsportliche Theater der Träume ist wiedereröffnet.

Die Festhalle mit Anbindung ans Messegelände ist ein spezieller Ort in Frankfurt. Gebaut zwischen 1907 und 1909 war die Halle damals der größte Kuppelbau Europas. Seit 2003 bietet die historische Architektur mit ihren schweren offengelegten Stahlträgern einen magischen Ort für Marathonläufer, denn nirgendwo auf der Welt gibt es einen derartigen Zieleinlauf wie in Frankfurt. Es ist eine formidable Laufsport-Show und wirkt wie ein Magnet auf die Läufer.

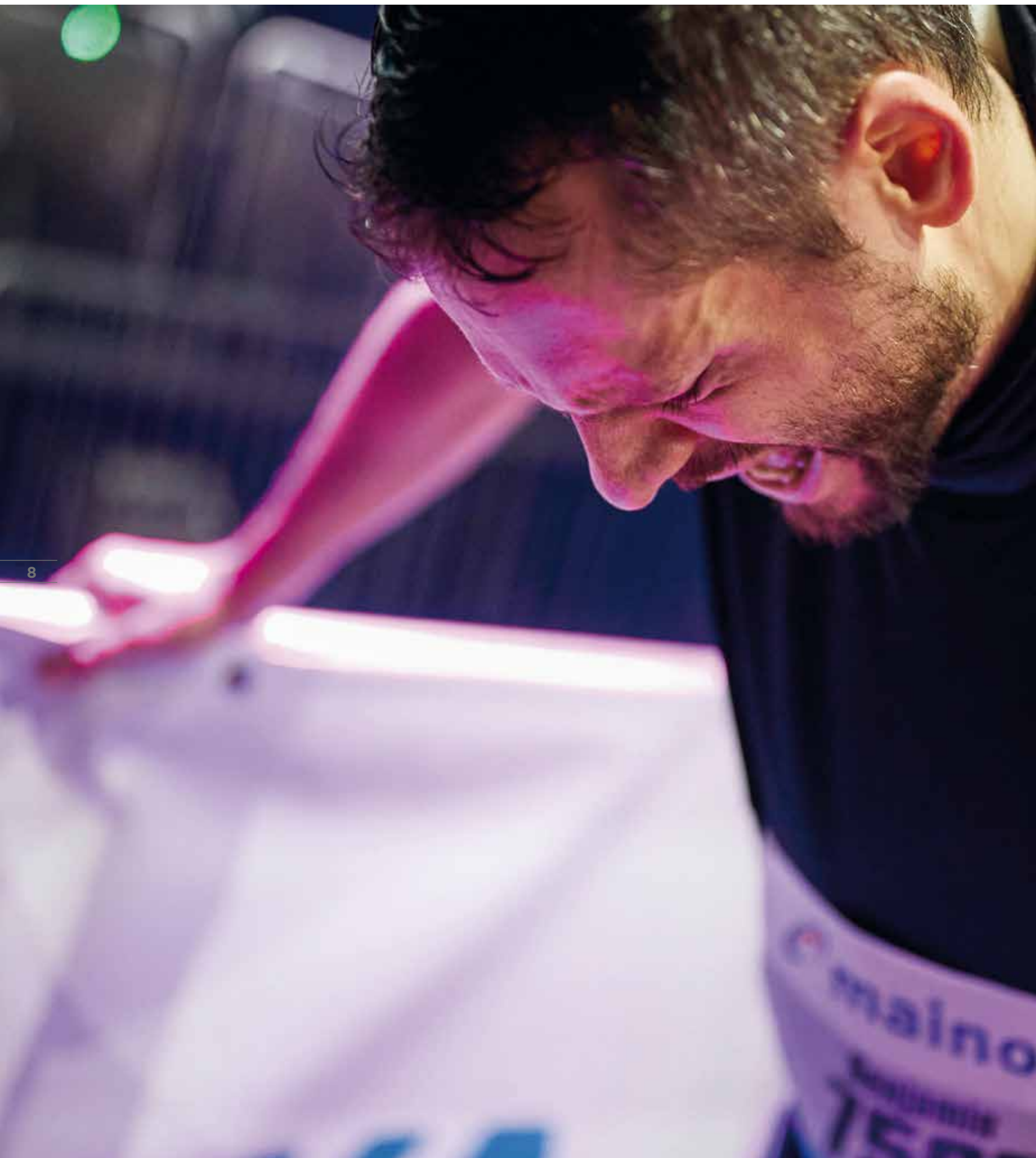


**DER MAINOVA FRANKFURT MARATHON IST
WIEDER DA. UND WIE! DER RE-START NACH
ZWEIJÄHRIGER UNTERBRECHUNG
GERIET ZU EINEM WAHREN LAUFFESTIVAL.
DIE FESTHALLE IST SEHNSUCHTSZIEL,
ALLEINSTELLUNGSMERKMAL UND
BÜHNE FÜR GROSSE GEFÜHLE ZUGLEICH.**

Nach zwei Jahren Pause war er zurück, der Zauber der „Gudd Stubb“, wie die Festhalle in Frankfurt auch genannt wird. Beliebtestes Fotomotiv schon am Vortag des Rennens ist immer das Zieltor samt rotem Teppich. Am Samstag ist schon mächtig Leben in der riesigen Halle: beim Einlauf der Jüngsten beim Struwwelpeter-Lauf und bei der Fattoria La Violla – Toscana Pasta Party.

Am Rennsonntag ist die Stimmung famos, wenn die Teilnehmer des Mini Marathons den roten Teppich erreichen. Das wird noch gesteigert beim Zieleinlauf der Eliteathleten. Dann startet die Lichtshow, dann jubeln die Zuschauer, dann regnet es Konfetti. „Wir wollen Sportlern eine Bühne bieten“, lautet der Anspruch von Renndirektor Jo Schindler. Und die Festhalle ist eine große Bühne für Marathonläufer – egal, ob sie 2:06:11 Stunden laufen wie der diesjährige Sieger Brimin Misoï aus Kenia oder 6:33:20 Stunden wie der Letzte, Werner Rodewald vom Ski-Club Breitenborn.

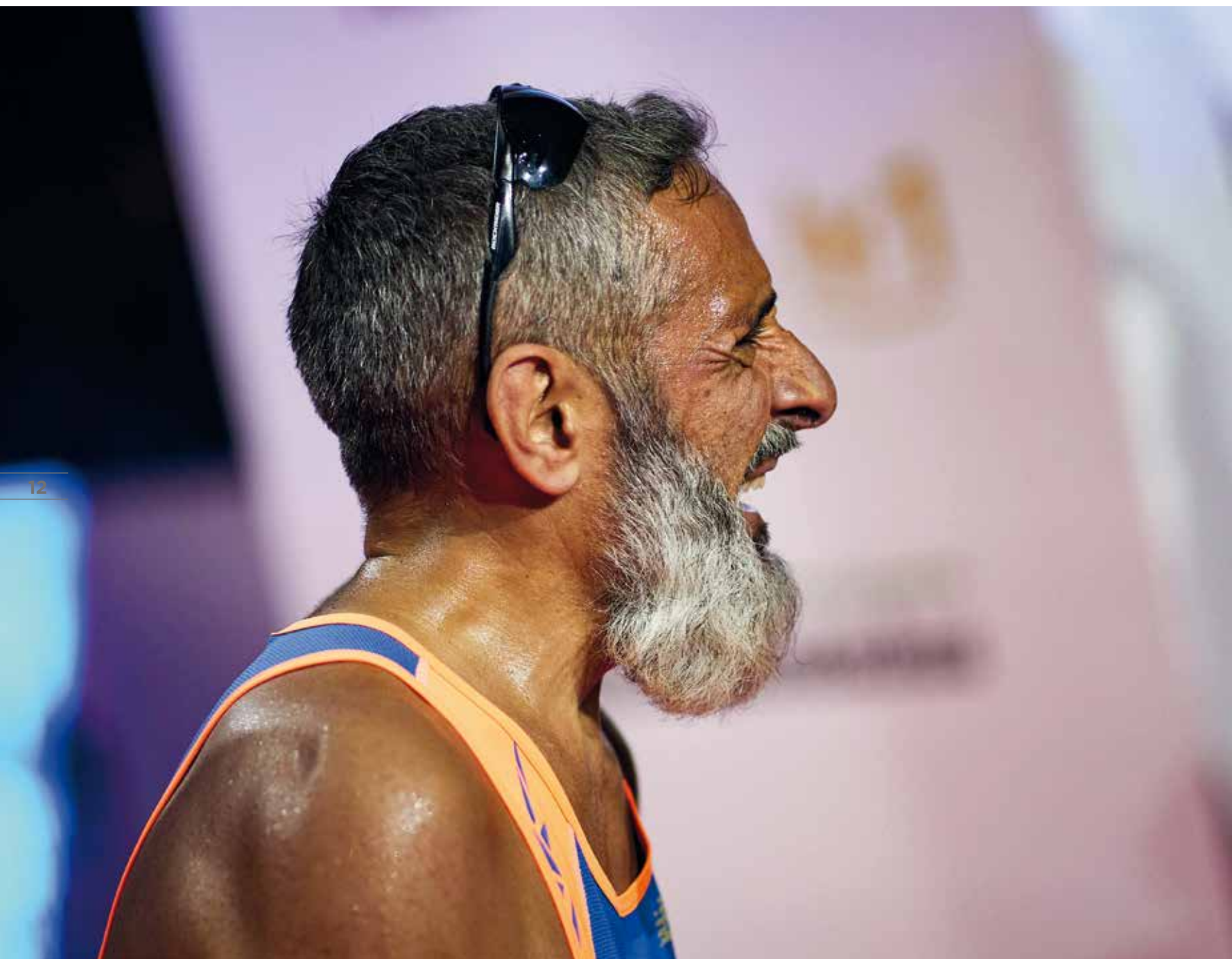
Was 1981 mit dem Höchst Marathon begann und seit 2003 ein spektakuläres Finish in der Festhalle hat, ist gelebte Frankfurter Sportgeschichte. Die Bühne ist wieder frei – und sie ist von Tausenden begeisterten Läufern betreten worden.







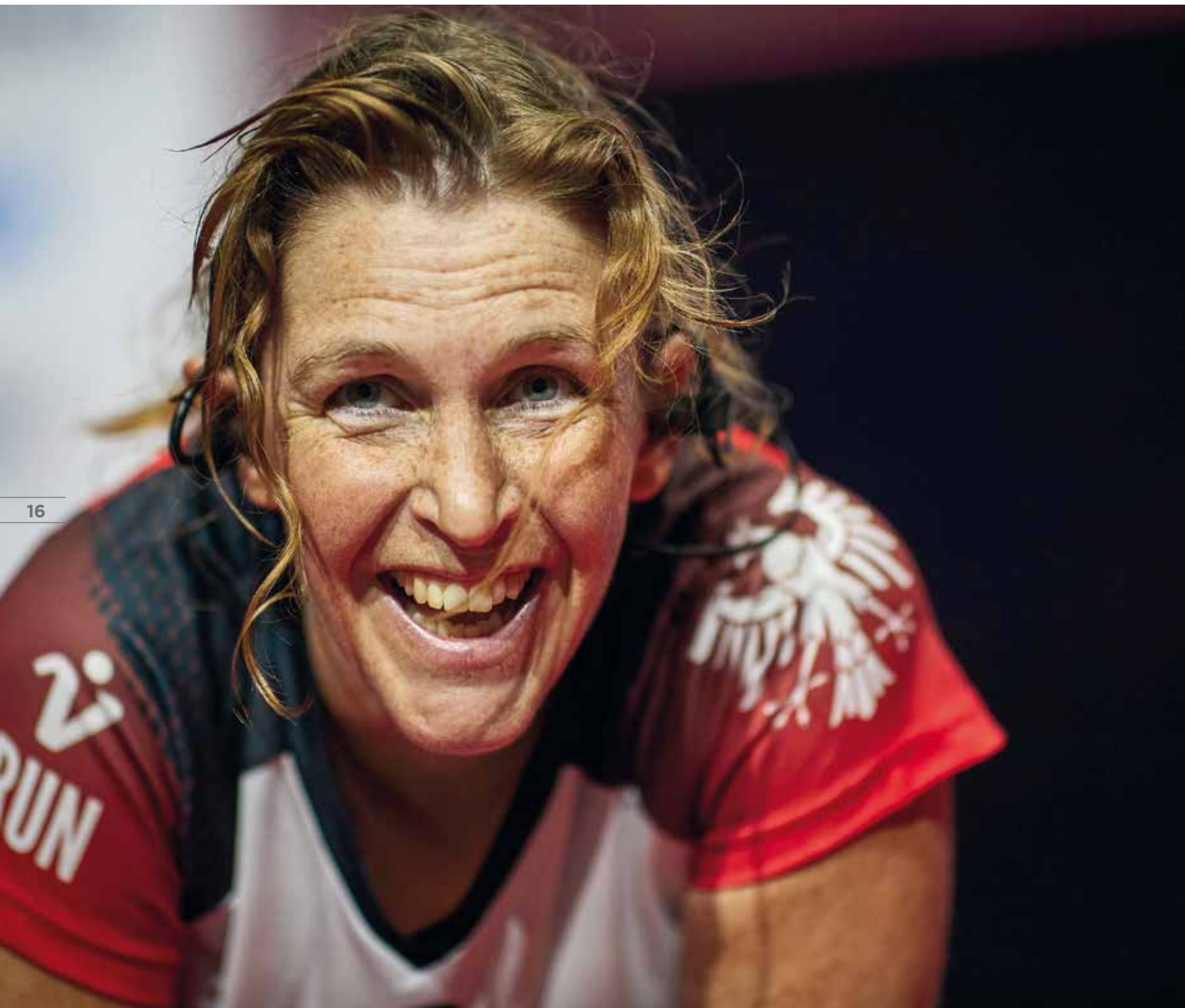








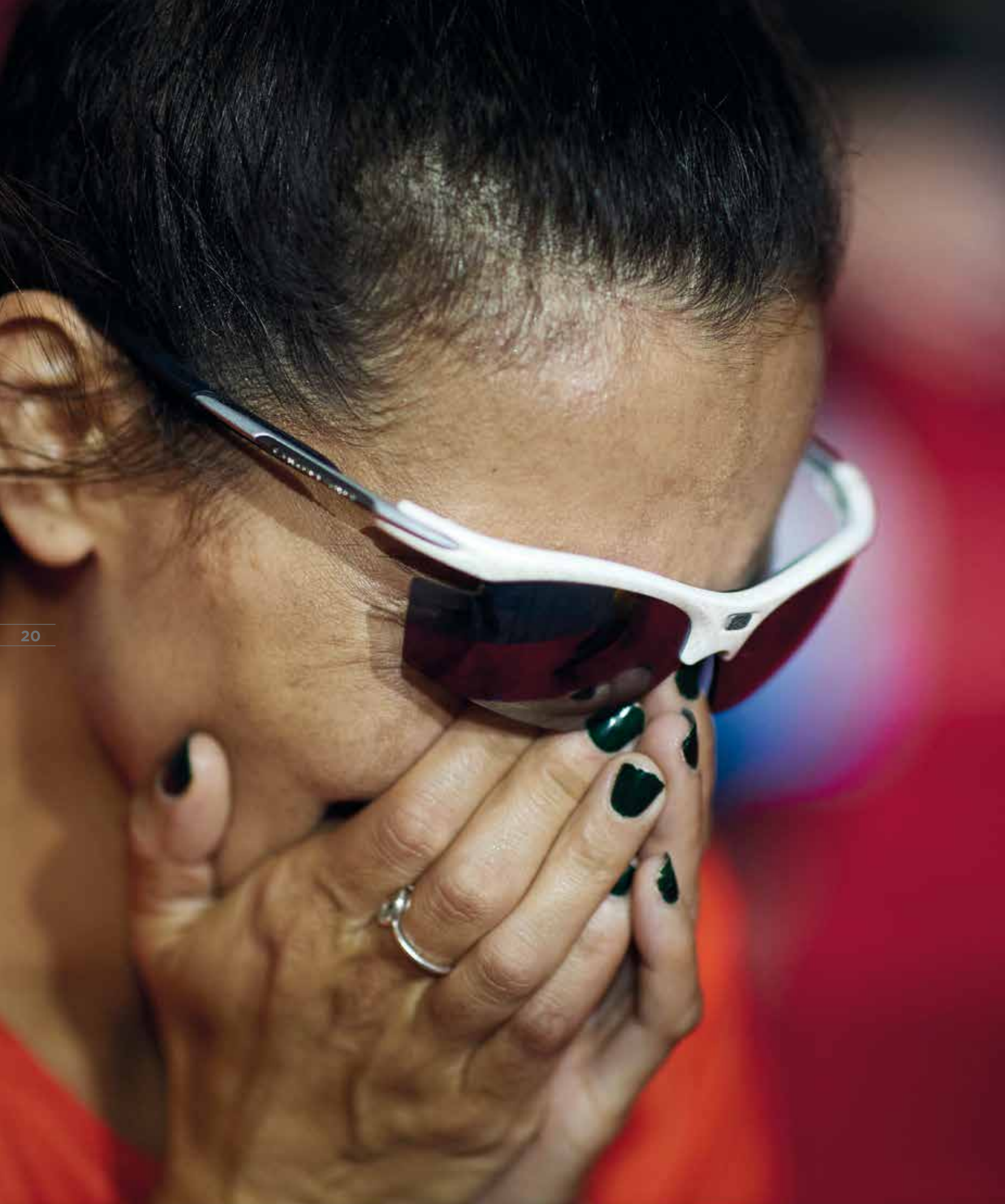


































SPITZENSPORT

WELTKLASSE- LAUFSPORT MIT KENIANISCHEN TRIUMPHEN

Bei Kilometer 25 hatte Brimin Misoi genug vom Laufen in einer großen Gruppe. Der 33-Jährige verschärfte das Tempo und entfernte sich Schritt für Schritt von seinen Konkurrenten. Zwar wurde auch der Kenianer unter der warmen Frankfurter Herbstsonne zunehmend langsamer, rannte aber letztlich souverän zum größten Erfolg seiner Karriere. Die Zuschauer in der Festhalle bescherten Misoi, der in 2:06:11 Stunden eine persönliche Bestzeit erreichte, jedenfalls einen rauschenden Empfang.

Weltklasse-Laufsport boten auch die Frauen beim Re-Start des Mainova Frankfurt Marathon. Selly Kaptich war mitunter so flott unterwegs, dass eine Zeit um 2:19 Stunden möglich erschien – damit hätte sie den Frauen-Streckenrekord aus dem Jahr 2019 (2:19:10) verbessert. Doch die Kenianerin brach auf den letzten Kilometern regelrecht ein, erreichte nur noch Kilometerzeiten nahe 4:00 Minuten – verteidigte ihren Vorsprung aber dank großen Kampfes bis auf den Zielstrich. Die tosende Festhalle erreichte sie letztlich für einen kenianischen Doppelsieg in 2:23:11 Stunden.

„Die Athleten sind noch bei guten Bedingungen losgelaufen. Bis über den Halbmarathon hinaus waren sie gut unterwegs, dann wurde es mühsam in der Sonne. Mein Respekt und meine Hochachtung für alle, die ins Ziel gekommen sind“, sagte Renndirektor Jo Schindler.

Dass die Frankfurter Strecke auch bei warmen Bedingungen einen schnellen Kurs bietet, zeigt, dass die ersten drei Männer im Ziel alleamt einen persönlichen Rekord aufstellten.

Eine schöne Geschichte schrieb Samwel Mailu. Der Kenianer war ursprünglich nur als Tempomacher für die erste Gruppe verpflichtet worden, habe aber während des Rennens „das Fingerchen gehoben und gefragt, ob er durchlaufen darf“, erzählte der Sportliche Leiter Christoph Kopp.

Mailu durfte nach vollbrachter Pflicht – und erreichte als Kür die Festhalle als Zweiter in 2:07:19 Stunden. Der Äthiopier Derese Ulfata komplettierte an dritter Stelle in 2:07:30 Stunden das Podest.

Misoi war der Überraschungssieger, der aber gar nicht überrascht war von seinem Triumph, der ihm ein Preisgeld von 15.000 Euro einbrachte. „Ich habe erwartet, dass ich gewinnen werde. Meine Form war gut. Die Strecke ist hervorragend, ich kann hier sicher noch schneller laufen“, sagte er.



Im Gegensatz zu ihrem Landsmann gehörte Kaptich zu den Topfavoritinnen. Trotz ihres fortgeschrittenen Läuferinnenalters schnappte sie sich Sieg und 12.000 Euro Preisgeld. „Das Alter hat nichts mit der Performance zu tun, wichtig sind Talent und eine gute Vorbereitung“, sagte Kaptich.

Die Kenianerin äußerte sich zuversichtlich, eines Tages den Frankfurter Streckenrekord von 2:19:10 Stunden angreifen zu können, „wenn es etwas kühler wäre“.

Den kenianischen Dreifacherfolg in Frankfurt komplettierten Helah Kiprop (2:24:40) und Jackline Chepngeno (2:25:14).

Das Rennwochenende hat jedenfalls viel Hoffnung und Lust auf 2023 gemacht. Zum 40-jährigen Jubiläum dann „gewiss mit ein paar besonderen Schmankerln“, sagte Renndirektor Schindler, der das sportliche Großereignis im kommenden Jahr schon zum zwanzigsten Mal organisieren wird.





HENDRIK PFEIFFER MIT STARKEM AUFTRITT

KEINE BESONDERS ERFOLGREICHE
AUSGABE FÜR DIE DEUTSCHEN
TOPATHLETEN. ABER STRAHLENDE
GESICHTER GAB ES TROTZDEM

Es war nicht das Jahr der Deutschen beim Laufklassiker am Main. Aller Deutschen? Nein, denn Hendrik Pfeiffer zeigte ein starkes Rennen, das er in den Top 10 des hochklassig besetzten Männerfeldes abschloss. „Einen siebten Platz in Frankfurt hat man gerne auf der Visitenkarte stehen“, sagte der 29-Jährige zum Abschluss seines höchst aktiven Marathonjahres. Pfeiffer hatte unter anderem mit der deutschen Mannschaft Team-Silber bei den Europameisterschaften in München geholt. In Frankfurt erreichte er die Festhalle in 2:11:28 Stunden, seine drittbeste Zeit überhaupt. Das angepeilte Resultat unter 2:10 Stunden schien am Ende unter der warmen Sonne regelrecht wegzuschmelzen. „Die Form war da. Auf der zweiten Hälfte habe ich Zeit verloren, aber ich habe nicht resigniert, weil ich immer wieder Läufer überholt habe. Das hat mich motiviert. Die letzten 10 Kilometer haben sehr weh getan“, so Pfeiffer.

Das Frauenrennen spülte eine Athletin in die erste Reihe, die vorher nicht vielen ein Begriff war. Corinna Coenning erreichte in einer neuen Bestzeit von 2:40:48 Stunden als beste deutsche Athletin das Ziel und sprach von einem „überwältigenden Gefühl. „Ich spüre noch mehr Potential in mir, das ich gerne erschließen möchte. Ich bin gespannt, was noch möglich ist“, sagte die schwäbische Gymnasiallehrerin für Mathematik und Sport.

Der Mainova Frankfurt Marathon war erst der dritte Marathon überhaupt für die 31-Jährige.

Thea Heim hatte sich vom ältesten deutschen Stadtmarathon eine deutliche Verbesserung ihres persönlichen Rekordes in Richtung 2:30 Stunden versprochen. Doch die bayrische Athletin litt zunächst unter dem hohen Anfangstempo und später an gesundheitlichen Problemen, was sie zum Ausstieg zwang. Die hessische Topathletin Laura Hottenrott hatte zwei Tage vor dem Rennen krankheitsbedingt absagen müssen.

Eine Enttäuschung bei den deutschen Männern erlebte Filimon Abraham. Der Athlet, der einst als Flüchtling aus Eritrea nach Deutschland gekommen war und wie Pfeiffer unter 2:10 Stunden rennen wollte, verlor in der zweiten Rennhälfte den Anschluss an seine Gruppe und gab kurz darauf das Rennen auf.

Aufgrund der besonderen Konstellation von Welt- und Europameisterschaften in einem Jahr hatten von der deutschen Elite viele Athleten keinen Herbstmarathon mehr geplant. Das dürfte sich im kommenden Jahr zur Frankfurter Jubiläumsausgabe wieder ändern. „Da sehe ich“, sagte der Sportliche Leiter Christoph Kopp, „sehr gute Chancen für ein auch aus deutscher Sicht topbesetztes Rennen.“



ÜBERRASCHEND FLOTT UNTERWEGS

LOKALMATADORIN
KATHARINA STEINRUCK
BLEIBT IHREM HEIMRENNEN
ALS STAFFELLÄUFERIN TREU

Siebzehn Jahre ist Katharina Heinig bereits stolze Frankfurterin. Nun steht für die diesjährige Team-Europameisterin im Marathon mal wieder ein Wohnortwechsel an. Und auch wenn die Spitzenathletin ihre Vorfreude auf das Haus mit Garten, das sie zusammen mit Ehemann Robert Steinruck gebaut hat, nicht verbergen kann, blickt sie mit mindestens einem weinenden Auge auf den bevorstehenden Fortzug aus der Mainmetropole: „Ich fühle mich als Frankfurterin und identifiziere mich mit der Stadt.“

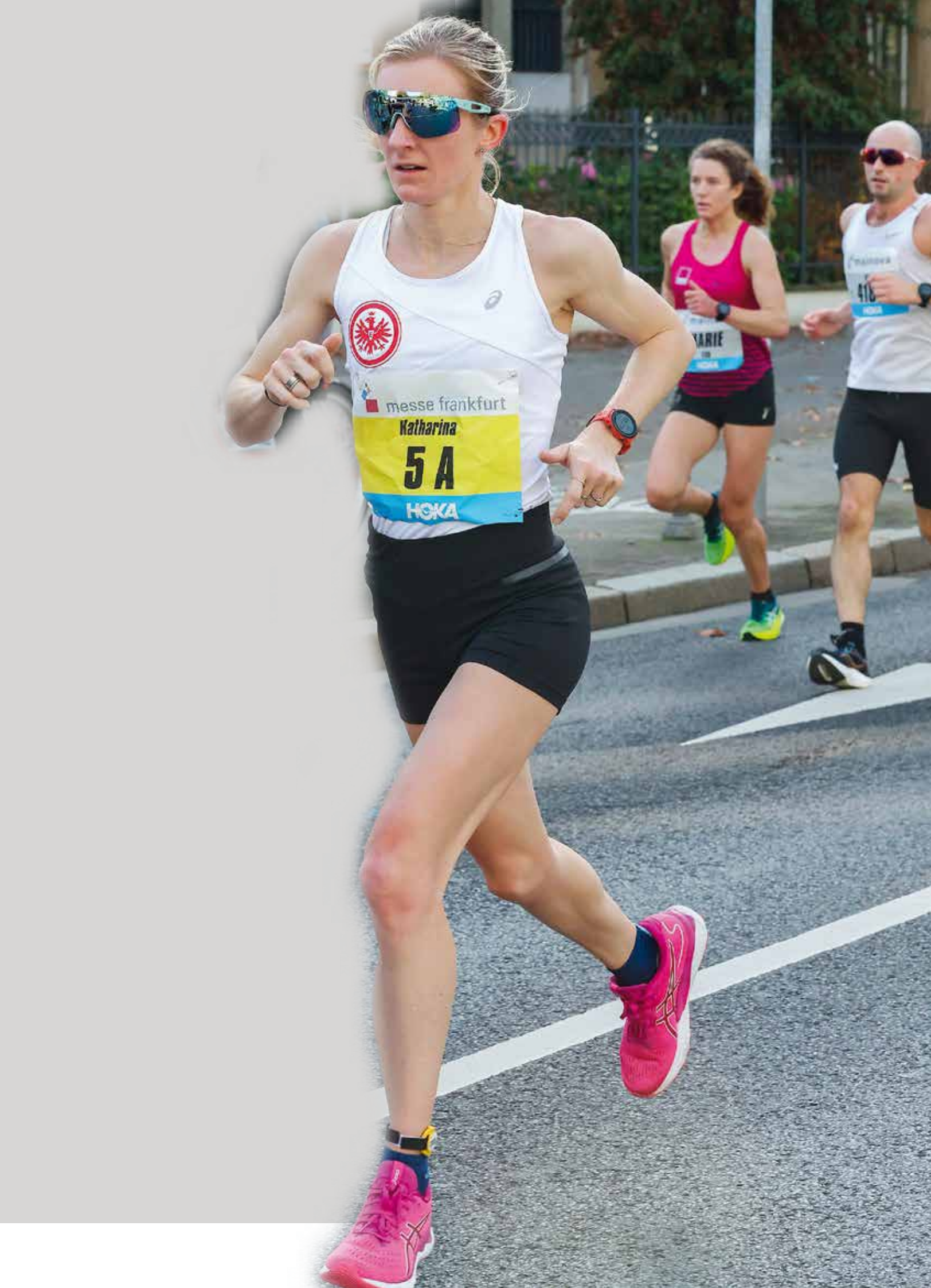
Als eine der besten deutschen Marathonläuferinnen und Mitglied von Eintracht Frankfurt ist und bleibt der Mainova Frankfurt Marathon weiterhin Pflichtprogramm für „Katha“. „Ich bin eigentlich immer in irgendeiner Funktion vor Ort“, sagt sie schmunzelnd.

In diesem Jahr nicht als Lokalmatadorin und Hoffnungsträgerin über 42,195 Kilometer, sondern auf der Kurzstrecke. Vor der Katha aufgrund einer vorausgegangenen Trainingspause sogar ein wenig

Respekt hatte. Die zurückliegenden Leichtathletik-Europameisterschaften in München wurden zum Anlass genommen, um die herausragenden Erfolge der deutschen Leichtathleten erneut aufleben zu lassen. Im Rahmen einer Staffel. Ein hochklassiges Quartett, bestehend aus Katha Steinruck, ihren beiden Marathonkollegen Debbie Schöneborn und Simon Boch sowie 10.000m-Läufer Nils Voigt bekam reichlich Aufmerksamkeit.

„Die Stimmung auf meinem Streckenteil durch die Innenstadt war großartig“, berichtete Katha, „nachdem ich gerade erst wieder ins Training eingestiegen bin, hat mir das sehr geholfen.“ Zuvor musste sie eine Verletzung auskurieren und konnte daher kaum schnelle Dauerläufe, geschweige denn Tempotrainings absolvieren.

„Ich war selbst überrascht von meiner Pace“, erzählt sie, „ich wusste gar nicht, dass ich schon so flott laufen kann.“





LIVE DABEI

38

[@ffm_marathon 30. Okt. 9:23 Uhr](#)

Guten Morgen aus Frankfurt! Wir sind bereit für einen großartigen Tag beim 39. Mainova Frankfurt Marathon.
Good morning from Frankfurt! We are ready for a great day at the 39th Mainova Frankfurt Marathon.

[@ffm_marathon 30. Okt. 9:40 Uhr](#)

Temperatur ist 16°C am Start. Bis 12 Uhr soll es 19°C bekommen, nachmittags 21. Es ist fast windstill bei blauem Himmel mit dünner, hoher Bewölkung.

[@ffm_marathon 30. Okt. 9:59 Uhr](#)

Race Director Jo Schindler: „Ein sehr langer Lauf nähert sich für uns dem Ziel. Wir freuen uns fantastisch, den Marathon neu zu starten. Wir wären aber schlechte Langstreckenläufer, wenn wir diese lange Etappe nicht geschafft hätten. Es wird ein ganz besonderer Tag für uns alle.“

[@ffm_marathon 30. Okt. 10:01 Uhr](#)

Das Comeback läuft, der 39. Mainova Frankfurt Marathon ist gestartet! Sportdezernent Mike Josef schickt das Teilnehmerfeld ins Rennen. Nach drei Jahren Pause: Ein Lauf wird wahr.
The 39th edition of the Mainova Frankfurt Marathon is on its way.

[@ffm_marathon 30. Okt. 10:07 Uhr](#)

Die Männer starten mit Kilometerzeiten von knapp unter 3 Minuten ins Rennen.

[@ffm_marathon 30. Okt. 10:11 Uhr](#)

The women have started very fast with splits of 3:14 and 3:17 for the first two kilometers. This is the pace Selly Kaptich was talking about

before the race, pointing towards a sub 2:18 finish. But it is of course very early in the race.

[@ffm_marathon 30. Okt. 10:15 Uhr](#)

Christoph Kopp, the elite race coordinator, hopes for a sub 2:06 time in the men's race - and this is roughly the pace the leading group is running with kilometer splits of just below 3:00.

[@ffm_marathon 30. Okt. 10:15 Uhr](#)

Bei den Frauen ist das Tempo am Beginn hoch. Es zeigt die Ambitionen, eine Zeit unter 2:20 Stunden zu versuchen.

[@ffm_marathon 30. Okt. 10:18 Uhr](#)

5 km Split der Männer 14:53 Minuten. 11 Läufer inkl. Pacemaker sind an der Spitze. Das entspricht dem Plan für die angepeilte Zeit von 2:06 Stunden oder darunter.

[@ffm_marathon 30. Okt. 10:23 Uhr](#)

5 Frauen laufen die ersten 5 km in 16:32 Minuten. Das ist eine Pace für 2:19 Stunden Endzeit. Yeshe Chekole, Atalel Dargie, Meseret Alemu (alle ETH) sowie Selly Kaptich und Caroline Jepchirchir (KEN) führen das Rennen an.

[@ffm_marathon 30. Okt. 10:27 Uhr](#)

Die Deutschen Favoriten Hendrik Pfeiffer und Filimon Abraham laufen gemeinsam in einer kleinen Gruppe in 15:25 min durch 5 km. Das ist ziemlich exakt die Pace für 2:10 Stunden.

[@ffm_marathon 30. Okt. 10:29 Uhr](#)

Yeshe Chekole, Atalel Dargie, Meseret Alemu (all from ETH) plus Selly Kaptich and Caroline Jepchirchir (both KEN) are the women in the lead. Kaptich looks really good and is right behind the pacemakers.

[@ffm_marathon 30. Okt. 10:33 Uhr](#)

10 km Split Männer 29:52 Minuten. 2 Pacemaker führen acht Athleten in der Spitzengruppe weiter in 2:06 Pace über den Kurs. Charles Ndiema, einer der Favoriten, hat an 11. Stelle bereits rund 40 Sekunden Abstand.

[@ffm_marathon 30. Okt. 10:36 Uhr](#)

The two German runners Filimon Abraham and Hendrik Pfeiffer, who are going for a sub 2:10 time, have passed 10k in 30:47. So they are exactly on course for their target.

[@ffm_marathon 30. Okt. 10:37 Uhr](#)

Die Frauenspitze läuft 10 km in 33:14 min. Das Tempo wurde auf hohem Niveau etwas zurückgenommen. 4 Läuferinnen sind in Front, Meseret Alemu ist aus der Spitzengruppe zurückgefallen.

[@ffm_marathon 30. Okt. 10:41 Uhr](#)

Thea Heim, die aussichtsreichste deutsche Athletin, läuft konstante KM-Zeiten von 3:40 Minuten. 10 km Durchgangszeit 36:35 min. Sie ist perfekt auf Kurs zur angestrebten Halbmarathonzeit von 1:17 und damit eine 2:34 Stunden Endzeit.

[@ffm_marathon 30. Okt. 10:43 Uhr](#)

Das Teamwork von Hendrik Pfeiffer und Filimon Abraham läuft weiter top. 10 km in 30:47 Minuten. Damit sind Zeiten unter 2:10 Stunden für sie möglich.

[@ffm_marathon 30. Okt. 10:48 Uhr](#)

Ten men are still in the leading group and the pace has slightly increased with a 15k split of 44:40

[@ffm_marathon 30. Okt. 10:50 Uhr](#)

15 km Split der Männer 44:40 Minuten, auf Kurs zu Zeit unter 2:06. Die 10-kpfige Spitzengruppe läuft gleichmäßig gut, darunter Gebru Redahgne und Martin Kosgey aus dem Favoritenkreis. Weiterhin sind zwei Pacemaker dabei.

[@ffm_marathon 30. Okt. 10:53 Uhr](#)

Two pacemakers are heading the first group with Brimin Misoi, Gebru Redahgne, Martin Kosgey, Asefa Mengisa, Ashenafi Gebru, Derbes Ulfata, Balew Yihunie Derseh and Dominic Letting.

[@ffm_marathon 30. Okt. 10:54 Uhr](#)

Die Frauen haben das Tempo wieder angezogen. 15 km in 49:38 min, damit wieder auf Kurs unter 2:20. Jetzt 3 Athletinnen an der Spitze: Selly Kaptich, Atalal Dargie, Yeshe Chekole. Es ist vergleichsweise früh im Rennen, viel kann noch passieren.

[@ffm_marathon 30. Okt. 11:06 Uhr](#)

Halbmarathon Männer 62:58 Minuten. Acht Athleten sind an der Spitze. Ein Pacemaker musste sichtlich mit Schmerzen kurz danach aussteigen.

[@ffm_marathon 30. Okt. 11:07 Uhr](#)

Still eight runners in the leading group behind one pacemaker.

[@ffm_marathon 30. Okt. 11:09 Uhr](#)

64:46 Minuten beim Halbmarathon für das Deutschland-Duo Hendrik Pfeiffer und Filimon Abraham. Die beiden sind in einer 5er-Gruppe. Kann sehr spannend werden auf der zweiten Hälfte.

[@ffm_marathon 30. Okt. 11:11 Uhr](#)

Frauenspitze Halbmarathon in 69:40 Minuten: Selly Kaptich (KEN), Yeshe Chekole (ETH), Atalel Dargie (ETH). Das läuft in Richtung 2:19:20 Stunden. Der Streckenrekord steht bei 2:19:10. Nur mal so gesagt.

[@ffm_marathon 30. Okt. 11:14 Uhr](#)

Sechs Läuferinnen folgen hinter dem Frauen-Spitzentrio mit 70:34 Minuten beim Halbmarathon. Das kann ein sehr hochklassiges und dichtes Ergebnis werden. Die Italienerin Sofia Yaremchuk liegt mit 72:21 min als beste Europäerin an 12. Stelle beim Halbmarathon.

[@ffm_marathon 30. Okt. 11:19 Uhr](#)

Kurz nach KM 25 in 1:14:27 forciert Brimin Misoi (KEN) das Tempo und reißt mit Unterstützung eines Pacemakers das Spitzenfeld auseinander. Gebru Redahgne versucht zu folgen.

[@ffm_marathon 30. Okt. 11:21 Uhr](#)

Gebru Redahgne is now losing ground again and Brimin Misoi is increasing his lead behind the pacer. With a 2:08:41 PB the Kenyan was not one of the hot favorites.

[@ffm_marathon 30. Okt. 11:23 Uhr](#)

Brimin Misoi scheint eine Vorentscheidung herbeiführen zu wollen. Mit Zeiten von 2:50 und 2:53 auf den KM 26 & 27 ist er jetzt alleine an der Spitze, Redahgne kann nicht mehr folgen.

[@ffm_marathon 30. Okt. 11:26 Uhr](#)

Zwei Frauen sind bei KM 25 in 1:22:27 Stunden noch an der Spitze: Selly Kaptich und Yeshe Chekole. Zielrichtung weiter im Bereich des Streckenrekords von 2:19:10.

[@ffm_marathon 30. Okt. 11:28 Uhr](#)

Selly Kaptich is now on course for breaking the course record of 2:19:10.

[@ffm_marathon 30. Okt. 11:29 Uhr](#)

Die beste Deutsche Thea Heim ist etwas schneller geworden. Halbmarathon 1:16:26. Das kann ein richtig gutes Rennen für die „Hobbyläuferin“ unter den Spitzenathletinnen werden.



[@ffm_marathon 30. Okt. 11:31 Uhr](#)

At the 30k mark Brimin Misoi has a split time of 1:28:44 which now points to sub 2:05. Pacemaker Samwel Mailu is still with him.

[@ffm_marathon 30. Okt. 11:33 Uhr](#)

However now Samwel Mailu drops back a couple of meters while Brimin Misoi surges ahead.

Brimin Misoi „on fire“! Bei 30 km in 1:28:44 mit projizierter Endzeit von unter 2:05. Er läuft weiter KM-Zeiten von 2:50-2:53 Minuten. Ein Pacemaker war noch bis ca. 31 km bei ihm. Jetzt kommt ein langes Solo für ihn.

[@ffm_marathon 30. Okt. 11:35 Uhr](#)

Hendrik Pfeiffer ist bei KM 30 weiter auf sub-2:10 Kurs. Filimon Abraham hat 9 Sekunden Abstand zu Pfeiffer und ist damit erstmals aus dem 2:09-Ziel draußen. Vielleicht geht noch was.

[@ffm_marathon 30. Okt. 11:39 Uhr](#)

Brimin Misoi continues to run around 2:55 splits and if he holds on this could be the second fastest time ever in Frankfurt behind Wilson Kipsang's course record of 2:03:42.

[@ffm_marathon 30. Okt. 11:43 Uhr](#)

Selly Kaptich covered the 5k section from 25k to 30k in a very fast 16:18. She reached 30k in 1:38:45 and is now on course for a sub 2:19 time.

[@ffm_marathon 30. Okt. 11:44 Uhr](#)

Selly Kaptich drückt dem Rennen jetzt ihren Stempel auf. 30 km in 1:38:45 - damit ist sie auf Kurs unter 2:19 Stunden! Yeshe Chekole liegt über 1 Minute dahinter, mehrere weitere Läuferinnen etwa 2 Minuten.

[@ffm_marathon 30. Okt. 11:46 Uhr](#)

Brimin Misoi, der führende Mann, kämpft weiter um eine 2:04-Zeit. 35 km in 1:43:33 Stunden. Sein Pacemaker auf den ersten 30 km, Samwel Mailu, läuft nur gut 20 Sekunden dahinter. Er könnte das Rennen finishen und eine Top-Zeit erreichen.

[@ffm_marathon 30. Okt. 11:50 Uhr](#)

Hendrik Pfeiffer is overtaking a number of runners, however he slowed as well and his 1:48:02 split time now points to a finish slightly above 2:10.

[@ffm_marathon 30. Okt. 11:51 Uhr](#)

Hendrik Pfeiffer bei KM 35 auf Platz 10. Er wirkt weiter stark und entschlossen und überholt nach und nach Läufer, die schneller gestartet sind. Sein Tempo ist etwas langsamer geworden. Für eine 2:09-Zeit muss er noch etwas drauflegen.

[@ffm_marathon 30. Okt. 11:53 Uhr](#)

Selly Kaptich has slowed considerably now with a 3:30 split at 33 k.

[@ffm_marathon 30. Okt. 11:57 Uhr](#)

Thea Heim bleibt nach KM 30 stehen, beginnt nochmals zu laufen und stoppte dann ihr Rennen. Ihr Trainer im hr-fernsehen: „Ab 25 km wurde ihr schwindlig.“ - Schade. Wir wünschen alles Gute!

[@ffm_marathon 30. Okt. 12:00 Uhr](#)

Brimin Misoi is well ahead but has slowed considerably. It looks like a finishing time of may be just under 2:06 now. The temperature is now up to 18 Celsius, but in the sun it will be much warmer.





[@ffm_marathon 30. Okt. 12:01 Uhr](#)

Selly Kaptich muss ihrem hohem Tempo und wohl auch den Temperaturen Tribut zollen. Bei KM 35 ist sie auf Kurs über 2:20 Stunden. Helah Kiprop läuft gut 2 Minuten dahinter an zweiter Position.

[@ffm_marathon 30. Okt. 12:03 Uhr](#)

Brimin Misoi ist bei KM 40 weiter an der Spitze. Er wurde jedoch langsamer, es geht wohl um eine 2:06-Endzeit für ihn.

[@ffm_marathon 30. Okt. 12:03 Uhr](#)

Selly Kaptich is through 35k in 1:56:12 with Helah Kiprop in second place now (1:58:15). The gap is most likely too big for Kiprop to overtake Kaptich.

[@ffm_marathon 30. Okt. 12:06 Uhr](#)

Hendrik Pfeiffer bei KM 40 auf dem 9. Platz. Er „sammelt“ weiter Läufer ein. Sonne und Temperaturen von 19°C machen es für alle Athleten schwer, das Tempo zu halten. 2:10 ist jetzt nicht mehr realistisch. Filimon Abraham ist wohl ausgestiegen. Nach KM 30 gibt es keine Splits mehr.

[@ffm_marathon 30. Okt. 12:07 Uhr](#)

Brimin Misoi ist der Sieger des 39. Mainova Frankfurt Marathon. Er jubelt nach einem langen Solorennen in persönlicher Bestzeit von 2:06:11 Stunden (inoffiziell).

[@ffm_marathon 30. Okt. 12:10 Uhr](#)

Samwel Mailu took second. The pacemaker finished in 2:07:19 and Deresa Ulfata (Ethiopia) follows in 2:07:30 in third (unofficial times). PBs for all top three.

[@ffm_marathon 30. Okt. 12:13 Uhr](#)

Hendrik Pfeiffer feiert 7. Platz in der Frankfurter Festhalle. 2:11:28 (inoffiziell). Ein wirklich starkes Rennen für den besten deutschen Läufer an diesem Tag.

[@ffm_marathon 30. Okt. 12:17 Uhr](#)

In the women's race Selly Kaptich has slowed further, she is through 40k in 2:14:42.

[@ffm_marathon 30. Okt. 12:17 Uhr](#)

Helah Kiprop is almost two minutes behind.

[@ffm_marathon 30. Okt. 12:19 Uhr](#)

Selly Kaptich ist bei KM 40 klar in Führung. Das zwischenzeitlich hohe Tempo konnte sie nicht halten. Sie läuft jetzt Richtung 2:22 Stunden. Helah Kiprop und Jackline Chepngeno folgen mit 1:46 min bzw. 2:01 min Abstand.

[@ffm_marathon 30. Okt. 12:23 Uhr](#)

Official results men:

1. Brimin Misoi KEN 2:06:11
2. Samwel Mailu KEN 2:07:19
3. Derese Ulfata ETH 2:07:30
4. Balew Derseh ETH 2:09:21
5. Martin Kosgey KEN 2:10:22
6. Bonface Kiplimo KEN 2:11:08
7. Hendrik Pfeiffer GER 2:11:28
8. Stephen Mugambi KEN 2:11:34

[@ffm_marathon 30. Okt. 12:24 Uhr](#)

Selly Kaptich hat es geschafft! Siegerin 39. Mainova Frankfurt Marathon in 2:23:11 Stunden (inoffiziell)

[@ffm_marathon 30. Okt. 12:27 Uhr](#)

Helah Kiprop, WM-Zweite von 2015, holt in der Frankfurter Festhalle in 2:24:40 den zweiten Platz. Jackline Chepngeno komplettiert in 2:25:14 auf Rang drei ein rein kenianisches Siegespodest.

[@ffm_marathon 30. Okt. 12:29 Uhr](#)

Selly Kaptich wins the Mainova Frankfurt Marathon in 2:23:11 from fellow Kenyans Helah Kiprop (2:24:40) and Jackline Chepngeno (2:25:14). All times are still unofficial.

[@ffm_marathon 30. Okt. 12:29 Uhr](#)

Sofia Yaremchuk holt als beste Europäerin mit PB von 2:25:36 den 4. Platz. Die Italienierin stammt aus der Ukraine und lebt seit sechs Jahren in Rom.

[@ffm_marathon 30. Okt. 12:29 Uhr](#)

Official results women:

1. Selly Kaptich KEN 2:23:11
2. Helah Kiprop KEN 2:24:40
3. Jackline Chepngeno KEN 2:25:14
4. Sofia Yaremchuk ITA 2:25:36
5. Caroline Jepchirchir KEN 2:27:58
6. Sardana Trofimova KGZ 2:28:50
7. Meseret Alemu ETH 2:29:21
8. Martha Akeno KEN 2:36:33

[@ffm_marathon 30. Okt. 13:00 Uhr](#)

Corinna Coenning (TSV Glems) erreichte als beste deutsche Läuferin in 2:40:48 Stunden den 10. Platz.





BREITENSSPORT

HELDEN IN GOLD

SIE HABEN MIT IHREN SPENDEN
WÄHREND DER PANDEMIE
ENTSCHEIDEND MITGEHOLFEN,
DASS ES DEN MAINOVA FRANKFURT
MARATHON NOCH GIBT.
ES IST MEHR ALS NUR VERDIENT,
DASS UNSERE „MARATHONRETTET“
MIT EINER GOLDENEN STARTNUMMER
ANTRETEN DURFTEN. SIEBEN VON
IHNEN HABEN WIR IM ZIEL
ABGEFANGEN.



JOSEFINE DÖBELE, 36 JAHRE
ASSISTENTIN DER GESCHÄFTSFÜHRUNG AUS STUTTART,
5:25:22 STUNDEN.

DER FRANKFURT MARATHON MUSS BESTEHEN BLEIBEN

„Ich habe das Startgeld gespendet, weil ich für mein Leben gerne laufe und finde, dass der Frankfurt Marathon bestehen bleiben muss. Und es war wieder ein schöner Tag, wenngleich mein persönlicher Lauf nicht so berauschend war, ich hatte mich schon besser gefühlt. Aber so ist das manchmal, man trainiert, und trotzdem ist man am Tag X nicht so in Form, wie man es gerne hätte. Das war heute mein sechster Marathon, ich war in Chicago, Amsterdam und Berlin. Dann habe ich zwei Kinder bekommen, und seitdem war das heute mein erster Marathon.“

Foto: Steffen Gerth

MARATHON Retter



TETYANA ROMANYUK, 39 JAHRE
WISSENSCHAFTLICHE MITARBEITERIN AUS
FRANKFURT // 3:51:10 STUNDEN

ICH WOLLTE MIT MEINER STARTGELDSPENDE EIN ZEICHEN SETZEN

Es war eine schwere Zeit für alle. Ich wollte ein Zeichen setzen in dem Rahmen, wie es mir eben möglich ist. Dass es der Marathon letztlich geschafft hat zu überleben, freut mich sehr. Wir haben es alle gemeinsam geschafft und konnten heute wieder laufen. Und das bei dem schönen Wetter! Ich bin im Westen der Ukraine aufgewachsen und lebe seit über fünfzehn Jahren in Deutschland, mittlerweile in Frankfurt.

Foto: Steffen Gerth



FELIX HAAS, 41 JAHRE
ARD-MITARBEITER AUS FRANKFURT
4:10:30 STUNDEN

DAS ZIEHST DU JETZT DURCH

Es lief eigentlich nicht so dolle. Ich wollte sogar schon bei der Halbmarathonmarke aussteigen, aber dann dachte ich mir: Das ziehst du jetzt durch. Meine zurückliegende Woche war zu stressig, im Sommer hatte mich das Coronavirus erwischt – folglich hatte ich heute ohnehin nicht viel von mir erwartet. Egal, ich bin angekommen. Mit meiner Startgeldspende habe ich gerne mit dafür gesorgt, dass solche Rennen auch künftig noch stattfinden. Ich habe hier immer viel Spaß, und auch heute hatte ich einen schönen Tag. Vielen Dank an die vielen Menschen, die sich hier immer ehrenamtlich ins Zeug legen. Es war mein sechster Marathon insgesamt und mein vierter in Frankfurt – wenn man die digitale Version aus dem Jahr 2020 dazuzählt.

Foto: Steffen Gerth



TANJA LISCHESKI, 53 JAHRE
SEKRETÄRIN AUS BREMERHAVEN
3:34:27 STUNDEN

MARATHON IST HALT KEIN SPRINT

Ich habe mein Startgeld gespendet, weil ich auch dafür sorgen wollte, dass das Rennen hier gerettet wird. Ich wollte unter 3:35 laufen, jetzt bin ich nach 3:34 rein – alles gut. Und für ein Mädchen, das in der Altersklasse W50 läuft, ist das auch nicht so schlecht. Die Mainzer Landstraße war besonders hart, dort steht die Sonne voll auf der Straße und es fehlt das Publikum, das einen antreibt. Aber so ein Lauf ist ja kein Sprint, da muss man hart arbeiten. Ich habe erst mit Mitte Vierzig mit dem Laufsport angefangen, heute war es mein zehnter Marathon überhaupt. Ich komme immer wieder gerne nach Frankfurt, denn hier hatte ich immer meine besten Erlebnisse. Dafür nehme ich die 800 Kilometer lange Reise gerne in Kauf.



MICHAEL SCHRANZ,
CHEMIKER AUS OBERURSEL,
3:39:14 STUNDEN

DAS IST EINE FRANKFURTER INSTITUTION

Ich habe das Geld gespendet, weil der Marathon eine Frankfurter Institution ist. Ich dachte mir, dass es für die Veranstalter nach zwei Jahren ohne Wettbewerb schwierig ist und dass ich sie dann einfach unterstützen musste. Für mich lief es heute ganz gut, ich bin sogar eine Minute schneller gewesen als 2019 – und das bedeutet persönlichen Frankfurter Streckenrekord für mich. Das ist erstaunlich, denn ich konnte diesmal nicht so gut trainieren wie vor drei Jahren. Das warme Wetter hat mir nicht viel ausgemacht, es gab ja genug zu trinken.



ULF CASPERS, 55 JAHRE
EDV-BERATER AUS MANNHEIM,
4:46:20 STUNDEN

EIN GROSSES GLÜCKSGEFÜHL FÜR MICH

Ich hatte das große Glück, dass mein Job von der Pandemie nicht betroffen war. Aber viele Leute haben unter der Krise gelitten und leiden immer noch. Wenn ich meinen Teil dazu beitragen kann, dass manches Leid nicht ganz so schlimm ausfällt, dann mache ich das gerne. Dazu gehört auch der Marathon in Frankfurt. Wenn ich hier bin und mitlaufen kann, ist es immer ein großes Glücksgefühl für mich – vor allem, wenn ich im Ziel angekommen bin und nicht mehr laufen muss. Heute war es zu sonnig, zu warm. Irgendwo hinter der Dreißigkilometermarke war ich dann schlagartig mit meinen Kräften am Ende. Das war heute mein vierunddreißigster Marathon, davon der dreizehnte in Frankfurt.

Foto: Steffen Gerth



MANFRED WEBER, 64 JAHRE
RENTNER AUS USINGEN,
6:21:34 STUNDEN

ICH BIN DEM BESENWAGEN DAVONGELAUFEN

„Mein Startgeld aus dem Jahr 2020 zu spenden, das war mir ein Bedürfnis. Der Marathon sollte überleben, außerdem wollte ich einen kleinen Teil dazu beitragen, dass die Organisatoren nicht zu sehr in die Verlustzone geraten. Und dafür habe ich mich heute mit einem schönen Lauf belohnt. Ich war zwar mental gut drauf, aber jetzt, im Ziel, zwickt es mich überall im Körper. Der Fahrer des Besenwagens, der die langsamsten Läufer einsammelt, hatte zu mir gesagt: ‚Wenn du jetzt nicht schneller läufst, nehme ich dich aus dem Rennen‘. Und da musste ich bisschen Gas geben. Ich wollte auf jeden Fall ins Ziel kommen – denn das war heute mein fünfundzwanzigster Zieleinlauf in Frankfurt. Und deswegen gehts mir jetzt sehr gut.“

Foto: Steffen Gerth











» ICH LIEBE FRANKFURT «

52
MOVENP

WAS WÄRE DAS FRANKFURTER
LAUFFESTIVAL OHNE TAUSENDE
GLÜCKLICHE FINISHER!
WIR HABEN EINIGE DIREKT NACH
DEM RENNEN INTERVIEWT.



WOLFGANG RAATZ, 63 JAHRE
VORRUHESTÄNDLER AUS BAD CAMBERG
3:44:11 STUNDEN

DIE STIMMUNG HAT MICH ANGETRIEBEN

Ich bin am Anfang schneller gelaufen, als ich geplant hatte. Aber die Stimmung treibt einen halt so, es macht wahnsinnig viel Spaß. Heute war mein vierzehnter Frankfurter und der einundvierzigste Marathon insgesamt. 3:44 Stunden ist besser als ich gedacht hatte. Ich bin jetzt seit einem Jahr im Vorruhestand, habe viel Zeit für Training, und meine Frau hatte zu mir gesagt: „Versuchs einfach wieder.“ Mit der Hitze kam ich klar, ich kann mich an Frankfurter Rennen erinnern, bei denen wir Orkan hatten, Eiseskälte und strömenden Regen.



JASMIN KÖNIG, 40 JAHRE
BUCHHALTERIN AUS ROSBACH TAL
3:38:46 STUNDEN

AUF DIE SEKUNDE DIESELBE ZEIT WIE IN BERLIN

Es war mein neunzehnter Marathon insgesamt und nach 2017 der zweite in Frankfurt. Damals bin ich zusammen mit meinem Papa gelaufen, er läuft heute seinen vierzigsten Marathon insgesamt - und das mit 66 Jahren. Hoffentlich ist er gesund ins Ziel gekommen. Er ist 1987 zum ersten Mal hier in Frankfurt gelaufen, durch ihn und meine Mutter bin ich auch für den Laufsport begeistert worden. Vor vier Wochen bin ich übrigens schon in Berlin mitgelaufen - merkwürdigerweise auf die Sekunde dieselbe Zeit wie heute in Frankfurt.



FLORIAN JUNG, 32 JAHRE
MASCHINEN-ANLAGEFÜHRER
3:12:47 STUNDEN

NACH ACHT KILOMETERN WAR ICH IM FLOW

Es war sehr warm, doch nach gut acht Kilometern war ich im Flow. Die Stadt hat gebebt. Ich wollte nach zwei Jahren Coronapause heute unbedingt hier starten, denn in Frankfurt war ich zuvor noch nie am Start. Doch hier hat vor sechs Jahren alles begonnen. Ich wog damals 120 Kilogramm, stand damals als Zuschauer an der Strecke und dachte mir: „Die sind doch alle bekloppt.“ Aber danach habe ich mit dem Laufen begonnen - und heute stehe ich hier im Ziel. So schließt sich der Kreis.

MANFRED GAISER, 61 JAHRE
CHEMIKANT AUS OFFENBURG
3:48:24 STUNDEN

BESTZEIT UM DREI MINUTEN UNTERBOTEN

Es war ein bisschen zu warm, aber ich bin in meinem achten Marathon insgesamt und meinem zweiten in Frankfurt neue Bestzeit gelaufen. Und zwar drei Minuten schneller als zuvor. Daher lief heute alles richtig. Auf den letzten zwei Kilometern musste ich ein bisschen beißen, aber das gehört dazu.

Foto: Steffen Gerth



ANABEL TENNASSIE-GOSENS, 33 JAHRE
KOMMUNIKATIONSEXPERTIN AUS FRANKFURT
3:51:20 STUNDEN

ICH LIEBE FRANKFURT

Es war in wunderbares Rennen, und es ist schön, dass es nach zwei Jahren wieder zurück ist. Die Menschen und deren Unterstützung waren fantastisch. Ich liebe Frankfurt. Hier lebe ich auch seit einigen Jahren, mein Heimatland ist aber Südafrika.

Foto: Steffen Gerth



INES LEOPOLD, 52 JAHRE
BÜROKAUFFRAU AUS KAHL AM MAIN
5:04:14 STUNDEN

SOMMER AUF DER STRECKE

Es war anstrengend, aber schön. Doch, wie für viele andere, war es auch für mich zu heiß. Da sucht man sich einen Herbstmarathon – und dann hat man Sommer auf der Strecke. Es war heute mein dritter Marathon und der erste in Frankfurt. Die Stimmung überall hat mir sehr gut gefallen, es war toll.

Foto: Steffen Gerth



SINALO SINELIZWI NONGAUZA, 34 JAHRE
FINANZ-ANALYSTIN AUS SÜDAFRIKA
4:21:50 STUNDEN

MEIN ERSTER MARATHON AUSSERHALB SÜDAFRIKAS

Ich wollte in diesem Jahr meinen ersten Marathon außerhalb Südafrikas laufen – und dafür fiel meine Wahl auf Frankfurt. Es war ein schönes Erlebnis. Die Menschen waren so freundlich – und der Kurs ist ungewohnt flach. Daheim haben auch die Wettkampfstrecken viel mehr Hügel, nicht nur bei den Geländeläufen, sondern auch bei Marathons und Ultra-Läufen.

Foto: Steffen Gerth





F592, SALLY LEWALTER, 44 JAHRE, ANWÄLTIN AUS BRUCHKÖBEL

3:53:15 STUNDEN

F552, MICHAELA GEISEL, 50 JAHRE (MUSSTE DAS RENNEN ABBRECHEN)

ZWISCHEN GRENZEN TESTEN UND DIXI-KLOS

Sally: Oh Mann, ich bin muss mich erst mal setzen, so ergriffen bin ich. Ich bin 2017 mit meiner Freundin Michaela zum ersten Mal in Frankfurt mitgelaufen, danach habe ich mein viertes Kind bekommen, und dann kam Corona. Also ist das heute erst mein zweiter Marathon gewesen. Ich wollte meine Grenzen testen - und es ist mir gelungen, denn ich bin fünf Minuten schneller gelaufen als damals. Jetzt bin ich erschöpft und nur noch glücklich. Meine Familie war an der Strecke, meine Freunde waren da - was für ein toller Tag! Ich stamme übrigens aus London.

Michaela: Bei Kilometer zehn habe ich Sally laufen lassen, und bei Kilometer dreißig ging dann bei mir nichts mehr, ich habe abgebrochen. Von der Ausdauer hatte ich überhaupt keine Probleme, wenn nur die Energiegels bei den Verpflegungsständen nicht gewesen wären. Denn die hat mein Magen überhaupt nicht vertragen, und ich habe sehr viele Dixi-Klos kennengelernt. Weil ich aber nicht noch die letzten zwölf Häuschen besuchen wollte, bin ich mit der Bahn zurück ins Ziel gefahren.

Foto: Steffen Gerth



TEAM „PAPA SCHLUMPF“ MIT VERENA BÜTTNER (30), PETRA KULHANEK (57),
WERNER DIEGLER (60) UND RONJA SEGGELE (29) // 4:35:21 STUNDEN

WIR SIND EINE BUNTE MISCHUNG

Wir sind eine bunte Mischung aus Familie und Freunden. Die Vorbereitung war nicht so leicht, aber es hat heute trotzdem viel Spaß gemacht, es war unterwegs sehr interessant. Großes Lob auch an die Organisation.

Foto: Steffen Gerth

ANDREAS NIE, 50 JAHRE
PERSONAL-MANAGER AUS DIEBURG
4:28:40 STUNDEN

ICH BIN WELTREKORD GELAUFEN

Ich gehöre zum Team von Dirk Leonhardt, das kostümiert Marathon-Weltrekorde aufstellen will. Wir sind beispielsweise gelaufen als Ein-Euro-Münzen, Fallschirmspringer – und eben als Engel, wie ich. Und meine Zeit ist neuer Weltrekord für dieses Kostüm. Aber es geht uns um mehr. Wir wollen auf den „Wünschewagen“ des Arbeiter-Samariter-Bundes sowie auf den Verein KinderEngel Rhein-Main aufmerksam machen. Aber jetzt brauche ich etwas zu essen und vor allem zu trinken, denn in dem Kostüm war es bolle-warm.

Foto: Steffen Gerth



JOCHEN ROLLE UND DIE STAFFELN VON DER LEBENSHILFE WETTERAU IN FRIEDBERG

WIR HABEN FÜR BEHINDERTE IN DER UKRAINE GESAMMELT

Wir sammeln hier jedes Jahr Geld für Behinderte. Und aufgrund der aktuellen Ereignisse in der Ukraine hatten wir uns in diesem Jahr entschieden, für eine Einrichtung in Odessa aktiv zu sein. Der Kontakt kam zustande über die Lebenshilfe in Gießen. Wir waren mit 14 Leuten am Start. Die Meldegebühren hatte ein Sponsor übernommen. Und allein vor dem Start hatten wir bereits 12.000 Euro zusammenbekommen. Auf der Strecke waren dann insgesamt sechs Läuferinnen und Läufer mit Spendendosen unterwegs, so dass noch mehr zusammenkommen wird. Vielleicht schaffen wir ja die 15.000 Euro.

Foto: Steffen Gerth









#MARATHONGIRLS 2022



ZEITENWENDE FÜR
BREITENSORTLERINNEN?



AMELIE BERNSHAUSEN



DIANA JOINER



DOREEN BAYER

„Läuft Ihr Mann auch?“ – das war der Titel eines im Jahr 2000 erschienen Buchs. Die Autorin Eva-Maria von Schablowitz beschreibt darin in launiger Manier die Laufleidenschaft Ihres Mannes, so wie Frauen eben über Männer schreiben, wenn die Männersachen machen. In den Baumarkt gehen, mit Modellbahnen spielen, über Fußball fachsimpeln. Das ist nun über zwanzig Jahre her und auch wenn Klischees oft einen wahren Kern haben – es ist nicht mehr so einfach mit der Definition der „Männersachen“. Zum Glück. Seit einigen Jahren begleiten wir nun schon ausgewählte Frauen, die sich am letzten Sonntag im Oktober in Frankfurt an die große Startlinie stellen wollen, mit dem #marathongirls-Projekt. Den Namen kann man in sprachsensiblen Zeiten ruhig einer selbstkritischen Prüfung unterziehen. Sind erwachsene Frauen überhaupt „Girls“? #marathondamen würde allerdings eher klingen, als wollte man Frauen im Reifrock auf die Strecke schicken und #marathonfrauen wäre wohl ziemlich charmebefreit. Dann doch einstweilen lieber „Girls“ – bislang sind alle Teilnehmerinnen dem Namen positiv begegnet.

AM FEHLENDEN BISS LIEGT ES NICHT.

Der Grund, warum es dieses Projekt gibt, ist, dass die Teilnehmerinnenzahlen bei deutschen Marathons im Allgemeinen und dem Mainova Frankfurt Marathon im Speziellen noch immer nicht das widerspiegeln, was in den Lauftreffs, den Parks und auf den Wegen in Stadt und Land los ist. Frauen laufen nicht weniger als Männer. Aber sie laufen weniger Marathon als Männer. „Als ich von der niedrigen Frauenquote erfahren habe, war ich total erschrocken“, sagt Marathongirl Maike, mit 23 Jahren die jüngste der diesjährigen sechs Teilnehmerinnen. Sie ist eine Influencerin und scharft andere laufbegeisterte Frauen bei Instagram um sich. Dass der Frauenanteil nicht einmal 25% betragen soll, kommt ihr vollkommen verrückt vor. Tatsächlich hat es nichts damit zu tun, dass es Frauen an Ehrgeiz mangelt, das lässt sich jedes Jahr wieder neu bestätigen. Die 37-jährige Diana läuft trotz ihrer Probleme mit dem Knie eine Zeit unter dreieinhalb Stunden und sagt: „Es liegt einfach in meiner Natur, mich mit anderen zu messen“. Für Doreen (46) geht es beim Marathonlaufen darum, Grenzen zu überwinden. Und Ilona (44), die verletzungsbedingt nicht antreten konnte, klingt nicht viel anders als männliche Eliteläufer, wenn sie sagt: „Ich war maximal enttäuscht, Frankfurt sollte mein Saisonhöhepunkt werden.“ Also nein, Frauen sind nicht weniger ehrgeizig als Männer.

DIE SACHE MIT DEM VIRUS.

Wenn es eine Sportart gibt, die in den vergangenen Pandemie Jahren besonderen Aufwind erfahren hat, dann ist es das Laufen. Es war kaum von Restriktionen betroffen, viele Menschen suchten nach den lange nicht mehr bewegten Laufschuhen und drehten ihre Runden. Viele mussten überhaupt erst einmal Laufschuhe kaufen und starteten jetzt als Laufanfänger. Die 30-jährige Amelie sagt dazu: „Laufen ist mein Anker. In den Lockdowns hat es mir ungeheuer gut getan. Es gab mir im Alltag Struktur, motivierte mich.“ Zur Wahrheit gehört aber auch, dass Frauen in der Corona-Zeit besonders belastet sind. Sie sind in den systemrelevanten Berufen überdurchschnittlich vertreten; bezahlte, wie unbezahlte Care-Arbeit ruht auf ihren Schultern. Der aktuelle Glücksatlas Deutschland der Universität Freiburg mit Unterstützung der Süddeutschen Klassenlotterie (SKL) stellt als Resultat ein neues „Happiness Gap“ fest – Frauen sind gegenüber Männern von deutlicheren „Glücksverlusten“ betroffen, heißt: die Pandemie ist ihnen schlechter bekommen. Vom Laufsport, der die Psyche nachgewiesenermaßen positiv beeinflusst, können sie also ganz besonders profitieren.

DAS EXTRA: DIE LÄUFER-COMMUNITY

Der Mainova Frankfurt Marathon bot darüber hinaus auch 2022 das, was Frauen (Klischee hin oder her) ganz besonders mögen: Gemeinschaft. „Es hat mich total gefesselt, welche Emotionen da im Spiel sind und dass es auch ein großes Gemeinschaftsgefühl der Läufer gibt.“, sagt die 41-jährige Sabrina, die wegen einer Corona-Infektion in der Trainingszeit nur als Staffelläuferin dabei sein konnte. Doreen traf auf der Strecke nicht nur einen Kollegen, sondern auch eine Freundin, die sie lange nicht mehr gesehen hatte. Und Amelie spricht bei insgesamt über 20.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern von einer „total familiären Atmosphäre“. Und dennoch – eine deutliche Steigerung des Frauenanteils gelang dieses Jahr nicht. Insgesamt gesehen besteht allerdings Hoffnung für die kommenden Jahre: Deutschlandweit liegt die Frauenquote bei immerhin 28%, gemessen an früheren Jahren ein toller Wert. Projekte wie die #marathongirls können auch künftig dazu beitragen, diese Zahl weiter in die Höhe zu treiben, indem sie Frauen als Influencerinnen und Vorbildern mehr Sichtbarkeit geben. Das strahlt manchmal sogar in die Männerwelt hinein. „Mein Mann war von der ganzen Atmosphäre so motiviert, dass er sich entschieden hat, nächstes Jahr mit mir mitzulaufen!“ sagt Sabrina. „Läuft Ihre Frau auch?“ wäre dann jedenfalls ein schöner Buchtitel mit reichlich Identifikationspotential.



LONA SCHAFFROTH



SABRINA WEHNER



MAIKE NITSCH

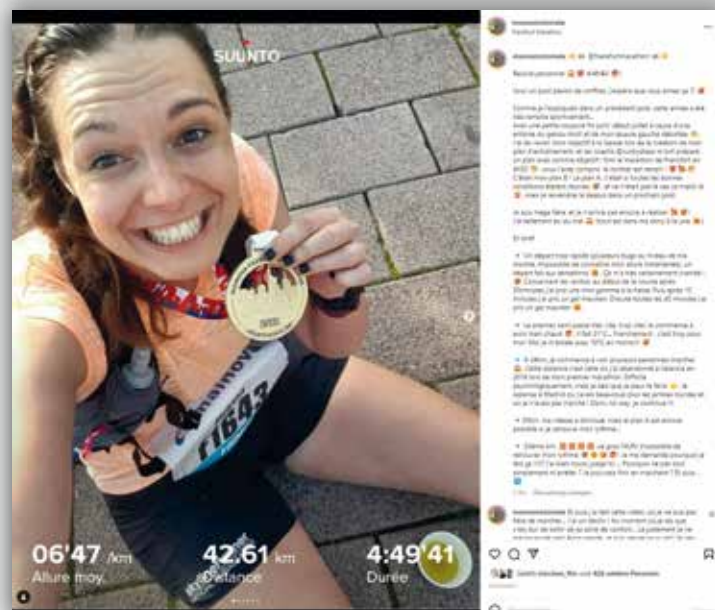
DIE SKYLINERUNNER

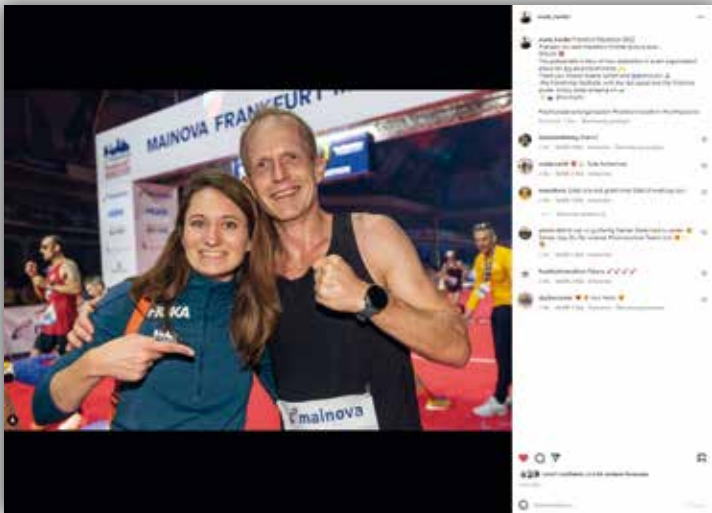
DAS LAUFENDE BOTSCHAFTER-TEAM DES MAINOVA FRANKFURT MARATHON

Bereits seit 2018 ist das laufenthusiastische Botschafter-Team des Mainova Frankfurt Marathon online und offline unterwegs. Das ganze Jahr über hissen die Skylinerunner die Flagge für den Laufklassiker am Main. Groß war die Euphorie als im Mai 2022 endlich wieder ein reales Treffen des Botschafter-Teams stattfand, sich die alten Team-Mitglieder wiedersehen konnten und die neuen Mitglieder begrüßt werden durften. Die Motivation und Freude auf den ältesten deutschen Stadtmarathon waren ungetrübt und größer denn je. Auch am letzten Oktoberwochenende 2022, als die Straßen Frankfurts endlich wieder den Marathonläufern gehörten, war die Begeisterung im Botschafter-Team besonders groß. Die Emotionen und Freude der Skylinerunner spiegelt sich in den einzelnen Instagram-Beiträgen wider.

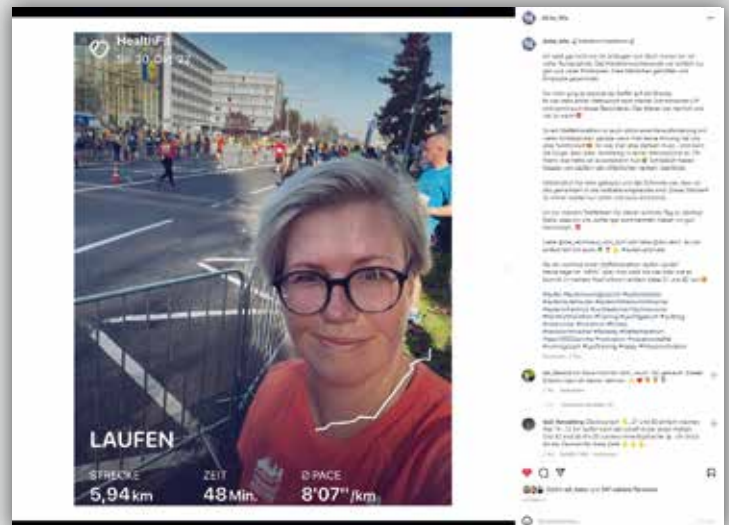
Janik Adrian
Kristina Assmann
Jana Bauer
Jaqueline Brenzel
Maurice Diwischek
Massimiliano Doria
Jasmin Englert
Mélyssa Gochel
Mads Harder
Matheus Kozlowski
Ulli Löhr
Robert Lux
Marsha Richter
Stephan Schmidt
Alexander Schreck
Dennis Schwarzer
Nadine Silvia
Melanie Somborn
Evelyn Thieme







#runtheskyline



WILLKOMMEN IM CLUB!

Es ist eine Gruppe von besonders Laufbegeisterten, ein Zirkel mit Frankfurter Dauerläufern par excellence: Die Mitgliedschaft im Marathonclub kann man sich nicht erkaufen – man muss sie erlaufen. Eintritt bekommen diejenigen, die zehn erfolgreiche Teilnahmen am Mainova Frankfurt nachweisen können, also schon über 400 Kilometer auf dem stimmungsvollen Kurs gelaufen sind. Der Lohn für die aktuell 1200 Mitglieder (1094 Männer, 106 Frauen) sind eine persönliche „ewige“ Startnummer, ein hochwertiges Polo-Shirt mit eingestickter ewiger Startnummer und Marathon-Club-Emblem, sowie darüber eine exklusive Startunterlagenausgabe am Marathonwochenende am Club Stand auf der Marathonmall. Hochverdient!





NACH IHNEN KANN MAN DIE UHR STELLEN

ÜBERSCHWÄNGLICHER DANK IST UNSEREN
ZUGLÄUFERN GEWISS, WENN SIE LÄUFERN
ZUR BESTZEIT VERHELFFEN

Ihren Lohn bekommen sie nicht monetär, sondern emotional. In Form von drückenden Umarmungen, überschwänglichem Lob oder purer Freude, nicht selten mit Tränen der Rührung dargebracht. Unsere Zugläufer sind verlässliche Begleiter in gleichmäßigem Tempo – an sie halten sich viele Marathonläufer auf dem Weg zu ihrer Wunsch- oder Bestzeit. Für viele geht in der Festhalle ein Lebenstraum in Erfüllung auch dank der Unterstützung der als Antreiber, Bremsen und Gutzuredner gleichermaßen agierenden Zugläufer.

24 dieser ausgebufften Marathonexperten machen sich auf die 42,195 Kilometer, zwei je Zielzeit zwischen 2:59 und 5:29 Stunden. In ihrem Schlepptau: von ambitionierten Athleten bis zu aufgeregten Erststartern ist alles dabei. Zu übersehen

sind sie wahrlich nicht in ihren vom Frankfurter Marathon-Ausrüster Hoka gestellten Klamotten samt Fahnen.

„Vielen Dank an Hannes und Frank, eine bessere Begleitung für meinen ersten Marathon hätte ich mir nicht wünschen können“, schrieb die Teilnehmerin Mihaela Williams via Facebook. Auch die Pacemaker selbst haben eine Menge Spaß an ihrem Tun, manche sind viele Jahre in Serie dabei als Fähnchenträger mit läuferischem Helfersyndrom. Dass man wirklich seine Uhr stellen kann nach unseren Zugläufern, bewiesen in diesem Jahr die beiden Jungs mit Zielzeit 4:29. Michael Münch und Toni Da Conceicao sind die beiden Marathonhälften in auf die Sekunde genau derselben Zeit gelaufen: je 2:14:27 Stunden.

DIE KLEINSTEN GANZ GROSS!

DER STRUWWELPETER-LAUF BIETET IMMER
BESONDERE LAUFERLEBNISSE - IN DIESEM JAHR
SOGAR ERSTMALS AUF DEM ROTEN TEPPICH



Das Startsignal kommt. Noch nicht das vom eigentlichen Rennen, sondern von einem Vater, der seinen Sohn mit einem kleinen Testlauf auf dem Messegelände vorbereiten will. „Auf die Plätze, fertig, los“, der Klassiker. Aber dann ist der Kleine doch schneller weg als gedacht. Viel schneller. „Ohje, mein Herz“, sagt der Vater zu sich selbst, eine Hand dabei an der Brust, herzlich lachend. Dass er sich so erschreckt hat, ist auch ein kleines Geständnis: Die Racker sind einfach zu flink, flinker als man ihnen manchmal zutraut. Es geht nicht nur ihm so. So manche Eltern sind überrascht, wie schnell ihre Kids beim Struwwelpeter-Lauf die Rennstrecke bis in die Festhalle bewältigen – und laufen ihrerseits in flottem Tempo zur Abholung ins Ziel. Einen Tag vor dem Marathon ist der Nachwuchs zwischen fünf und neun Jahren beim ältesten deutschen Citymarathon an der Reihe. 420 Meter lang ist die Strecke, ein Hundertstel von dem, was manche Eltern am nächsten Tag laufen wollen. Mit Zieleinlauf auf dem originalen roten Teppich, zum ersten Mal ist er schon verlegt, wenn der Struwwelpeter-Lauf startet. Ein besonderes Erlebnis – Eltern und Großeltern knipsen sich schier die Finger wund. Es entstehen tolle Bilder fürs Familienalbum mit Erinnerungswert. Kurz vor dem Start der Läufe erinnert die Szenerie an eine Jahr-

markt. Wie in der Schlange an einem besonders großen Kettenkarussell. 80er-Jahre-Pop wie „The Boys of Summer“ schallt aus den Boxen und manche Kinder scheinen zunächst noch unschlüssig zu sein, ob sie nun ängstlich, aufgeregt oder unbeeindruckt sein sollen. Der Gesichtsausdruck der meisten kurz vor dem Start verrät: Es ist wohl eine Mischung aus allem.

Los geht's mit dem Jahrgang 2017. Einige Kinder kommen mit ihren besten Freunden an der Hand. Klar, zusammen schafft man das schon. Auch Henri, Lia und Lea laufen als Gruppe zum Start, sie kennen sich aus dem Kindergarten. Dass Lea früh mit dem Laufen anfangen würde, ist keine Überraschung. Ihr Papa Daniel läuft selbst Marathon und nimmt an Triathlons teil, trainierte einst viel mit Lea im Laufbuggy. Auch beim Struwwelpeter-Lauf begleitet er seine Tochter. „Ich laufe natürlich selbst an der Seite mit“, erklärt er augenzwinkernd. Leas Freund Henri schaut allerdings noch etwas schüchtern auf die Strecke, ihm ist die Nervosität anzumerken. Als dann aber der wirkliche Startschuss fällt, rollt er das Feld von hinten auf. Trotz mancher kleiner Karambolagen, die im Feld der Lossprintenden passieren können, kennen auch die jüngsten Läuferinnen und Läufer nur eins: Aufstehen und weiterrennen.



AUSGESPROCHEN HOHES NIVEAU

72







TOLLE DUELLE BIS IN DIE FESTHALLE HINEIN: GROSSE LAUFBEGEISTERUNG BEIM MINI-MARATHON

74

Wer genau hinsieht, bemerkt sofort: Unter das schaulustige Marathonpublikum haben sich im Jahr 2022 auffallend viele junge Gesichter gemischt. Kids in Laufschuhen und Sportklamotten säumen die Absperrungen rund um den Startbereich des Mainova Frankfurt Marathon. Sie recken die Hälse, um einen Blick auf Weltklasseathleten im Eliteblock zu erhaschen. Doch sie, die am lautesten beim Countdown mitzählen und am euphorischsten jubeln, als der Startschuss für die „Großen“ fällt, sind selbst weit aus mehr als „nur“ Zaungäste: Sie sind Hauptdarsteller.

„Wir wussten am Anfang nicht, wie sich die Verlegung der Mini-Marathon-Strecke auswirkt. Aber rückblickend hat es uns definitiv gutgetan, dass wir dieses Jahr den Startbereich an der Friedrich-Ebert-Anlage mit den Marathonis geteilt haben“, erklärt Sasha Müller, beim Veranstalter federführend zuständig für die Organisation des Mini-Marathon. „Für die Kids war es ein cooles Erlebnis, den Marathonstart hautnah verfolgen zu können, bevor sie selbst ins Geschehen eingreifen.“

Hochmotiviert und bestens auf das Rennen eingestimmt, versammelt sich somit etwa hundert Meter hinter der Startlinie besagte Minimarathoni-Schar. Viele von ihnen haben ein kleines Aufwärmprogramm absolviert, bevor es Zeit für die Vorstart-Rituale wird: Hier ein kleines Stretching, da noch die Carbon-Schuhe festbinden, mit der Uhr das GPS-Signal suchen, ein paar letzte Anweisungen vom Coach, dann ist alles bereit.

„Das sportliche Niveau war in diesem Jahr ausgesprochen hoch“, meint Sasha Müller anerkennend. Er muss es wissen, hat er den

Mini-Marathon vor einigen Jahren gewonnen. „Die Zeiten aus diesem Jahr können wir aufgrund der neuen Streckenführung natürlich noch nicht eins zu eins mit den Leistungen aus dem Vorjahr vergleichen, aber im Laufe der Zeit werden wir das besser in Relation setzen können“, so der Organisator.

Streckenrekorde oder Bestzeiten finden beim Mini-Marathon jedoch ohnehin viel weniger Beachtung als der leidenschaftliche Kampf um den Sieg. Bei den Mädchen ist die Entscheidung mehr als eindeutig: Um fast eineinhalb Minuten distanziert Louisa Micol ihre Mitstreiterinnen. Im Ziel ist sie glücklich und auch ein bisschen erstaunt: „Als der letzte Mini-Marathon stattgefunden hat, hatte ich mit dem Laufen noch gar nicht angefangen. Ich bin erst durch Corona zur Leichtathletik gekommen und das war mein allererster Straßenlauf – unglaublich!“

Bei den Jungs gibt es dagegen einen packenden Zielsprint zu bewundern. Auf den letzten Metern in der Festhalle liefern sich Noel Freder und Clemens Bauer ein mitreißendes Duell, das Noel bei einem furiosen Zielsprint um Haaresbreite für sich entscheiden kann.

Etwas weiter hinten im Feld geht deutlich entspannter zu: Schulfreundinnen oder Trainingskumpels aus dem Sportverein – sie alle können in Frankfurt erste Straßenlauf-Luft schnuppern. „Da war das sonnige Wetter für die 4,2km Strecke absolut ideal“, resümiert auch Sasha Müller zufrieden und fügt mit einem Augenzwinkern hinzu: „Da sind dann auch die Eltern gleich ein bisschen entspannter, was Sorgen um eine Erkältung angeht.“





GEHEIMREZEPT GEGEN VOR- MARATHON- NERVOSITÄT

76



BEIM BREZELLAUF POWERED BY INTERAIR GENEHMIGEN SICH LAUFPROMINENZ UND JEDERMANN NACH 5 KILOMETERN EINE SCHMACKHAFTE BELOHNUNG

„Und ich dachte, dass der Marathon erst morgen stattfindet.“ Ein paar Passanten auf dem Messegelände sind überrascht, als am Samstag um 10 Uhr ein schier nicht enden wollender Zug an Läufern ihren Weg kreuzt. Tatsächlich handelt es sich lediglich um den sportlichen Auftakt des großen Frankfurter Marathonwochenendes: den Brezellauf powered by interair. Er vereint in sich jedoch auf seine ganz eigene Weise Laufen, Leidenschaft und Tradition. Jahr für Jahr sammelt sich eine bunt gemischte Menge auf dem Messegelände, um gemeinsam eine 5-Kilometer-Runde auf einer eindrucksvollen Route auf abgesperrten Straßen durch die Frankfurter City zu absolvieren. Dabei kommt es nicht auf Schnelligkeit, Alter, Größe oder Kleidung an, sondern ganz allein auf den Spaß am gemeinsamen Laufen – vom Start bis zum Ziel. Dort wartet neben tosendem Applaus für die Läufer­schar sowie der obligatorischen Finishermedaille auch eine besonders schmackhafte Belohnung: Jede Menge frischgebackene Brezeln der Bäckerei Eifler. An diesem Morgen haben vermutlich sogar ein paar mehr jubelnde Zuschauer als gewöhnlich zum Zielbereich gefunden, denn Brezellauf-Hauptsponsor interair sowie Marathon-Ausrüster Hoka haben sich nicht lumpen lassen und allerlei bekannte Gesichter an die Startlinie gelockt. Dass sich so manche Streckenbummler jenseits des Zieltors ein Autogramm oder ein Selfie erhoffen, ist kaum zu übersehen. Etliche Fans stehen nun erst in den Startlöchern, als die Karawane an Brezelläufern in gemächlichem Lauftempo dem Zielbereich am Messegelände entgegenrollt. Wo treffen sonst schon Legenden der Laufszene wie Jan Fitschen mit mehrfachen Triathlon-Weltmeistern wie Jan Frodeno zusammen? Gemeinsam mit weiteren Stars und Sternchen der Ausdauersportszene haben sie sich mitten unter die Läufer­schar gemischt, in der es auch noch andersartig schillernde Gestalten zu bewundern gibt: Ob Dinosaurier- oder Halloweenkostüm, ob bayerische Tracht oder Retro-Lauftrikot – bunte und ausgefallene Garderobe gehört beim Brezellauf für viele dazu. „Man fühlt sich wie inmitten eines sportlichen Karnevals“, resümiert Carina, die sich zusammen mit Trainingspartnerin Sina beim Brezellauf auf ihr morgiges Marathondebut eingestimmt hat. „Nächstes Jahr bin ich garantiert auch ein bisschen mutiger bei meiner Outfit-Auswahl“, so Carina. Sina, die schon etwas mehr Marathon-Erfahrung hat, meint verschwörerisch: „Es lohnt sich definitiv, mitzumachen: Die Brezel ist ein Geheimrezept gegen Nervosität vor dem Marathon.“







TITELPARTNER MAINOVA BRINGT
50 STAFFELN MIT VIELEN SPANNENDEN
PERSÖNLICHKEITEN AN DEN START

GEMEINSCHAFTSWERK MIT ERINNERUNGSWERT



Dass sie neue Herausforderungen finden würde, war Hannah Hartlieb klar. „Ich bin schon eine ziemlich ehrgeizige Sportlerin“, sagt sie über sich und lächelt dabei verschmitzt. Fleißig zu trainieren und den Körper immer wieder an Grenzen zu bringen, ist ihre Leidenschaft. Einst war die Hessin Leistungsschwimmerin, ambitioniert, auch talentiert, aber dann kam der Bruch. „Mit 15, 16 Jahren hieß es, ich sei zu schwächlich, zu klein“, erzählt sie. Sie solle „vielleicht mit dem Laufen anfangen“, ihr Körper sei dafür gut geeignet, war der Rat ihrer Trainer. Ein sehr guter Tipp! Die Athletin sattelte um auf Triathlon, nahm sogar an einem IRONMAN-Rennen teil. Beim Mainova Frankfurt Marathon ist sie nicht nur als Athletin, sondern auch als Botschafterin angetreten.

Als Schlussläuferin und Kapitänin der „Mainova Energie Akademie“-Staffel ist Hartlieb in die Festhalle eingelaufen. Der Titelsponsor bringt Jahr für Jahr viele Laufbegeisterte an den Start des ältesten deutschen Citymarathon. In diesem Jahr waren es 50 Einzelstarter und 50 vierköpfige Staffeln mit vielen Mainova-Mitarbeitern in den überall zu sehenden blauen Shirts. Die 42,195 Kilometer als Gemeinschaftswerk im Team anzugehen, ist ein besonderes Erlebnis – gerade für diejenigen, die sich die volle Distanz (noch) nicht zutrauen. Der volle Genuss des

Marathon-Gefühls und der prickelnden Stimmung durch die vielen Zuschauer und Streckenfeste ist garantiert.

Mit den Titeln „Frauenpower“, „Nachhaltigkeit“ oder „Urbanes Leben“ hat die Mainova Staffeln an den Start gebracht, die Sichtbarkeit und öffentliches Bewusstsein für ihre Themen schufen. Diverse Influencer waren in Mainova-Staffeln unterwegs und hielten ihre Follower buchstäblich auf dem Laufenden. Mit dabei war auch die Profitriathletin Daniela Blyemehl, die 2022 unter anderem die Mainova IRONMAN European Championship Frankfurt gewinnen konnte.

Im Fokus des Mainova-Engagements stand auch das Thema „Vielfalt des Sports“, dem ebenfalls eine eigene Staffel gewidmet wurde. Mit dabei: Das Team von „Balance Yoga Frankfurt“, ein Yoga-Studio, welches unterschiedliche Stile von Hatha Yoga bis Yin Yoga anbietet. Zuletzt haben sich sogar die Eishockey-Profis der Frankfurter Löwen dort Yoga-Sessions unterzogen. Zum Laufsport bestehe sowieso eine Verbindung, sagt Yoga-Lehrerin Lina Mann. Die Action, das Laufen, decke Kraft und Ausdauer ab. Die Ruhe, das Yoga, wiederum sei gut für die Flexibilität. Alle Beteiligten einte die Begeisterung für den Sport und der Wille, die Metropolregion Frankfurt-Rhein-Main aktiv zu gestalten.







DER FRANKFURTER MARATHON-SOUND MACHT BEINE

BEI DEN DIVERSEN STRECKEN-FESTEN GEBEN AUCH DIE MUSIKER ALLES –
STUNDEN ÜBER STUNDEN. DER DANK DER LÄUFER IST IHNEN GEWISS.

Die vielen Zuschauer wirken für die Läufer wie undurchdringliche Leitplanken an beiden Seiten. Plakate, Trommeln, anfeuernde Rufe. Wer am Opernplatz einen Blick auf das Renngeschehen haben möchte, braucht an manchen Stellen echtes Durchsetzungsvermögen. Der prächtige Platz vor der Alten Oper ist das Filetstück der Strecke, insgesamt vier Mal überqueren ihn die Athleten. Beim ersten Mal ist er so etwas wie der erste Checkpoint des Marathons. Nach acht gelaufenen Kilometern spüren die Läuferinnen und Läufer nach dem Anfangsschub: Was ist heute drin? Wie fühlt es sich an? Die Kulisse hat darauf eine eindeutige Antwort: Ihr schafft heute alles! Wie wichtig die Atmosphäre, die begeisterten Anfeuerungen von Freunden, Familie oder Arbeitskollegen ist, wird an keinem Ort deutlicher als am Opernplatz. Der Mainova Frankfurt Marathon lebt auch von seinem Sound.

Selbst am hinteren Ende des Platzes, als die Läuferinnen und Läufer fast schon wieder aus dem Epizentrum der Lautstärke verschwinden, wartet ein bemerkenswertes Orchester auf sie. Und das liegt nicht nur an den auffallenden roten Seidenjacken der Bandmitglieder. Angeleitet von Dennis, einem jungen Mann mit weißem Hoodie und Eintracht-Kappe, wird Dance-Pop der 2010er auf Zeitreise zurück in die Golden Twenties geschickt. Sogar Lieder wie „Shut Up and Dance“, eine Radiowalze der vergangenen Dekade, erhalten Blasorchester-Sound. In anderen Worten: Experimenteller Modern Funk gibt es für Athleten und Zuschauer auf die Ohren. Die Gruppe nennt sich „Impulse“ und ist eine von drei Abteilungen von „Brass & Marching“, eine Band aus Eschborn, die sich selbst als eine Art musizierendes Generationenprojekt sieht: Von Jung bis Alt, von Funk bis Pop, von Musical bis Filmmusik wird alles musikalisch neu interpretiert. Das macht sich auch in der Besetzung bemerkbar. Das jüngste Bandmitglied ist zwölf Jahre alt, das älteste 68. Wie kann das funktionieren? Die Vorsitzende Christina Kallenda überlegt nicht lange: „Früher, da hätten Vereine oft auf Altbewährtes vertraut, seien beratungs- und ideenresistent gewesen, junge Leute hätten schnell „einen auf den Deckel bekommen“. Bei „Brass & Marching“ wird seit Jahren das

Gegenteil praktiziert. Alle Ideen und Vorschläge würden gleich ernst genommen. Die neue Generation „denkt ohnehin selbstständig und das ist auch gut so“, betont Kallenda. Als einer von wenigen Musikvereinen hat die Band während der Corona-Pandemie aufgestockt. Als ein Pulk an Läufern vorbeirennst, erinnert Dennis seine Truppe auf leidenschaftliche Weise, weiter aus voller Kraft zu spielen: „Für die, für die!“, ruft er, seine Zeigefinger dabei auf die Rennstrecke gerichtet. Nicht wenige der Läuferinnen und Läufer quittieren das mit Applaus.

Die berauschende Wirkung des Frankfurter Marathon-Sounds ist drei Kilometer später erneut sichtbar. Spürbar ist die Musik schon deutlich früher. Wummernde Bässe lassen die Eschersheimer Landstraße schier erbeben und das rhythmische Kopfnicken der Läuferinnen und Läufer hat einen einzelnen Adressaten: DJ Claudio, eine hessisch-chilenische Partykanone. Hier geht es nicht um Songtexte, sondern um Gefühl, um Glaube und Kraft. Einige reißen zur Musik ihre Arme nach oben, bekommen wieder ein Lächeln auf die Lippen, vergessen kurz, dass noch 30 Kilometer auf sie warten. Und genau das motiviert ihn am Auflegen. „Menschen glücklich zu machen, färbt direkt auf mich ab“, sagt DJ Claudio sanft lächelnd, so als könne er es selbst kaum glauben, welche Power und Motivation seine Musik den Marathonläufern gibt. 20 Kilometer später sieht die Gemütslage auf dem Frankfurter Asphalt etwas anders aus. Die Mainzer Landstraße, oder wie manche sagen: Der Endgegner wartet. Es verkrampfen nicht nur manche Muskeln, sondern auch Gesichter. Um den Athleten dort Beine zu machen, ist „Batida do Manga“ da, eine exzentrische Truppe, die Samba mit einem Hauch von 68er verbindet. Die Ausdauer, mit der „Batida do Manga“ trommelt, ohne auch nur ansatzweise zu zweifeln, ist auch als Blaupause für die Läuferinnen und Läufer zu verstehen. Den Takt halten, am besten nicht nachdenken, sondern durchziehen, komme was wolle. Band-leader Holger Wittkowski, der in Frankfurt an der Musikschule ausgebildet und elf Jahre in Brasilien gelebt hat, weiß: „Es pusht die Leute“. Über 42,195 Kilometer bis in die Festhalle. Daran hat auch der Frankfurter Marathon-Sound einen gehörigen Anteil.







VIELFALT MARATHON

EIN WAHRES MARATHON- MÄRCHEN



WIE FRANK LORENZEN GEGEN JEDE VORHERSAGE IN FRANKFURT SEINEN 100. MARATHON BEWÄLTIGT HAT.

Der Blick geht in die Linse der Kamera. „Hallo aus Frankfurt“, spricht Frank Lorenzen mit seinem norddeutschen Idiom in seine GoPro, lächelnd, voller Vorfreude. Gleich wird er erzählen, warum das alles für ihn aufregend und besonders ist. Nicht nur sein Jubiläumsmarathon selbst, sondern die ganze Geschichte, die ihn hierher an den Main gebracht hat. Es wird ein Video werden, das er am Ende seiner Frankfurter Marathonreise im Netz hochlädt. Frank möchte inspirieren und motivieren. Weil er genau weiß, wie wichtig Motivation sein und wirken kann. Wohl niemand hatte daran geglaubt, dass er eines Tages seinen 100. Marathon laufen würde. Weder sein Umfeld, das es ihm wünschte, noch die Ärzte, die es für unmöglich erachteten. Doch am 30. Oktober ist es in der Frankfurter Festhalle wahrgeworden, ein wahres Marathon-Märchen. Frank hat es sich selbst und allen anderen bewiesen.

Vor 18 Jahren hatte ihm sein Schwager eine Waage geschenkt. Mehr als 100 Kilo waren da auf seinen Rippen. „Oh Mann“, wusste Frank damals, „viel zu viel“. Als der Husumer Leichtathletikverein damals mit zehn Personen am Berlin Marathon teilnehmen wollte, kamen ernste Bedenken auf in seinem Umfeld. „Du machst dich doch kaputt“, sagten die Leute zu ihm. Aber Frank ist den Berlin Marathon trotzdem gelaufen, und er ist durchgelaufen bis ins Ziel. Als er im lokalen Sportverein

eine Lauf-Sparte gründen wollte, zeigte sich der Vorstand skeptisch: „Das haben schon viele probiert“. Geklappt hat es dann aber erst unter der Leitung von Frank Lorenzen. „Viele Leute haben gemerkt, wie viel Energie mir das gegeben hat“, erzählt er. Der Beginn mit dem Laufen markierte bei ihm auch den Beginn eines neuen Lebensstils. „Das hat mir mein Leben gerettet“, betont Frank. Er sagt das nicht nur so. Im Dezember 2008 erlitt er nämlich einen schweren Motorradunfall bei dem er knapp mit dem Leben davonkam. Sein durch das Laufen trainiertes Herz-Kreislauf-System habe ihn vor Schlimmerem bewahrt. Er könne schon froh sein, wenn er künftig noch spazieren gehen könne, sagte man ihm. Schon wieder, Unsicherheiten, Zweifel. Knapp zwei Jahre später lief er wieder Marathon, den ersten seit seinem Unfall. Und wieder war es in Berlin. In Istanbul ist er seitdem gelaufen, in Rom und New York. Aber der Berlin Marathon 2010 sei der wichtigste von allen gewesen, sagt er. Wenn Frank darauf zurückblickt, auf seinen läuferischen Lebensweg seither, auf die Menschen, die er dadurch kennengelernt hat, dann gerät er regelrecht ins Schwärmen: „Wäre jedes Staatsoberhaupt Marathonläufer, wäre die Welt ein besserer Ort“. Kaum einer kann dies so überzeugend sagen wie Frank Lorenzen. Der Mann, der in Frankfurt seinen 100. Marathon bewältigt hat. Gegen jede Vorhersage.

EINE STAUNENSWERTE ATHLETIN

AUCH OHNE NEUEN WELTREKORD IN DER ALTERSKLASSE 65: RIA VAN LANDEGHEM IST EINE ATHLETIN MIT EINER BESONDEREN VITA

Noch bei der Halbmarathonmarke war alles nach (Weltrekord-) Plan gelaufen. Ria van Landeghem lag voll auf Kurs auf die geplante Zeit unter 3:07 Stunden. Wohlgemerkt: Die ungemein sympathische Belgierin ist 65 Jahre alt und sie peilte auf der schnellen Frankfurter Strecke nichts weniger als eine neue Weltbestmarke an. Ria ist eine Athletin mit einer staunenswerten Vita. In der Festhalle war sie aber zunächst zerknirscht aufgrund ihrer Zeit von 3:15:13 Stunden. „Ich bin sehr enttäuscht. Es lief überhaupt nicht gut für mich. Ich dachte: Bin ich so langsam oder ist meine Uhr kaputt?, sagte Ria. Dass es immerhin belgischer Rekord in ihrer Altersklasse wurde, konnte sie nicht recht trösten. Denn das Ziel, der Japanerin Kimi Ushiroda den Weltrekord abzujagen, war in Reichweite für sie. Dafür sprach die wochenlange, konzentrierte Vorbereitung und der Halbmarathon-Weltrekord, den sie sich vier Wochen vor dem Mainova Frankfurt Marathon schnappte. Ria war auch nach Frankfurt gekommen, um ein jahrzehntelanges Trauma, das schwer auf ihr lastete, zu bewältigen. Fast 30 Jahre lang hatte die einstige Spitzenläuferin dem Leistungssport abgeschworen. Aus Kränkung und Frust darüber, wegen haltloser Dopinganschuldi-

gungen um eine mögliche große Karriere betrogen worden zu sein. Im Jahr 1988 war die einstige flämische Topathletin (Bestzeit: 2:28:11) quasi am Vorabend des olympischen Marathons von Seoul vom belgischen Olympischen Komitee (BOIC) nach Hause geschickt worden – eine Dopingprobe habe angeblich Spuren eines anabolen Steroids aufgewiesen. Ria beteuerte, niemals mit unerlaubten Substanzen in Kontakt gekommen zu sein. Doch trotz Ungereimtheiten rund um die Probe wurde Ria nicht mehr nominiert. Sie litt sehr unter dem Stigma der vermeintlichen Dopingsünderin, schwor dem Laufsport komplett und frustriert ab. Nur wenn sie ihre beiden Kinder, die heute über 30 Jahre alt sind, damals zum Leichtathletik-Training fuhr, kam sie ihrem Sport manchmal nah. „Da kamen mir manchmal die Gedanken, dass es eine schöne Zeit war“, erzählt Ria, die sich vor wenigen Wochen als Dozentin einer Antwerpener Kunsthochschule verabschiedete und nunmehr Rentnerin ist. Erst 2017 fand sie ihren Frieden und neuen Antrieb für ihren Sport. Denn: Die fragliche Dopingprobe von damals kam abermals auf den Prüfstand, das Ergebnis: negativ. 29 Jahre nach den schwerwiegenden Anschuldigungen bat nun das BOIC um Verzeihung für den ungerechtfertigten Ausschluss. Ria begann zu trainieren und lief beim Berlin Marathon 2019 in der Altersklasse 60 eine famose Zeit von 3:02:05 Stunden.

In Frankfurt haben es ihr die Organisation und die Stimmung am Streckenrand angetan. Ob sie im kommenden Jahr noch einmal zum Weltrekordversuch antritt? Kurz nach dem Lauf ist sich van Landeghem da nicht sicher, sagt schmunzelnd: „Ich werde wohl müssen.“





AUF DER MARATHONSTRECKE AUS DER SUCHT

„Marathon“ ist ein Begriff, der so oft wie kein anderer als Metapher herhalten muss, wenn Menschen eine Leistung vollbringen, die mit sehr großer Ausdauer verbunden ist. Selbst wenn Laufen dabei überhaupt keine Rolle spielt, erzeugt das Wort doch immer ein Bild von besonderer Hartnäckigkeit und eisernem Willen, nicht aufzugeben. Und so würde auch bei den Fleckenbühlern kaum ein Begriff besser passen, um zu beschreiben, was jedes Mitglied auf den Höfen der Selbsthilfeorganisation für Suchtkranke auf sich nimmt: Ein langer, an vielen Stellen mühseliger Weg aus der Sucht – ein Marathon eben.

„Es schaffen auch nicht alle“, räumt Alex ein. Er selbst lebt seit zwei Jahren im Frankfurter Haus der Fleckenbühler und berichtet

von der hohen Fluktuation unter den Mitbewohnern: „Wir haben viele, die nicht durchhalten und uns schon nach einigen Tagen wieder verlassen. Unser Selbstverständnis ist ein kompromisslos suchtfreies Leben. Jeder, der dagegen verstößt, muss gehen.“ Das klingt hart, ist aber Teil der Fleckenbühler Philosophie. „Innerhalb von 24 Stunden darf man wieder zurückkommen. Dann beginnt der- oder diejenige unser Programm allerdings wieder ganz von vorne. Die ersten acht Tage darf man gar nicht raus. Es gilt außerdem für sechs Monate ein striktes Kontaktverbot zum alten Umfeld, wobei es Ausnahmen gibt. Eltern dürfen zum Beispiel nach einer Zeit Briefkontakt zu ihren Kindern aufnehmen.“

Die Fleckenbühler sind dabei im Alltag vollkommen autark und

DER LAUF DER FLECKENBÜHLER-JUNGS FÜHRT SIE WEIT ÜBER DAS STAFFEL-ZIEL IN DER FESTHALLE HINAUS

selbstorganisiert, begleiten sich also gegenseitig im kalten Entzug. Dabei spielt die Unterstützung durch die Gemeinschaft eine wichtige Rolle. Zum Beispiel mithilfe von Sport. „Besonders das Laufen nimmt einen wichtigen Stellenwert bei uns ein: Wir trainieren einmal pro Woche gemeinsam und starten bei Wettkämpfen in der Region“, erzählt Alex. Allerdings unter besonderen Vorsichtsbedingungen: „Auch wenn das eigentlich total paradox ist, sind Suchtmittel wie Alkohol bei Sportevents sehr leicht und oft sogar gratis zugänglich“, erklärt er. Bei Süchtigen auf Entzug ist sogar das im Ausdauersport eigentlich sehr beliebte alkoholfreie Bier verpönt, weil es immer einen minimalen Restanteil Alkohol enthält. „Einfach Zugreifen wäre auch hier ein Verstoß gegen unsere Regeln.“

Vorher hauptsächlich als Begleiter seiner Mitbewohner bei Laufevents unterwegs, hat Alex aber bald selbst Feuer gefangen. „Früher war ich noch nicht so fit. Meine jüngeren Mitbewohner, die zum Lauftraining noch nicht allein raus dürfen, haben mich ganz schön getriezt – da hat es mich irgendwann gepackt“, erzählt er. So ist er in diesem Jahr erstmals Teil der Fleckenbühler Marathon-Staffeln.

Im Ziel liegt er sich zusammen mit seinen Teamkollegen Ali, Lukas und Daniel erschöpft, aber freudestrahlend in den Armen. Trotz Verletzungspech im Vorfeld hat alles geklappt. „Ich habe vor ein paar Wochen beim Zehn-Freunde-Triathlon teilgenommen und mich dabei verletzt“, berichtet Daniel, „aber ich lasse meine Jungs doch nicht hängen, auch wenn's mal wehtut.“ Man merkt schnell, dass Daniel bei den Fleckenbühlern ein echtes Zuhause gefunden hat, in dem er sich wohlfühlt. „Ich bin damals über den Paragrafen in das Frankfurter Haus gekommen“, berichtet er, „Ich durfte mich nach einiger Zeit im Gefängnis zwischen Therapie und weiterer Haft entschei-

den. Der Entschluss für die Therapie und damit der Einzug bei den Fleckenbühlern war das Beste, was mir passieren konnte. Mittlerweile dürfte ich sogar ausziehen, meine Strafe ist verbüßt. Ich bleibe aber trotzdem, da ich mir zwar zutraue, draußen zu leben und clean zu bleiben. Aber wer weiß, was passiert, wenn irgendetwas schief läuft. Vielleicht rutsche ich dann wieder in meine Drogensucht ab und das möchte ich auf keinen Fall. Meiner Tochter zuliebe.“ Diese ist nun acht Jahre alt und hatte vor Daniels Zeit bei den Fleckenbühlern so gut wie keinen Kontakt zum Vater. „Heute kann ich sie regelmäßig treffen und endlich eine Vorbildrolle einnehmen. Der Staffel-Erfolg heute war für mich wieder ein schöner Beweis, dass ich eine Sache durchziehen kann.“

Die intensivste Vorbereitung im Team hat dagegen Lukas auf sich genommen: Ursprünglich wollte der 24-Jährige die volle Marathonstrecke bewältigen und hat hart darauf trainiert. Trotz der Ausbildung, die er im Rahmen seines Entzugsprogramms absolviert. „Ich mache Transporte und Umzüge, das fordert mich körperlich sehr. Wenn man dann nach Feierabend noch eine Stunde trainiert, ist man ziemlich froh, ins Bett zu fallen. Aber das erste Ziel ist für mich immer der Ehrgeiz, etwas schaffen zu wollen. Die Herausfor-

derung motiviert mich“, sagt er. Letzten Endes musste Lukas sein Marathon-Debüt verschieben. Doch auch für ihn ist der Teamerfolg wichtiger als sein persönlicher. Was für die Fleckenbühler am meisten zählt, ist: der gemeinsame Weg.

Und aufgeschoben ist nicht aufgehoben. „Aktuell überlegen wir schon, ob wir im Gegenzug nächstes Jahr mit Lukas die volle Distanz laufen“, sagt Alex schmunzelnd. Mit Marathons kennen sich die Jungs schließlich aus. Sie befinden sich schließlich alle auf dem Langstreckenlauf ihres Lebens – gegen die Sucht.



DIE LAUFPIONIERIN

BIRGIT LENNARTZ HAT DEN DEUTSCHEN SPITZENLAUFSPORT
VOR ALLEM IN DEN 80ER JAHREN MITGEPRÄGT.
BEI IHRER RÜCKKEHR NACH FRANKFURT NACH 40 JAHREN
ÜBERNACHTET SIE IM WOHNMOBIL UND IST BEGEISTERT
VON DER STIMMUNG AN DER STRECKE.

Bis Kilometer 30 lief es gut bei Birgit Lennartz. Doch dann sendete ihr Körper die Signale aus, dass er angesichts der für ihre Verhältnisse eher mäßigen Vorbereitung nicht mehr so recht wollte. Da half auch die jahrzehntelange Erfahrung der deutschen Laufpionierin nicht.



Nach 3:56:32 Stunden erreichte sie die Festhalle - deutlich später als erhofft und gedacht. Sechzig, siebzig Trainingskilometer in der Woche zur Vorbereitung „sind halt auch für mich mehr so mittelgut“, sagt Birgit.

Aber irgendwann werden Erlebnisse wichtiger als Ergebnisse. Erst recht, wenn man 57 Jahre alt ist, 1990 seine Bestzeit von 2:38:15 aufgestellt sowie dreizehn deutsche Meistertitel gewonnen hat. Von Marathon bis zu ihrer späteren Spezialität, dem 100-Kilometer-Lauf. „Ich traue es mich kaum zu sagen: Aber die Stimmung in Frankfurt ist besser als in Köln“, lobte Birgit im Ziel. Das will was heißen, denn für die Athletin von der LLG St. Augustin ist Köln fast Heimatlauf und Begeisterungsfähigkeit bekanntlich ein rheinländisches Wesensmerkmal.

Sich an der guten Stimmung am Streckenrand erfreuen zu können, ist für Birgit Lennartz das Ergebnis eines Gewöhnungsprozesses. „Ich war ja lange gewohnt, vorne mitzulaufen“, sagt sie. Doch nun müsse sie akzeptieren, eine ganz normale Läuferin zu sein, die gegen viele Jüngere chancenlos ist. „Es ist schwer, gegen Leute zu laufen, die früher deine Sparringspartner waren“, so Birgit. Auch sie muss mittlerweile für eine Marathonzeit unter vier Stunden seriös trainieren. Birgit Lennartz ist im wahrsten Sinne des Wortes eine Dauerläuferin. In ihrem Elternhaus war Ausdauersport Teil der Familien-DNA. Schon 1978, im Alter von 13 Jahren, rannte sie ihren ersten Marathon – in Frankfurt und zwar beim „Waldmarathon“, der heute nur noch wenigen ein Begriff ist. Ihre Zeit: 3:51 Stunden. Im darauffolgenden Mai war sie wieder am Main – und gewann den Lauf in 2:49:52 Stunden. „Da wurden viele auf mich aufmerksam“, erinnert sie sich. Inklusiv des Mainova Frankfurt Marathon 2022 hat sie es mittlerweile auf 160 Marathonläufe geschafft, dazu noch zig Starts bei Bergläufen und Rennen über die 100 Kilometer.

Wer mit ihr über Laufen redet, begibt sich auf eine Reise in eine Zeit, als Frauen im Ausdauersport noch Exoten waren. Es gab für sie eigene, kleine Marathonläufe, gesponsert von der Kosmetikfirma Avon, wie etwa 1979 in Waldniel, wo der berühmte „Laufdoktor“ Ernst van Aaken lebte. Der Mann, der als Trainer Frauen den Weg in den Wettkampflaufsport ebnete.

Birgit Lennartz wurde als Läuferin groß und schnell, als es weder Pulsuhren noch Trinkgurte gab und die Frauen sich bei Feinstrumpfhosen die Füße abschnitten, um nicht in schlapperigen Jogginghosen laufen zu müssen.

Und sie erinnert sich noch an Zeiten, als Läuferinnen sich dumme Bemerkungen wie „hopp, hopp, hopp“ oder „eins, zwei, drei“ anhören musste, als sie nicht verborgen im Wald, sondern öffentlich durch eine Innenstadt liefen. Zu dieser Zeit gehörte eben auch, „dass der Frankfurter Lauf das Hochamt des Marathonlaufens in Deutschland war“, sagt sie. Im Stadtteil Höchst damals begann der Boom der Stadtläufe, und Frankfurt war lange Zeit die Hauptstadt der Szene.

Der alten Zeiten trauert Birgit aber nicht nach, obwohl manches weniger hektisch war und man sich als „Star“ nicht in den sozialen Netzwerken darstellen musste. Sie arbeitet heute als Trainerin in einem Fitnessstudio, dazu ist sie in einer Physiotherapie-Praxis tätig und gibt Aquajogging-Kurse. Mit dem Frankfurter Rennen der Neuzeit ist Birgit Lennartz bei ihrem „Comeback“ nach 40 Jahren – nicht nur wegen der hohen Temperaturen – sofort warm geworden. Sie hat, wie fast immer auf Reisen, im Wohnmobil übernachtet – am Rebstockpark unweit des Messegeländes. Dort wird man sie auch 2023 treffen. „Ich komme wieder“, sagt sie. Dann deutlich besser vorbereitet als in diesem Jahr. Denn eines kommt nie infrage: dass sie aufhört zu laufen.



DER MANN MIT DEM BAUMSTAMM

93

MEHMET TOPYÜREK IST EIN MARATHON-SHOWMAN – EINER, DER AMÜSIERT, INSPIRIERT UND ANDEREN HILFT. EINE KLARE BOTSCHAFT HAT ER AUCH.

Ein Mann wie ein Baum? Nein, ein Mann mit Baumstamm! Mehmet Topyürek hatte bleibenden Eindruck bei seinem ersten Mainova Frankfurt Marathon hinterlassen. Vor drei Jahren, 2019, war das. Da lief Mehmet mit seinem 22 Kilogramm schweren Baumstamm in die Festhalle ein und legte unter dem Jubel der Zuschauer noch zehn Liegestütze hin. Dieses Jahr wussten einige von seiner abermaligen Teilnahme. „Einer hat ein Karton-Plakat gemalt mit meinem Namen drauf“, erzählt Mehmet dankbar und auch überrascht. „Das hat mich so glücklich gemacht, ehrlich“.

Mehmet, auch liebevoll Baumstamm-Babo genannt, spielt mit der Kraft von Bildern. Seins ist eindeutig: Ich, der positiv-verrückte Typ, zeige euch, dass man alles schaffen kann. Es braucht nur die richtige Einstellung. Es geht ihm um Spaß, um Motivation, auch ein bisschen um Kameradschaft auf steinigem Weg. Nicht nur beim Marathon, sondern im Leben allgemein. Und genau das begeistert ihn an Frankfurt. Weil es bei kaum einem anderen Marathon so egal sei, mit welcher Zeit man ins Ziel komme, sondern die emotionale Kraft des Laufs im Vordergrund steht. Die Anfeuerungen, der Kampf gegen sich selbst, die Überwindung und zuletzt die Euphorie in der Festhalle – die auch am späten Nachmittag noch spürbar ist, wenn sich der Marathon seinem Ende nähert. Wer den Läuferinnen und Läufern beim Zieleinlauf ins Gesicht schaut, der sieht Tränen der Freude, der Ungläubigkeit. Paare und Freunde laufen händchenhaltend

durchs Ziel. Die Festhalle – inklusive der Cheerleaderinnen – lassen zu keinem Zeitpunkt nach. „Auf alle wird gewartet und selbst die letzten werden gefeiert“, schwärmt Mehmet. Genau das mache den Frankfurt Marathon so besonders.

Er habe viele Menschen auf der Strecke kennengelernt: Ältere Menschen, denen er Respekt ob ihrer Leistungsstärke zollt. Junge Menschen, die überlegten, aufzugeben, und denen er daraufhin erstmal eine kleine Motivationsrede hielt, sozusagen vom Baumstamm-Babo höchstpersönlich, dem selbsterklärten Meister der Motivation „Macht mich und auch euch selbst stolz“, habe er den Entkräfteten und Zweifelnden gesagt.

Was ist er nun eigentlich? Läufer, Motivator, Helfer oder Comedian? Ginge es nach Mehmet selbst, vermutlich alles zusammen. „Der Baumstamm ist mir nur wichtig, damit ich lache und mich weiter motiviere“, sagt er. Ansonsten lege er ihn während des Laufs auch oft ab und helfe den Menschen.

Als er gerade den Zielbereich in der Festhalle verlassen will, kommt noch ein junger Mann zu ihm. Jonathan, einer der während des Laufs ans Aufgeben gedacht hatte. Er bedankt sich bei Mehmet, die zwei umarmen sich lange. Ob Jonathan den Marathon auch ohne Mehmet geschafft hätte? Klar ist: Die Erinnerung an seinen Lauf wird immer eng an den Baumstamm-Babo geknüpft sein.

WELTREKORD FÜR DEN FROSCH UND DIE PIRATIN



94

Nun schauten am Renntag viele in kurzen Hosen und Ärmeln laufende Athleten etwas argwöhnisch auf die erwarteten hohen Temperaturen. Wie mag es aber wohl denen gegangen sein, die 42,195 Kilometer in Ganzkörper-Verkleidungen bewältigen wollten? Erstaunlich gut, wie die Ergebnisse der geplanten Weltrekord-Flut zeigten. Dirk Leonhardt ist ein passionierter Extremsportler aus Bruchköbel bei Frankfurt. Er 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. Oder hat einen schier unfasslichen 30-fachen Ironman in 45 Tagen nonstop absolviert. Beim Mainova Frankfurt Marathon wollte Dirk auch anderen das erhabene Gefühl beschermen, eine Bestmarke zu erreichen, die noch nie jemand zuvor geschafft hat. Im Marathon sind Weltrekorde in bestimmten Kostümen für geübte Athleten erreichbar. Und Dirks Lauffreunde räumten richtig ab, stellten fünf von neun angestrebten Bestzeiten auf. Und zwar: Anja Schäfer (verkleidet als Balletttänzerin) in 4:05:16

Stunden; Anna Günnewig (Piratin) in 4:23:26 Stunden; Yanic Zunke (Frosch) in der Kategorie „Amphibie“ in 4:20:24 Stunden; Andreas Nie (Engel) in 4:28:40 Stunden; Rene Steinhäuser (Fallschirmspringer) in 4:40:43 Stunden.

„Was lustig aussieht, ist an Sportlichkeit und Körperbelastung kaum zu überbieten“, sagte Olaf Kuchenbecker vom Rekord-Institut für Deutschland, der die Urkunden für die erfolgreichen Versuche übergab. „Nicht nur die Vorbereitung auf den Lauf, sondern auch das Durchhalten in den aufwendigen und teils sehr warmen, teils sichteinschränkenden Verkleidungen fordert Aspiranten für diese Rekordkategorien alles ab.“

Darüber hinaus sammelten Dirk Leonhardt und seine Mitstreiter noch Spenden an die Organisation „Kinderengel Rhein-Main“ und den Marathon-Charitypartner „ASB Wünschewagen“.

Dirk selbst konnte seiner imposanten Rekordliste keinen weiteren Eintrag hinzufügen. Er musste, als verkleidete Euro-Münze den hohen Temperaturen Tribut zollen.

DIRK LEONHARDT HAT EINE
FRANKFURTER FLUT VON NEUEN
MARATHON-BESTMARKEN INITIIERT



95



WENN APFEL UND GÄRTNER ZUSAMMEN- KOMMEN



96

GROSSE BÜHNE FÜR EINEN ROMANTISCHEN MOMENT: MAURICE DIWISCHEK MACHT SEINEM PARTNER RENÉ DINGELDEIN IN DER FESTHALLE EINEN HEIRATSANTRAG.

Vielleicht war es seiner guten Renneinteilung geschuldet. Vielleicht war es aber auch die Vorfreude auf diesen so besonderen Moment, der ihn so schnell Richtung Ziel trieb. Maurice Diwischek jedenfalls rannte die zweite Rennhälfte fast drei Minuten schneller als die erste. Dass viele Teilnehmer in der Festhalle von ihren Glücksgefühlen überwältigt werden, ist Standard beim Mainova Frankfurt Marathon. Freudentränen fließen viele, besonders bei jenen, die zum ersten Mal im Leben 42,195 Kilometer bewältigt haben.

Bei Maurice waren auch große Gefühle im Spiel, und eine riesige Portion Romantik obendrein. Denn im Ziel wartete sein Lebensgefährte René Dingeldein. Aber nicht nur, um seinen Partner willkommen zu heißen. Nein, es ging um mehr. Nach zwei Jahren des Zusammenseins in Offenbach hatte Maurice beschlossen, dass diese Partnerschaft mehr ist als nur eine Beziehung – sie verdient

den Bund der Ehe. Also hatte er beschlossen, René direkt im Ziel einen Heiratsantrag zu machen. Per Hallenmikrofon, vor Hunderten Zuschauern, umringt von Fotografen und ja, live im hr-Fernsehen. Größer hätte die Bühne kaum sein können.

Ein Kniefall vor René, verbunden mit der Frage aller Fragen: „Willst du...?“ Und für René gabs nur eine Antwort: „Ja, ich will.“ Dann bekam er von Maurice einen Verlobungsring übergestreift, ein langer Kuss, dann flossen die Tränen – man sah zwei glückliche Männer. Maurice hatte einige Leute eingeweiht. Nur René wusste von nichts. Dass dieser „nein“ sagen könnte, hatte Maurice nie befürchtet. Sie gehören einfach zusammen. Allein der Berufe wegen. Maurice arbeitet als Gärtner, René als People Operations Planer bei Apple. Daraus muss natürlich ein Kalauer gemacht werden: „Der Apfel passt zum Gärtner“, sagt René.

KLAUS UND DEWEY – ZWEI FÜR ALLE FÄLLE

OHNE HELFER GEHT NIX BEIM MARATHON: WIR STELLEN ZWEI TATKRÄFTIGE UNTERSTÜTZER DER ERSTEN STUNDE VOR

Der große rote DPD-Transporter ist auf dem Messegelände schon von weitem zu sehen. Normalerweise fährt Stewart Dewey damit Pakete aus, heute lagern darin stattdessen unzählige Wechselklamotten von Brezelläufern, die sich gerade auf die traditionelle 5-Kilometer-Runde am Samstagmorgen des Marathonwochenendes gemacht haben. Stewart, der von allen einfach nur „Dewey“ genannt wird, lehnt in seiner Arbeitskleidung an der Beifahrertür, studiert ein Blatt Papier und sieht dafür, dass er seit Tagen fast rund um die Uhr auf dem Messegelände im Einsatz ist, eigentlich recht entspannt aus.

Das Handy klingelt. Mit einem freundschaftlichen Gruß nimmt Dewey den Anruf an. Es ist sein Kollege Klaus Gernandt, mit dem er schon seit rund zwanzig Jahren den Mainova Frankfurt Marathon als Helfer und „Mädchen für alles“ tatkräftig unterstützt. Gerade eben noch ein verschmitztes Lächeln auf dem Gesicht, verdunkelt sich Deweys Mine für einen kurzen Augenblick. Er runzelt die Stirn und murmelt in den Hörer: „Okay, das ist schlecht. Dann muss es jetzt schnell gehen. Aber dann komm einfach hierher, du weißt ja, wo wir stehen.“ Sofort wird klar: Hier kommunizieren zwei Kollegen, die sich aufeinander verlassen können und in Sekundenschnelle umdisponieren, wenn sich Probleme ergeben.

„Dewey und ich kümmern uns seit Jahren um die Logistik rund um den Brezellauf“, erklärt Klaus, die Stimme am anderen Ende der Leitung, „an diesem Tag gab es leider ein paar Schwierigkeiten mit dem Fahrer, der unsere Brezeln von der Bäckerei zum Messegelände bringen sollte. Eigentlich war alles vorab geklärt, aber manchmal läuft es eben nicht nach Plan.“ Solche Situationen sind wie gemacht für Klaus und Dewey, die als „Springer“ neben ihren sonstigen Aufgaben rund um den Marathon ihre großen Stärken ausspielen können: Unkompliziert und routiniert Lösungen finden.

Nicht umsonst kennt man Klaus im Team auch unter dem Namen „Meister der Improvisation“. Dabei würde man das bei der Tätigkeit, die er in seinem alltäglichen Beruf ausübt, im ersten Moment vielleicht gar nicht vermuten:

Klaus betreibt ein Floristik-Fachgeschäft. „Wir sind ein kleines Familienunternehmen mit fünf Mitarbeitern“, meint er bescheiden, „aber beim Beliefern von Firmen oder Privatkunden geht es ebenfalls genau darum, Abläufe effizient zu gestalten. Das verbindet mich mit Dewey, der bei DPD als Logistiker arbeitet.“ Die beiden haben im selben Jahr begonnen, den Mainova Frankfurt Marathon als Helfer zu unterstützen und sind seitdem unzertrennlich. Ob es Liebe auf den ersten Blick war? „Natürlich verstehen wir uns mittlerweile auch privat wahnsinnig gut“, berichtet Klaus, „aber in erster Linie war es so, dass ich mit Dewey einen Menschen im Team habe, der so denkt, wie ich. Wir haben aus der Theorie betrachtet denselben beruflichen Background und sprechen deshalb einfach dieselbe Sprache, verstehen uns quasi blind.“

Wie wichtig das ist, wird deutlich, wenn man auf das große Ganze bei solch einer Großveranstaltung mit ihren Hunderten Helfern blickt. Diese unzähligen kleinen Zahnräder, die ineinandergreifen müssen, um den Mainova Frankfurt Marathon und die Tausenden Teilnehmer überhaupt erst zum Laufen zu bringen. Ständig müssen Abläufe angepasst werden, Strukturen ändern sich, die Veranstaltung befindet sich im stetigen Wandel der Zeit. Da ist es Gold wert, dass Menschen wie Klaus und Dewey aus dem Kernteam der Helfer mit ihrer Routine sowie unermüdlichem Einsatz für Konstanz sorgen. Das macht die beiden zur unverzichtbaren Zutat im Rezept für einen gelungenen Marathon-Wochenende. „Unsere Aufgaben verändern sich kaum“, bestätigt Klaus, „deshalb sage ich gern: Wenn für mich alles so ist wie immer, ist es gut.“ Dazu gehört für Klaus und Dewey auch, nach dem Mainova Frankfurt Marathon nicht lange auszuruhen, sondern direkt wieder in den beruflichen Alltag überzugehen. „Das Weihnachtsgeschäft steht an. Wir sind bis Ende Januar komplett ausgebucht“, erzählt Klaus. Bei Paketdienstleister DPD wird Dewey bis zu den Feiertagen ebenfalls alle Hände voll zu tun haben. „Das ist aber kein Problem“, sagt Klaus lachend, „uns schmeckt dafür das Weihnachtessen immer besonders gut.“





LAUFEND WÜNSCHE ERFÜLLEN

Auch bei der 39. Ausgabe des Laufklassikers am Main steht das Projekt „Der Wünschewagen - Letzte Wünsche wagen“ des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB) Landesverband Hessen e.V. wieder im Fokus der Charity-Partnerschaft.

Das Spendentor, das bei KM7 und KM39 unübersehbar auf der Strecke steht, gehört fest zum Laufklassiker am Main. Tausende Athleten haben am Marathontag das Spendentor an der Hauptwache durchlaufen. Mit jedem Durchlauf spendeten die Läufer für das Projekt „Der Wünschewagen“, welches die Erfüllung von letzten Wünschen schwerstkranker Menschen ermöglicht. Besonderes Dankeschön in diesem Jahr: ein kostenfreies Marathon-Läuferfoto zum Download, unterstützt durch Hoka. Die persönliche Unterstützung des Wünschewagens Rhein-Main kann zusätzlich durch den Erwerb des Spenden-Armbandes „Wishlet“ gezeigt werden. Die Spendenarmebänder sind nicht nur im Rahmen der Online-Anmeldung, sondern auch ganzjährig im Marathonshop erhältlich. Darüber hinaus hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit ihren Chip-Pfand bei der Rückgabe des Zeitmesschips zu spenden. Dank der Unterstützung von ANA – All Nippon Airways

konnten erstmalig auch Spenden bei den Zuschauern entlang der Strecke gesammelt werden.

Durch die vielen vereinzelt Aktionen kann jedes Jahr eine beachtliche Spendensumme für dieses Herzensprojekt generiert werden. Die Fahrten mit dem Wünschewagen sind für den Fahrgast und eine Begleitperson kostenfrei. Spenden helfen dabei, die Reisekosten zu den Wunschorten, die Schulungen der ehrenamtlichen Wunscherfüller, Dienstkleidung sowie Anschaffung und Ausstattung des Fahrzeugs zu finanzieren. Rund 100 ehrenamtliche Wunscherfüller unterstützen den Wünschewagen Rhein-Main und das ausschließlich durch Spenden finanzierte Projekt. Natürlich war auch der ASB Landesverband Hessen e.V. beim Mainova Frankfurt Marathon für die Läufer im Einsatz. 150 Ehrenamtliche kümmerten sich im Bereich der Nachzielverpflegung um die Sportler, informierten in der Marathonmall über das Projekt und sorgten gemeinsam mit den Darmstadt Lions Cheerleadern für Stimmung am Spendentor! Mit auf der Marathonstrecke war in diesem Jahr zudem eine Staffel des ASB Hessen in wünschewagenblauem Läuferdress.



RENNDIREKTOR
JO SCHINDLER UND
SEIN TEAM LEISTEN
IN DER BRANCHE
PIONIERARBEIT
IN SACHEN
UMWELTSCHUTZ



JEDES JAHR EIN BISSCHEN GRÜNER

100

Jo Schindler ist Läufer durch und durch. Über den Laufsport an sich und seine langjährige Organisation des Mainova Frankfurt Marathon spricht der Renndirektor mit großer Leidenschaft. Aber da gibt es noch ein Thema, das bei Schindler ähnlichen Eifer und Begeisterung weckt: Natur- und Umweltschutz. Und damit Ideen, die sportliche Großveranstaltung nachhaltiger und emissionsärmer zu gestalten. „Wir überlegen uns jedes Jahr aufs Neue, wo wir noch verantwortungsbewusster handeln können. Der Mainova Frankfurt Marathon ist ein Event, das Tausende bewegt. Dabei entstehen zwangsläufig CO₂-Emissionen. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, diese zu reduzieren beziehungsweise zu kompensieren“, sagt Schindler. „Abgesehen von einem guten ökologischen Gewissen können wir die Strahlkraft des Marathons auch dafür nutzen, um unsere Teilnehmer, Besucher und Laufsportfans aus der ganzen Welt mit ins Boot zu nehmen und auf die Dinge aufmerksam zu machen, die uns besonders am Herzen liegen.“

Dass Nachhaltigkeit und Umweltschutz in der DNA des Mainova Frankfurt Marathon festgeschrieben sind, beweist, dass sich der Veranstalter bereits seit über 15 Jahren auf diesem Gebiet engagiert und zu einem grünen Pionier in der Branche geworden ist. Der älteste deutsche Stadtmarathon wurde 2014 mit dem „Green Award“ für den umweltfreundlichsten Marathon der Welt ausgezeichnet. Und seitdem sind noch viele neue Aktivitäten und Maßnahmen hinzugekommen.

Da ist beispielsweise die Renn- und Zielverpflegung aus biologischem Anbau. Damit begann die Reise zum Green Marathon. Unterstützer und Mutmacher der ersten Stunde waren das Umweltforum Frankfurt und Thomas Wolff mit seiner Firma Querbeet.

Da sind die kurzen Wege zwischen Start, Ziel und Messegelände samt sehr guter Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr, den alle Teilnehmer kostenlos nutzen dürfen. Dazu kommen diverse Photovoltaik-Anlagen auf Frankfurter Dächern, unter anderem auf der Mainova-Zentrale. Schindler und sein Team sind dem Ziel nahegekommen, unterjährig den am Marathonwochenende verbrauchten Strom komplett durch erneuerbare Energie wiederzugewinnen. „Zuletzt haben wir in der Toskana, der Heimat unseres Pasta-Party-Partners Fattoria La Vialla, für 10 000 Euro das Pflanzen von weiteren Olivenbäumen finanziert, die große Mengen CO₂ binden“, berichtet Schindler und fügt nicht ohne Stolz hinzu: „Ein Teil der Investition wurde dabei von unserem neuen Ausstatter HOKA zur Verfügung gestellt.“

Dass das junge Unternehmen, das seine Wurzeln im Bergsport hat, ähnlich tickt, betrachtet Schindler als einen Glücksfall. „Es ist für uns ein großer Gewinn, in Hoka einen Partner gefunden zu haben, der unsere Umweltziele teilt. Gemeinsam werden wir noch vieles erreichen“, sagt der Renndirektor.

Dass auf die vielen Partner des Mainova Frankfurt Marathon in puncto Umweltschutz Verlass ist, zeigt auch die Messe Frankfurt, die mit drei Solaranlagen auf ihrem Gelände jährlich 2,4 Millionen Kilowattstunden Strom erzeugt und sich das Ziel gesetzt hat, bis 2050 klimaneutral zu sein. „Wir sind dankbar und stolz, gemeinsam mit unseren Partnern in dieselbe Richtung zu gehen“, so Schindler. Der Mainova Frankfurt Marathon ist auch in diesem Jahr wieder ein bisschen grüner geworden. Er hat sich zum Ziel gesetzt, bis 2030 klimaneutral zu werden.



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 (12.000€).



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. 2023 wird eine weitere Photovoltaikanlage, finanziell unterstützt durch HOKA, hinzukommen. Sodass wir unserem Ziel, unterjährig unseren Strom, den wir am Marathon-wochenende verbrauchen, komplett durch erneuerbare Energien wiederzugewinnen, näher kommen.



Wir werden zur Versorgung der Teilnehmer auf der Strecke und im Ziel nur recycelte Becher einsetzen, die nach dem Gebrauch wiederum recycelt werden.



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.



Wir bieten 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 (10.000 EUR) zur Pflanzung von 4.000 Olivenbäumen bei unserem Partner Fattoria La Vialla. Damit haben wir insgesamt 13.000 Olivenbäume gepflanzt, die je Jahr etwa 500 Tonnen CO₂ binden. Bereits nach dem Marathon 2018 und 2019 sind auf dem Gelände des langjährigen Partners Fattoria La Vialla in der Toskana 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 verwenden bei der Fattoria La Vialla Pasta Party Geschirr und Besteck aus Naturmaterialien und bitten zudem alle Teilnehmer, ihr eigenes Geschirr und Besteck mitzubringen. Mit Bio-Nudeln und Soße von La Vialla 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.

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.

PRINT

- 45.000** → Ausschreibungen Läufer
- 5.000** → Ausschr. Staffelmaraathon
- 7.500** → Ausschr. Kinderläufe
- 3.000** → Plakate

EQUIPMENT

- 20.000** → Startnummern
- 60.000** → Sicherheitsnadeln
- 10.000** → Schwämme
- 450.000** → Trinkbecher

FOOD

- 6.000** → kg Bananen
- 1.200** → kg Äpfel
- 2.000** → kg Nudeln
- 1.900** → Liter Sauce
- 5.000** → Liter Tee
- 140.000** → Liter Getränke

102

- 2.500** → freiwillige Helfer
- MANPOWER 60** → Masseur
- 250** → Ärzte und Sanitäter

SONSTIGES 66

- Duschen
- 12.000** → Wärmefolien
- 15.500** → Medaillen

VERKEHR

- 450** → Verkehrsschilder
- 550** → Straßen- und Hinweisschilder
- 230** → Streckenschilder
- 100** → Promotion-Aktionen bei nationalen und internationalen Laufveranstaltungen



STATISTIK

ERGEBNISSE MARATHON

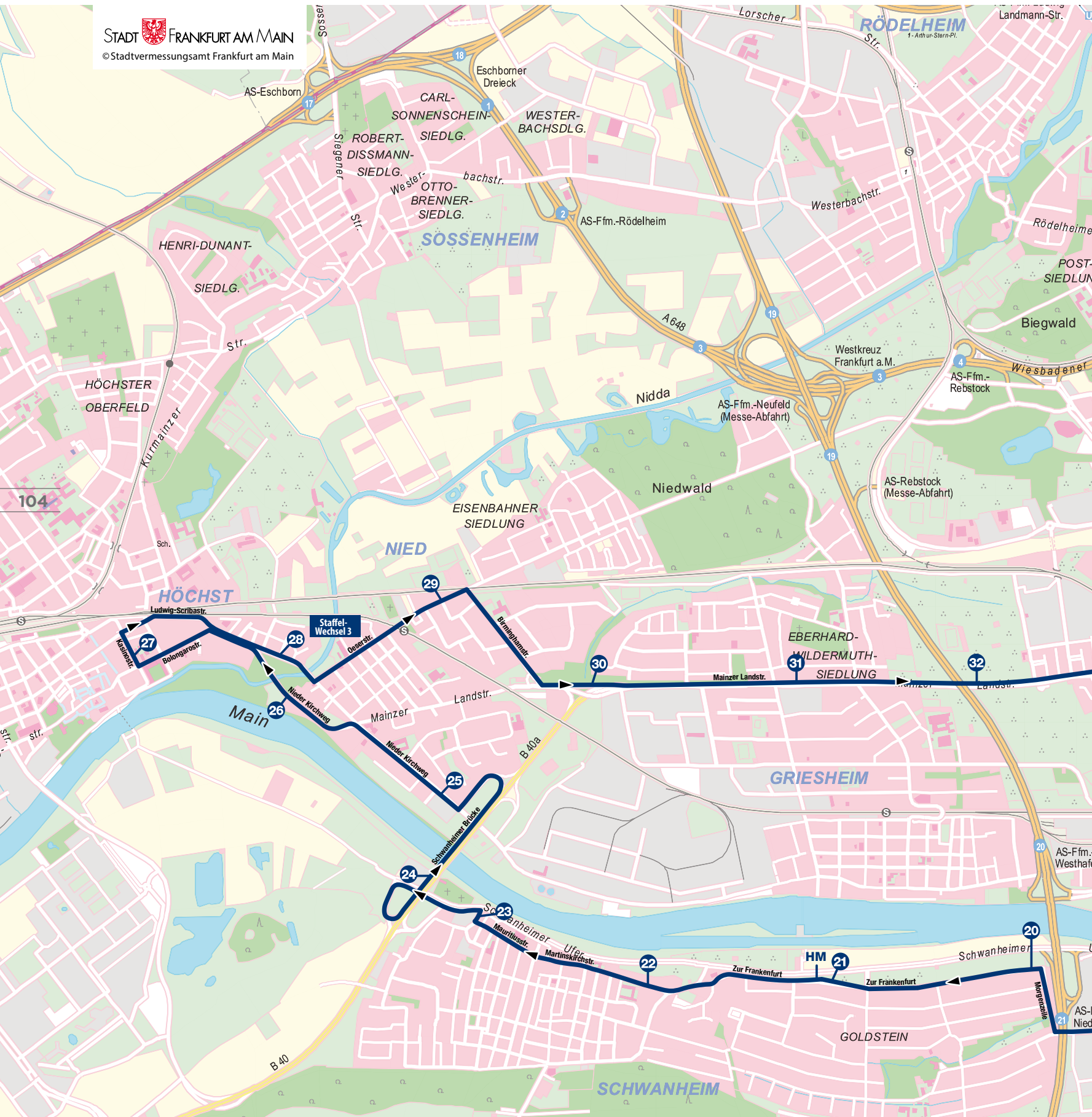
TOP 10 MÄNNER

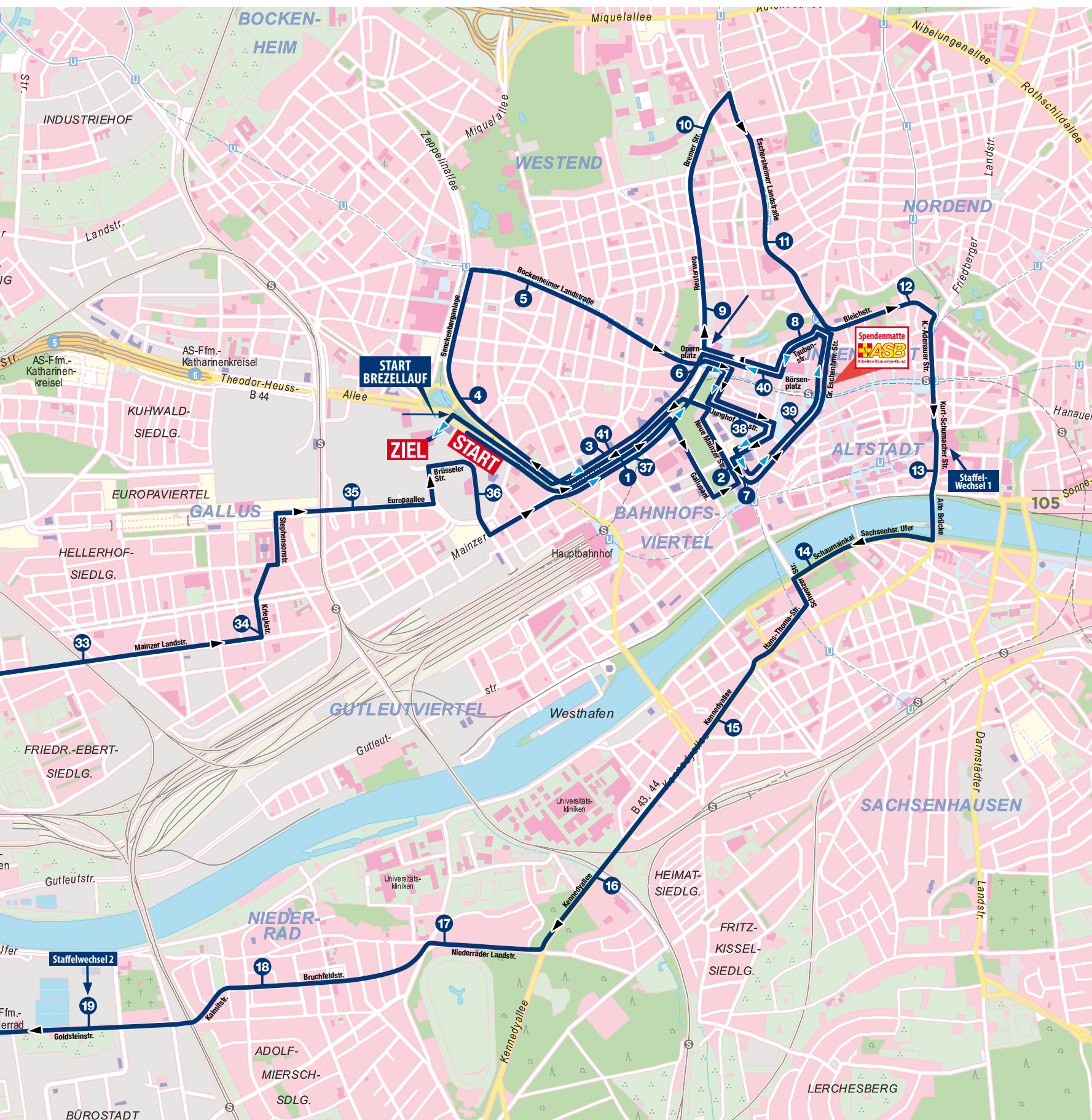
1	Misoï, Brimin Kipkorir	KEN	02:06:11
2	Mailu, Samwel Nyamai	KEN	02:07:19
3	Ulfata, Derese Geleta	ETH	02:07:30
4	Derseh, Balew Yihunie	ETH	02:09:21
5	Kosgey, Martin Kiprugut	KEN	02:10:22
6	Kiplimo, Bonface Kimutai	KEN	02:11:08
7	Pfeiffer, Hendrik	GER	02:11:28
8	Mugambi, Stephen Mungathia	KEN	02:11:34
9	Ghebreslasie, Merhawi	ERI	02:12:34
10	Da Silva, Justino	BRA	02:12:41

TOP 10 FRAUEN

1	Kaptich, Selly Chepyego	KEN	02:23:11
2	Kiprop, Helah Jelagat	KEN	02:24:40
3	Chepngeno, Jackline	KEN	02:25:14
4	Yaremchuk, Sofiia	ITA	02:25:36
5	Jepchirchir, Caroline	KEN	02:27:58
6	Trofimova, Sardana	KGZ	02:28:50
7	Alemu, Meseret Ababayehu	ETH	02:29:21
8	Akeno, Martha	KEN	02:36:33
9	Lonedo, Rebecca	ITA	02:39:54
10	Coenning, Corinna	GER	02:40:48

DIE STRECKE







LAUTER GUTE GRÜNDE!

Der Mainova Frankfurt Marathon wird bei seiner 40. Ausgabe am 29. Oktober 2023 wieder ein Lauferlebnis der besonderen Art. Die flache Strecke sorgt in jedem Jahr für Bestzeiten bei Eliteathleten und Breitensportlern, bei Dreistunden- und Sechsstundenläufer. Die Durchschnittszeit aller Läufer liegt knapp unter der magischen 4-Stunden-Grenze – das macht den Mainova Frankfurt Marathon zum schnellsten Breitensportmarathon Deutschlands. Es läuft sich prächtig durch die Hochhausschluchten der Mainmetropole. Die einzigartige Skyline der Bankenstadt begleitet die Läufer während der gesamten Strecke – getreu dem Motto #runtheskyline. Bands und Bühnen, Moderatoren und Musik sorgen für eine dichte Atmosphäre. Über 25.000 Athleten am Rennwochenende – davon mehr als 10.000 auf der 42,195-Kilometer-Strecke – und Hunderttausende Zuschauer sorgen für Frankfurts größtes Straßenfest. Für viele ist der Mainova Frankfurt Marathon am letzten Oktobersonntag ihr großer Saisonabschluss. Der älteste deutsche City-Marathon wird die erfolgreichen Teilnehmer wieder über den roten Teppich in der Festhalle in das Ziel und an das Ende ihrer Läuferträume führen.

Frankfurts „Gudd Stubb“ beherbergt den wahrscheinlich stimmungsvollsten Zieleinlauf der Welt.

Die Stimmung dort brodeln, schäumt, kocht über, wenn die Teilnehmer des Mainova Frankfurt Marathon ins Ziel spurten. Das hat schon Tradition. Beste Voraussetzungen also, um die Erfolgsgeschichte der vergangenen Jahre fortzuschreiben. Die bewährte Philosophie des Frankfurter Renndirektors Jo Schindler, Spitzen- und Breitensportlern gleichermaßen eine Bühne zu geben, macht es möglich. In Frankfurt ist längst eine Symbiose gefunden worden, die nachhaltig trägt. Bereits von Freitag an lockt die Marathonmall in der Messehalle die Besucher an. Die Informations- und Verkaufsveranstaltung mit dem Schwerpunkt Laufsport ist bis einschließlich Sonntag geöffnet – ein Eldorado für Läufer und Begleitpersonen gleichermaßen. Beste Stimmung herrscht auch während der Fattoria La Vialla - Toscana Pasta Party am Samstag. Rund um Messe und Festhalle dominieren ein Wochenende im Jahr Menschen in Laufschuhen das Bild.

In Frankfurt grünt übrigens der grünste Marathon Deutschlands. Dieses Prädikat haben sich die Organisatoren in den vergangenen Jahren mit zahlreichen innovativen Aktivitäten redlich verdient. Die Schonung der Umwelt steht beim Abfallkonzept sowie beim Energie- und CO₂-Verbrauch des Events im Vordergrund. Bereits 2014 wurde der Mainova Frankfurt Marathon von der Internationalen Vereinigung für



SEI WIEDER DABEI AM 29. OKTOBER

Marathon- und Straßenläufe (AIMS) zum weltweit grünen Marathon ausgezeichnet – das Konzept dahinter wird jährlich neu gedacht und weiterentwickelt.

Wer sich einen Lauf über die volle Distanz von 42,195 Kilometern (noch) nicht zutraut, kann als vierköpfiges Team beim Staffelmarahton an den Start gehen. Wer am Tag zuvor einen entspannten 5-Kilometer-Lauf mit einigen prominenten und vielen gut gelaunten Menschen über abgesperrte Straßen machen möchte, erscheint einfach pünktlich am Start des Brezellaufs powered by interAir.

Der Mini-Marathon und der Struwelpeterlauf richten sich an laufbegeisterte Kinder von 5 bis 17 Jahren. Auch die Kleinen laufen auf Frankfurts Pflaster hinein in die prächtige Festhalle.

Der 40. Mainova Frankfurt Marathon verspricht wieder ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Läuferfamilie zu werden. Schon seit Jahren wird die Popularität des Mainova Frankfurt Marathon bei der Wahl zum beliebtesten Stadtmarathon Deutschlands durch die Läufer-Community bestätigt. Ein Highlight das man keinesfalls verpassen sollte.

Jetzt anmelden im Internet unter:
www.frankfurt-marathon.com

#runtheskyline FRANKFURT



Mainova Frankfurt Marathon
motion events GmbH
Sonnemannstraße 5
60314 Frankfurt am Main
+49 (0)69 3700468-0
mail@frankfurt-marathon.com
frankfurt-marathon.com

Fotos:
Frank Depping, Erich François,
Petko Beier, Markus Laubvogel,
Victah Sailer, Norbert Wilhelmi,
Janine Hilpmann

Layout: Grafik.Büro Gegensatz

Verantwortlich: Jo Schindler
Redaktion: Jo Schindler, Alex Westhoff,
Christina Adrian

Herstellung: Mail Boxes Etc. 0009 - Frankfurt
Erschienen im Selbstverlag
35,00 Euro (D)



