



MARATHON MAGAZIN

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

39. MAINOVA FRANKFURT MARATHON // 28.-30. OKTOBER 2022



**Energie, wie du
sie brauchst.**

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

Jetzt anmelden!

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.

Nun wünsche ich Euch viel Vergnügen bei der Lektüre unseres Marathon-Magazins. Die Texte, Bilder und Videos werden



gewiss nochmal einige Emotionen in Euch hochkommen lassen. Ich freue mich auf ein Wiedersehen bei der Jubiläumsausgabe: Die Sause zu 40 Jahre Mainova Frankfurt Marathon steigt am 29. Oktober 2023.

Herzliche Grüße und keep on running!

Jo Schindler

Jo Schindler
Race Director

Dear Friends of the Marathon,

I want to say a big "Thank You" for your participation in the 39th Mainova Frankfurt Marathon. On October 30th you were the stars of a very special event, the day when the running classic beside the River Main came back to life. You threw Frankfurt's biggest street party, you defied the high temperatures, you made the Festhalle rock!

It was great that this was possible after a two-year break, enforced by the Corona Virus. The many, many spectators along the course and the beaming faces of you, the runners on the road made for countless pictures which moved me deeply. Above all because of the long period when we were deprived of it which proved no easy challenge for myself and our team to overcome.

A special thanks should go to all the "Marathon Saviours" who made a special effort to support us and who were recognisable by their golden start numbers. Under our motto of "RUN THE SKYLINE" we witnessed world-class performances by the elite athletes and magnificent runs from the mass runners. We are proud that 11,708 runners from 113 countries registered for the classic distance of 42.195 kilometres. A total of more than 25,000 people were on the move in various competitions during the Mainova Frankfurt Marathon race weekend. All of you participants combined to produce a powerful message that Germany's oldest marathon is back.

My thanks also to the volunteers, without whose commitment a great event such as ours would not be possible. I also want to thank the hard-working hands and minds of the city of Frankfurt, the Hessen region - and, of course, our loyal sponsors with our title sponsor Mainova at their head. Such co-operation is the key to our success.

I hope you enjoy reading our marathon magazine. The stories, pictures and videos will no doubt evoke many emotions for you. I look forward to seeing you again for our anniversary edition: the party for 40 years of the Mainova Frankfurt Marathon gets going on October 29, 2023.

Best wishes and keep on running!



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

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 im Ergebnisheft.

Ihr

Dr. Constantin H. Alsheimer
Vorstandsvorsitzender der Mainova AG

**Dear Runners and Friends
of the Marathon,**

At last, after such a long wait the Mainova Frankfurt Marathon has returned. A moving weekend in more ways than one is now behind us, full of passion and emotion. Together we experienced impressive performances from our elite competitors together with a power-packed atmosphere along the course which always attracts so many fans, culminating as ever in making the run to the finish line in the Festhalle a once in a lifetime experience.

You, dear runners, have once again written another chapter in your own story of the marathon. Once again everyone who took part had a thrilling experience. I want to express my personal thanks

to every single one of you for what you brought to the Mainova Frankfurt Marathon. Working together, we helped keep our region running.

The outstanding feature in what draws people to Germany's oldest city marathon is the fast and flat course in the heart of the Main region's capital which is a favourite among both the elite professionals and mass runners. The race well deserves its high profile in the running community.

Our hometown of Frankfurt am Main once again put on a show on the last weekend in October which earns its place at the very heartbeat of endurance sport. A special kind of energy filled the city. We hope it contributed the necessary

energy boost to help you set a personal best. You can be proud of what you achieved.

Our thanks should also go to the organizers, the city of Frankfurt and all the volunteers for their efforts. Until the next edition in the coming year we wish you much joy in your running and hope you enjoy reading this results brochure.

Best wishes

Dr. Constantin H. Alsheimer
Chair, Mainova AG

Grußwort

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. Eindrucksvoll 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 Dokument als Andenken und als gute Erinnerung an das in Frankfurt Erlebte. Entsprechend wün-



sche ich Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern dieses Heftes 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

Dear Runners,

The 39th edition of the Frankfurt Marathon is now part of history. We had a thrilling festival of sport on our course which is so rich in tradition, running as it does through the capital of the Main region. The atmosphere on the streets was extraordinary – as was the feeling in the Festhalle where all of you ran across the red carpet to the finish line, rolled out especially for this occasion. You well and truly deserved the great reception after such a tremendous sporting achievement. Looking at the many key statistics in this results brochure, numbers on their own can seem just sets of analysis which come across as cold, unemotional. They cannot express the willpower and readiness to put yourself to the test required to run a marathon. Whether you finished first, in one thousandth position or wherever, you are all win-

ners and have earned our deepest respect. I am thrilled by what you have achieved in Frankfurt am Main and offer my heartiest congratulations. Nonetheless, these figures serve equally as a guide and motivation for future races. The unusually warm weather for the end of October certainly played its part in ensuring there were no course records set this year. But the key statistics of this year's Frankfurt Marathon were still impressive: taking into account all events held in conjunction, more than 20,000 took to the streets for our running weekend, including 11,500 in the marathon. These are impressive figures and come with a message: the Frankfurt Marathon is back and has retained its status as Germany's second biggest marathon. This is a source of pride for all of us involved with sport in the city and it is right and

proper that we thank all of you because without you, it would not have been possible. Lastly, all of you have literally made history. Your names are there to be read in the following pages along with your finishing times. I hope that you will keep this brochure as a souvenir of happy times in achieving what you did in Frankfurt. May I wish you much joy in rummaging through these pages and hope to see you all next year when we shall celebrate the 40th edition of the Mainova Frankfurt Marathon.

Best wishes

Mike Josef

Head of Planning, Living and Sport



Lauf Wiedersehen!

Es ist großartig, wenn man nicht nur von Zielen träumt, sondern Träume ins Ziel bringt. Deshalb sind wir besonders stolz, dass wir beim Frankfurt Marathon dieses Ziel sein dürfen, und freuen uns schon darauf, auch 2023 wieder den roten Läufer für Sie auszurollen: in unserer Festhalle.





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

Über 20 Sponsoren unterstützen den Mainova Frankfurt Marathon und ermöglichen damit die Durchführung einer der größten Marathonveranstaltungen Deutschlands. Die Kosten je Startplatz betragen über 120 Euro. Deshalb haben wir starke Partner an der Seite, die für jeden Teilnehmer einen Teil der Kosten übernehmen. Dafür bedanken wir uns im Namen aller!





Inhalt

Marathon in Zahlen.....	11	Struwelpeter-Lauf	65
Nationenstatistik.....	13	Lokalmatadorin Katha Steinruck.....	67
Spitzensport.....	14	Heiratsantrag in der Festhalle.....	68
Die Schnellsten.....	18	Brezellauf.....	69
Grüner Marathon.....	20	Frank Lorenzen's 100. Marathonlauf.....	72
Pastaparty.....	22	Der Mann mit dem Baumstamm	73
HOKA-Premiere	27	Streckenfeste.....	74
Theater der Träume	28	Der Lauf der Fleckenbühler	76
Staffelmarathon.....	34	Unsere Marathongirls.....	80
Sportdezernent Mike Josef.....	38	Marathon-Club: Bernhard Schacke	88
Amanal Petros zu Gast.....	39	Marathon-Club: Marion Moehle	89
Laufpionierin Birgit Lennartz.....	42	Marathon-Gottesdienst	90
Ria van Landeghem.....	43	Ergebnisse der Kirchenmeisterschaften.....	91
Helden in Gold	44	Ohne Helfer geht nichts	92
Die Skylinerunner.....	50	Teams von Unternehmen.....	93
Die „Hirntumor Warriors“-Staffel.....	58	Marathonbuch und Merchandising	94
Marathon-Bestzeiten in Kostümen.....	59	Zugläufer	97
Plakate: wie Zuschauer die Läufer anfeuern.....	60	Last man standing	100
Mini-Marathon	62	Die Marathon-Macher.....	101

SPORTKALENDER 2022–2023

15.–18.12.2022

Internationales
Festhallen Reitturnier

21.01.2023

Ball des Sports

19.03.2023

Frankfurter Mainova
Halbmarathon

01.05.2023

Radklassiker
Eschborn-Frankfurt

14.06.2023

J. P. Morgan
Corporate Challenge

12.–15.06.2022

Special Olympics
Host Town Programm

02.07.2023

Mainova IRONMAN
European Championship Frankfurt

06.08.2023

Frankfurt City Triathlon

23.–30.09.2023

Europäische Woche
des Sports

29.10.2023

Mainova
Frankfurt Marathon

SPORTAMT.FRANKFURT.DE

Marathon in Zahlen

		GEMELDET	GESTARTET	IM ZIEL
Marathon	männlich	9.191	7.117	6.241
	weiblich	2.517	1.926	1.701
		11.708	9.043	7.942
Staffel	Staffelteams	1.133	1.041	1.029
	Läufer*innen	4.532	4.164	4.119
Mini-Marathon	männlich	774	651	649
	weiblich	554	469	465
		1.328	1.120	1.114
Struwwelpeter	männlich	389	389	389
	weiblich	360	360	360
		749	749	749
Brezellauf		2.240	2.240	2.240
TOTAL		20.557	17.316	16.164

LAUFEN MACHT DURST.



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

Nationenstatistik

LAND TOTAL		LAND TOTAL		LAND TOTAL	
Ägypten	2	Iran, Islamische Republik	5	Paraguay	2
Äthiopien	12	Irland	95	Peru	7
Afghanistan	3	Island	11	Philippinen	1
Albanien	1	Israel	15	Polen	87
Algerien	1	Italien	141	Portugal	29
Argentinien	6	Japan	44	Réunion	1
Armenien	1	Jersey (Kanalinsel)	1	Ruanda	1
Aruba	1	Jordanien	1	Rumänien	15
Aserbaidtschan	2	Kamerun	1	Russische Föderation	39
Australien	14	Kanada	5	Sambia	1
Bahrain	3	Kasachstan	3	Sankt Kitts und Nevis	1
Belarus (Weißrussland)	8	Kenia	28	Saudi-Arabien	1
Belgien	281	Kirgisistan	4	Schweden	72
Bolivien	2	Kolumbien	15	Schweiz	119
Bosnien und Herzegowina	11	Korea, Republik (Südkorea)	9	Serbien	3
Brasilien	34	Kosovo	2	Simbabwe	1
Bulgarien	5	Kroatien	20	Singapur	5
Burkina Faso	1	Lettland	23	Slowakei	18
Chile	8	Libanon	8	Slowenien	3
China, Volksrepublik	23	Litauen	26	Spanien	75
Dänemark	90	Luxemburg	56	Sri Lanka	1
Deutschland	17.337	Malaysia	1	Südafrika	17
Dominikanische Republik	2	Malta	2	Taiwan	4
Ecuador	3	Marokko	13	Thailand	9
El Salvador	3	Mauritius	1	Tschechische Republik	23
Elfenbeinküste	1	Mazedonien	6	Türkei	12
Eritrea	3	Mexiko	20	Tunesien	9
Estland	32	Moldawien (Republik Moldau)	1	Uganda	1
Finnland	88	Mongolei	1	Ukraine	30
Frankreich	480	Montenegro	1	Ungarn	26
Ghana	2	Neuseeland	3	Usbekistan	1
Griechenland	47	Nicaragua	1	Venezuela	2
Guernsey (Kanalinsel)	1	Niederlande	140	Vereinigte Arabische Emirate	1
Honduras	1	Nigeria	1	Vereinigte Staaten von Amerika	108
Hongkong	6	Norwegen	196	Vereinigtes Königreich	274
Indien	17	Österreich	102	Vietnam	1
Indonesien	17	Pakistan	2	Zypern	1
Irak	1	Panama	2		

113 Nationen | 20.557

DAS MÄNNERRENNEN SAH EINEN ÜBERRASCHUNGSSIEGER

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.



BEI DEN FRAUEN RETTETE DIE SIEGERIN TROTZ EINBRUCHS IHREN VORSPRUNG INS ZIEL

Dass die Frankfurter Strecke auch bei warmen Bedingungen einen schnellen Kurs bietet, zeigt, dass die ersten drei Männer im Ziel allesamt 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 Chepgeno (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.



Ergebnisse/results, Frauen/women:

1	Kaptich, Selly Chepyego	KEN	02:23:11
2	Kiprop, Helah Jelagat	KEN	02:24:40
3	Chepgeno, 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

Ergebnisse/results, Männer/men:

1	Misoi, 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



Kenyan Double thanks to Brimin Misoi and Selly Kaptich // Hendrik Pfeiffer is German star with seventh place in Frankfurt Heatwave

THE KENYAN DUO OF BRIMIN MISOI AND SELLY KAPTICH TRIUMPHED AT THE MAINOVA FRANKFURT MARATHON ON SUNDAY, DEFYING UNUSUALLY HIGH TEMPERATURES. THE HEATWAVE PUT A BRAKE ON WHAT MIGHT HAVE BEEN A CROP OF PERSONAL BESTS ON THE TRADITIONALLY FAST COURSE BUT ONE RECORD WAS SET: TEMPERATURES OF AROUND 20 DEGREES CELSIUS TOWARDS THE END OF THE ELITE RACE MADE THIS THE WARMEST FRANKFURT MARATHON IN 33 YEARS.

While the surprise winner of the men's title, the 33-year-old Brimin Misoi, overcame the tough conditions to run a personal best of 2:06:11, his equally mature compatriot, the 37-year-old Selly Kaptich, confirmed her status as one of the pre-race favourites. Hendrik Pfeiffer raised the home fans' spirits by finishing seventh in 2:11:28, not quite achieving his intended goal of breaking 2:10 but a highly creditable performance, given the conditions. The men's champion Brimin Misoi clearly slowed in the last 10 kilometres as did Kaptich and Pfeiffer and almost all of the elite finishers.

After a two-year interruption because of the Corona Pandemic, the Mainova Frankfurt Marathon returned in impressive style with a festival of running in front of thousands of appreciative fans. Taking into account events held in conjunction, 20,551 runners were entered. 11,708 took part in the marathon, confirming its position as Germany's second biggest marathon. The Mainova Frankfurt Marathon is an Elite Label Road Race of World Athletics, the international athletics federation.

"We've succeeded in staging a wonderful comeback to Frankfurt's streets and the Festhalle. We had to overcome many challenges and are very happy about today," said Jo Schindler, race director of the Mainova Frankfurt Marathon. "The athletes had good conditions at the start. Past the half marathon mark they were going well, then it became tough, keeping going in such sunshine. Respect and hats off to every finisher. It was a good result but the race had potential for even more."

THE MEN'S RACE

Temperatures were hardly ideal for fast times, nonetheless, the top three men finishers each set personal bests. A big group stayed together, running on a pace which would bring the leaders across the line in

around 2:06. Shortly after 25 kilometres, the scenario was transformed as the Kenyans Brimin Misoi and Samwel Mailu seized the initiative.

Their rivals failed to muster a reply and suddenly a finishing time of 2:04 seems possible. But the rising temperatures forced Misoi to slacken his pace from kilometre 37 although he remained unchallenged for the win as he was cheered to the roof of the Festhalle in 2:06:11. "I expected to win. My form was good. The course is outstanding, I am sure I can run faster here," he said. His previous personal best was 2:08:41, set in May this year at altitude in Nairobi, which is always a tough event. Misoi showed that he is a true competitor by taking over two-and-a-half minutes off that time.

Samwel Mailu was a distant second but deserved the applause and was right to celebrate a brilliant marathon debut in 2:07:19. This was achieved after completing his original role as a pacemaker for Misoi and the rest of the leading group to outstanding effect. The organisers had agreed on the eve of the race to his request that he could race to the finish, once his pacing duties were done. The Ethiopian Derese Ulfata also produced a solid performance to finish third in 2:07:30, also a personal best.

The home fans also had good reason to celebrate the success of Hendrik Pfeiffer. In a controlled effort, the German finished a creditable seventh in 2:11:28, not quite the sub 2:10 he had wanted but his second fastest time ever, nonetheless. "I'm mega-happy. It was a great result and rounds off a great year for me," said Pfeiffer, who at the European Championships in Munich in August finished 24th, helping Germany to win the silver medal in the team competition.

THE WOMEN'S RACE

The women were on course for a sub 2:20 result and a course record until late in the

race. Kenya's Valary Aiyabei clocked the current record of 2:19:10 three years ago and this remains the only sub 2:20 result in the history of the event. Selly Kaptich, who was the fastest runner on the start list with a PB of 2:21:06, ran right behind the three pace-makers right from the start. They reached half way in 69:40 and at this stage Ethiopians Atalel Anmut Dargie and Yoshi Chekole still managed to hold on to the group. A bit further behind a second group with six runners followed in a promising split time of 70:34. Among these runners was Helah Kiprop, Kenya's marathon silver medallist from the World Championships in 2015.

However just a few kilometers later in the race the picture changed decisively. Dargie was the first one who could not hold the pace and when the former track runner Kaptich increased the pace further at 25k (1:22:27) Chekole dropped back as well. Kaptich covered the following 5k section in a very fast 16:18 and her 30k split time of 1:38:45 then indicated that a sub 2:19 finish might be possible. But all of a sudden the Kenyan leader was in trouble as well. In the warm conditions she slowed considerably. Kaptich was not in danger of being caught because she was well ahead by over two minutes and the women behind her also slowed as well. But the course record was soon out of reach and a time of sub 2:20 became unrealistic as well.

With time of 2:23:11 Selly Kaptich ran the third fastest marathon time of her career. Behind her Helah Kiprop had moved up into second place and then finished in 2:24:40 with fellow-Kenyan Jackline Chepngeno taking third with 2:25:14. "It was a great day for me. The atmosphere was superb and I think I could break the course record if I could come back next year and if weather conditions would be cooler," said Selly Kaptich.

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 bayrisch 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 unter 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.“



Video

Die Schnellsten

GESAMTWERTUNG MÄNNER

1	Misoi, Brimin Kipkorir	Kenia	1998	02:07:08
2	Mailu, Samwel Nyamai	Kenia	1993	02:07:19
3	Ulfata, Derese Geleta	Äthiopien	1996	02:07:12

KLASSENWERTUNG MÄNNER

Klasse	Platz	Gesamt-platz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Netto-zeit	Klasse	Platz	Gesamt-platz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Netto-zeit
M U20	1	21	Anthony Apori Ekai	-	2003	KEN	2:24:12	M 50	1	63	Dirk Van Den Broek	Ciko'66	1971	NLD	2:34:16
M U20	2	1253	Florian Krappel	*Mannheim	2003	DEU	3:16:26	M 50	2	65	Fabian Borggreffe	SG Spargau	1972	DEU	2:34:20
M U20	3	1377	Leonard Heinrich Borgmann	Spiridon Frankfurt e.V. LEONHARTCOREMAN L.H.B.	2003	DEU	3:19:17	M 50	3	118	Tom Roger Vege-Tangen	Namdalløpeklubb	1969	NOR	2:39:15
M U23	1	11	Gebru Nguse Redahgne	-	2000	ETH	2:12:49	M 55	1	217	Jean-Pierre Serafini	*Esch Sur Alzette	1967	LUX	2:45:46
M U23	2	85	Luis Santos	*Caen	2001	DEU	2:36:29	M 55	2	232	Jacek Postawa	*Gryfino	1965	POL	2:46:38
M U23	3	125	Leon Schenke	DLC Aachen	2000	DEU	2:39:46	M 55	3	377	Per Kåre Langlo	Bærum Skiklubb	1967	NOR	2:53:20
M M	1	2	Samwel Nyamai Mailu	-	1993	KEN	2:07:19	M 60	1	733	Juan José Barbera	E. A. MAJADAHONDA	1962	ESP	3:03:29
M M	2	3	Derese Geleta Ulfata	-	1996	ETH	2:07:30	M 60	2	785	Richard Shaw	*Frankfurt	1959	USA	3:05:01
M M	3	4	Balew Yihunie Derseh	-	1998	ETH	2:09:21	M 60	3	972	Francois Cassedanne	*Neuilly	1962	FRA	3:09:46
M 30	1	1	Brimin Kipkorir Misoi	-	1989	KEN	2:06:11	M 65	1	1043	Ulrich Amborn	LG Offenbach	1957	DEU	3:12:04
M 30	2	5	Martin Kiprugut Kosgey	-	1989	KEN	2:10:22	M 65	2	1322	Wieslaw Slawinski	HNT Hamburg	1955	POL	3:17:58
M 30	3	9	Merhawi Ghebreslasie	-	1992	ERI	2:12:34	M 65	3	1738	Michael Henkes	LC Rehlingen	1957	DEU	3:26:29
M 35	1	10	Justino Da Silva	-	1985	BRA	2:12:41	M 70	1	1580	Kolbjørn Hjertvik	Kårvåg IL	1951	NOR	3:23:33
M 35	2	16	Antoine Rondot	FOULEES DE ST GERMAIN EN LAYE	1985	FRA	2:20:44	M 70	2	2418	Bernd Steinmueller	Paderborn	1950	DEU	3:38:29
M 35	3	18	Gregor Yates	Inverclyde AC	1984	GBR	2:22:57	M 70	3	3215	Michele Pugliese	LC Rapid Dortmund	1949	DEU	3:50:01
M 40	1	15	Yonas Kinde	CELTIC	1980	LUX	2:20:08	M 75	1	6442	Ronaldas Kondratas	*Vilnius R. Gineitiskes	1945	LTU	4:45:00
M 40	2	40	Pierrick Mialle	LG Wien - VIC Runners	1980	FRA	2:29:44	M 75	2	6946	Asbjørn Kvernød	No	1945	NOR	4:57:40
M 40	3	52	Nicolas Meunier	Egma-Ac Illzach Kingersheim	1980	FRA	2:31:50	M 75	3	7115	Herbert Rochelt	Laufftreff m3	1947	DEU	5:03:03
M 45	1	74	Chafik Jbari	AC Chenôve	1977	FRA	2:35:20	M 80	1	7305	Klaus Niepelt	TV 1888 Königstädten	1940	DEU	5:12:32
M 45	2	76	Frode Tjelta	Sandnes IL	1975	NOR	2:35:25	M 80	2	7853	Lutz Spröbig	*Dresden	1942	DEU	5:54:09
M 45	3	128	Petri Juuti	Kenttärheilijät-58	1977	FIN	2:39:57	M 80	3	7908	Hans-Peter Pötters	*Wald-Michelbach	1942	DEU	6:09:33



GESAMTWERTUNG FRAUEN

1	Kaptich, Selly Chepyego	Kenia	1985	02:23:11
2	Kiprop, Helah Jelagat	Kenia	1985	02:24:40
3	Chepngeno, Jackline	Kenia	1993	02:25:14

KLASSENWERTUNG FRAUEN

Klasse	Platz	Gesamt-platz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Netto-zeit	Klasse	Platz	Gesamt-platz	Name	Verein *Ort **Land	Jahrg.	Nation	Netto-zeit
W U20	1	936	Jessica Robson	Law & District AAC	2003	GBR	3:09:04	W 50	1	326	Petra Wassiluk	ASC Darmstadt	1969	DEU	2:51:25
W U20	2	2709	Viviane Chapuis	*Friedrichsdorf	2003	DEU	3:43:09	W 50	2	711	Sue Mctigue	Accrington Road Runners	1969	GBR	3:02:52
W U20	3	3117	Charlotte Haurand	*Otterberg	2003	DEU	3:48:51	W 50	3	806	Aysegül Weber	LC Olympia Wiesbaden	1969	TUR	3:05:32
W U23	1	1330	Hannah Wittmann	*Gießen	2002	DEU	3:18:04	W 55	1	1511	Minna Lahtinen	TriathlonSuomi	1967	FIN	3:22:21
W U23	2	1617	Leonie Adrian	*Aalen	2000	DEU	3:24:17	W 55	2	1527	Kathrin Stöcker	LAZ Puma Rhein-Sieg	1967	DEU	3:22:42
W U23	3	1944	Mathilda Waidelich	Tennisclub Ebhausen	2002	DEU	3:29:50	W 55	3	1587	Maija Vallinoja	Helsinki Runners	1966	FIN	3:23:42
W F	1	25	Jackline Chepngeno	-	1993	KEN	2:25:14	W 60	1	3039	Christine Doll	ChristinesRunners	1961	DEU	3:47:45
W F	2	26	Sofia Yaremchuk	-	1994	ITA	2:25:36	W 60	2	3344	Katrin Ohme	*Friedrichsdorf	1959	DEU	3:52:15
W F	3	38	Meseret Abebayehu Alemu	-	1998	ETH	2:29:21	W 60	3	4389	Angela Löwe	Riedberger SV	1960	DEU	4:07:52
W 30	1	33	Caroline Jepchirchir	-	1988	KEN	2:27:58	W 65	1	1194	Ria Van Landeghem	Sparta Bornem	1957	BEL	3:15:13
W 30	2	36	Sardana Trofimova	-	1988	KGZ	2:28:50	W 65	2	3993	Ulrike Pamuk	Spiridon Frankfurt	1955	DEU	4:00:25
W 30	3	137	Corinna Coenning	TSV Glems 1896 e.V. / run2gether	1991	DEU	2:40:48	W 65	3	4496	Christiane Schumpich	LG Eppstein-Kelkheim	1957	DEU	4:09:42
W 35	1	19	Selly Chepyego Kaptich	-	1985	KEN	2:23:11	W 70	1	7473	Dagmar Battiany	Ginnheimer LT	1952	DEU	5:20:37
W 35	2	22	Helah Jelagat Kiprop	-	1985	KEN	2:24:40	W 70	2	7832	Sabine Weiland-Stolpe	FREE-RUNNER Austria Vorarlberg	1951	DEU	5:51:38
W 35	3	221	Nesrine Leene	*Vleute	1983	LBN	2:45:52	W 70	3	7835	Verena Hajek	LLG Nordpark Köln	1952	DEU	5:51:54
W 40	1	421	Lara Bromilow	Marshall Milton Keynes AC	1982	GBR	2:54:40	W 75	1	6712	Julia Suwelack	LSF Münster	1947	DEU	4:51:59
W 40	2	439	Victoria Simon-Shore	*London	1980	GBR	2:55:23								
W 40	3	492	Nadja Hofer	TUS Lörrach-Stetten	1980	DEU	2:57:00								
W 45	1	201	Päivi Kauppinen	*Vantaa	1973	FIN	2:44:38								
W 45	2	484	Sandra Perchaud	*Epalinges	1977	CHE	2:56:52								
W 45	3	709	Jessica Gunnarsson	SK Vidar	1976	NOR	3:02:51								

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



Jedes Jahr ein bisschen grüner

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.

Mehr Information unter: <https://www.frankfurt-marathon.com/informationen/green-marathon-3/>



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.



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.



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.



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.



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€).



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.



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.



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.



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 Marathonwochenende verbrauchen, komplett durch erneuerbare Energien wiederzugewinnen, näher kommen.



Wir geben vor dem Start keine Plastikwärmefolien an die Läufer aus, sondern fordern die Läufer auf vor dem Start alte Kleidung überzuziehen.



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

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.



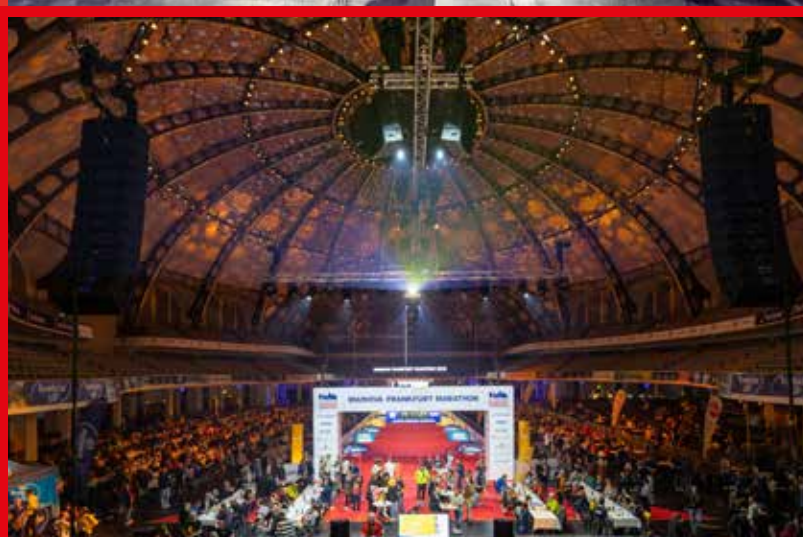
Wir haben mit der Stabstelle „Sauberes Frankfurt“ und unseren Entsorgern unser Müllaufkommen analysiert. Unser gesamter Müll wird in einer Müllsortierung getrennt.



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

Die wohl nachhaltigste Pastaparty der Welt

SEIT ZEHN JAHREN KOMMEN
DIE TEILNEHMER AM VORTAG DES
RENNENS IN DEN GENUSS DER
SCHMACKHAFTEN BIO-PASTA
DER FATTORIA LA VIALLA





Die Partnerschaft sei nur logisch, sagt Stefan Maxeiner während links und rechts neben ihm Hunderte Menschen anstehen. Sie warten auf etwas ganz Besonderes, etwas, das ihnen die nötigen Kräfte für den Marathon bringen soll: Auf den Punkt gekochte Pasta mit Tomatensoße aus dem Hause Fattoria La Vialla.

Stefan Maxeiner vertritt den toskanischen Bio-Landwirtschaftsbetrieb, welcher vor fast 45 Jahren die nachhaltige Erzeugung zu seiner Philosophie erklärt hat. Dazu gehört, dass die Fattoria biodynamisch schon mehr als 800.000 Pflanzen in mehr als 150 Arten gepflanzt hat und seine Bemühungen weiter ausbaut.

Frankfurt, der nachhaltigste Spitzenmarathon und die Fattoria La Vialla, der ökologische Familienbetrieb mit positiver Klimabilanz: Eine zugkräftige Partnerschaft, von der die ca. 10.000 Frankfurter Läufer:Innen und ihre Begleitpersonen alle besonders profitieren. Seit 2013 schon kommen die Teilnehmer:Innen des ältesten deutschen Stadtmarathons in den Genuss der, mit viel Liebe und mit Respekt vor der Natur hergestellten Erzeugnisse der Fattoria La Vialla.

Durch die Kooperation mit dem Mainova Frankfurt Marathon sei die Bekanntheit gestiegen, es gäbe durchweg positive Rückmeldung in der „Fattoria La Vialla Speisekammer“ in Frankfurt-Fechenheim, erzählt Stefan Maxeiner. Das sei auch gesellschaftlich ein gutes Zeichen. „Immer mehr Menschen machen sich Gedanken über eine gesunde und nährstoffreiche Ernährung ohne Zusatzstoffe“, sagt er. Die biodynamische, weil nachhaltigste Methode sei da der beste Ansatz. Nicht nur, aber auch für Marathonlaufende.



HEIMSPIEL

Noch nicht genug vom Frankfurt Marathon 2022?

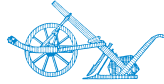
Schon kurz nach Ende des Marathons ist
die Live-Übertragung „heimspiel! extra“
in der ARD-Mediathek für Sie verfügbar.



JETZT ANSEHEN!

ARD  Mediathek

Fattoria La Vialla



Famiglia Lo Franco



Im Einklang mit der Natur

In Italien, im südlichen Teil der Toskana zwischen Siena, Florenz und Arezzo, liegt die Fattoria La Vialla, ein Demeter-Familienbetrieb mit mehr als tausend Hektar Anbaufläche, darunter Weinberge, Olivenbäume, Gemüsegärten, Getreidefelder, Weiden und Wälder. „Fattoria“ (Bauernhof und Weingut) war in früheren Zeiten die Bezeichnung für ein komplexes landwirtschaftliches System, einen Zusammenschluss von einzelnen, autonomen Bauernhöfen und Landwirtschaftsbetrieben, die jedoch von einem einzigen Eigentümer verwaltet werden. Im Jahr 1978 begann die Familie Lo Franco mit der Wiederherstellung des ersten Hofes dieser aufgegebenen Fattoria und bestellte das Land von Anfang an biologisch. Bis heute wurden 18 Bauernhöfe originalgetreu mit lokalen Materialien restauriert, die nun als Ferienhäuser dienen.

Seit Ende der 90er Jahre erfolgt der Anbau und die Weiterverarbeitung nach der Demeter zertifizierten biodynamischen Methode.

In fast 45 Jahren der leidenschaftlichen Arbeit, des Experimentierens, der Wiederbelebung alter Rezepte und der innovativen Forschung haben die Lo Francos zusammen mit der „erweiterten Familie“, den Mitarbeitern von La Vialla, den Hof zu einem Musterbeispiel eines ökologischen Land-

wirtschaftsbetriebs und zu einem nachahmbaren Modell gemacht. Während des gesamten Zeitraums wurden rund 800.000 Pflanzen von mehr als 150 verschiedener Arten gepflanzt. La Vialla ist klimapositiv zertifiziert: In ihrer Gesamtheit absorbiert die Fattoria mehr CO₂ als sie ausstößt. Sie erhielt zudem nicht nur zahlreiche Anerkennungen bei bedeutenden internationalen Wettbewerben, sondern wurde auch als ökologisch und sozial nachhaltiges Unternehmen mit dem B.A.U.M. Umweltpreis („Herausragendes Engagement für Umweltschutz und nachhaltige Entwicklung“) ausgezeichnet. Des Weiteren war La Vialla unter den „Top Ten“ der Auswahl des Deutschen Nachhaltigkeitspreises. Seit vielen Jahren unterstützt die Fattoria La Vialla den Frankfurt Marathon mit der Toskana-Pasta-Party; so werden pro Portion Nudeln in Bioqualität von La Vialla etwa 430 Gramm weniger CO₂ ausgestoßen als bei einem vergleichbaren Produkt eines konventionellen Herstellers. Außerdem pflanzt Fattoria La Vialla für jeden Marathonfinisher:in seit 2017 Olivenbäume in der Toskana. Die Bäume binden nicht nur CO₂, sie produzieren darüber hinaus auch Sauerstoff, regulieren den Wasserhaushalt und vermindern Bodenerosionen. Auch in diesem Jahr wird dieses erfolgreiche Projekt fortgeführt.

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



Ihr Gastgeber 2023 zum Mainova Frankfurt Marathon

Seien Sie auch 2023 wieder unser Gast: zu einem der schnellsten Marathons der Welt.

Auch im kommenden Jahr freuen wir uns darauf, Sie, Ihre Familie und das ganze Team bei uns direkt an der Start- und Ziellinie als Gäste willkommen zu heißen. Bereiten Sie sich in unserem 130 m² großen Fitnessbereich optimal auf den großen Tag vor und ruhen Sie sich in einem unserer 288 Zimmer noch einmal aus, bevor es zum nahe gelegenen Start geht. Ihre moralischen Unterstützer können sich die Zeit bis zum Startschuss an unserer Mövenpick Bar vertreiben.

Buchen Sie schon jetzt Ihr Zimmer für den Frankfurt Marathon 2023 unter +49 6196 – 97 28-0 oder per Mail an reservierungszentrale.eschborn@accor.com.

Bis zum nächsten Jahr!

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

movenpick.com



„Unglaublich bereichernd“

HOKA
FLY HUMAN FLY

UNSER NEUER AUSRÜSTERPARTNER, DIE JUNGE MARKE HOKA ONE ONE, HAT BEI SEINER FRANKFURT-PREMIERE GLEICH GEZEIGT, WAS IN IHM STECKT.

Am letzten Oktoberwochenende feierte ein junger Zusammenschluss Premiere, bei dem sofort zu erkennen war: Hier haben sich zwei starke Partner gesucht und gefunden. Wer am Frankfurter Marathonwochenende über das Messegelände schlenderte, dem stachen unzählige leuchtend orangefarbene Rucksäcke, Shirts und Hoodies unwillkürlich ins Auge. Die vom neuen offiziellen Ausrüster eigens entworfene Marathon-Kollektion war allorts präsent und wurde geradewegs zum inoffiziellen Dresscode unter Teilnehmern gleichermaßen wie Zuschauern. Spätestens beim Blick auf das Schuhwerk, auf und abseits der Marathonstrecke, war sonnenklar: Hoka und der Mainova Frankfurt Marathon – das passt.

Der Hoka-Stand auf der Marathonmall mit seinem neu entworfenen Konzept auf einer Fläche von 600 Quadratmetern war ein Publikumsmagnet. Hier boten sich dem laufbegeisterten Publikum unzählige Möglichkeiten, um die Marke Hoka, die Vision und Philosophie der jungen Lauf-Brand sowie deren neuesten Produkte besser kennenzulernen.

Das Hoka Community Hub, spektakulär auf einem Hausboot auf dem Main eingerichtet und direkt an der Marathonstrecke

gelegen, wurde ebenfalls zum beliebten Hotspot, bei dem Fans ihre Stars aus der Hoka-Familie treffen konnten. Am begehrtesten für ein Autogramm oder Selfie war Publikumsliebbling und Mainova-Frankfurt-Marathon-Stammgast Jan Frodeno. Der Eindruck täuschte nicht, dass sich Hoka mächtig ins Zeug gelegt hat für seinen Auftritt beim ältesten deutschen Stadtmarathon. „Für uns waren die Vorbereitungen auf Frankfurt eine große Sache, die bei uns zehn bis zwölf Monate lang intensive Arbeit in Anspruch genommen hat“, sagte Daniel Regenold, Hoka Senior Marketing Manager Central Europe. „Wir haben von dem Moment, an dem die Tinte unter dem Vertrag getrocknet war, richtig Gas gegeben und alles aufgefahren, was so zu einem großen bunt gemischten Marathon-Blumenstrauß mit Erlebnisfaktor für alle Gäste und Teilnehmer dazugehört. Die Zusammenarbeit mit Jo Schindler und dem Organisations-Team haben wir als unglaublich angenehm und bereichernd empfunden. Das erste Jahr war für uns bereits ein großartiger Erfolg und fungiert nun als Base-Line, auf die wir in den kommenden Jahren immer weiter aufbauen werden.“ Regenold fügt außerdem mit einem breiten Lächeln im Gesicht hinzu:

„Unsere gesamte Hoka-Familie hat sich am Main sehr wohl gefühlt. Wir freuen uns riesig auf alles, was die gemeinsame Zukunft noch bringt.“

Die Aktionen haben sich auch nicht auf das Marathon-Wochenende beschränkt. Schon in den Monaten zuvor war Hoka in Frankfurt präsent. Bei Sportscheck und Laufshop Leder gab es je einen Shop im Shop und auch großflächige Schaufensterpräsentation sowie Verkaufunterstützung durch Hoka Fachpersonal.

Als Aktivposten voll engagiert für den Mainova Frankfurt Marathon hat sich Hoka in der Laufcommunity – physisch und digital. Bei den Lauftreffs von We Run Frankfurt gab es diverse Aktionen, bei denen auch Spenden für das Marathon-Charityprojekt „ASB Wünschewagen“ gesammelt worden sind. Dazu kamen die monatlichen Lauftreffs der Skylinerunner, unserem Marathon-Botschafterteam, wo Hoka beispielsweise mit Schuhtests vor Ort war. Auch beim Laufshop Leder wurden Community Runs durch Hoka mitgestaltet. Die neue Partnerschaft zwischen dem Mainova Frankfurt Marathon und Hoka war so schon weit vor dem Veranstaltungswochenende in der Mainmetropole zu spüren und kaum zu übersehen.



Video

Theater der Träume

DIE FESTHALLE IST
SEHNSUCHTSZIEL,
ALLEINSTELLUNGSMERKMAL
UND BÜHNE FÜR GROSSE
GEFÜHLE ZUGLEICH. ENDLICH
GEHÖRT SIE AM LETZTEN
OKTOBERSONNTAG WIEDER
DEM LAUFSPORT.
DOCH WER NACH 50.000
SCHRITTEN AUF DEM ROTEN
TEPPICH ANKOMMT, IST NOCH
NICHT GANZ AM ZIEL.

Zu den Wahrheiten des Mainova Frankfurt Marathon zählt ja, dass die Strecke weder exakt 42,195 Kilometer lang ist noch, dass sie auf dem roten Teppich in der Festhalle endet. Denn geschafft haben es alle Finisher erst dann, wenn sie auch noch die „Treppe des Schmerzes“ bewältigt haben. Ihre Stufen erreicht man etwa achtzig Meter hinter dem offiziellen Ziel auf dem Weg hinaus zu den Verpflegungsständen. Und über diese 18 Stufen müssen alle.

Nun gehört das Hinabsteigen einer Treppe zu den unliebsamsten Tätigkeiten nach einem Marathon. Der lange Lauf hat vor allem die vordere Oberschenkelmuskulatur in Mitleidenschaft gezogen - das ist bei der Laufbewegung die Stützmuskulatur, also die Muskulatur, welche die Stöße beim Laufen abfängt. Bei jedem der vierzig- bis fünfzigtausend Schritte, die Läufer für einen Marathon benötigen. Beim Treppenhinuntersteigen wird genau diese Muskulatur nochmal ordentlich beansprucht, und daher sind die 18 Stufen nach der Festhalle die letzte große Herausforderung. Viele schaffen die Treppe nur in Etappen, müssen Sitzpausen einlegen, sie klammern sich ans Geländer, stützen einander – und freuen sich über den Tipp, die Treppe besser rückwärts hinabzusteigen. Ein bisschen ist diese Herausforderung auch ein Happening, bei dem man die letzte Hürde des Lauftages feiert. Es gibt auch lustige Sprüche. „Jedes Jahr derselbe Mist hier“, ruft ein Teilnehmer laut lachend. Und ein anderer: „Hier müssen dringend Rolltreppen hin.“ Rolltreppen wird es dort wohl niemals geben, daher gehört die „Treppe des Schmerzes“ zum Mainova Frankfurt Marathon genauso dazu wie die große Show beim Zieleinlauf. 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 eben deswegen ein Sehnsuchtsziel sondergleichen.

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 flackert 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 6:45:30 Stunden wie der Letzte, Dominique Cadot aus Frankreich.

Fast niemand weiß oder sieht, dass das Marathon-Kraftwerk der Festhalle in deren Bauch steht. Wie der



Maschinenraum eines Schiffes. In einer großen Küche im unterirdischen Labyrinth sorgt am Rennwochenende immer Ingrid Keim mit ihrem Team vom SC Steinberg dafür, dass alle, die zum Gelingen des Marathons beitragen, bei Kräften bleiben. Hier unten entsteht die Helferverpflegung: belegte Brötchen, heiße Würstchen und schmackhafter Kuchen. Seit zehn Jahren rackert hier der Verein aus Dietzenbach für alle Helfer von Vereinen sowie die Mitarbeiter von ASB, DRK oder Feuerwehr. Mit vierzig Leuten ist das Team Keim in diesem Jahr wieder dabei, gearbeitet wird im Schichtbetrieb mit jeweils sechs Leuten. Die Steinberger sind so erfahren, dass sie strategisch wichtige Utensilien wie Dosenöffner, scharfe Messer oder eine kleine Kaffeemaschine selbst mitbringen. Mag die Arbeit in den fensterlosen Räumen und in stickiger Luft auch anstrengend sein, „wir sind alle froh, dass es wieder losgegangen ist“, sagt Ingrid Keim. „Die zwei Jahre Corona waren ganz schlimm.“

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. Die „Treppe des Schmerzes“ haben übrigens auch dieses Jahr wieder alle bewältigt.











Gemeinschaftswerk mit Erinnerungswert

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



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 schwächig, 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.

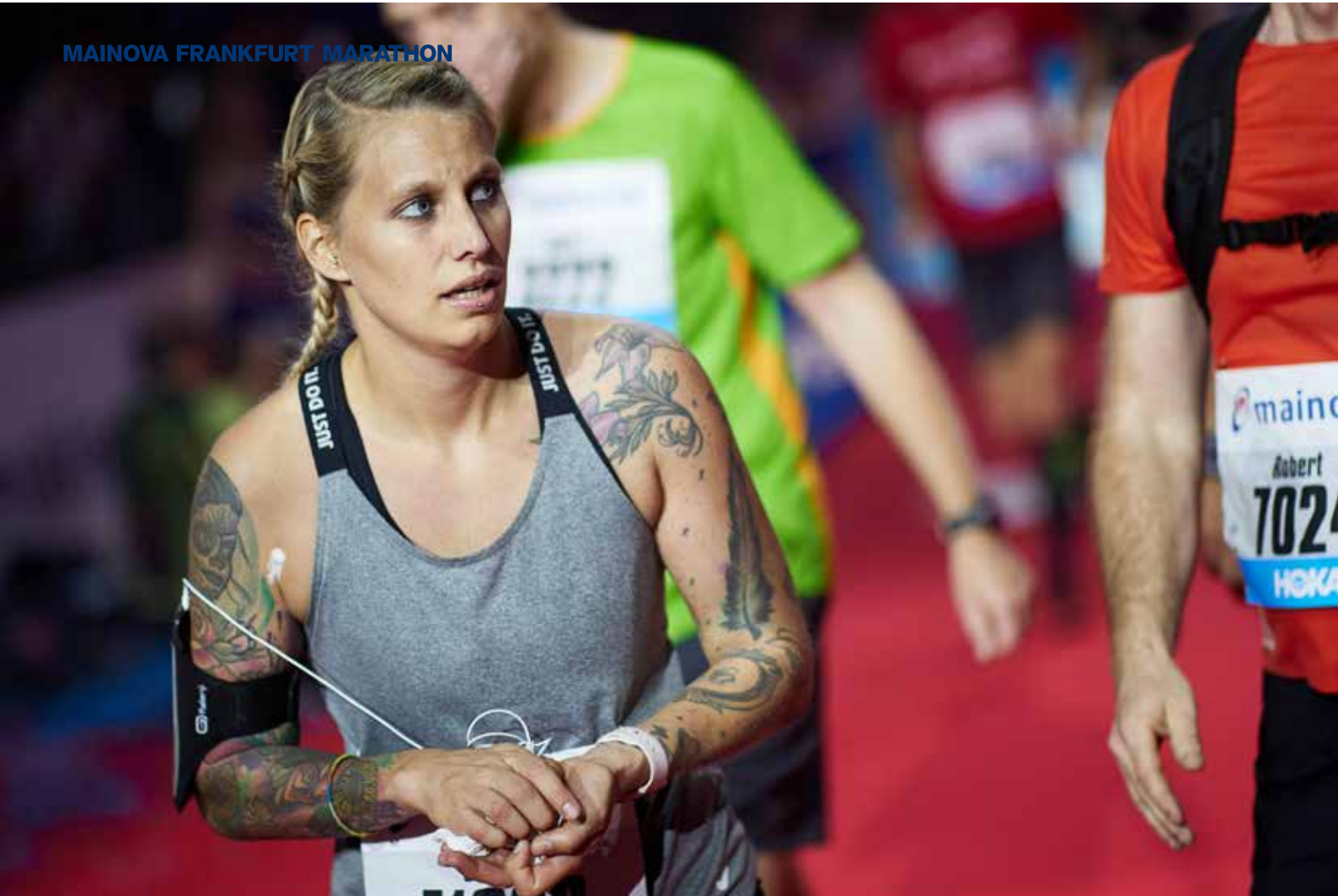




Video



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 Bleyemehl, 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.





Wenn der Sportdezernent Gänsehaut hat

**DER NEUSTART WAR
GLEICHZEITIG PREMIERE FÜR
MIKE JOSEF.**

**AUCH DER BERUFSPOLITIKER
KONNTE SICH DER FASZINATION
MARATHON NICHT ENTZIEHEN –
UND HIELT DIE SCHÖNEN
MOMENTE FÜR SICH FEST**



In der modernen Industriegesellschaft ist das Smartphone das Gerät schlechthin für die Egalisierung der Gesellschaft. Wenn es darum geht, besondere Momente fotografisch einzufangen und mit Freunden zu teilen, sind alle gleich. Das gilt auch für Mike Josef. Der mittlerweile nicht mehr ganz so neue, aber mutmaßlich sportlichste Sportdezernent, den Frankfurt je hatte, war, wie so viele andere auch, vor allem dem Zauber der Festhalle erlegen. Die bunten Lichter, der rote Teppich, die Musik, die Cheerleader – und vor allem all die glücklichen Läufer, die es bis hierher geschafft haben. Diese Mischung aus Popkonzert und Sportfest musste auch Josef einfangen – und versenden. Geteilte Freude ist bekanntlich doppelte Freude.

Seit 2021 September ist Josef (SPD) Stadtrat im Dezernat für Planen, Wohnen und Sport. In jenem Jahr konnte der Mainova Frankfurt Marathon pandemiebedingt nur als virtuelle Variante stattfinden.

Weil er als ehemaliger Fußballspieler und heutiger Freizeitläufer sich in Organisatoren und Athleten gut hineinversetzen kann, tritt er in so einem Umfeld auch als Politiker anders auf. So trug Josef am Rennsonntag weder Anzug noch Krawatte, sondern Jeans und Kapuzenpulli. Dass er einen vergnüglichen Tag hatte, konnte er kaum verbergen. „Ich bin fasziniert“, schwärmte er. Er war elektrisiert vom Zieleinlauf in der Festhalle („ich hatte Gänsehaut“). Und in Abwesenheit von jeglichem Politiker-Sprech sagte er: „Es ist einfach geil.“

Josef war gleichwohl auch beeindruckt von dem wie geschmiert laufenden Getriebe aus vielen Helfern, das so eine Veranstaltung in wahrsten Sinne des

Wortes zum Laufen bringt. „Ich konnte einen Blick hinter die Kulissen werfen und bin beeindruckt von der Leidenschaft, mit der das Orga-Team gearbeitet hat.“ Und selbstverständlich hat er als Sportdezernent auch das große Ganze im Blick. „Der Marathon ist beste Werbung für die Stadt.“ Dieses Rennen ist für Josef zwingend notwendig beim Anspruch der Mainmetropole, eine Sportstadt zu sein. „Der Marathon bringt auch Menschen zusammen“, lautet eine weitere Botschaft Josefs, und das ist gerade in diesen aufgewühlten Krisenzeiten wichtig.

Der Sportdezernent freute sich dann, die Frauen und Männer auf dem Siegerpodest ehren zu dürfen. Auch hier war er kein staatstragender Politiker, sondern gratulierte den sechs afrikanischen Läuferinnen und Läufern mit einem sportlergerechten Abklatschen und wirkte dabei fast noch glücklicher als die Athleten selbst. Josef blieb dann noch eine Weile hinter der Tribüne im Ziel stehen, beobachtete die immer größere Menge der Ankömmlinge und wartete so lange, bis ein ehemaliger Arbeitskollege dazugehörte.

Doch was ist mit ihm selbst? Will er sich mal der großen Schleife durch die eigene Stadt stellen? Fit ist er ja. Josef ist Sportler genug, um zu wissen, dass ein paar Feierabendrunden durch den Park etwas anders sind als ein strukturiertes Marathontraining. „Hier muss man realistisch sein“, sagte er. Zumal er sich entschieden hat, bei den Wahlen im Frühjahr für die SPD als Oberbürgermeister-Kandidat anzutreten. Nicht gerade förderlich für strukturiertes Lauftraining. Für Josef reicht es zunächst, dass es wieder „läuft“ beim Marathon durch „seine“ Stadt.

Amanal Petros in Frankfurt zu Gast

**DEUTSCHER MARATHON-
REKORDLÄUFER GENIESST
ATMOSPHÄRE IN DER
FESTHALLE**



Wer hatte sich denn da breit und dauerhaft lächelnd unter die Fotografen-Schar in der Festhalle gemischt? Amanal Petros knipste und filmte mit seinem Handy ohne Unterlass – das wohl stimmungsvollste Marathon-Finish der Welt ließ auch den besten deutschen Marathonläufer nicht kalt. „Das ist richtig cool“, sagte Amanal, deutscher Rekordhalter über 42,195 Kilometer in 2:06:26 Stunden. „Die Atmosphäre ist sehr schön, gerne möchte ich eines Tages auch mal hier einlaufen.“ Besonders feuerte Amanal den Kollegen Hendrik Pfeiffer an – die beiden haben schon so manche Trainingskilometer gemeinsam absolviert. Wenige Tage später ist Amanal von Frankfurt zu einem Trainingslager in Kenia geflogen. Dort trainiert er regelmäßig mit Weltrekordhalter Eliud Kipchoge. „Ich werde versuchen, Eliud nach Frankfurt zu kriegen“, sagte Amanal, immer noch breit lächelnd.







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 STRETCKE.

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. Inklusive 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 Pulshuhren 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.

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 abzu-jagen, 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 Dopinganschuldigungen 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 Unge-reimtheiten 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 Leichtath-

letik-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.“

Helden in Gold

[Link Marathonretter](#)

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 STUTTG-
ART, 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



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

» DAS ZIEHST DU JETZT DURCH «

Es lief eigentlich nicht so doll. 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



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



TANJA LISCHIEWSKI, 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

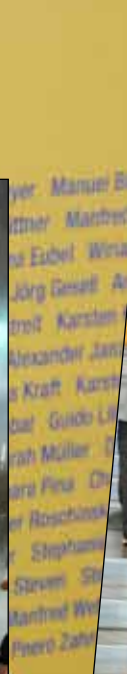
»» DAS IST EINE FRANKFURTER INSTITUTION

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.



100

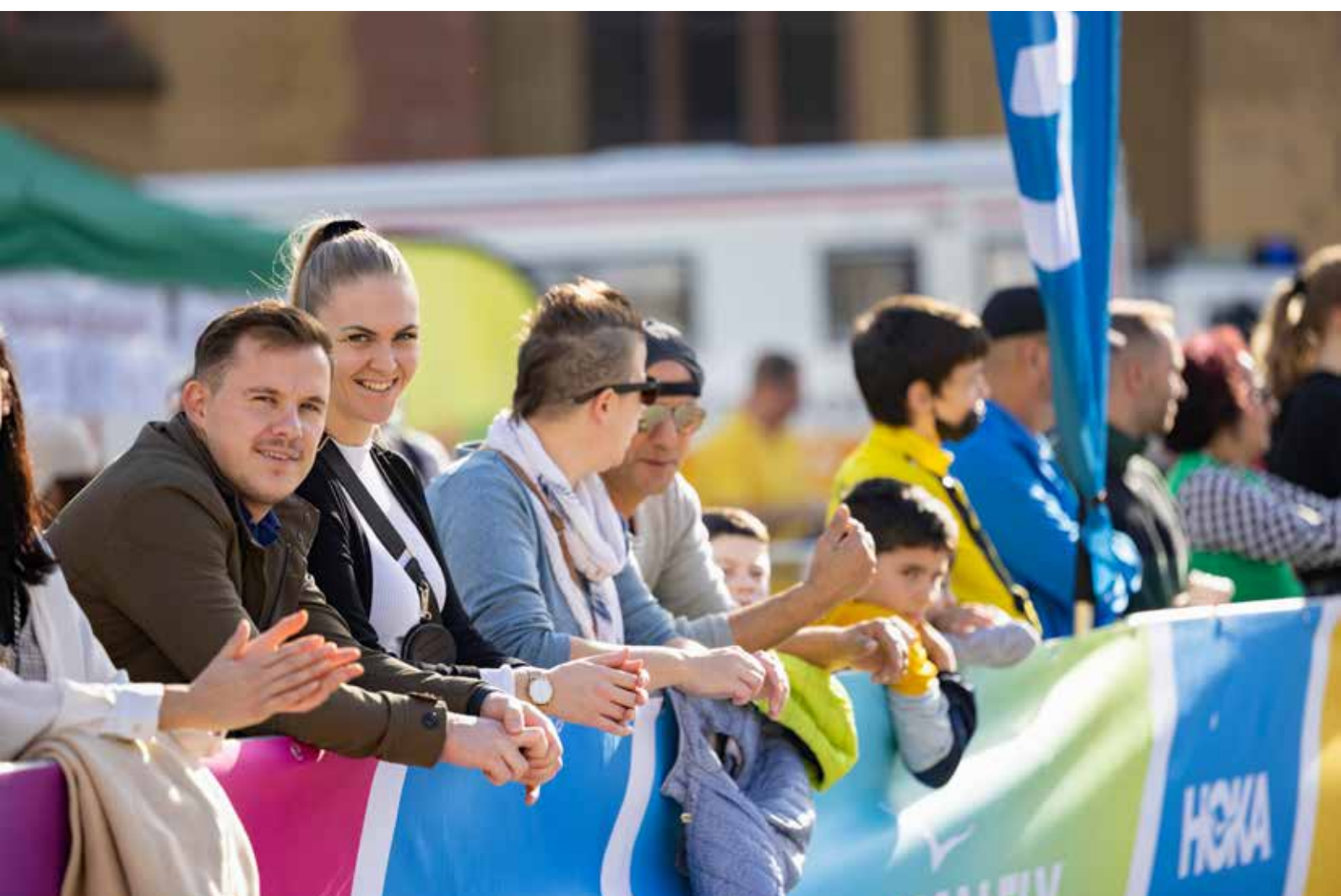
100



MA
RE
6:2

Foto: Steffen

Und desw
Foto: Stoff-





Die Skyline runner

DAS LAUFENDE BOTSCHAFTER-TEAM DES MAINOVA FRANKFURT MARATHON

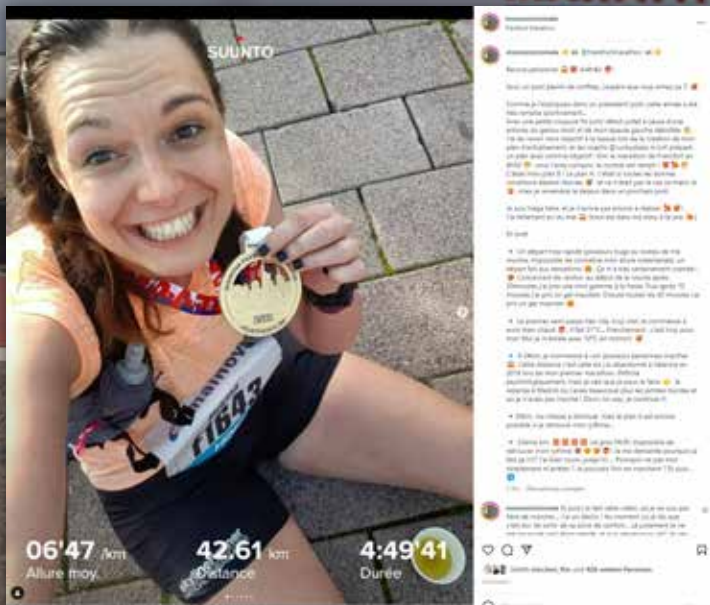


Janik Adrian
Kristina Assmann
Jana Bauer
Jaqueline Brenzel
Maurice Diwischek
Massimiliano Doria
Jasmin Englert
Mélyssa Gochel
Mads Harder
Matheus Kozlowski

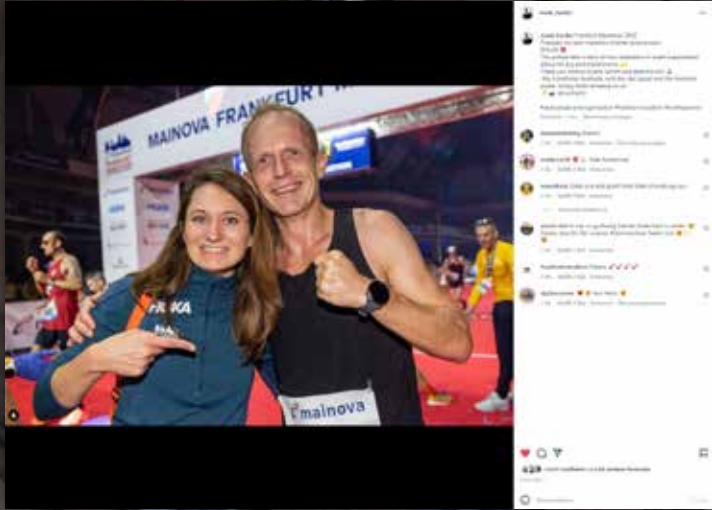
Ulli Lühr
Robert Lux
Marsha Richter
Stephan Schmidt
Alexander Schreck
Dennis Schwarzer
Nadine Silvia
Melanie Somborn
Evelyn Thieme

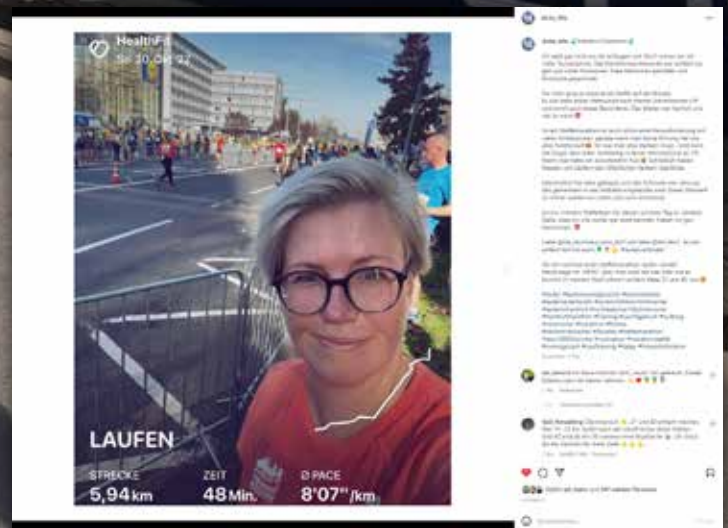
Link Skylinerunner

Video



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.





We're in this together



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

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



MAURTEN.COM

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



Frankfurter Rundschau

Jetzt 2 Wochen kostenlos Probelesen:

 fr.de/probeabo







Die „Hirntumor Warriors“-Staffel

WIE SABINE HANGEL-STEIN MIT IHRER MITREISSEND POSITIVEN ART DEN MARATHONTAG BEREICHERT HAT – TROTZ UNHEILBAREM GEHIRNTUMOR.

Im Bankenviertel hat sich am Streckenrand eine Gruppe Menschen in weißen T-Shirts versammelt. „Hirntumor Warriors“ steht darauf unübersehbar. Im Zentrum dieser bunten Truppe steht die Kapitänin selbst, Sabine Hangel-Stein, die seit gut 16 Monaten mit bewundernswerter Energie gegen ihre unheilbare Hirntumor-Erkrankung ankämpft. Als die Diagnose kam, erzählt die 56-Jährige habe ihr das Rugby-Team des SC 1880 Frankfurt, für das ihr Sohn Oliver damals spielte, sofort ein Video geschickt. Darauf war die gesamte Mannschaft zu sehen, die ihr mit lautstarken „Sabine, Sabine“-Schlachtrufen Mut zugesprochen hat. Heute stehen wieder einige von Olivers einstigen Teamkollegen am Streckenrand und sammeln Spenden für mehr Forschung gegen die tückische Krankheit. Dass die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Gehirntumoren in ein paar Jahren besser sind als heute, lautet ein Wunsch, den Sabine noch hegt und von denen sie

anderen erzählt. Schon ihr Vater sei vor 25 Jahren an Lungenkrebs verstorben, der aus heutiger Sicht wohl heilbar gewesen wäre.

Eigentlich war die ehemalige Direktorin bei der Citibank in Frankfurt nie eine begeisterte Läuferin. Doch mit der Diagnose hat sie nicht nur Freude an diesem Sport gefunden, sondern auch am Vernetzen der Menschen um sie herum. Oder wie Sabine zu sich selbst gesagt hat: „Solange mir das Leben noch Zeit schenkt, versuche ich mich zumindest an der 10-Kilometer-Marke.“ Das war der ursprüngliche Plan. Zusammen mit zwei Mitarbeiterinnen der Onkologie der Uniklinik Frankfurt, die Sabine zu ihren stationären Zeiten mit gepflegt hatten, sowie der 26 Jahre alten Clara, einer weiteren Hirntumorpatientin, wollte sie den Marathon als Staffel angehen. Als Team „Hirntumor Warriors“. Der 9,5-Kilometer lange Streckenabschnitt war für Sabine reserviert. Bis sich ihr Zustand im September wieder verschlechterte. Dabei gab es davor eine Phase, in der sie die 10 Kilometer „locker gelaufen“ sei, erzählt sie. „Aber leider lässt sich bei dieser Krankheit nicht vorhersagen, wie es einem gehen wird.“ Ihr Sohn sprang dann

kurzerhand für sie ein. Trotzdem ist sie in Lauf-Montur zum Marathon gekommen. Wenn sie schon physisch nicht mitlaufen kann, dann doch zumindest emotional. Denn eines könnte für Sabine nicht ferner liegen: sich aufzugeben. Sie verströmt nach wie vor viel Power und hat eine mitreißend lebensbejahende, positive Art. Als sie vor einem halben Jahr mit ihrem Hund spazieren ging, lernte sie zufälligerweise Eintracht-Fußballprofi Jesper Lindström kennen. Auch er steht mit „Hirntumor Warrior“-Shirt am Streckenrand. Wichtig nehmen will er sich an diesem Tag aber nicht, er fühlt sich im Hintergrund wohler. Auf seine Begegnung mit Sabine angesprochen, zeigt er sich dann aber von einer lebhaften Seite. Er sei von ihrer Geschichte „fasziniert“ gewesen, es sei „unglaublich, wie sehr sie kämpft“.

Im nächsten Jahr will Sabine es nochmal versuchen, der Marathon 2023 ist ihr nächstes Ziel, auch wenn ihr bewusst ist, dass die Ärzte das für unwahrscheinlich halten. „Vielleicht kommt nochmal eine gute Phase“, sagt sie mit viel innerer Überzeugung. Die hat sie auch gewonnen durch ihre enormen Laufsporterfolge in diesem Jahr.



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

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 bescheren, eine Bestmarke zu erreichen, die noch nie jemand zu vorher 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 einschränkenden 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.

Weltrekord für den Frosch und die Piratin

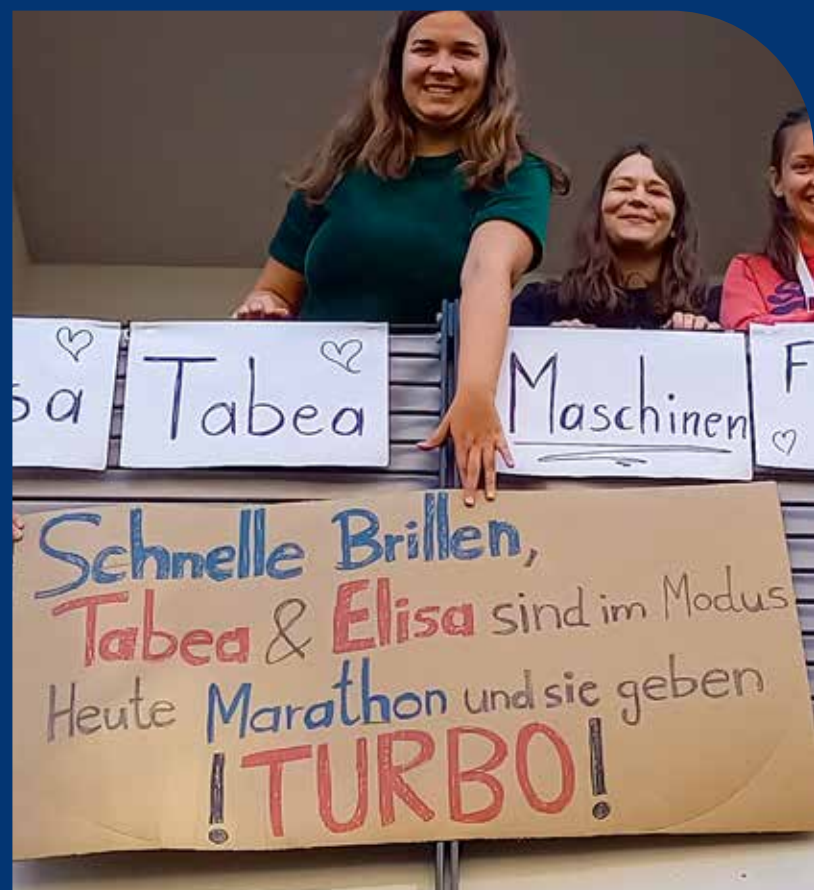




Wer hier nicht auflädt, ist selbst Schuld



Umfrageinstitute gehen neue Wege



Mit Durchblick und mit Fan-Unterstützung



Voll auf die Zwölf unter blauem Himmel

Plakat-Power

Alle Supporter von Bernd



mini marathon



„Ausgesprochen hohes Niveau“

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

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 weitaus 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 Minimathon-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.“

Die Geldpreise in der Team-Schulwertung haben gewonnen:

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



Klasse	Platz	Name	Verein/Schule	Jahrgang	Nation	Zeit
Jungen						
JU14	1	O'Brian, Kilian	Schillerschule	2009	DEU	0:16:29
JU14	2	Nikel, Tom	LG Odenwald	2009	DEU	0:16:58
JU14	3	Schade, Finn	TV Preungesheim	2009	DEU	0:17:06
JU16	1	Bugar, Lukas	VfL Münster	2007	DEU	0:14:10
JU16	2	Ache, Christian	SSC Hanau-Rodenbach	2007	DEU	0:15:18
JU16	3	Knauer, Tom	SV Fun-Ball Dortelweil e.v.	2007	DEU	0:16:09
JU18	1	Freder, Noel	Carl von Weinberg Schule	2005	DEU	0:13:48
JU18	2	Bauer, Clemens	TV Waldstraße	2006	DEU	0:13:49
JU18	3	Jäger, Eric	LG Eintracht Frankfurt	2005	DEU	0:15:12
KU10	1	Verstraeten, Jack	LC Steinbach	2013	BEL	0:18:24
KU10	2	Muik, Julian	TV Seeheim	2013	DEU	0:19:10
KU10	3	Küng, Kuper	SV Fun-Ball Dortelweil e.v.	2013	DEU	0:19:58
KU12	1	Schade, Jan	TV Preungesheim	2012	DEU	0:17:10
KU12	2	Kollmeyer Coelho, Lino	TV 1880 Preungesheim	2012	DEU	0:17:11
KU12	3	Marbe, Niklas	TV Nieder Olm	2012	DEU	0:18:04

Klasse	Platz	Name	Verein/Schule	Jahrgang	Nation	Zeit
Mädchen						
JU14	1	Kollmeyer Coelho, Nell	TV 1880 Preungesheim	2009	DEU	0:17:23
JU14	2	Fleckenstein, Anna	SSC Hanau-Rodenbach	2009	DEU	0:17:30
JU14	3	Brzoska, Luise	Eintracht Frankfurt e.V.	2010	DEU	0:17:36
JU16	1	Lösel, Hannah	Eintracht Frankfurt e.V.	2007	DEU	0:17:28
JU16	2	Volk, Malea	SC Beerfelden	2007	DEU	0:18:05
JU16	3	Brand, Marie	LG Hohenlohe	2007	DEU	0:18:06
JU18	1	Micol, Louise	TG Traisa	2005	DEU	0:16:06
JU18	2	Hitzbleck, Luise	*Frankfurt	2006	DEU	0:17:23
JU18	3	Weigand, Charlotte	Städtisches Gymnasium Bad Laasphe	2006	DEU	0:17:31
KU10	1	Kuhlen, Paula	TV Wallau	2013	DEU	0:20:14
KU10	2	Bartels, Finja	*Giessen	2013	DEU	0:21:21
KU10	3	Kislinskiy, Mara	LG Odenwald	2014	DEU	0:21:46
KU12	1	Rittgen, Lina	Gutenbergschule Wiesbaden	2011	DEU	0:18:23
KU12	2	Knauer, Caroline	MSG Bad Vilbel	2012	DEU	0:19:52
KU12	3	Kaul, Julia	*Giessen	2011	DEU	0:20:04

PASST IMMER. ERFRISCHT IMMER.

DIE KLEINE
0,5L
GLASFLASCHE

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

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

MEDIUM

Rosbacher

Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure versetzt
Aus der Rosbacher Ur-Quelle

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 Jahrmarkt. 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 Losspurtenenden passieren können, kennen auch die jüngsten Läuferinnen und Läufer nur eins: Aufstehen und weiterrennen.



DRIVE. RUN. REPEAT.

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

WE TRY HARDER

AVIS.DE

AVIS[®]

**LOKALMATADORIN
KATHARINA STEINRUCK
BLEIBT IHREM
HEIMRENNEN ALS
STAFFELLÄUFERIN
TREU**

Überraschend flott unterwegs

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.“





Wenn Apfel und Gärtner zusammen- kommen



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 Rennehälfte 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 Fragen 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.

Geheimrezept gegen Vor- Marathon Nervosität



BEIM BREZELLAUF POWERED BY INTERAIR GENEHMIGEN SICH LAUF-PROMINENZ 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 Marathon-wochenendes: den Brezellauf powered by interair. Der jedoch auf seine ganz eigene Weise Laufen, Leidenschaft und Tradition in sich vereint. 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 entgegentrollt. 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 Marathondebüt 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.“









Ein wahres Marathon- Märchen



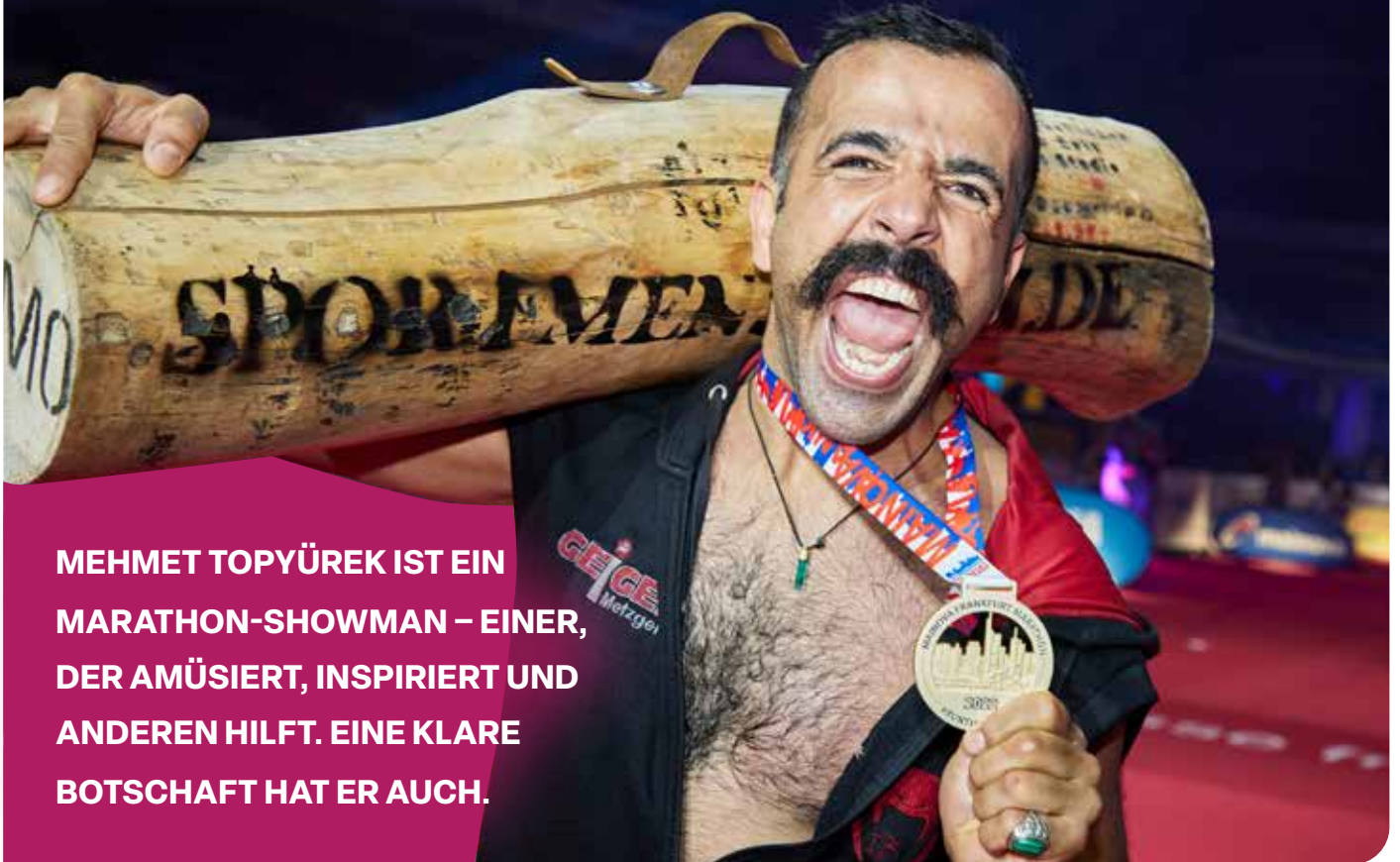
WIE FRANK LORENZEN GEGEN JEDE VORHERSAGE IN FRANKFURT SEINEN 100. MARATHON BEWÄLTIGT HAT.

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“. Geclappt 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.

Der Mann mit dem Baumstamm



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

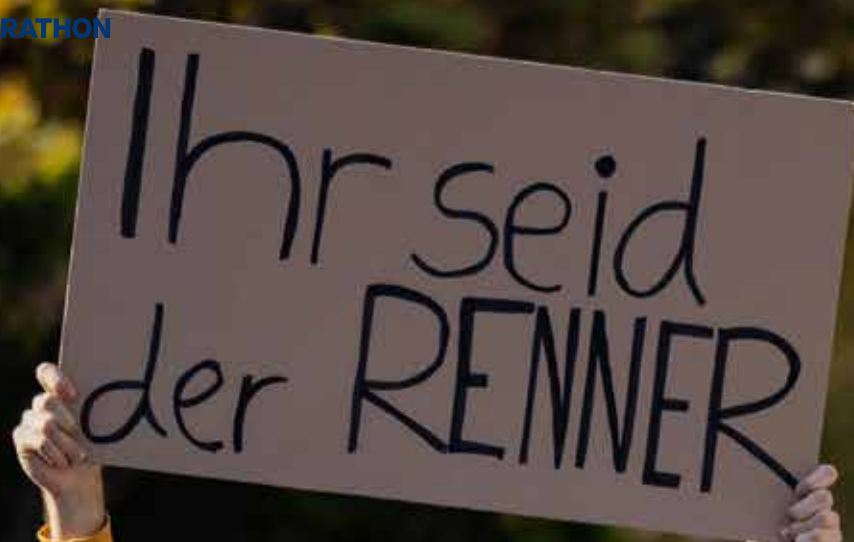
Ein Mann wie ein Baum? Nein, ein Mann mit Baumstamm! Mehmet Topyürek hatte bleibenden Eindruck bei seinem ersten Mainova Frankfurt Marathon hinterlassen. Vor drei Jahren, 2019, war das. Da lief Mehmet mit seinem 22 Kilogramm schweren Baumstamm in die Festhalle ein und legte unter dem Jubel der Zuschauer 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.



Der Frankfurter Marathon- Sound macht Beine

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,

**BEI DEN DIVERSEN
STRECKENFESTEN GEBEN
AUCH DIE MUSIKER ALLES –
STUNDEN ÜBER STUNDEN.
DER DANK DER LÄUFER IST
IHNEN GEWISS.**



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 Man-

ga“ 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. Bandleader 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.



Auf der Marathonstrecke aus der Sucht

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

„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 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 Stel-

lenwert 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 hautsächlich 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 entscheiden. 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 Marathondistanz 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 Herausforderung 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.





interair
SportReisen

RUN WITH US!
Laufend die Welt erleben!®

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

www.interair.de



foodspring®

TOSHIBA

e-STUDIO2515Ac

Die e-STUDIO2515Ac liefert schnell und effizient Dokumente von höchster Farbqualität.

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



TOGETHER
INFORMATION

büroTEC maintal GmbH
Robert-Bosch-Straße 9
63477 Maintal

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

KOPIEREN - DRUCKEN - FAXEN - SCANNEN - FINDEN



Freiheit sind Pakete, die ins Leben passen.

Mit den innovativen
Services von DPD.

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

dpd.de



Super Sparrow

Ihre perfekte Alltagsflasche. Langlebig in Qualität und Stil.

Schadstofffrei | BPA-frei | Nachhaltig | Klimaneutral

WWW.SUPERSPARROW.COM



Link Marathongirls

Unsere #marathongirls





#Marathongirl Amelie Bernshausen

„ICH WAR FASZINIERT, WIE GUT ALLES ORGANISIERT WAR.“

Die 30-jährige Amelie wurde zu einem #Marathongirl der etwas anderen Art. Da sie verletzungsbedingt nicht antreten konnte, übernahm sie die Betreuung einer Topathletin – und gewann eine ganz neue Perspektive auf den Marathon.

Was hat dich daran gehindert, an die Startlinie zu gehen?

Ich hatte im Training plötzlich ernsthafte Schmerzen in der Ferse, eine Verhärtung. Zwar gab es etwas Puffer in meinem Trainingsplan und ich versuchte auch alles, um das wieder los zu werden. Ich habe gedehnt, mit dem Faszienball gearbeitet, alles Mögliche. Aber je mehr Druck ich mir machte, desto schlimmer wurde es. Am Ende konnte ich mehr als 3 Wochen kaum laufen. Da musste ich mein Ziel loslassen.

Und dann bist du Betreuerin geworden?

Ja, ich fand das sehr spannend. Alle Top-Athletinnen und -Athleten bekommen jemanden an die Seite gestellt, damit sie immer einen Ansprechpartner haben, alles schnell finden, zur Pressekonferenz begleitet werden und ähnliches. Ich habe Corinna Coenning begleitet, die am Ende schnellste Deutsche wur-

de. Wir haben uns viel unterhalten und das hat Spaß gemacht. Und mein Job war ja sehr sinnvoll.

Wie hast du den Tag erlebt?

Am Start war ich schon etwas traurig. Es war so eine gespannte Atmosphäre, alle sahen so fit aus und waren so sehr motiviert. Ich kannte ja auch viele und konnte mitfiebern. Durch meine Aufgabe war ich aber auch abgelenkt und habe mich nicht mehr mit mir selbst beschäftigt. Ich war auch fasziniert, wie gut alles organisiert war. Ich dachte, es würde insgesamt wuseliger zugehen. Aber es war alles ruhig, lässig und perfekt. Und trotz dieser großen Veranstaltung wirkt alles familiär, das Läufer Netzwerk ist groß, man kennt sich und tauscht sich aus.

Was nimmst du für dich mit?

Es ist eben nicht selbstverständlich, dass beim Laufen alles nach Plan läuft. Es kommt nicht nur auf den Marathontag an, sondern auf den ganzen Trainingsprozess. Man ist keine Maschine und muss gnädig sein mit sich selbst. Umso faszinierender ist es, wenn dann doch alles stimmt. Ich will es nächstes Jahr auf jeden Fall nochmal mit einem Start versuchen.

#Marathongirl Diana Joiner

„DIE TOLLE STIMMUNG HAT MIR SEHR GEHOLFEN.“

Im Vorfeld hatten wir mit Diana Joiner darüber gesprochen, dass man am besten immer einen Plan B mit auf die Strecke nimmt – falls es mal nicht so läuft. Tatsächlich griff die 37-jährige Stuttgarterin auf Ihren Alternativplan zurück – und wurde mit einem tollen Ergebnis belohnt..

Du warst am Start etwas unsicher. Woran lag das?

3 Wochen vor dem Lauf bekam ich plötzlich Knieprobleme. Es war sogar erst nicht ganz klar, ob es überhaupt sinnvoll ist, zu starten, da ich kaum noch richtig trainieren konnte. Ich habe aber dann beschlossen, es mit einem etwas angepassten Tempo zu versuchen.

Bist du damit gut durchgekommen?

Ich war schon etwas eingeschränkt. Bereits bei Kilometer 5 habe ich das Knie gespürt. Ich konnte aber meinen Rhythmus finden. Die Zuschauer haben dabei unheimlich geholfen, die machten Stimmung von Anfang an. Es war überall an der Strecke was los. Ich habe auch immer wieder meinen Mann an der Strecke getroffen, der mich mit Extra-Getränken versorgt hat. Als ich bei Kilometer 30 war, wusste ich: Jetzt hast du „nur“

noch 12 Kilometer, das schaffst du auf jeden Fall. Ab Kilometer 35 hatte ich dann mit einer muskulären Müdigkeit zu kämpfen. Trotzdem habe ich ab da sehr viele Leute überholt, was sehr motivierend ist. Von Kilometer 40 bis 42 – das waren aber dann doch die längsten Kilometer meines Lebens, obwohl es cool ist, da in der Innenstadt zu sein.

Und dann?

Bei Kilometer 42 fiel alles von mir ab. All die Vorbereitung, die Sorgen wegen der Verletzung – jetzt hatte ich nur noch ein gutes Gefühl. Ich wollte dann jeden Meter genießen. Ich wusste: das hier ist mein Moment, jetzt kann ich entspannt ankommen. Es war superschön, in die Festhalle zu laufen. Ich bin gar nicht so ein emotionaler Typ, aber das war einfach sehr toll. 3:26 – ich bin wirklich zufrieden.

Wie geht es jetzt läuferisch weiter?

Ich werde etwas Pause machen und meine Verletzung auskurieren. Dann werde ich an meinen Schwachstellen arbeiten, vielleicht eine Laufanalyse machen. Auch das mit der Verpflegung unterwegs hatte ich nicht geübt, das geht sicher noch besser. Und dann komme ich sehr gern wieder!



#marathongirls



#Marathongirl Doreen Bayer

„SO VIELE GLÜCKLICHE GESICHTER!“

Die 46-jährige Doreen ließ es entspannt angehen – sie hatte sich vorgenommen, den Marathon zu genießen und ein tolles Wochenende zu haben. Ob es der Frankfurterin gelungen ist, ihren ersten „echten“ Marathon erfolgreich nach Hause zu bringen, erfahrt ihr hier.

Und, wie aufgeregt warst du am Marathon-Wochenende?

Kurioserweise war ich zwei Wochen vor dem Lauf plötzlich total aufgeregt – viel mehr als am Marathon-Sonntag. Mein Mann und seine Staffel hat es da mehr erwischt. Da dachte ich, es reicht eigentlich, wenn die sich aufregen und war selbst ganz entspannt. Ich bin am Vorabend schön pünktlich ins Bett und habe bestens geschlafen.

Wie ist es dann gelaufen?

Es war alles großartig, schon am Samstag. Wir waren beim Brezellauf dabei und haben so viele Leute getroffen, es war eine tolle Atmosphäre, ganz gelassen. Auch am Sonntag kam man schnell mit jedem ins Gespräch, das fand ich super. Als es dann losging, habe ich nach einem Kilometer eine Freundin getroffen, die ich schon länger nicht mehr gesehen hatte. Und dann noch

eine Kollegin und ihren Mann. Verrückt, oder? Also, die ersten 10 Kilometer sind nur so verfliegen. Das ist leider nicht ganz so geblieben, später wurde es dann schon schwerer. Ich habe ab Kilometer 15 einfach kaum noch auf die Uhr geschaut, ich wollte alles bewusst wahrnehmen und einfach durchlaufen. Ich muss zugeben, ab Kilometer 35 war es zäh.

Und der Zieleinlauf?

Der war natürlich das allerbeste. Ich dachte, ich muss mich wohl ins Ziel schleppen, aber dann habe ich kurz vorher sogar noch einen Trainingspartner eingeholt. Auf den letzten Metern haben mich mein Mann und seine Staffel begleitet, das konnte ich sehr genießen. Und dann all die glücklichen Gesichter im Ziel! Es gab viele Glückwünsche auf dem Handy, das war sehr schön. Am Ende standen 4:36 auf der Uhr.

Hast du dich denn am Abend auch ordentlich belohnt?

Die warme Dusche nach dem Marathon ist eine tolle Belohnung. Sonst ging nicht mehr viel. Wir haben uns Pizza bestellt und waren einfach total platt und glücklich.



#Marathongirl Ilona Schaffroth

„FRANKFURT SOLLTE MEIN SAISONHÖHEPUNKT SEIN.“

Ilona Schaffroth lässt sich nicht leicht von einem einmal gefassten Plan abbringen. Der Mainova Frankfurt Marathon sollte es in diesem Jahr sein, ein Einlauf in der Festhalle das Laufjahr krönen. Die 44-Jährige war auch bestens trainiert, alles war in der Trainingsphase glatt gelaufen. Doch dann kam alles anders.

Du bist am großen Tag nicht angetreten. Was ist passiert?

10 Tage vor dem Start habe ich auf der Treppe offenbar eine falsche Bewegung gemacht und danach streikte das Knie. Seit einem früheren Fahrradunfall ist dieses Knie meine Schwachstelle. Es wurde sofort dick. Natürlich wollte ich das nicht einfach so hinnehmen und habe es ärztlich untersuchen lassen, sogar ein MRT wurde gemacht.

Wann wusstest du, dass an einen Marathon damit nicht zu denken ist?

Ich habe gehofft bis zum Samstag. Das MRT ergab, dass nichts gerissen ist und ich dachte: Okay, dann ist noch nicht alles verloren. Da war ein Erguss unter der Kniescheibe, vielleicht würde er ja weggehen. Aber ich wollte auch nicht unvernünftig sein. So sind wir aus Euskirchen angereist – meine Idee war,

beim Brezellauf am Samstag mitzutrablen und zu sehen, was passiert. Danach war klar: Es ist nichts zu machen. Das Knie wäre mir am Sonntag spätestens bei Kilometer 10 um die Ohren geflogen. Das war so bitter.

Wie hast du den Marathontag dann erlebt?

Ich war beim Startschuss vor Ort, da sind natürlich Tränen geflossen, dass ich nicht dabei sein konnte. Ich war maximal enttäuscht, Frankfurt sollte mein Saisonhöhepunkt werden. Wir sind dann in die Festhalle, haben alle Zieleinläufer bejubelt, sogar die allerletzten haben wir noch gesehen. Wir haben auch viele Bekannte getroffen, man lernt auch überall Leute kennen – es war ein echt tolles Event.

Kannst du trotz allem etwas Positives mitnehmen?

Ich habe ja immerhin die Medaille vom Brezellauf! Und die Stimmung nehme ich mit – dass wir überall geradezu liebevoll empfangen worden sind, bei der Startnummernausgabe oder bei der Pastaparty. Das ist mir sehr positiv aufgefallen. Mir ist auch klar geworden, welch großen Stellenwert die Lauferei für mich hat. Ich komme in jedem Fall nächstes Jahr wieder!

#Marathongirl Maïke Nitsch

„ICH HABE MEINEN HERZENSSPORT GEFUNDEN.“

Für einen Marathon in ihrer Heimatstadt hatte sich die 23-jährige Maïke eine Menge vorgenommen. Weniger als 3 Stunden 30 sollten danach auf der Urkunde stehen. Wie es gelaufen ist, erzählt sie uns im Interview.

Wir sind sehr gespannt – wie war dein Marathontag?

Ich war total aufgeregt – schon am Samstag. Da ist so eine große Vorfreude! Ich bin mit der U-Bahn zum Start und die war voller Leute mit Startnummern – und alle hatten das gleiche Ziel. Ich glaube, als ich dann an der Startlinie stand, hatte ich den höchsten Puls des ganzen Tages. Es ist so inspirierend und motivierend, all diese Menschen am Start zu sehen. Auf jeden Fall habe ich mich total fit gefühlt, zwischen 3:15 und 3:30 sollten drin sein.

Und wie ist es dann gelaufen?

Ich war ganz fokussiert, bin mein Tempo gelaufen. Bei Kilometer 15 sah ich dann den Pacemaker für 3:14 und da packte mich der Ehrgeiz. Der Puls war niedrig und ich fühlte mich gut. An der Halbmarathonmarke habe ich die Gruppe überholt und bin dann immer vorneweg gelaufen. Und einfach immer weiter.

Ich hatte die Kopfhörer drin und meine Musik auf den Ohren und so war ich ganz bei mir. Ab km 30 habe ich dann etwas gezweifelt, ob ich das Tempo wohl halten kann, aber es ging. Als Verpflegung hatte ich meine Bauchtasche mit Gels, was sicher geholfen hat. Bei km 36 habe ich meine Eltern und meinen Bruder getroffen, der meine Zeiten in der App getrackt hatte. Das war super. Ab km 38 wurde es nochmal schwer, aber die Zuschauer rufen dann deinen Namen und das motiviert total. Ich habe einfach den Kopf ausgeschaltet und bin nur gelaufen.

Und der Zieleinlauf?

Unglaublich! Geradeaus auf dem roten Teppich! Ich musste anfangen zu weinen und habe bestimmt 5 Minuten Rotz und Wasser geheult. Am Ende habe ich ja 3:13 geschafft. Ich habe gemerkt: Ich habe einfach meinen Herzensport gefunden.

Was sind deine nächsten Pläne?

Erstmal komme ich aus dem Strahlen gar nicht mehr raus. Ich weiß jetzt, dass ich noch mehr an mich glauben kann. Ich denke, ich werde im Frühjahr den Halbmarathon in Frankfurt laufen und im Herbst wieder in Frankfurt an der Marathon-Startlinie stehen.





YOUR PERSONAL BEST



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

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

For all the latest news and information; follow us



@worldathletics
worldathletics.org



#Marathongirl Sabrina Wehner

„ERST MAL HAT SICH ALLES FALSCH ANGEFÜHLT.“

Es ist der Albtraum einer jeden Marathonläuferin: Man hat sich so auf den Lauf gefreut, das Training lief gut und plötzlich kommt etwas dazwischen. Der 41-jährigen Sabrina ist genau das passiert. Trotzdem war sie am Marathontag dabei – als Staffelläuferin.

Wie kam es, dass du nicht an den Start gehen konntest?

Ich habe mir fünf Wochen zuvor eine Corona-Infektion eingefangen. Ich lag 2 Wochen flach und damit war klar, dass ich nicht mehr rechtzeitig fit sein würde. Ich musste da einfach vernünftig sein. Das fiel mir alles andere als leicht.

Und dann konntest du einfach auf die Staffel wechseln?

Ich war mir nicht sicher ob das klappen würde. Erst eine Woche vorher dachte ich, es müsste eigentlich gehen. Ich hatte über eine Bekannte drei Läuferinnen gefunden, die kurzfristig Lust hatten, mitzumachen und ich fühlte mich fit.

Wie hast du deinen Lauf erlebt?

Das ganze Drumherum war natürlich toll. Alles lief so reibungslos, überall war gute Laune zu spüren, alle waren sehr hilfsbereit, zum Beispiel bei der Startnummernabholung. Trotzdem hat es mir einen Stich gegeben, die ganzen Marathonläufer zu sehen. Für mich hat sich alles falsch angefühlt. Aber dann wurde doch noch ein tolles Erlebnis draus. Ich war die letzte Läuferin und wir sind alle zusammen ins Ziel gelaufen. Der Support für die Staffeln war super und die Versorgung wirklich großartig.

Was konntest du von diesem Wochenende mitnehmen?

Ich sehe das Ganze mit einem weinenden, aber auch mit einem lachenden Auge. Als Generalprobe für nächstes Jahr war das natürlich perfekt. Ich werde auf jeden Fall nächstes Jahr dabei sein! Und das beste: Mein Mann war von der ganzen Atmosphäre so motiviert, dass er sich entschieden hat, dann auch mitzulaufen!

#marathongirls

Der, der immer dabei ist

BERNHARD SCHACKE IST EIN URGESTEIN DES MAINOVA FRANKFURT MARATHON. ER HAT KEINE DER 39 AUSGABEN VERPASST – IN DEN LETZTEN ZEHN JAHREN ALS STAFFELLÄUFER.

Selbstverständlich trug sein Team die Startnummer 777. Das ist Bernhard Schackes Nummer. Wer beim Mainova Frankfurt Marathon zehnmals mitgelaufen ist, zählt zu dem exklusiven Klub, in dem man sich unter anderem eine individuelle, ewige Startnummer aussuchen darf. Schacke hatte sich einst für die Sieben entschieden - „das ist die heilige Zahl“, sagt er. Zweiunddreißig Teilnahmen lautet Schackes Bilanz für die 42,195 Kilometer durch Frankfurt, von 1981 bis 2013 bewältigte er sie jedes Mal. Was für eine Leistung! Seitdem rennt er nur noch Staffeln mit. Für seinen Körper sei das besser, sagt er. Mittlerweile ist er 85 Jahre alt, da ist ein Staffellstück die richtige Belastung. Auch beim Neustart des Traditionsrennens ging er für seinen Verein TSG Eppstein zusammen mit Astrid Knigge, Martin Clark und Heinz Unbehaan an den Start. Am Ende erreichte das Quartett eine Gesamtzeit von 4:51:41 Stunden. „Es war toll“, sagt Schacke, der das kürzeste Teilstück rannte, das er „Kinderetappe“ nennt. Aber kinderleicht fällt auch einem alten Recken wie ihm so ein Lauf nicht mehr. „Für mich sind diese 6,1 Kilometer heute das, was früher ein Marathon war.“ Seit einem Fahrradsturz vor 15 Jahren und einem kaputten Meniskus im linken Knie kann er das Bein nicht mehr strecken. 2018 bekam er drei Bypässe gelegt. Seine vorzügliche Fitness hat jedoch Schlimmeres verhindert. Noch heute läuft er dreimal pro Woche im Wald, ackert im



Fitnessstudio, schwimmt und hat in einem Test herausgefunden, dass er 99 Jahre alt werden wird. Dieser Test wäre bei ihm als junger Mann anders ausgefallen. Er steckte sich damals täglich 100 Zigaretten der filterlosen Marke „Rothhändle“ an - bis zu einem verschneiten Wintertag im Jahr 1980. Damals wollte er mit Freunden zum „Fuchstanz“ im Taunus hinauf wandern, um mit dem Schlitten abzufahren. „Doch beim Anstieg hatte ich einen schlimmen Hustenanfall. Ich musste alles mögliche spucken, nur Blut hatte gefehlt“, erzählt er. Schacke ließ das Rauchen sein und begann zu laufen. Ohne Plan und Beratung. „Ich bin einfach losgerannt und habe wohl alles falsch gemacht.“ Sport wurde trotzdem sein Leben und Ausgleich zur Arbeit im Vertrieb des IT-Unternehmens

IBM. 1981 rannte er seinen ersten Marathon (3:21 Stunden) in Frankfurt - ausgerichtet im Mai von der Sudetendeutschen Turngemeinde rund ums Waldstadion. Nur vierzehn Tage später gleich nochmal und zwar beim Höchst-Marathon, der Urausgabe des heutigen Laufklassikers am Main. Er war dann siebenmal in New York, rannte in Berlin, Hamburg und stellte in München seine Bestzeit auf: 2:52:18 Stunden. Doch auch nach vier Jahrzehnten Laufsport gilt für Schacke: „Frankfurt ist mein Heimatlauf.“ Er wohnt mittlerweile in Eppenstein-Vockenhausen, doch Frankfurt ist eben seine Geburtsstadt. Umso mehr schmerzte auch ihn der Ausfall der Rennen 2020 und 2021. Ehrensache, dass er in diesem Jahr wieder dabei war. Der Mann mit der heiligen Startnummer steht wie kaum ein anderer für die Beständigkeit des Frankfurt Marathons. Gut, dass Bernhard Schacke 99 Jahre alt wird. Dann kann er noch 15 Mal an den Start gehen.

WER KANN MITGLIED IM FRANKFURTER MARATHON CLUB WERDEN?

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

Aktuell zählt der Marathonclub 1200 Mitglieder (1094 Männer, 106 Frauen)
Stand: November 2022

**Frankfurt
Marathon
CLUB
[2022]**

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

Interessenten wenden sich bitte an: Mainova Frankfurt Marathon
Sonnemannstraße 5 | 60314 Frankfurt am Main
Telefon: 069-3700 468-29



IHR 20. MAINOVA FRANKFURT
MARATHON: NIE IST
MARION MOEHLE LANGSAMER
GELAUFEN, SELTEN HAT
SIE ES SO SEHR GENOSSEN

Jubiläumslauf mit Verwöhnaroma

Wer kennt dieses Gefühl nicht? Lang fiebert man einem wichtigen Tag entgegen und steht er dann unmittelbar bevor, kommt das Muffensausen. Dabei sind große Zahlen normalerweise nichts, wovon Marion Moehle sonderlich viele Bedenken hätte: Lange Strecken zu laufen ist für sie heute wie damals als „junger Hüpfen“ eine Selbstverständlichkeit. „Früher war ich schneller, jetzt bin ich alt“, sagt die Darmstädterin lachend. Während sie unter der Woche

meist frühmorgens vor ihrer Arbeit als Professorin in Esslingen ihre Runden dreht, nimmt sie sich am Wochenende Zeit für ausgedehnte Läufe.

Oft bis zu vier Stunden lang. Dass die Marathondistanz für sie per se keine allzu große Herausforderung darstellt, beweist ihre famose Bilanz von nunmehr 20 bewältigten Mainova Frankfurt Marathon. „Da kommt bei mir jedes Mal ein bisschen Nostalgie-Feeling auf“, meint Marion, „die Strecke ist total meins: Ich liebe die Mainzer Landstraße, einfach immer geradeaus.“ Vor Meisterstück Nummer 20 kommen dann trotzdem kleine Zweifel bei ihr auf: Nur zwei Wochen vor ihrem persönlichen Frankfurter Jubiläumsrennen erleidet Marion plötzlich und wie aus dem Nichts einen Hörsturz. Ausgerechnet sie, die doch immer ohne Musik im Ohr unterwegs ist und die es liebt, beim Laufen die Geräusche des Waldes, der Vögel und der Schritte auf dem Untergrund zu hören. Ein Ohr ist nun vollkommen taub. Kann das am Marathontag überhaupt gutgehen? Doch unterkriegen lässt sich die südhessische Frohnatur davon nicht. Beim Start strahlt Marion mit der Sonne um die Wette, lässt sich von der Stimmung bei den Streckenfesten mitreißen, ermahnt sich nach den ersten Kilometern, nun lieber ein vernünftigeres Tempo anzuschlagen und teilt sich ab diesem Moment die Kräfte bestens ein - nur nichts riskieren! Am Streckenrand entdeckt sie viele bekannte Gesichter, die ihr bei diesem ganz besonderen Marathon zjubeln und sie schier durch die Frankfurter Straßen tragen.

Marion feiert ihren Tag vom ersten bis zum letzten Kilometer. Da macht es auch nichts, dass sie die Festhalle erst nach sechseinhalb Stunden erreicht. Mit einer anderen Läuferin hat sie die letzten fünf Kilometer gemeinsam bewältigt, Hand in Hand laufen sie ins Ziel und fallen sich in die Arme. „So langsam bin ich ja noch nie gelaufen“, lacht Marion und klingt dabei alles andere als unzufrieden. „Es war eben ein echter Genusslauf - aber genau deswegen auch wunderschön.“ Wunderschön, wie die meisten Jubiläumsfeste, vor denen einem anfangs noch ein wenig mulmig zumute war.

Unsere Top 10 Männer

Name	Ort	StNr.	Teilnahmen	Σ
Peter Schmit	Rüsselsheim	151	1981-2008,10-19	37
Wolfgang Vogel	Offenbach	825	81-85,87-92,94-19	37
Kalli Flach	Rodenbach	155	81-10,12-17	35
Klaus Vogelmann	Hofheim	600	81,83-85,87-05,07-11,13-17,19	34
Klaus Westphal	Frankfurt am Main	104	84,87-88,90-19,22	34
Horst Jendrasch	Kelkheim	157	1981-2014	33
Ralf Klink	Riedstadt	422	87-13,15-19,22	33
Bernhard Schacke	Eppstein	777	1981-2013	32
Klaus-Peter Roth	Frankfurt am Main	1089	1981-2019,2022	32
Klaus Peter Hansen	Bischofsheim	262	81-85,87-90,92-4,96,98,01,03-13,15-19,22	32

Unsere Top 5 Frauen

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

Anmerkung: 1986, 2020 und 2021 fiel die Veranstaltung aus.



Laufen ist mehr als Bewegung



DER GOTTESDIENST AM VORABEND DES MARATHONS IST FÜR VIELE EIN FRANKFURTER RITUAL. NOCHMAL ZUR RUHE KOMMEN VOR DEM RENNEN, IST ALLER ZIEL. STARKE BOTSCHAFTEN INKLUSIVE.

Manchmal sind es nur Kleinigkeiten, an denen das Gelingen einer Veranstaltung hängt. Es war zwar alles schön hergerichtet zum traditionellen Ökumenischen Gottesdienst am Vorabend des Mainova Frankfurt Marathon, der Altar geschmückt, die Kerzen standen an der richtigen Stelle – aber sie brannten nicht. Weder der evangelische Pfarrer Peter Noss noch die katholische Gemeindefereferentin Gabriele Braun hatten ein Feuerzeug zur Hand.

Also rief Noss ins Publikum: „Hat jemand Feuer?“ Eine wagere Frage inmitten von Läufern, unter denen eher selten Raucher anzutreffen sind. Aber dann, doch, oho, welch Überraschung: jemand hatte eine Packung Streichhölzer dabei. Und dann brannten endlich die Kerzen, wie es sich für einen Gottesdienst gehört.

Der Gottesdienst im „Blauen Saal“ der Festhalle gehört zum festen Programm des Marathons. Und für manche überraschend ist, wie gut besucht dieser Programmpunkt stets ist. Viele Läuferinnen und Läufer suchen eine Stunde der Ruhe vor dem großen Renntag. Die kurze Umfrage von Pfarrer Noss, woher denn alle angereist seien, ergab eine enorme Bandbreite von Lübeck, über Dortmund, Leipzig, München bis Wien.

„Auf die Straße, fertig, los“ hatten Braun und Noss zum Motto des diesjährigen Gottesdienstes erklärt. Beide sind aktive Läufer,

und beide hatten 2021, mitten in der Pandemie, einen Kurzfilm initiiert mit dem Titel „Mehr als du läufst“. Damit sollte in der Zeit des Stillstands allen Mut gemacht werden – vor allem den Läufern, die zum zweiten Mal in Folge unter der Absage des Mainova Frankfurt Marathon gelitten hatten.

Daher freute sich Noss zum Auftakt des Gottesdienstes stellvertretend für alle, als er in den Saal rief: „Endlich geht es wieder los.“ Er und Braun nutzten die Stunde, um den Laufsport als Freude stiftende Sache zu feiern. „Laufen kann man überall, es gibt keine Grenzen“, sagte Pfarrer Noss. „Beim Laufen lösen sich die Gedanken“, hieß es bei Gabriele Braun. Sie schlugen dabei die Brücke zwischen den Läufern auf den Straßen Frankfurts und denen, die wegen Krieg und Mangel in Europa und auf der Welt auf der Flucht sind. „Wir sollten uns jetzt solidarisch zeigen“, mahnte Noss. Und angesichts von immer stärkerem Antisemitismus in Deutschland sagte er einen wichtigen Satz: „Jüdische und christliche Lebensweise müssen nicht im Widerspruch stehen.“

Ohnehin war es ein Gottesdienst mit politischen Botschaften. Sympathie wurde geäußert für die protestierenden Frauen und Männer in Iran und Kritik an der Fußball-Weltmeisterschaft in Katar, für die viele Gastarbeiter unter schlimmen Bedingungen die Stadien gebaut hatten.

Wie es sich für einen Gottesdienst gehört, wurde auch viel gesungen – begleitet vom Posaunenchor der evangelischen Bethlehem-Gemeinde Frankfurt. Und die Kollekte zum Schluss? Gesammelt wurde für die „Elisabeth-Straßenambulanz“ der Caritas Frankfurt, welche obdachlose Menschen ohne Krankenversicherung medizinische Hilfe ermöglicht. Laufen ist eben mehr als Bewegung.



Ergebnisse Deutsche Kirchen- meisterschaften

Platz	Name	Altersklasse	Zeit
MÄNNER			
1	Patric Meinike	M30	02:39:14
2	Stefan Gockeln	M35	03:00:41
3	Kevin Linke	M30	03:05:58
4	Patrick Franz	M40	03:19:13
5	Florian Neubauer	M35	03:28:26
6	Dr. Stefan Endler	M35	03:31:02
7	Moritz Henninger	MU23	03:31:03
8	Stephan Menne	M60	03:33:23
9	Patryk Maksymilian Ujek	M350	03:48:12
10	Vincent Alisch	M	03:56:36

Platz	Name	Altersklasse	Zeit
FRAUEN			
1	Laura Spranz	W35	03:40:10
2	Alexandra Schuster	W45	03:40:50
3	Claudia Eckart	W35	03:49:41
4	Stefanie Piltz	W40	04:00:44
5	Caarina Damboldt-Stunz	W40	04:08:14
6	Theresa Alisch	F	04:16:13
7	Ana Márcia Menne	W55	04:29:14
8	Magdalena Tebbe	F	05:20:26
9	Laura Stricker	F	05:36:29
10	Melanie Bischoff	F	05:36:29



IST GUT GELAUFEN!

FÜR 42,195 LEIDENSCHAFTLICHE KM BEDANKEN WIR UNS
GANZ HERZLICH BEI:

- ALLEN UNTERSTÜTZERN UND PARTNERN
- UNSEREN BIORUNNERN
- ALLE SPORTBEGEISTERTEN AN DER STRECKE
- BEI ALLEN, DIE MIT BIO WAS BEWEGEN WOLLEN

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 Brezelllauf“, 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-Fach-



geschäft. „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 begon-

nen, 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.“

Teamgeist, Spaß und Spitzenmanager



VIELE UNTERNEHMEN WIE DIE MARATHON-STAMMGÄSTE SOFTWARE AG UND PROCTER&GAMBLE BIETEN IHREN MITARBEITERN (STAFFEL-)STARTS IN FRANKFURT. ES WAR SOGAR DEUTSCHLANDS „MANAGERIN DES JAHRES 2022“ DABEI.

Was für ein Tag für Silja Fiedler. Nicht nur, dass 60 ihrer Kollegen von der Software AG einen tollen Lauftag genossen. Silja gehörte zu dem Dutzend Kolleginnen und Kollegen, welche nicht in einer Staffel antraten, sondern sich der vollen Marathon-Herausforderung stellten. Und sie lief auch noch Bestzeit. Nach 3:51:34 Stunden kam sie in der Festhalle an und war „sehr happy darüber“. Beim Darmstädter Softwareunternehmen ist Silja Senior Manager Culture and Employee Engagement, und zu ihrem Mitarbeiter-Engagement gehört auch der Laufsport – mit dem Mainova Frankfurt Marathon als Jahreshöhepunkt. Die weiteste Anreise hatte ein Beschäftigter aus Madrid. „Es ist großartig, dass nach der coronabedingten Pause das Rennen wieder stattfinden konnte. Die Stimmung an der Strecke war toll, der Zieleinlauf ist einzigartig“, so Silja.

Einige ihrer Kolleginnen und Kollegen durften das spezielle Frankfurt-Gefühl auf der Strecke zum ersten Mal genießen, denn für sie war das Rennen eine Premiere. Als strenger Wettbewerb wird der Marathon bei der Software AG freilich nicht gesehen. „Es geht um den Spaß und das Gemeinschaftsgefühl“, sagt Silja. „Und letztlich auch um gelaufene Kilometer für unsere Initiative MoveYourFeet.“ Für jeden Kilometer, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter weltweit bei offiziellen Wettkämpfen zurücklegen, spenden das Unternehmen sowie die Software AG-Stiftung

jeweils zwei Euro für einen guten Zweck. Abgerundet wurde das große Gemeinschaftserlebnis der Mitarbeiter durch eine Feier im „Blauen Saal“ der Festhalle.

Procter & Gamble (P&G) hatte gar mehr als 140 Läuferinnen und Läufer aus ganz Deutschland auf die Frankfurter Staffeldrecken geschickt. Mit dabei waren auch Astrid Teckentrup, Vorsitzende der Geschäftsführung P&G DACH, und Angelique Terrien, Vice President Corporate Engineering Sustainability. Astrid Teckentrup ging sogar als frisch gekürte „Managerin des Jahres 2022“ auf die Strecke. Mit diesem Preis, gestiftet von der Großbäckerei Mestemacher, werden seit 2002 herausragende weibliche Spitzenkräfte in der deutschen Wirtschaft geehrt.

Für das P&G-Team war der Marathon nicht nur eine Firmenveranstaltung, sondern ein Familienfest, das im Anschluss mit einer kleinen Siegerehrung im „P&G-Basecamp“ begangen worden ist. P&G war zum zehnten Mal als Firmenteam in Frankfurt dabei.

„Damit stellt das Laufereignis den sportlichen Höhepunkt im Jahreskalender bei P&G dar. „Alle Teilnehmenden hat die tolle Atmosphäre, die hervorragende Organisation und der Team-Spirit, der überall spürbar war, sehr beeindruckt“, lobt Frank Jacobi, LaufCaptain bei P&G. Für die Stiftung „RTL Wir helfen Kindern“ erliefen die P&G-Mitarbeiter im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathons mehr als 3000 Euro an Spenden.

Das offizielle MAINOVA FRANKFURT MARATHON BUCH 2022



Ein Lauf in Bildern

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

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

Der Versand erfolgt Anfang 2023.



» Unsere Einkaufsliste...

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

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

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

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

» Merchandising



Teilnehmer-Shirt Longsleeve

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

Teilnehmer-Shirt Kurzarm



SuperSparrow Trinkflasche

Diese und viele weitere schicke Sportklamotten, Caps, Sweatshirts, Laufaccessoires und offizielle Merchandising-Artikel des Mainova Frankfurt Marathon findet Ihr in unserem Online-Shop unter frankfurt-marathon.com.



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

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

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

We Are Japan.

www.anaskyweb.com



#WeAreJapan



A STAR ALLIANCE MEMBER



Schnelle Drucklösungen von Mail Boxes Etc.



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



Verpackung & Versand | Logistik | Postservice | Druck | Marketinglösungen



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

mbe.de/0009


[Link Zugläufer](#)

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, Bremser 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 Frankfur-

ter 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.

FRÜH DRAN. GUT DRAUF. KOSCHWITZ.



Montag bis Freitag
5 – 9 Uhr



>> Laufend Wünsche erfüllen <<



Wieder an der Hauptwache:

Das große Spendentor des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB) Landesverband Hessen e.V.

Mit dem Projekt „Wünschewagen – letzte Wünsche wagen“ unterstützt unser Charity-Partner ASB Landesverband Hessen e.V. schwerstkranke Menschen.

Wenn das Leben sich dem Ende zuneigt, treten oftmals unerfüllte Wünsche in den Vordergrund. Doch gerade schwerstkranke Menschen sind häufig nicht mehr in Lage, sich auf den Weg zu machen um noch einmal wichtige Menschen zu sehen oder Orte zu besuchen. Genau hier setzt der ASB mit seinem Engagement an, erfüllt letzte Wünsche und bringt Menschen an ihre Sehnsuchtsorte.

Rund 100 ehrenamtliche Wunscherfüller:innen unterstützen den Wünschewagen Rhein-Main und das ausschließlich durch Spenden finanzierte Projekt.

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.

Beim 39. Mainova Frankfurt Marathon haben sich mehr als 3.600 Läufer:innen mit dem Durchqueren des Spendentors bereit erklärt, pro Durchlauf einen Betrag von 4 Euro zugunsten des Projekts zu spenden. Besonders attraktiv in diesem Jahr: Ermöglicht durch Hoka erhielt jeder davon ein kostenfreies Ma-

rathon-Läuferfoto. Die Unterstützung des Wünschewagens Rhein-Main konnte man auch durch den Erwerb des Spenden-Armbandes „Wishlet“ zeigen, das knapp 1.400 Läufer:innen bei ihrer Anmeldung bestellt haben.

Außerdem hatten die Läufer:innen die Möglichkeit, das Pfand des Läuferchips zu spenden. Dazu unterstützte in diesem Jahr ANA - All Nippon Airways, Partner des Mainova Frankfurt Marathon, den Wünschewagen Rhein-Main und sammelte in den Zuschauerbereichen Spendengelder ein.

Natürlich war auch der ASB Landesverband Hessen e.V. beim Mainova Frankfurt Marathon für die Läufer:innen im Einsatz. Getreu dem Motto „Wir helfen – hier und jetzt“ kümmerten sich 150 Ehrenamtliche im Bereich der Nachzielverpflegung um die Sportler:innen, informierten in der Marathonmall über das Projekt und sorgten gemeinsam mit den Darmstadt Lions Cheerleadern für Stimmung am Spendentor! Mit auf der Strecke in diesem Jahr: Eine Staffel des ASB Hessen in wünschewagen-blauem Läuferdress.

Kontakt für Infos, Spenden, ehrenamtliche Mitarbeit und Wunschanfragen:

Projektkoordination Wünschewagen Rhein-Main

Telefon: 0151 / 17111776

Mail: wuenschewagen@asb-hessen.de

wuenschewagen.de/Hessen/Rhein-Main



Der Wünschewagen Rhein-Main Charity-Partner 2022



Zu guter Letzt...

Ein Marathonrennen wie dieses zieht seine große Faszination auch aus den sportlichen Gegensätzen. In ein und demselben Rennen starten Topathleten wie der Kenianer Brimin Misoï, der in der Weltklassezeit von 2:06:11 Stunden als Sieger in die Festhalle stürmte, und Läufer wie Dominique Cadot. Der Franzose kam über viereinhalb Stunden später ins Ziel als Misoï. Dominique war der Läufer, der in diesem Jahr als Letzter die Festhalle erreichte und von Renndirektor Jo Schindler persönlich empfangen wurde. Jedes Jahr findet, wenn das Rolltor hinter dem letzten Läufer schließt, eine kleine Closing-Party statt auf dem roten Teppich. Schließlich haben diejenigen, denen der Besenwagen stundenlang im Nacken sitzt, eine besondere Leistung vollbracht. Zumal, wenn man wie Dominique in der Altersklasse 75 startet. Der Lauf-Senior erreichte die Festhalle 6:45:30 Stunden nach dem Startschuss.

Impressum

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

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

Verantwortlich: Jo Schindler

Redaktion: Jo Schindler, Alex Westhoff,
Christina Adrian

Texte:

Franziska Reng, Yannik Yesilgöz,
Heidi Schmitt, Steffen Gerth, Jörg Wenig,
Andy Edwards, Wolfram Marx,
Alex Westhoff

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

Layout: Grafik.Büro Gegensatz

Die Macher des Mainova Frankfurt Marathon 2022

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

BORN TO BE FAST



MACH 5

Erhältlich auf www.hoka.com

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

HOKA
FLY HUMAN FLY