

PM 09/2023

motion events GmbH

Sonnemannstraße 5
60314 Frankfurt am Main

Telefon: +49 (0)69 3700468-0
Telefax: +49 (0)69 3700468-11

presse@frankfurt-marathon.com
www.frankfurt-marathon.com

12.09.2023

Deutsche Top-Läufer beim Mainova Frankfurt Marathon

Auf der Schnellstraße nach Paris: Fabienne Königstein und Filimon Abraham starten in Frankfurt

Wenn zwei deutsche Marathonläufer in diesem Jahr für Aufsehen gesorgt haben, dann sind es besonders: Fabienne Königstein bei den Frauen und Filimon Abraham bei den Männern. Und beide gehen beim 40. Mainova Frankfurt Marathon am 29. Oktober an den Start.

Was Fabienne Königstein schon geschafft hat, strebt Filimon Abraham in Frankfurt an: die Qualifikation für die Olympischen Spiele 2024 in Paris. Dies hat Fabienne Königstein am 23. April in Hamburg erreicht, wo sie als Achteplatzierte nach 2:25:48 Stunden ins Ziel lief, damit ihre persönliche Bestzeit um sieben Minuten verbesserte, die Olympianorm um eine Minute unterbot und aktuell die deutsche Bestenliste anführt. Nicht nur das, die Läuferin von der MTG Mannheim verblüffte die Fachwelt, da sie nur neun Monate nach Geburt ihrer Tochter Skadi in Hamburg an der Startlinie stand.

Bis kurz vor der Entbindung hatte Königstein Sport treiben können, schon zwei Wochen danach hatte sie wieder leichtes Alternativtraining gestartet. Sieben Wochen nach der Geburt startete die 30-Jährige das „Lauftraining“: 100 Meter Gehen, 100 Meter Traben. Und zwölf Wochen nach der Entbindung war schon eine halbe Stunde Dauerlauf möglich, zusätzlich legte sie immer längere Strecken auf dem Rennrad zurück. Alles unter der fachlichen Aufsicht ihres Mannes Karsten Königstein, der als Arzt und Sportmediziner arbeitet.

Während Fabienne Königstein Anfang des Jahres sechs Wochen lang in der kenianischen Höhe der Läuferhochburg Iten trainierte, war sie im Sommer mehrere Wochen Font-Romeau-Odellio-Vio. In diesem Ort in den französischen Pyrenäen auf 1800 Meter Höhe unterhält ihr Sportartikelhersteller ein Haus, in dem 34 Athleten zusammenleben und trainieren können.

Das Verblüffende an ihrem Leistungssprung von Hamburg ist: Sie hatte vor dem Rennen keine klassische Marathonvorbereitung gemacht, ein Lauf über 30 Kilometer war die längste Trainingsdistanz. Auch heute muss sie kontrolliert trainieren, sagte sie in einem Gespräch mit dem Fachjournal „Runners World“, schließlich müsse sie für ihre Tochter da sein. Die Königsteins haben daher das Konzept des „kontrollierten schnellen Laufens“ entwickelt. Und so bereitet sie sich auf den Mainova Frankfurt Marathon vor. Am Main muss sie sich möglicherweise nochmals steigern. Schließlich haben auch schon Melat Kejeta und Domenika Mayer die Olympianorm geschafft, wenn noch eine vierte Frau nachzieht, könnte es eng werden: Denn für Paris werden nur drei Läuferinnen nominiert.

In Paris mitlaufen will auch Filimon Abraham. Bisher fehlen ihm dafür 12 Sekunden. Der gebürtige Eritreer rannte am 19. März in Barcelona mit 2:08:22 Stunden die zweitschnellste Zeit eines Deutschen überhaupt und etablierte sich damit auf Rang zehn in der europäischen Spitze. Aber die Männer-Norm für Paris liegt eben bei 2:08:10 Stunden. „Das will ich jetzt in Frankfurt schaffen“, sagt Abraham, der 2014 aus seiner Heimat geflüchtet war, seit 2020 deutscher Staatsbürger ist, mittlerweile in Traunstein (Bayern) lebt und für die LG Telis Finanz Regensburg startet.

Am 3. September ist Abraham zum Trainingslager nach Asmara aufgebrochen, der Hauptstadt Eritreas, „dort sind die Bedingungen besser als in Kenia“, sagt er, weil er in seiner Heimat quasi von der Haustür loslaufen kann. In Kenia habe er oft lange Autostrecken zu den Trainingsstrecken absolvieren müssen. Zwei Wochen vor dem Frankfurter Rennen will Abraham wieder in Deutschland sein. Dort soll es besser laufen als in Barcelona, wo er in der Verfolgergruppe unterwegs war, die nicht harmoniert hatte. Sein Plan für die Schleife rund um den Main lautet: Bis 30 Kilometer einem Tempomacher folgen, der Rest soll dann allein bewältigt werden. „Auf keinen Fall werde ich den Fehler machen, in der Spitzengruppe mitzulaufen“, so Abraham.

Nachdem der 30-jährige Abraham lange Zeit neben dem Sport einem 20-Stunden-Job als Elektriker nachging, ist er mittlerweile Profilaufer. „Ich kann vom Laufen leben“, sagt er. Nebenbei ist er auch begeisterter Bergläufer, bei der Trail-Weltmeisterschaft im Juni in Innsbruck (Österreich) wurde er am 10. Juni knapp geschlagen Dritter. Noch besser vom Laufen leben können will Abraham, wenn er die Olympia-Norm schafft, so ist sein Plan. Dafür tut er alles – und ein schneller Lauf in Frankfurt gehört dazu: „Ich möchte nicht scheitern.“

„In Frankfurt treten in jedem Jahr einige der besten deutschen Läuferinnen und Läufer an, mit dem Start von Filimon Abraham und Fabienne Königstein halten wir an dieser Tradition fest“, sagt Jo Schindler, Renndirektor des Mainova Frankfurt Marathon „Frankfurt ist das Heimspiel für die deutsche Spitzenklasse – und die Schnellstraße zu den Olympischen Spielen.“

Der Mainova Frankfurt Marathon feiert in diesem Jahr sein 40. Jubiläum und ist damit der älteste Stadtmarathon Deutschlands. Begonnen hatte alles am 17. Mai 1981 als „Hoechst-Marathon“ vor dem Ost-Tor der Farbwerke Hoechst. Bei der Premiere gab die tschechische Lauflegende Emil Zatopek den Startschuss. Sieger der Premiere waren der Schwede Kjell



Erik Stahl (2:13:20) und Doris Schlosser (2:47:18), die damals für den LG Coop Kurpfalz startete.

Mittlerweile wird das Rennen immer am letzten Oktobersonntag (in diesem Jahr am 29.) um 10 Uhr unter dem Messeturm gestartet. Neben dem Marathon für Einzelstarter gibt es auch die Möglichkeit, sich mit einer Staffel daran zu beteiligen. Kinder können beim „Struwwelpeter-Lauf“ über 420 Meter starten, Jugendliche beim „Mini-Marathon“ über 4,2 Kilometer. Für sämtliche Läufe ist der Zieleinlauf in der Festhalle.

Die Anmeldung für den Mainova Frankfurt Marathon und die Rahmenwettbewerbe ist noch bis zum 22. Oktober unter www.frankfurt-marathon.com möglich! Spätentschlossene haben auch am Veranstaltungswochenende die Möglichkeit sich vor Ort nachzumelden.