

Hol Dir Deine
GUTSCHEINE!
Seite 33



EVENT MAGAZIN 2024



News | Infos | Hintergründe

25 - 27 | 10 | 2024



**Energie auf
ganzer Strecke!**

Die Mainova Energie Akademie unterstützt dich auf jedem Kilometer. Profitiere von Coaching, Trainingstipps und Startplätzen in der Region. Auf geht's zu neuen Zielen!

Jetzt mitmachen!

Willkommen!

Liebe Marathon-Freunde,

Ich begrüße Euch sehr herzlich zur 41. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon. Am letzten Oktobersonntag gehören die Straßen dieser wunderbaren Stadt traditionell den Läufern. Über 25.000 Paar Füße in Laufschuhen werden in den verschiedenen Wettbewerben das größte Straßenfest der Stadt prägen. Diese tollen Bilder und die vielen strahlenden Gesichter haben wir das ganze Jahr vor Augen, wenn wir dieses Großevent vorbereiten und organisieren. Mein Team und ich freuen uns sehr, Euch wieder in Frankfurt zu begrüßen. Und möglichst alle von Euch zu sehen beim Einlauf in die Festhalle, unserem emotionalen Kraftwerk, ja dem wohl stimmungsvollsten Marathonfinish der Welt. Wir freuen uns auf jene, für die der Mainova Frankfurt Marathon seit jeher ein unverzichtbarer Teil ihres Laufkalenders ist. Und natürlich auch auf jene, die den Laufklassiker am Main ausgesucht haben für ihre erste Erfahrung über die 42,195 Kilometer.

Ich wünsche Euch viel Freude mit unserem Rahmenprogramm wie der marathonmall, dem Brezellauf powered by interair der und Fattoria La Violla Toscana – Pasta Party. Ein kleiner Tipp: Kommt am Samstagmittag ab 11:30 Uhr schon mal in die Festhalle, wenn der Struwelpeter-Lauf steigt. Es ist herrlich anzuschauen, wie die kleinsten Läufer nach 420 Meter Laufstrecke über die Ziellinie stürmen. Mein Dank gilt neben Euch Läufern unseren Sponsoren, der Stadt Frankfurt, dem Land Hessen und natürlich unseren zahlreichen Volunteers, ohne deren Unterstützung solch ein großes und facettenreiches Laufsportevent nicht möglich wäre. Und nun, auf geht's, 41. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon. Run the Skyline!

Keep on running!

Euer Jo Schindler
Renndirektor Mainova Frankfurt Marathon



Gender-Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern auf unserer Website sowie bei redaktionellen Inhalten und Texten die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung. Vielen Dank für Euer Verständnis!

Grußworte



Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Zuschauerinnen und Zuschauer,

es freut mich sehr, Sie zum Mainova Frankfurt Marathon begrüßen zu dürfen. Nach dem Jubiläum unseres Marathons im vergangenen Jahr, starten wir nun mit Schwung und Vorfreude in die 41. Auflage. Ich denke, so geht es auch allen Sportlerinnen und Sportlern an der Startlinie, bevor der Streckenverlauf sie einmal quer durch unser Frankfurt führen wird: Über den Opernplatz, vorbei am Eschenheimer Tor, entlang des Museumsufers und über die Mainzer Landstraße, um nur einige der stimmungsvollen Hotspots unserer Sportstadt zu nennen. Schon weit vor der UEFA EURO 2024, die wir als Gastgeberstadt beheimaten durften, hat der „Sport“ in unserer Stadt einen hohen Stellenwert. Events wie die Europameisterschaft und der Mainova Frankfurt Marathon zeigen - über die Grenzen unserer Stadt hinaus - dass wir durch den Sport im Herzen von Europa vereint sind, der Sport schenkt vielen von uns unvergessliche Momente.

Bei kleinen wie bei großen Veranstaltungen gilt: Es braucht Menschen, die mit Leidenschaft daran arbeiten, ein unvergessliches Erlebnis zu schaffen. Deshalb gilt mein Dank allen, die hinter den Kulissen und vor Ort tatkräftig unterstützen und mit ihrer Liebe zum Detail die familiäre und einzigartige Atmosphäre schaffen, die den Frankfurt Marathon seit über 40 Jahren auszeichnet.

Allen Starterinnen und Startern wünsche ich viel Spaß, Erfolg und einen unvergesslichen Frankfurt Marathon. Ich bin gespannt auf Ihre sportlichen Leistungen und freue mich besonders darauf, Sie glücklich und wohlbehalten beim Zieleinlauf auf dem roten Teppich in unserer „Gud Stubb“, in der Festhalle, in Empfang zu nehmen.

Ihr Mike Josef
Oberbürgermeister der Stadt Frankfurt am Main

**Liebe Athletinnen und Athleten,
liebe Gäste, liebe Fans,**

am letzten Sonntag im Oktober ist es wieder soweit: Der Mainova Frankfurt Marathon steht an! Herzlich willkommen in der Sportstadt Frankfurt am Main und der Rhein-Main-Region. Für viele von Ihnen ist das der persönliche sportliche Höhepunkt der Laufsaison. Lassen Sie uns gemeinsam die Region bewegen und unsere Leidenschaft für den Lauf- und Ausdauersport feiern.

Nach einer intensiven Vorbereitung nehmen Sie nun den Mainova Frankfurt Marathon in Angriff. Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg durch unsere wunderschöne Heimatstadt zu begleiten. Teil dieser dynamischen Gemeinschaft zu sein, macht uns stolz. Unser Engagement im Spitzen- und Breitensport zeigt: Wir glauben fest an die Kraft der Bewegung und verbindender Erlebnisse in der Gemeinschaft.

Der Mainova Frankfurt Marathon zählt zu den größten und traditionsreichsten deutschen City-Marathons. Es wird sicher wieder ein Spektakel und ein einzigartiges Erlebnis, das Renndirektor Jo Schindler und sein Team für Sie vorbereitet haben.

Los geht es traditionell in Sichtweite des Hammering Man. Er schickt Sie vor den Toren der Messe Frankfurt auf eine der schönsten und schnellsten Laufstrecken Deutschlands. Was dann im Schatten der Skyline folgt, ist besonders. Lassen Sie sich von der mitreißenden Atmosphäre entlang der Strecke beflügeln. Am Ende Ihrer Anstrengungen erwartet Sie der legendäre Zieleinlauf über den roten Teppich der Festhalle – ein emotionales Highlight und ein einmaliger Abschluss, den es nur hier gibt. Jahr für Jahr begeistert uns dabei zudem die Unterstützung der Freiwilligen und Fans auf den 42,195 Kilometern durch die Mainmetropole. Danke für diesen Einsatz. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und unvergessliche Momente beim Mainova Frankfurt Marathon. Kommen Sie gut ins Ziel!

Ihr

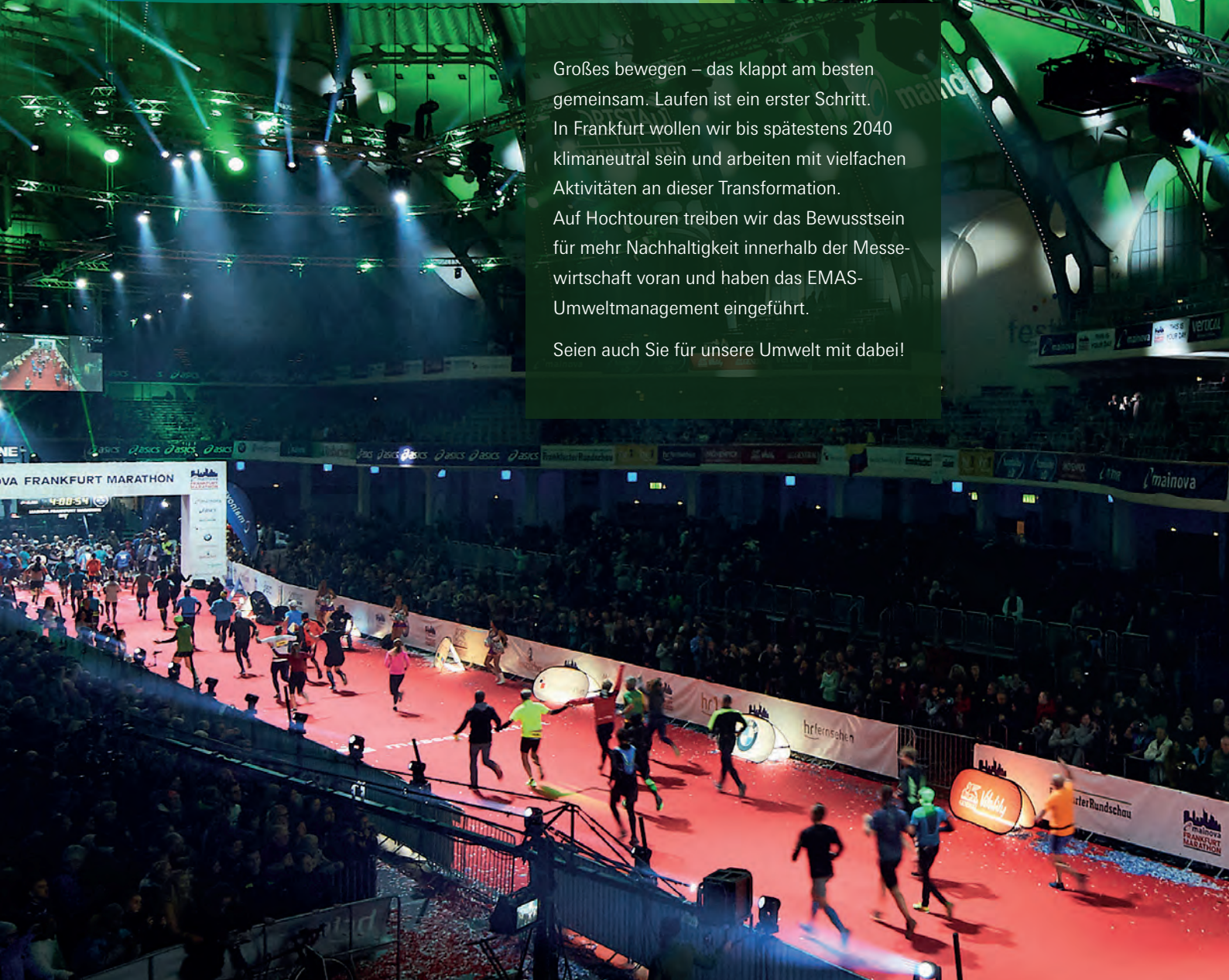
Dr. Michael Maxelon
Vorstandsvorsitzender Mainova AG





Läuft nachhaltig!

Großes bewegen – das klappt am besten gemeinsam. Laufen ist ein erster Schritt. In Frankfurt wollen wir bis spätestens 2040 klimaneutral sein und arbeiten mit vielfachen Aktivitäten an dieser Transformation. Auf Hochtouren treiben wir das Bewusstsein für mehr Nachhaltigkeit innerhalb der Messewirtschaft voran und haben das EMAS-Umweltmanagement eingeführt. Seien auch Sie für unsere Umwelt mit dabei!



Programm | Program

Fr 25. Oktober 2024 | Fr October 25th 2024

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

Sa 26. Oktober 2024 | Sa October 26th 2024

10.00 - 19.00	Ausgabe der Startunterlagen, marathonmall, Verkauf Merchandising-Artikel race number pick-up, marathonmall, sale of merchandise	Halle 1, Ebene 2 hall 1, floor 2
10.00	Brezellauf powered by interair Pretzel-run powered by interair	Start: Messe Frankfurt, Forum Ziel: Messe Frankfurt: Vorplatz Maritim Hotel Start: Messe Frankfurt, Forum Finish: Messe Frankfurt: Vorplatz Maritim Hotel
11.30 – 12.30	Struwelpeter-Lauf Stockheaded Peter-Run	Forum/Festhalle
13.30 – 19.00	Fattoria La Vialla – Toscana Pasta Party	Forum/Festhalle
14.00 – 17.00	Rahmenprogramm entertainment program Fattoria La Vialla – Toscana Pasta Party	Festhalle/Bühne /stage
18.00	Ökumenischer Gottesdienst ecumenical church service	Blauer Saal / Blue room

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

So 27. Oktober 2024 | Su October 27th 2024

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



Schau bei Deinem Besuch auf der marathonmall am Samstag an unserer Education-Bühne vorbei.

Hier erwarten Dich fachkundige Gespräche von Partnern unserer Veranstaltung, Insiderwissen zu marathonspezifischen Themen oder spannende Diskussionen rund um die Veranstaltung.





Hochklassige Rennen und eine Strecken- rekordjagd



Eine hochklassige Besetzung beim 41. Mainova Frankfurt Marathon macht Hoffnung auf schnelle Zeiten und vielleicht sogar einen Streckenrekord bei den Frauen. Im Männerfeld stehen sieben Athleten mit Bestzeiten von unter 2:07:00 auf der Startliste.

Angeführt wird diese Liste vom Äthiopier Herpasa Negasa, der mit 2:03:40 eine Weltklassezeit vorweisen kann. Seine **Landsfrau Tigist Abayechew** ist mit einer hochklassigen Bestzeit von 2:18:03 die schnellste Frau, die jemals für den Mainova Frankfurt Marathon verpflichtet wurde.

Zum ersten Mal gibt es im Elitefeld drei Mitglieder einer Familie: Der Neuseeländer **Jake Robertson** ist verheiratet mit der Kenianerin Magdalene Masai, deren Schwester **Linet Masai** ebenfalls laufen wird. Während die Olympia-Starterin **Laura Hottenrott** die schnellste deutsche Läuferin auf der Startliste ist, ist bei den Männern der deutsche Vize-Meister **Tom Thurley** dabei.

„Wir freuen uns auf ein weiteres hochklassiges und spannendes Rennen, das sicherlich die eine oder andere Überraschung produzieren kann. Nachdem wir im vergangenen Jahr das – gemessen an den zusammengerechneten zwei Siegzeiten – schnellste Rennen der Veranstaltungsgeschichte hatten, sind wir gespannt, was dieses Mal möglich sein wird“, sagte Race-Direktor Jo Schindler.

Mit **Herpasa Negasa** startet der zweitschnellste Läufer, der jemals in der Geschichte des Mainova Frankfurt Marathon auf einer Startliste stand. Lediglich der damalige Weltrekordler Patrick Makau (Kenia), der 2012 mit einer Zeit von 2:03:38 Stunden ins Rennen ging und gewann, war schneller. Negasas Bestzeit ist zwei Sekunden schneller als der Frankfurter Streckenrekord, den Wilson Kipsang (Kenia) 2011 mit 2:03:42 gelaufen war. Herpasa Negasa war 2019 beim hochkarätigen Dubai-Marathon der Durchbruch gelungen: Der Äthiopier steigerte sich als Zweiter auf 2:03:40 Stunden und stieß in die Weltelite vor. In Seoul lief er 2022 mit 2:04:49 eine weitere Topzeit. Beim Mainova Frankfurt Marathon will der 30-Jährige nun an seine besten Ergebnisse anknüpfen.

Zwei Kenianer zählen ebenfalls zu den großen Favoriten: **Elisha Rotich** und **Eric Kiptanui**. Rotich hat über Jahre hinweg immer wieder starke Ergebnisse bei großen Marathonrennen erreicht. Höhepunkt war dabei der Sieg beim Paris-Marathon 2021. Auf der nicht ganz leichten Strecke lief er vor drei Jahren seine Bestzeit von 2:04:21, die weiterhin auch der Pariser Streckenrekord ist. Kiptanui stürmte 2018 als Nobody in die Halbmarathon-Weltspitze. Der 34-jährige Kenianer siegte zunächst in Lissabon und stellte dann in Berlin den heute noch gültigen Streckenrekord von 58:42 Minuten auf. Während der Corona-Lockdowns gewann er 2021 eines der wenigen hochklassig besetzten Marathonrennen in Siena mit seiner aktuellen Bestzeit von 2:05:47.

Die Äthiopier schicken neben **Herpasa Negasa** vier weitere Läufer mit Bestzeiten von unter 2:07 ins Rennen: **Lencho Tesfaye** (2:06:18), **Aychew Bantie** (2:06:23), **Boki Asefa** (2:06:46) und **Birhan Nebebew** (2:06:52) könnten die schnelle Frankfurter Strecke für neue Bestzeiten nutzen.

Der Spanier Abdelaziz Merzougui, der vor zwei Jahren in Valencia 2:08:00 lief, ist der schnellste Europäer auf der Startliste. Die aussichtsreichsten deutschen Läufer beim Mainova Frankfurt Marathon werden Tom Thurley (Potsdamer Laufclub) und **Jonathan Dahlke** (Bayer Leverkusen) sein. Thurley verbesserte sich im Frühjahr in Hannover auf 2:14:52 und war damit Zweiter bei den in das Rennen integrierten Deutschen Meisterschaften. Dahlke rannte im April sein Marathon-Debüt in London und erreichte dabei 2:15:42.

Das Frankfurter Elitefeld wartet zudem mit einem Novum auf. Mit Jake Robertson und Magdalyne Masai wird ein Ehepaar im Elitefeld laufen. Doch damit nicht genug: Auch Linet Masai, die ältere Schwester von Magdalyne, steht auf der Startliste. Der Neuseeländer Robertson hat einen persönlichen Rekord von 2:08:26 und kann zumindest eine sehr gute Platzierung erreichen. Seine kenianische Frau gehört mit ihrer Bestzeit von 2:22:16 zum Kreis der Favoritinnen. Linet Masai ist die Weltmeisterin über 10.000 m von 2009. In Amsterdam lief sie 2018 ein gutes Marathon-Debüt in 2:23:46 (damals noch nicht in den leistungsfördernden Carbonschuhen). Doch in der Folge kam sie über die klassische Distanz nicht richtig voran. In Frankfurt will Linet Masai nun deutlich schneller laufen als je zuvor.

Zu den Top-Favoritinnen zählt **Tigist Abayechew**. Die 30-jährige Äthiopierin steigerte sich in Berlin vor zwei Jahren auf hochklassigen 2:18:03 und wurde damit Dritte. Damit ist sie die mit Abstand schnellste Läuferin, die jemals in Frankfurt auf einer Startliste stand. Zwei Landsfrauen gehören ebenfalls zum Kreis der Favoritinnen: **Shuko Genemo** steigerte sich in diesem Jahr in Barcelona als Zweite auf 2:21:35 während **Hawi Feiysa** eine Bestzeit von 2:23:36 aufweist. Feiysa erreichte im vergangenen Jahr bei den Crosslauf-Weltmeisterschaften einen beachtlichen sechsten Platz. Zudem hat sie eine hochklassige Halbmarathon-Bestzeit von 65:41. Wenn Yoshi Chekole (Äthiopien) an ihre Bestform anknüpfen kann, könnte auch sie vorne mitmischen. Sie lief 2022 in Sevilla 2:21:17. Es ist davon auszugehen, dass die Spitzengruppe der Frauen den Streckenrekord angreifen wird: Die Kenianerin Valary Aiyabei stellte 2019 diese Bestmarke mit 2:19:10 auf.

Die schnellste Europäerin auf der Startliste ist eine deutsche Läuferin: **Laura Hottenrott** (PSV Grün-Weiß Kassel). Die 32-Jährige hatte sich im vergangenen Dezember in Valencia überraschend auf 2:24:32 gesteigert und belegte bei den Olympischen Spielen in Paris im August Rang 38. Wenn sich Laura Hottenrott gut von dem harten Rennen bei Olympia erholt hat, ist vielleicht eine Platzierung unter den Top Ten möglich.



ALL-TIME TOP 10 IN FRANKFURT

WOMEN				
2:19:27	Buzunesh Gudeta	ETH	2023	
2:19:10	Valary Aiyabei	KEN	2019	
2:20:36	Meskerem Assefa	ETH	2018	
2:20:47	Haftamnesh Tesfay	ETH	2018	
2:20:55	Winfridah Moseti	KEN	2023	
2:21:01	Meselech Melkamu	ETH	2012	
2:21:10	Megertu Kebede	ETH	2019	
2:21:32	Bedatu Hirpa	ETH	2018	
2:21:39	Georgina Rono	KEN	2012	
2:21:53	Belaynesh Oljira	ETH	2018	
MEN				
2:03:42	Wilson Kipsang	KEN	2011	
2:04:53	Brimin Misoi	KEN	2023	
2:04:57	Wilson Kipsang	KEN	2010	
2:05:16	Levy Matebo	KEN	2011	
2:05:25	Albert Matebor	KEN	2011	
2:05:50	Shura Kitata Tola	ETH	2017	
2:06:07	Philip Sanga	KEN	2011	
2:06:08	Patrick Makau	KEN	2012	
2:06:14	Gilbert Kirwa	KEN	2009	
2:06:15	Vicent Kipruto	KEN	2013	





HÖCHSTLEISTUNG TRIFFT MAXIMALE ERFRISCHUNG

Wir wünschen allen Läuferinnen und Läufern viel Erfolg! Und freuen uns, mit Rosbacher Mineralwasser mit Zitronengeschmack und dem 2:1 Verhältnis von Calcium zu Magnesium dabei zu sein.



Die Sieger 1981 - 2023

FRAUEN

1981	Doris Schlosser	GER	02:47:18
1982	Heidi Hutterer	GER	02:36:38
1983	Charlotte Teske	GER	02:28:32
1984	Charlotte Teske	GER	02:31:16
1985	Carla Beurskens	NLD	02:28:37
1987	Annabel Holtkamp	GER	02:45:21
1988	Grete Kirkeberg	NOR	02:35:44
1989	Iris Biba	GER	02:33:14
1990	Kerstin Preßler	GER	02:34:13
1991	Linda Milo	BEL	02:35:11
1992	Bente Moe	NOR	02:32:36
1993	Sissel Grottenberg	NOR	02:36:50
1994	Franziska Moser	SWI	02:27:44
1995	Katrin Dörre-Heinig	GER	02:31:31
1996	Katrin Dörre-Heinig	GER	02:28:33
1997	Katrin Dörre-Heinig	GER	02:26:48
1998	Angelina Kanana	KEN	02:31:38
1999	Ester Barmasai	KEN	02:33:58
2000	Ester Barmasai	KEN	02:31:04
2001	Luminita Zaituc	GER	02:26:01
2002	María Abel	ESP	02:26:58
2003	Luminita Zaituc	GER	02:29:41
2004	Olesja Nurgalijewa	RUS	02:29:48
2005	Alewtina Biktimirowa	RUS	02:25:12
2006	Swetlana Ponomarenko	RUS	02:30:05
2007	Melanie Kraus	GER	02:28:56
2008	Sabrina Mockenhaupt	GER	02:26:22
2009	Agnes Japkemboi Kiprop	KEN	02:26:57
2010	Caroline Cheptanui Kilel	KEN	02:23:25
2011	Mamitu Daska	ETH	02:21:59
2012	Meselech Melkamu	ETH	02:21:01
2013	Caroline Cheptanui Kilel	KEN	02:22:34
2014	Aberu Krebede	ETH	02:22:21
2015	Gulume Tollesa	ETH	02:23:12
2016	Mamitu Daska	ETH	02:25:27
2017	Vivian Jepkemoi Cheruiyot	KEN	02:23:35
2018	Meskerem Assefa	ETH	02:20:36
2019	Valaray Jemeli	KEN	02:19:10
2022	Selly Chepyego Kaptich	KEN	02:23:11
2023	Buzunesh Gudeta	ETH	02:19:27

MÄNNER

1981	Kjell-Erik Stahl	SWE	02:13:20
1982	Delfim Moreira	POR	02:12:54
1983	Ahmet Altun	TUR	02:12:41
1984	Dereje Nedi	ETH	02:11:18
1985	Herbert Steffny	GER	02:12:12
1987	Lindsay Robertson	GBR	02:13:30
1988	Jos Sasse	NEL	02:13:15
1989	Herbert Steffny	GER	02:13:51
1990	Konrad Dabler	GER	02:13:29
1991	Herbert Steffny	GER	02:13:45
1992	Steffen Dittmann	GER	02:12:59
1993	Stephan Freigang	GER	02:11:35
1994	Terje Naess	NOR	02:13:19
1995	Oleg Otmachow	RUS	02:12:35
1996	Martin Bremer	GER	02:13:58
1997	Michael Fietz	GER	02:10:59
1998	Abel Gisemba	KEN	02:11:40
1999	Pavel Loskutov	EST	02:12:37
2000	Henry Kosgei Cheron	KEN	02:10:40
2001	Pavel Loskutov	EST	02:11:09
2002	Eliud Keiring	KEN	02:12:32
2003	Boaz Kimaiyo	KEN	02:09:28
2004	Boaz Kimaiyo	KEN	02:09:10
2005	Wilfred Kibet Kigen	KEN	02:08:29
2006	Wilfred Kibet Kigen	KEN	02:09:06
2007	Wilfred Kibet Kigen	KEN	02:07:58
2008	Robert Kiprono Cheruiyot	KEN	02:07:21
2009	Gilbert Kipruto Kirwa	KEN	02:06:14
2010	Wilson Kipsang	KEN	02:04:57
2011	Wilson Kipsang	KEN	02:03:42
2012	Patrick Makau Musyoki	KEN	02:06:08
2013	Vincent Kipruto	KEN	02:06:15
2014	Mark Kosgei Kiptoo	KEN	02:06:49
2015	Sisay Lemma	ETH	02:06:26
2016	Mark Korir	KEN	02:06:48
2017	Tola Shura Kitata	ETH	02:05:50
2018	Kelkile Gezahegn	ETH	02:06:37
2019	Fikre Bekele	ETH	02:07:08
2022	Brimin Misoi	KEN	02:06:11
2023	Brimin Misoi	KEN	02:04:53

Wichtige Informationen | FAQ

Vor dem Start

ANREISE

Bitte reist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln an, da es in der Stadt am Marathonwochenende zu einem erhöhten Verkehrsaufkommen kommen kann! Dein Startpass/Startnummer dient am Veranstaltungstag als Ticket für den Öffentlichen Personennahverkehr im gesamten RMV-Gebiet.

Haltestellen in unmittelbarer Nähe des Veranstaltungsgeländes:

- S-Bahnhof „Messe“ (Linien S3, S4, S5, S6)
- U-Bahnhof „Festhalle/Messe“ (Linie U4)
- Bushaltestelle „Festhalle/Messe“ (Linie 50)
- Straßenbahn „Festhalle/Messe“ (Linie 16, 17)

Parkmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe des Veranstaltungsgeländes:

- 25. & 26. Oktober: alle Parkhäuser im Umkreis der Messe Frankfurt (Rebstockparkhaus Fr+Sa geschlossen)
- 26. & 27. Oktober: Parkhaus Skyline Plaza, Einfahrt Brüsseler Straße, 1. Stunde kostenfrei
- 27. Oktober: Messeparkhaus Rebstock, 60486 Frankfurt am Main, mit Shuttleverkehr zum Veranstaltungsgelände
- Fahrzeuge höher als 2m: Rebstockgelände, Block D (ohne Infrastruktur)

DEINE STARTNUMMER....

- ... berechtigt zur Teilnahme am Mainova Frankfurt Marathon 2024.
- ... ist nicht übertragbar und muss gut sichtbar auf der Brust getragen werden. Das Tragen von Startnummerbändern ist gemäß DLV-Richtlinien nicht gestattet.
- ... darf nicht verändert werden. Etwaige Änderungen oder Anpassungen führen zur Disqualifikation.
- ... gilt am Renntag als Ticket für den Öffentlichen Personennahverkehr im gesamten RMV-Gebiet.



WICHTIG! Bitte fülle die Notfall-Kontaktdaten auf der Rückseite Deiner Startnummer aus, damit wir im Falle eines medizinischen Notfalls Deinen Notfallkontakt kontaktieren können.

STAFFEL: Alle Staffelläufer erhalten eine eigene Startnummer, die den jeweiligen Streckenabschnitt (A, B, C oder D) kennzeichnet. Zudem erhalten alle Staffelläufer eine Rückennummer mit dem Aufdruck "STAFFEL".

ZEITNAHME

Die Zeitmessung erfolgt durch einen Einweg-Transponder, der auf der Rückseite Deiner Startnummer ist. Bitte achte darauf, dass der Transponder nicht geknickt oder beschädigt wird. Für eine möglichst exakte Zeitnahme überlaufe alle Zeitmessmatten auf der Strecke (Start, KM 5, 10, 15, 20, Halbmarathon, 25, 30, 35, 40, Ziel). Die Zwischenzeiten dienen beim Live-Tracking dazu, Deinen Standort auf der Strecke zu ermitteln und sind besonders zur Verifizierung Deiner Zielzeit wichtig. Fehlende Zwischenzeiten führen ggf. zu einer Disqualifikation. Der Zeitmesstransponder muss nach der Veranstaltung nicht zurückgegeben werden. Du kannst Deine Startnummer aufbewahren oder ordnungsgemäß im Restmüll entsorgen.

UMKLEIDEN

Die Umkleiden befinden sich in der Messehalle 1, Ebene 0.

DIE KLEIDERBEUTELABGABE

- ... kann vor dem Start ab 8:00 Uhr in Halle 1, Ebene 1 erfolgen.
- ... darf lediglich mit dem offiziellen Kleiderbeutel des Mainova Frankfurt Marathon 2024 genutzt werden. Deinen Kleiderbeutel erhältst Du, wenn Du Deine Startunterlagen abholst. Andere Gepäckstücke können gegen 4€ Gebühr an der Garderobe in Halle 1, Ebene 1, abgegeben werden.
- ... den hierfür vorgesehenen Aufkleber erhältst Du bei der Startnummernabholung.
- ... schließt nach dem Rennen um 17:00 Uhr.

WICHTIG! Außerhalb der Messehalle 1, Ebene 1 gibt es keine Möglichkeit zur Abgabe Deiner Kleidung.

STAFFEL: Jeder Staffelläufer erhält seinen eigenen Kleiderbeutel. Die Staffelläufer sind dazu angehalten den Kleiderbeutel des vorherigen oder nachfolgenden Staffelmittgliedes anzunehmen und mitzunehmen. Es gibt keine Kleiderbeutelabgabemöglichkeiten in den Wechselzonen. Zudem sollte jeder Staffelläufer eine zweite Tasche (bspw. einen Rucksack) mit Wechselkleidung packen.

UNSERE EMPFEHLUNG:

- LÄUFER A gibt seinen „Vor-dem-Lauf-Kleiderbeutel“, LÄUFER D seinen „Nach-dem-Lauf-Kleiderbeutel“ vor dem Start in der offiziellen Kleiderbeutelabgabe ab. Bitte beachte: Hier dürfen nur die offiziellen Starterbeutel abgegeben werden.
- LÄUFER A gibt seinen „Nach-dem-Lauf-Rucksack“ mit der Trainings- und Schutzbekleidung, die er nach dem Lauf anziehen will, dem Läufer B zur Wechselzone Kurt-Schumacher-Straße mit.
- LÄUFER B nimmt den „Nach-dem-Lauf-Rucksack“ von Läufer A und seinen eigenen „Vor-dem-Lauf-Kleiderbeutel“ mit zur Wechselzone Kurt-Schumacher-Straße. Sein „Nach-dem-Lauf-Rucksack“ wird von Läufer C zur Wechselzone Goldsteinstraße/Lyoner Straße mitgenommen.
- LÄUFER C nimmt den „Nach-dem-Lauf-Rucksack“ von Läufer B und seinen eigenen „Vor-dem-Lauf-Kleiderbeutel“ mit zur Wechselzone Goldsteinstraße. Sein „Nach-dem-Lauf-Rucksack“ wird von Läufer D zur Wechselzone Oeserstraße/Kerbplatz mitgenommen.
- LÄUFER D nimmt den „Nach-dem-Lauf-Rucksack“ von Läufer C und seinen eigenen „Vor-dem-Lauf-Rucksack“ mit zur Wechselzone Oeserstraße/Kerbplatz. Seinen eigenen „Nach-dem-Lauf-Kleiderbeutel“ deponiert er zuvor in der Kleiderbeutelabgabe.



TOILETTEN

Sowohl im Bereich der Startaufstellung, als auch entlang der Strecke und im Nachzielbereich befinden sich zahlreiche mobile Toiletten. Zudem stehen Dir auf dem Messegelände die Toiletten der Messe Frankfurt zur Verfügung. Wir bitten Dich, ausschließlich die bereitgestellten Toiletten und Urinale zu benutzen, auch wenn dies mit Wartezeiten verbunden ist.

STARTAUFSTELLUNG

- ... der Zugang in die Startblöcke wird durch unsere Sicherheitsmitarbeiter und Volunteers kontrolliert. Es sind ausschließlich Läufer mit Startnummer des Mainova Frankfurt Marathon 2024 zugangsbe-rechtigt.
- ... die Zuteilung in die Startblöcke erfolgt aufgrund deiner angegebenen Zielzeit, der Startblock ist durch das entsprechende Logo auf deiner Startnummer erkenntlich.
- ... durch die Wertung der Netto-Zeit mittels der Zeitmessmatten entsteht für niemanden ein Nachteil, auch wenn aus einem hinteren Startblock gestartet wird.
- ... Mamas und Papas mit Babyjogger sind herzlich willkommen, sollten jedoch bitte aus dem letzten Startblock starten, um die restlichen Teilnehmer nicht zu behindern.

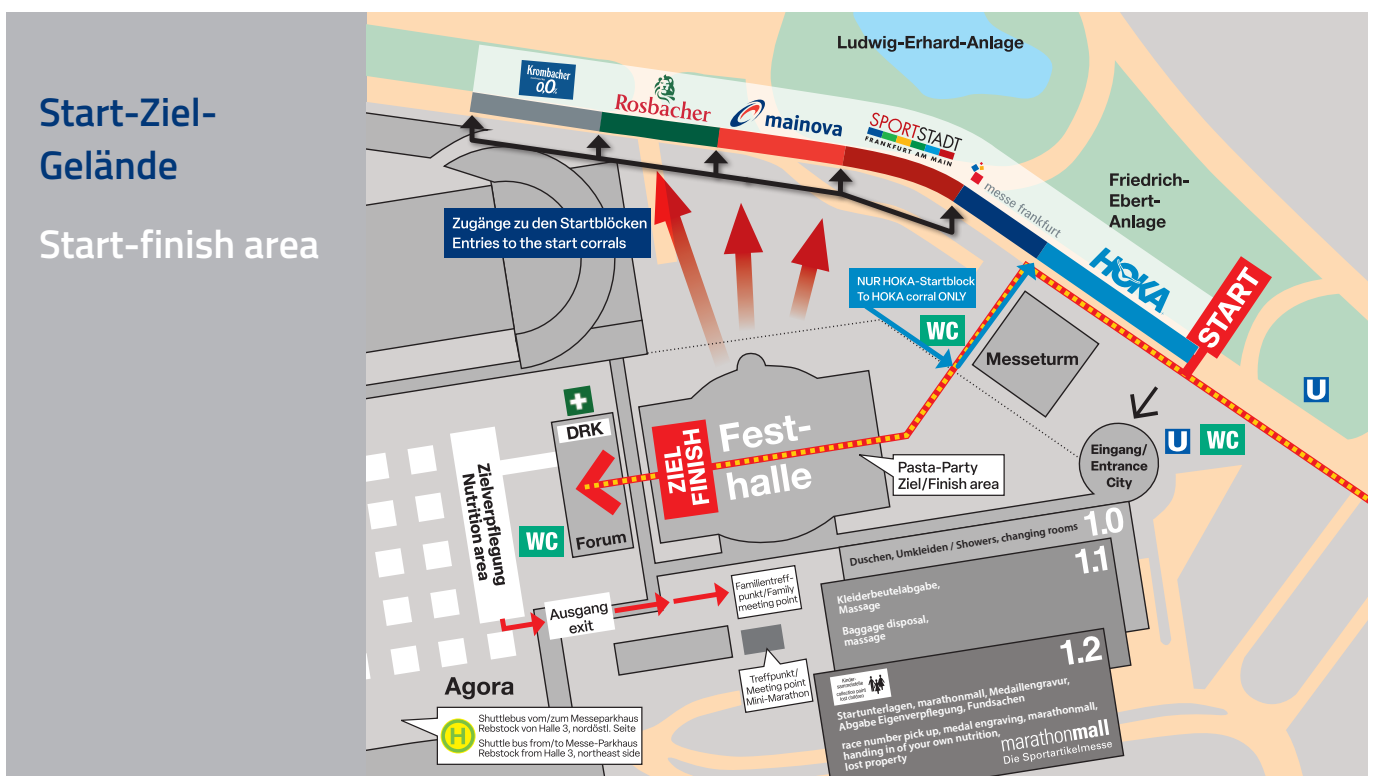
WICHTIG! Ordne dich bitte entsprechend deinem Leistungsniveau innerhalb der Startblöcke ein und starte ausschließlich aus dem Startblock in den Du eingeteilt wurdest.

ERSTE WELLE: START UM 10:00 UHR

1. Block „HOKA“	Läufer mit Zielzeit bis 3:00 Std.
2. Block „Messe Frankfurt“	Läufer mit Zielzeit ab 3:00 Std. bis 3:15 Std.
3. Block „Stadt Frankfurt“	Läufer mit Zielzeit ab 3:15 Std. bis 3:30 Std.

ZWEITE WELLE: START UM 10:10 UHR

4. Block „Mainova“	Läufer mit Zielzeit ab 3:30 Std. bis 3:45 Std.
5. Block „Rosbacher“	Läufer mit Zielzeiten ab 3:45 Std. bis 4:00 Std.
6. Block „Krombacher“	Läufer mit Zielzeiten ab 4:00 Std. und alle Teilnehmer, die keine Zielzeit angegeben haben.



MÖVENPICK

HOTEL FRANKFURT CITY

Ihr Marathon Hotel Gastgeber in 2024

**Noch einmal tief durchatmen. Volle Konzentration. Das Ziel vor Augen.
Schon bald fällt der Startschuss zum Mainova Frankfurt Marathon 2024.**

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

Das Team des Mövenpick Hotel Frankfurt City wünscht allen viel Spaß und Erfolg beim Mainova Frankfurt Marathon 2024.



**Jetzt Premium Marathon
Angebot buchen!**

Mövenpick Hotel Frankfurt City
Den Haager Straße 5 | 60327 Frankfurt am Main
+49 69 78 80 75-0 | res.movenpick-rhm@hrg-hotels.com

movenpick.com

Auf der Strecke

STRECKE

Die Strecke verläuft hauptsächlich auf breiten Durchgangsstraßen. Sie ist sehr flach, denn sie weist, gemessen vom niedrigsten Punkt (89,4 Meter über NN) bis zum höchsten Punkt (117,2 Meter über NN), einen Gesamthöhenunterschied von nur 27,8 Metern, verteilt auf die gesamte Streckenlänge von 42195 Metern, auf. Der Rundkurs – der kürzeste Weg ist durch die blaue Linie gekennzeichnet – führt durch das Stadtgebiet von Frankfurt am Main auf ausschließlich asphaltierten Straßen. Kilometerangaben werden bei jedem Kilometer und zusätzlich beim Halbmarathon durch große Schilder angezeigt. Alle 5 km und beim Halbmarathon zeigen Großuhren die aktuelle Brutto-Laufzeit der ersten Welle (Startzeit 10:00 Uhr).

ACHTUNG!

- Private Fahrzeuge (Fahrräder, E-Roller, Motorräder, Autos, usw.) sind auf der Strecke verboten!
- Kopfhörer sind bei Teilnahme an Meisterschaften verboten, für Breitensportler aber geduldet. Achte jedoch darauf, dass Du Deine Umgebungsgeräusche wahrnehmen kannst und im Notfall keine Einsatzkräfte behinderst.

EIGENVERPFLEGUNG

- ... kann am Samstag vor dem Rennen von 14.00 bis 19.00 Uhr und am Tag des Rennens von 7.00 bis 8.00 Uhr in Halle 1, Ebene 2 am Info-Point abgegeben werden (nur gekennzeichnete Flaschen: Kilometer und Startnummer – keine Glasflaschen).
- ... kann aus organisatorischen Gründen lediglich für ambitionierte Sportler (Männer: schneller als 2:45h, Frauen: schneller als 3:00h) und Teilnehmer, die aus medizinischen Gründen eine spezielle Ernährung benötigen, angeboten werden.
- ... befindet sich auf der Strecke an folgenden Verpflegungsstationen: KM5 (rechts), KM10 (rechts), KM15, KM20, KM25, KM30, KM35, KM40 – eine Eigenverpflegung kann nicht an den Wasserstellen bereitgestellt werden. Bei KM 5 und KM 10 ist zu beiden Seiten der Strecke eine Versorgungsstation eingerichtet, ansonsten findet die Versorgung einseitig statt.

ERSTE HILFE

Auf der Strecke und im Ziel steht ebenfalls medizinisches Personal bereit. Wenn Du Hilfe benötigst, wende Dich bitte an unsere Einsatzkräfte. Ein Rücktritt von der Veranstaltung ist aus gesundheitlichen Gründen bis möglich. Solltest Du am Marthontag aus gesundheitlichen Gründen nicht starten können, so lade bitte bis zum 1. November 24 ein ärztliches Attest auf Deinem Dashboard hoch.

STRECKENVERPFLEGUNG

Bei KM 5 und 10 ist zu beiden Seiten der Strecke eine Versorgungsstation eingerichtet, ansonsten findet die Versorgung einseitig statt.

ALLE 5KM IN DIESER REIHENFOLGE:



Zeitangabe, medizinische Versorgung, Eigenverpflegung, Rosbacher Mineralwasser Naturell, isotonische Getränke von Rosbacher, Tee, Wannen zum Eintauchen der Schwämme, Abfallbehälter

KM 12,5 / 17,5 / 22,5 / 27,5 / 32,5 / 37,5



Erfrischungsstellen mit Rosbacher Mineralwasser und Wannen zum Eintauchen der Schwämme

AB KM 15 BIS ZUM ZIEL



zusätzliches Angebot Bio-Bananen

KM 15 UND KM 30



zusätzliches Angebot von Gel 100 ohne Koffein von Maurten

KM 30, 35, 40



bizzl Cola



We're in this together



As the official on-course hydrogel partner of the Mainova Frankfurt Marathon 2024 — Maurten Gel 100 will be available along the course on race day at 15km and 30km.

Running a marathon takes guts. That's what training was for. You've learned the lessons and done the work — don't try anything new now.

Prepare your race day fuel and finish strong on the red carpet in the Frankfurter Festhalle.

You've got this.

Nach dem Ziel

DAS ZIEL

- ... befindet sich in der Festhalle, Frankfurts "Gudd Stubb".
- ... Zuschauer sind herzlich Willkommen, in der Festhalle kostenfrei den Zieleinlauf der Elite, aber auch der Breitensportler zu verfolgen.
- ... sollte zügig verlassen werden, um auch den nach Dir ankommenden Läufern einen störungsfreien Zieleinlauf zu ermöglichen.

ACHTUNG: Zielschluss ist um 16:45 Uhr

ZIELVERPFLEGUNG

Die Zielverpflegung grenzt direkt an die Festhalle an. Hier bekommst Du Deine Medaille, einen Wärme-Poncho und Verpflegung.

STAFFEL: Für die Staffelläufer gibt es eine eigene Zielverpflegung. Nur Läufer D ist berechtigt diese zu betreten, wo er eine eigens für die Staffelteilnehmer gepackte Verpflegungstasche erhält. Läufer A, B und C erhalten in den Wechselzonen erfrischende Getränke von Rosbacher und Krombacher.

TREFFPUNKT

Wir empfehlen Dir für nach dem Lauf einen Treffpunkt mit Deiner Familie zu vereinbaren. Direkt an die Nachzielverpflegung grenzt der Vorplatz "P1", den wir als Treffpunkt empfehlen. Bedenke jedoch, dass der Platz groß ist, ihr solltet explizit einen Punkt auf dem Platz definieren, damit ihr Euch finden könnt.

DUSCHEN

Die Duschen befinden sich in der Messehalle 1, Ebene 0.

MASSAGE

Zwischen 12:00 Uhr und 17:00 Uhr kannst Du am Renntag den kostenfreien Massageservice in Halle 1, Ebene 1 nutzen. BEACHTE, dass die Nutzung nur unter der Voraussetzung, dass Du frisch geduscht bist, möglich ist.

FOTO SERVICE

Kurz nachdem Du die Ziellinie überquert hast, stehen Dir online Deine Bilder von der Strecke und Deinem Zieleinlauf zur Verfügung. Unser Dienstleister marathonphotos.com arbeitet im Eiltempo an der Zuordnung und Bereitstellung der Bilder.



EHRUNG UND PREISE

Die drei Erstplatzierten jeder Altersklasse (IWR-Regelung) erhalten einen Freistart inkl. Teilnehmershirt von HOKA für den Mainova Frankfurt Marathon 2025. Der Versand erfolgt per E-Mail voraussichtlich Ende Januar 2025. Es findet keine Ehrung der Altersklassensieger am Veranstaltungstag statt.

MEDAILLENGRAVUR

In Halle 1, Ebene 2 hast Du zwischen 12:00 Uhr und 17:00 Uhr die Möglichkeit Deine Medaille gravieren zu lassen. Wenn Du die Medailengravur nicht bereits bei der Anmeldung gebucht hast, kannst Du dies noch vor Ort nachholen. Du kannst zum Preis von 10€ Deinen Namen und Deine Nettozeit eingravieren lassen (ACHTUNG: NUR BAR-ZAHLUNG MÖGLICH).

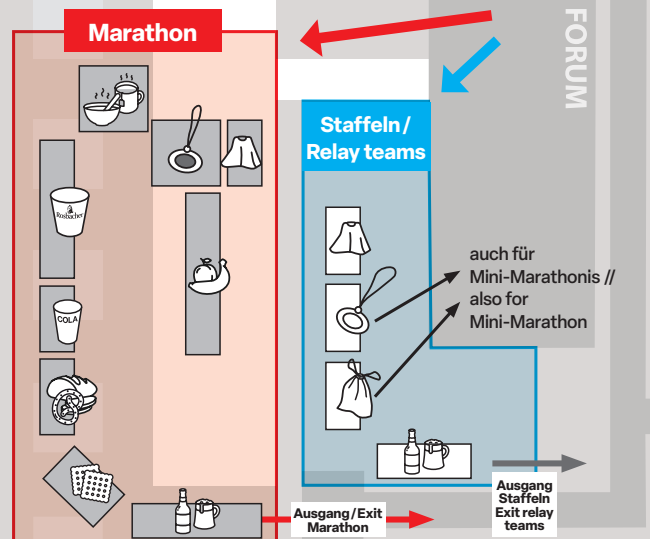
URKUNDE

Du findest bei den offiziellen Ergebnissen auch Deine Urkunde als Vorab-Download. Deine offizielle Urkunde erhältst Du im Dezember von uns per Post nach Hause geschickt.



Zielverpflegung | Nutrition-area

	Tee & Suppe // tea & soup		Cola // Coke
	Poncho		Laugengebäck und Hefezöpfe // pastries
	Medaillen // medal		Saltlets PausenCracker von Lorenz // cracker
	Rosbacher Wasser & isofit // Rosbacher water & isotonic drinks		Krombacher Biere // non alcoholic beer
	Obst // fruits		Verpflegungstaschen Staffeln // nutrition bags for relay teams







Das Orga-Team des Mainova Frankfurt Marathon



Jo Schindler

Jo Schindler

(Geschäftsführer motion events GmbH, Projektleitung) ist absoluter Frühaufsteher. Nicht selten trifft man ihn vor Sonnenaufgang auf seiner morgendlichen Laufrunde am Main.

WAS TREIBT DICH BEI DER VERANSTALTUNGSPLANUNG AN?

Wir wollen Breitensportlern Bestleistungen bieten und interessanten Spitzensport auf Weltklasseniveau präsentieren. Das treibt uns an und bürgt für den Erfolg des Frankfurt Marathon.

Julia Leske

(Projektleitung, Main Competition) verliert nie den Überblick über das Gesamtprojekt und hat jeden Aufgabenbereich im Blick. In ihrer Freizeit ist sie gerne bei den Heimspielen der Löwen Frankfurt in der Eissporthalle anzutreffen.

WAS IST DEINE SCHÖNSTE MARATHON-ERINNERUNG?

Das ist mein achtzehntes Jahr im Organisations-Team des Marathons. Da haben sich einige schöne Erinnerungen angesammelt – natürlich die offensichtlichen, großen Rekorde, bedeutenden Zieleinläufe und Gänsehautmomente direkt an der Ziellinie, aber auch jede Menge kleinere, privatere berührende Momente und ganz persönliche Erfolgsgeschichten. Die wertvollsten Erinnerungen sind für mich aber die, die ich mit den Menschen verbinde, die ich im Laufe der Jahre rund um meine Arbeit bei motion events kennenlernen durfte. Diese Momente haben sich selten im Rampenlicht des roten Teppichs abgespielt, sondern eher bei einer Abend- oder Wochenendschicht im Büro, bei einer „Nach müde kommt doof“-Auf- oder Abbausituation oder bei einem kühlen Getränk am Ende eines sehr langen Veranstaltungstages.

Christina Adrian

(Marketing & Kommunikation) hat ein Faible für kreatives Denken und das Konzeptionieren umfangreicher Marketingstrategien. Christina steht selber gerne als Läuferin an der Marathonstartlinie. Neben dem Laufen findet sie ihren Ausgleich beim Rennradfahren oder Yoga.

WORAUF FREUST DU DICH AM MEISTEN?

Auf das große Wiedersehen mit der Marathon-Familie. Am Veranstaltungswochenende wächst unser Kernteam um viele helfende Hände, die sich Jahr für Jahr extra für den Mainova Frankfurt Marathon Zeit nehmen. Am Veranstaltungswochenende bin ich für unser Pressteam, unser Fotografenteam und unser Videoteam verantwortlich. Es fühlt sich immer wie ein großes Klassentreffen an, wenn am letzten Oktoberwochenende alle nach Frankfurt kommen, um Teil der Veranstaltung zu sein.

Hannah Müller

(Sponsoring & Vermarktung, Sideevents) treibt agenturintern oftmals Entscheidungsprozesse voran und sorgt gerne dafür, dass das Schweigen nach intensiven Diskussionen wieder gebrochen wird. Neben Job und Familie schafft es Hannah ihrem Hobby, dem Laufen, immer wieder einen Platz in ihrer Wochenplanung einzuräumen.

WAS MACHT DIR BEI DER PLANUNG AM MEISTEN SPASS?

Zu wissen, dass man mit dem Team auf ein gemeinsames Ziel hinarbeitet und das Endresultat einfach grandios ist.

Jana Meierfrankenfeld

(marathonmall) ist in der Agentur die Käseliebhaberin schlechthin, das Käsebrot ist ihr Lieblingsmittagessen. Nach der Arbeit steht Jana fünf Mal pro Woche auf dem Fußballplatz und marschier, gemeinsam mit Ihrer Kollegin Nadine und ihrer Mannschaft, erfolgreich durch die Saison.

WAS IST DEIN HIGHLIGHT BEIM MAINOVA FRANKFURT MARATHON?

Da die marathonmall am Freitag um 12 Uhr öffnet und somit alle Stände fertig aufgebaut sind, ist dies mein erstes persönliches Highlight. Nun kann ich durch die Messehalle gehen und das erste Mal live erleben, was ich in den vergangenen Monaten geplant habe. Das zweite Highlight ist natürlich der Sonntag, wenn sich die Läufer Richtung Startblock begeben, die Startschüsse fallen und nach 2 Stunden die ersten Läufer ins Ziel kommen. Das dritte und letzte Highlight ist für mich der Montag nach dem Marathon, wenn alle Aussteller abgebaut haben, ich das Messegelände nach mehreren intensiven Tagen verlasse und mit Stolz auf ein durchweg gelungenes Marathonwochenende zurückblicken kann.

Jonas Weidenhiller

(Strecke & Sicherheit) hat neben seinem Job im Eventmanagement so gut wie jedes Sportevent schonmal als Volunteer erlebt. Vom Skispringen bis zur Leichtathletik, wenn Volunteers benötigt werden, ist Jonas zur Stelle.

WAS IST DIE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG BEI DER ORGANISATION?

Die Sperrung der Straßen erfolgt rollierend - immer etwa 30 Minuten vor der Ankunft des ersten Läufers. Das bedeutet, dass wir, wenn der Start-



Anette Lohle

Christina Adrian

Daniel Wade

Franziska Hain

Hannah Müller

Jana Meierfrankenfeld

Julius Gehring

Lars Tekinder

schuss fällt, erst die Straßen bis zu km 10 gesperrt haben. Die Sperrung der weiteren Straßen erfolgt dann nach und nach, während das Läuferfeld bereits unterwegs ist. Dadurch haben wir dann keine Möglichkeit mehr etwas zu verschieben oder zu verzögern, sodass bei der Sperrung der Straße und dem Aufbau der Strecke nicht viel schief gehen oder länger dauern darf.

Marie Tinter

(Teilnehmermanagement) bringt mit ihrer ruhigen Art oft Gelassenheit in die Agentur. Sportlich aktiv ist Marie schon ihr Leben lang, besondere Leidenschaft hat sie zum Triathlon und Crossfit entwickelt.

WAS IST DEIN GEHEIMTIPP FÜR DIE TEILNEHMER?

Mein Geheimtipp für die Teilnehmer ist, sich nicht allzu sehr im Vorfeld stressen zu lassen. Auch wenn es rund um den Start hektisch zugehen kann, versucht, ruhig und gelassen zu bleiben. Plant genügend Zeit für die Abholung der Startunterlagen ein und nutzt die Gelegenheit, um euch mental auf das Rennen vorzubereiten.

Daniel Wade

(Material & Logistik, Sideevents) lässt sich durch nichts und niemanden seine stets gute Laune vermiesen. In seiner Freizeit ist Daniel im Handballverein als Spieler und in weiteren ehrenamtlichen Funktionen aktiv.

WAS IST DEIN HIGHLIGHT BEIM MAINOVA FRANKFURT MARATHON?

Der Zusammenhalt zwischen allen Teilnehmenden, sowohl unter den Läufern als auch im gesamten Orga-Team mit vielen bekannten Gesichtern und den Zuschauern. Sobald der Startschuss gefallen ist, wird jeder Teilnehmer bedingungslos unterstützt und die Zuschauer versuchen jeden Einzelnen, vom ersten bis zum letzten Läufer, ins Ziel zu tragen. Auch untereinander ist es immer wieder schön zu sehen, wie sich „fremde“ Läufer gegenseitig motivieren und unterstützen.

Lara Bienussa

(Sponsoring & Vermarktung, Sideevents) liebt es Listen zu führen und ist ohne ihre Post-its nicht anzutreffen. Zum Ausgleich zu dem Bürojob ist Lara sportlich gerne in der Natur anzutreffen.

WORAUF FREUST DU DICH AM MEISTEN?

Auf die Atmosphäre in der Festhalle, hier herrscht schon das ganze Rennwochenende ein magisches Ambiente und sie zählt meiner Meinung nach zu den emotionalsten und spektakulärsten Zieleinläufen. Die Stimmung ist einfach ganz besonders und gemacht für Gänsehautmomente.

Jannik Trunk

(Logistik, Strecke & Sicherheit) ist aktiver Läufer und Triathlet. Viele Veranstaltungen der Agentur hat er bereits aus Teilnehmerperspektive erlebt. In diesem Jahr hat er sich zudem zum Ironman gekrönt.

Julius Gehring

(Strecke & Sicherheit) spielt in seiner Freizeit in der Regionalliga Handball. Wenn er mal nicht in der Halle im Training ist, findet man ihn anderweitig Sport machen, von Beachvolleyball über Fußball bis Tennis ist er eigentlich bei allem dabei.

Franziska Hain

(Sponsoring & Vermarktung) hat neben dem Beruf den Ausgleich im Handball gefunden. Schon seit ihrem sechsten Lebensjahr spielt sie aktiv im Verein und engagiert sich außerdem als Sanitäterin und Jugendleiterin im Bayerischen Roten Kreuz.

Nadine Anstatt

beschreibt sich selbst als Mädchen für Alles in der Agentur. Egal wo es brennt, Nadine ist zur Stelle. Nadine ist von Kopf bis Fuß fußballverrückt und darf aktuell mit großem Stolz die Trikotfarbe ihrer Heimatstadt Mainz tragen.

Anette Lohle

Praktikantin (Sideevents, Teilnehmermanagement) hat im letzten Jahr ein Freiwilliges Soziales Jahr bei einer NGO in Okakarara (Namibia) absolviert. Für Anette ist kein Teilnehmerproblem zu groß, mit Bravour meistert sie alle Fragen und findet für alles eine Lösung.

WAS HAT DIR IN DER PLANUNG BISHER AM MEISTEN SPASS GEMACHT?

Die Kommunikation mit den Teilnehmern. Es ist super schön, ein bisschen von den Beweggründen der einzelnen Teilnehmer zu hören und mit ihnen in Kontakt zu treten und Fragen zu klären.

Lara Maxeiner

(Praktikantin Sideevents, Teilnehmermanagement) studiert im Bachelor Sportwissenschaften an der Uni Mainz. Am Marathonwochenende sorgt Lara dafür, dass alle Mini-Marathonis einen unvergesslichen Tag erleben.

WORAUF FREUST DU DICH AM MEISTEN?

Ich freue mich bis jetzt am meisten auf die Startunterlagenausgabe (die ich beim Mini- Marathon übernehme) und ich freue mich sehr darauf, die ganzen Menschen bei den Wettkämpfen laufen zu sehen.

Lars Tekinder

(Praktikant Sideevents, Teilnehmermanagement) fährt nach der Arbeit gerne mal die knapp 45km mit dem Fahrrad nach Hause. Als Praktikant für die Streckenfeste trifft man ihn beim Marathon an den HotSpots der Strecke an.

WAS DARF SICH KEIN TEILNEHMER ENTGEHEN LASSEN?

Alle Streckenfeste entlang der Strecke. Ich denke, jedes einzelne hat seinen eigenen Charme, den man nicht verpassen sollte. Also, Kopfhörer raus und das längste Straßenfest Frankfurts genießen!



Jannik Trunk

Jonas Weidenhiller

Julia Leske

Lara Maxeiner

Lara Bienussa

Nadine Anstatt

Marie Tinter

**RUN
WITH US!**

**Laufend die
Welt erleben!®**



Wir verfügen über garantierte
Startnummern für alle Veranstaltungen
der World Marathon Majors, der SuperHalbs-Serie und
vielen weiteren Lafevents rund um den Globus!

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

Haspa
Marathon
Hamburg



HAMBURG 27. APRIL 2025

MARATHON | HALBMARATHON | STAFFEL

SOLD OUT



Brezellauf powered by interair SportReisen

Traditionen sind da, um gepflegt zu werden und dürfte man nur einen einzigen Punkt aus dem Programm des Mainova Frankfurt Marathon herauspicken, der in Läuferkreisen absoluten Kultstatus erreicht hat, dann wäre dies unangefochten der Brezellauf powered by interair. Sogar weit über die deutschen Grenzen hinaus ist der alljährliche Morgenlauf am Vortag des Marathons bekannt und beliebt zugleich, sowohl für die zahlreichen kreativen Outfits seiner Teilnehmer als auch die ausgelassene Stimmung auf der Laufstrecke und nicht zuletzt auch ganz besonders für seine einzigartige Zielverpflegung: Die originale Frankfurter Brezel, frischgebacken und reich an Kohlehydraten, um für sportliche Höchstleistungen am Folgetag zu garantieren.

Während der Streckenrand am Sonntag von unzähligen Schaulustigen gesäumt ist, genießen die Läufer des Brezellaufs powered by interair die Ruhe vor dem Sturm: Auf der Mainmetropole liegt an einem Samstagmorgen im Herbst meist eine ganz besondere Stille, die hilft, um nochmals Kraft zu tanken für die bevorstehende, 42,195 Kilometer lange Herausforderung.

Denn für einen nicht unerheblichen Teil der Läufer ist der Brezellauf powered by interair tatsächlich der letzte kleine Auftakt vor dem Marathon. Andere tasten sich auf den etwa 7 Kilometern dagegen erst ganz vorsichtig an längere Laufdistanzen heran. Alle sind sie willkommen, ob groß oder klein und auch spontan kann mitgelaufen werden, denn anmelden muss sich niemand. So stehen beim Brezellauf powered by interair am Ende international dekorierte Laufprofis neben blutigen Anfängern und genießen das Laufen in der Gemeinschaft. Das Tempo liegt bei einem Kilometerschnitt von 6:15-6:30 min, wodurch niemand abreißen lassen muss und ein großer geschlossener Zug gemeinsam das Ziel erreicht. Dort wartet neben der essbaren Brezel übrigens auch eine Brezelmedaille. Und diese ist mindestens so heiß begehrt: „Insgesamt haben wir in diesem Jahr 2000 Stück bestellt“, berichtet Julius Gehring, federführend für die Organisation des Brezellaufs powered by interair verantwortlich, „der Ansturm in den vergangenen zwei Jahren war enorm, wir sind bestens gewappnet.“



Brezellauf-Strecke



Start-Ziel Brezellauf



 **HONDA**

Der Honda

ZR-V

 **HEV**

Vollhybrid



**Volle Leistung ab
dem ersten Meter.**

Jetzt Probefahrt buchen auf [honda.de](https://www.honda.de)

Kraftstoffverbrauch ZR-V e:HEV in l/100 km: kombiniert 5,7-5,8. CO₂-Emissionen in g/km: kombiniert 130-132. CO₂-Klasse: D.

Staffelwechsel

- Ein organisierter Transport der Staffelläufer zu und von den Wechselzonen ist, wegen der für den Marathon eingerichteten Straßensperrungen, nicht möglich.
- Die Wechselzonen sind so gewählt, dass sie bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreicht werden können. Wir bitten Euch dieser Empfehlung zu folgen.
- Für alle Staffelläufer gilt die Startnummer als Fahrausweis für die öffentlichen Verkehrsmittel im gesamten RMV-Gebiet

WECHSELZONE 1 "KURT-SCHUMACHER-STRASSE"

Kilometerpunkt 13

Weg vom Start (Haltestelle: "Festhalle/Messe") **zur Wechselzone 1** (Haltestelle: "Konstablerwache") mit der Linie U4 Richtung Enkheim → Ausstieg "Konstablerwache", Folge der Beschilderung Richtung Wechselzone 1

Weg von der Wechselzone 1 (Haltestelle: "Konstablerwache") **zum Start/Ziel** (Haltestelle: "Festhalle/Messe") mit der Linie U4 Richtung Bockenheimer Warte → Ausstieg "Festhalle/Messe"

Dauer: ca. 10 Minuten



WECHSELZONE 2 "LYONER STRASSE"

Kilometerpunkt 18,5

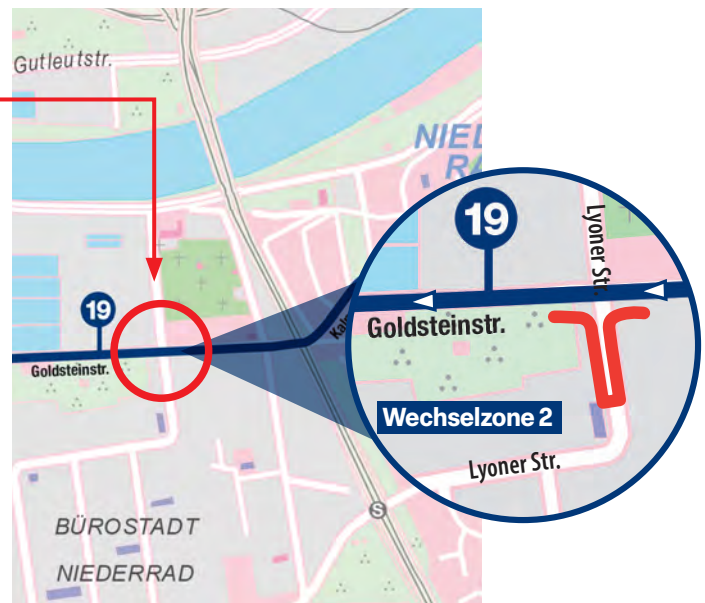
Weg vom Start (Haltestelle: "Festhalle/Messe") **zur Wechselzone 2** (Haltestelle: "Niederrad Bahnhof"):

1. Mit der U-Bahn Linie U4 Richtung Enkheim → Ausstieg "Hauptbahnhof", Alternativ ca. 500m bis zum Hauptbahnhof laufen
2. Umsteigen in die S-Bahn Linien S7, S8 oder S9 (Richtung Wiesbaden Hauptbahnhof) → Ausstieg "Niederrad Bahnhof"
3. Folge der Beschilderung Richtung Wechselzone 2

Weg von der Wechselzone 2 (Haltestelle: "Niederrad Bahnhof") **zum Start/Ziel** (Haltestelle: "Festhalle/Messe"):

1. Mit der S-Bahn Linien S7, S8 oder S9 (Richtung Hanau Hauptbahnhof) → Ausstieg "Hauptbahnhof"
2. Umsteigen in die U-Bahn Linie U4 Richtung Bockenheimer Warte → Ausstieg "Festhalle/Messe"

Dauer: ca. 25 Minuten



WECHSELZONE 3 "OESERSTRASSE"

Kilometerpunkt 28,5

Weg vom Start (Haltestelle: "Festhalle/Messe") **zur Wechselzone 3** (Haltestelle: "Nied Bahnhof"):

1. Mit der U-Bahn Linie U4 Richtung Enkheim → Ausstieg "Hauptbahnhof", Alternativ ca. 500m bis zum Hauptbahnhof laufen
2. Umsteigen in die S-Bahn Linien S1 (Richtung Wiesbaden Hauptbahnhof) oder S2 (Richtung Niedernhausen) → Ausstieg "Nied Bahnhof"

Weg von der Wechselzone 3 (Haltestelle: "Nied Bahnhof") **zum Start/Ziel** (Haltestelle: "Festhalle/Messe"):

1. Mit der S-Bahn Linien S1 (Richtung Rödermark-Ober-Roden) oder S2 (Richtung Dietzenbach Bahnhof) → Ausstieg "Hauptbahnhof"
2. Umsteigen in die U-Bahn Linie U4 Richtung Bockenheimer Warte → Ausstieg "Festhalle/Messe"

Dauer: ca. 20 Minuten





T.RowePrice

STAFFELMARATHON

Bereit für den Renntag?



Dein hartes Training hat dich darauf vorbereitet, länger durchzuhalten und deine Kräfte sinnvoll einzuteilen.

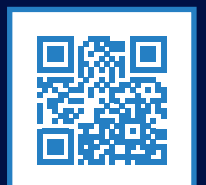
Als stolzer Titelsponsor des Staffelmarathon Frankfurt weiß T. Rowe Price, dass ambitionierte Ziele nicht im Alleingang erreicht werden.

Seit 1937 arbeiten wir Hand in Hand mit Investoren und verfolgen einen disziplinierten Investmentansatz, der sich über die Zeit bewährt hat.

**Dein Partner für die Langstrecke:
Investments seit 1937.**

Neugierig?

Hier
scannen:





T.Rowe Price

STAFFELMARATHON

Marathon als Teamsport beim T.Rowe Price Staffelmarahton

Dass Marathon kein Sport ist, der ausschließlich von Individualisten und Einzelgängern betrieben wird, zeigt ein Wettbewerb des Mainova Frankfurt Marathon ganz besonders: Immer dann, wenn vier Läufer Hand in Hand in der Festhalle einlaufen und sich beim Zieljubiläum strahlend um den Hals fallen, wird es besonders emotional. Nicht selten fließt auch mal ein Freudentränkchen vor Stolz über die Herausforderung, die durch eine geschlossene Teamleistung bewältigt werden konnte.

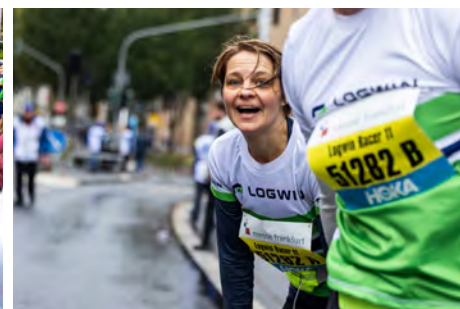
Beliebt ist der T.Rowe Price Staffelmarahton bei Lauftreffs gleichermaßen wie unter Kollegen in Firmenabteilungen oder bei Laufeinsteigern, die sich die volle Distanz allein noch nicht zutrauen. Für sie alle bietet der Staffellauf die perfekte Möglichkeit, sich die 42,195km in einem Team aus Gleichgesinnten aufzuteilen, indem sie eine der Teildistanzen mit einer Länge zwischen 6,1km und 13,5km belegen. Hier finden somit alle Leistungs- und Altersklassen einen Streckenabschnitt, der zu ihnen und ihrem individuellen Leistungslevel passt. So wird der Staffellauf gleichermaßen auch zum hervorragenden Beispiel für Vielfalt und Diversität auf der Laufstrecke.

Ganz besonders sind in diesem Jahr die Staffeln von Special Olympics in Hessen e.V. hervorzuheben, die erstmals ein inklusives Laufprojekt auf die Beine stellen möchten. Der Hessische Landesverband für Sportler mit geistiger Beeinträchtigung bietet durch das Programm „Unified Sports“ die Möglichkeit für Menschen mit und ohne geistige Beeinträchtigung gemeinsam verschiedenste Sportarten als Partner zu betreiben und ist dabei auch im Laufsport aktiv. „Durch unseren Verpflegungsstand bei Kilometer 37 wurde die Marathon-Begeisterung bei uns in den vergange-

nen Jahren bereits entfacht“, erklärt Anne Effe, Regionalkoordinatorin von Special Olympics Hessen, „als ich davon gehört habe, dass unser Nachbarverband in Niedersachsen beim Hannover Marathon inklusive Marathonstaffeln auf die Beine gestellt hat, war ich daher von der Idee sofort begeistert.“ Bei der Umsetzung stehen Effe und ihre Kollegen vom Projekt „Stark im Verein“ vor besonderen organisatorischen Herausforderungen: „Die meisten unserer Athleten brauchen Partner, die sie begleiten. Da wir sehr viele sehr junge Sportler in unseren Reihen haben, müssen möglicherweise einige Distanzen auch nochmals unterteilt werden. Für uns ist der Staffellauf eine Plattform, die große Sichtbarkeit für unsere Arbeit schaffen kann, aber in erster Linie Freude für unsere Läufer schaffen soll.“

Für die städtischen Mitarbeiter Frankfurts gehört der Staffelmarahton bereits seit einigen Jahren zum festen Bestandteil der sportlichen Jahresplanung. In diesem Jahr ist die Stadt Frankfurt mit 39 Staffeln beim T.Rowe Price Staffelmarahton am Start. Dabei kommen die Läufer aus allen denkbaren Dezernaten und Ämtern: von den Städtischen Bühnen, über die städtischen Kindertagesstätten bis hin zur Branddirektion oder dem Dezernat für Mobilität.

Der Mainova Frankfurt Marathon ist Auftakt für die Aktionswoche der Stadtverwaltung unter dem Motto AnStadt BARRIEREN vom 4. bis zum 8. November. Mit Veranstaltungen, Diskussionen, Workshops und Vernetzungsangeboten sollen Barrieren im Arbeitsleben abgebaut werden. Beim T. Rowe Price Staffelmarahton fungieren die Staffeln im Rahmen der Kampagne als verbindendes Element quer durch die Stadtverwaltung.



T.Rowe Price: Unser neuer Namensgeber des Staffellaufs

Der Staffelmarahton hat einen neuen Namenssponsor: T.Rowe Price mit seinem deutschen Sitz in Frankfurt ist seit diesem Jahr neuer Partner des Mainova Frankfurt Marathon und offizieller Namensgeber des Teamwettbewerbs, bei dem sich in jeder Mannschaft vier LäuferInnen die 42,195km lange Strecke teilen.

„Wir unterstützen in Deutschland bereits einige soziale Projekte und möchten unseren Namen nun auch im Sportsponsoring etablieren, ganz so wie es in der US-amerikanischen Heimat von T.Rowe Price schon lang Tradition ist“, erklärt Olaf Mieske, Leiter Marketing bei T.Rowe Price für Deutschland und Mitteleuropa. „In den USA sind wir bereits seit Jahren in der Unterstützung von Teams und Events in den Sportarten Baseball, Basketball oder Football aktiv und können hier auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen.“

Die Zusammenarbeit mit dem ältesten Städtemarathon Deutschlands war nach erster Kontaktaufnahme innerhalb von kürzester Zeit unter Dach und Fach: „Das ging alles sehr schnell, da die gemeinsamen Ziele sehr gut übereinstimmen: Wir waren auf der Suche nach einem sportlichen Event

mit internationalem Format. Der Staffelmarahton als Teamwettbewerb passt ausgesprochen gut zu uns, da der teamzentrierte Ansatz auch in unserem Unternehmen eine wichtige Rolle spielt.“

Ob T.Rowe Price auch selbst eine Teamstaffel stellen wird? „In Deutschland ist unser Team mit insgesamt 15 Mitarbeitern zwar noch nicht sehr groß, wir planen dennoch mindestens eine Teamstaffel auf die Beine zu stellen. Es ist ebenfalls angedacht, dass aus unserem europäischen Hauptsitz in London mit rund 600 Beschäftigten einige Marathonläufer anreisen. Viele unserer weiblichen und männlichen Kollegen sind, wie unser Vertriebsleiter für Mitteleuropa, Carsten Kutschera, begeisterte Läufer“, berichtet Mieske und kündigt an, dass die Anzahl der teilnehmenden Mitarbeiter von T.Rowe Price aus anderen europäischen Ländern im kommenden Jahr noch einmal deutlich steigen soll. In 2025 gibt es nämlich neben der neuen Partnerschaft mit dem Mainova Frankfurt Marathon noch einen weiteren Grund zum gemeinsamen Feiern: Das zehnjährige Office-Jubiläum von T.Rowe Price in Frankfurt.

Immer und überall bestens informiert

Mit dem ePaper der FR



Nur
52,90 €
im Monat

Digital-Abo + iPad

- iPad 2021, 64 GB Wi-Fi, Space Grau
- Mindestbezugsdauer: 24 Monate
- Gerätezahlung pro Monat: 11,00 €
- ePaper: 41,90 €
- Summe Monat 1-24: 52,90 €
- danach pro Monat: 41,90 €

Jetzt bestellen:

 fr.de/tablet



Gratis
testen!

4 Wochen gratis testen

- Voller Zugriff auf die FR und die App „FR+“
- Mo. – Sa. bereits am Vorabend die Ausgabe von morgen lesen
- Mobile Ansicht ist absolut identisch mit der Printausgabe

Jetzt bestellen:

 fr.de/probe



ODER

Unsere Einkaufsliste...

45.000 → Ausschreibungen Marathon	6.000 → kg Bananen	250 → Ärzte und Sanitäter
5.000 → Ausschr. Staffelmarahton	1.200 → Äpfel	150 → Dixi-Toiletten
7.500 → Ausschr. Kinderläufe	2.000 → kg Nudeln	66 → Duschen
2.500 → Plakate	1.900 → Liter Sauce	12.000 → Wärmeponchos
25.000 → Startnummern	5.000 → Liter Tee	18.400 → Medaillen
100.000 → Sicherheitsnadeln	140.000 → Liter Getränke	450 → Verkehrsschilder
10.000 → Schwämme	2.500 → freiwillige Helfer	550 → Straßen- und Hinweisschilder
450.000 → Trinkbecher	60 → Masseur	230 → Streckenschilder

Das offizielle Mainova Frankfurt Marathon Buch

Ein Lauf in Bildern

Internationaler Spitzensport, Breitensport, Mini-Marathon, Struwwelpeter-Lauf, Brezelllauf powered by interair, Staffelmarahton, marathonmall, Zuschauer und Musik an der Strecke... alles, was zu einem großen Sportevent dazugehört: der Mainova Frankfurt Marathon in emotionalen Bildern, die Geschichten erzählen! Ca. 120 Seiten, leinengebunden.

Der Versand erfolgt voraussichtlich ab Februar 2025.

Mini-Marathon – ein Lauferlebnis besonderer Güte

Die Stimmung ist famos, der Empfang gewaltig. Erststarter beim Mini-Marathon wissen noch nicht, welch unvergessliches Finish nach 4,2 Kilometern auf sie wartet. Die Kinder und Jugendliche der Jahrgänge 2007 bis 2016 sind es, die am Sonntag als erstes in die prächtig ausgeleuchtete Festhalle einlaufen. Direkt nach dem großen Marathonstart wird um 10.55 Uhr am Messeturm der Laufnachwuchs losgeschickt auf einen Kurs, der jedes junge Sportlerherz höher schlagen lässt. Auf abgesperrten Straßen, angefeuert von den Zuschauern und Musikgruppen, die am Streckenrand spielen, geht es auf eine Schleife in die Innenstadt bis auf den Zielstrich in der Festhalle. Und wenn die Mini-Marathonis dort sind, dauert es schon nicht mehr lange, ehe die ersten Profilaufer nach ihrem 42,195 Kilometer langen Rennen im Ziel sind.

Der Mini-Marathon richtet sich ganz bewusst an sportliche Kinder und Jugendliche, die entweder auf eine gute Platzierung in ihrer Altersklasse laufen oder einfach nur entspannt in ihrem Tempo ein besonderes Lauf-Abenteuer genießen wollen. In der Festhalle werden alle wie Sieger empfangen.





Struwelpeter-Lauf – ein Spektakel für die Kleinsten

Der Mainova Frankfurt Marathon ist nicht nur ein Rennen über 42,2 Kilometer, sondern hat seit jeher auch eines über 420 Meter zu bieten: den beliebten Struwelpeter-Lauf. Wenn der Countdown ertönt, können die meisten die kleinen Füße kaum noch stillhalten – und preschen nach dem Startsignal in schnellem Tempo los. Beim traditionellen Kinderlauf für die Jahrgänge 2015 bis 2019 geht es nicht ums Gewinnen, sondern ums Dabeisein und Spaß haben. Und der ist garantiert beim Einlauf die Festhalle, wo die Geschwister, Eltern und Großeltern den Läufer Nachwuchs strahlend wieder in Empfang nehmen.

Der Struwelpeter-Lauf ist ein buntes Spektakel, das für viele laufsportliche Familien längst ein liebgewonnenes Ritual im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathon geworden ist. Der Start ist für die Kids kostenfrei, einen Starterbeutel und Zielverpflegung gibt es obendrein.



struwelpeter lauf





**130 SHOPS &
FRANKFURTS
GRÖSSTER
FOODCOURT**

BETTER WITH A VIEW

**HIER KOMMST DU IMMER AN:
AUCH WÄHREND DES MARATHONS IST
UNSER PARKHAUS ÜBER DIE EUROPAALEE
PROBLEMLOS ERREICHBAR.**

EUROPA-ALLEE 6, 60327 FRANKFURT



U4 FESTHALLE/MESSE



**16+17 FESTHALLE/MESSE ODER
11+21 GÜTERPLATZ**

**SKYLINE
PLAZA
SHOPPING**

Liveübertragung des Mainova Frankfurt Marathon im Stream und im TV



Am Sonntag gibt es eine Liveübertragung des Rennens auf www.frankfurt-marathon.com mit der Übertragung des Elite-Rennens und auch einiger Geschichten der Breitensportler. Nach dem Ende des Livestreams zeigt die Zielkamera auch weiterhin Bilder von den ankommenden Läufern.

Zudem überträgt hr-fernsehen den Mainova Frankfurt Marathon live im Fernsehen und im Stream. Am Abend wartet darüber hinaus eine einstündige Highlight-Zusammenfassung des Rennens von 18:30-19:30 Uhr auf die Zuschauer von hr-fernsehen. Auch hr1 berichtet den ganzen Tag immer wieder live über den Marathon.



Das digitale Gutscheineheft

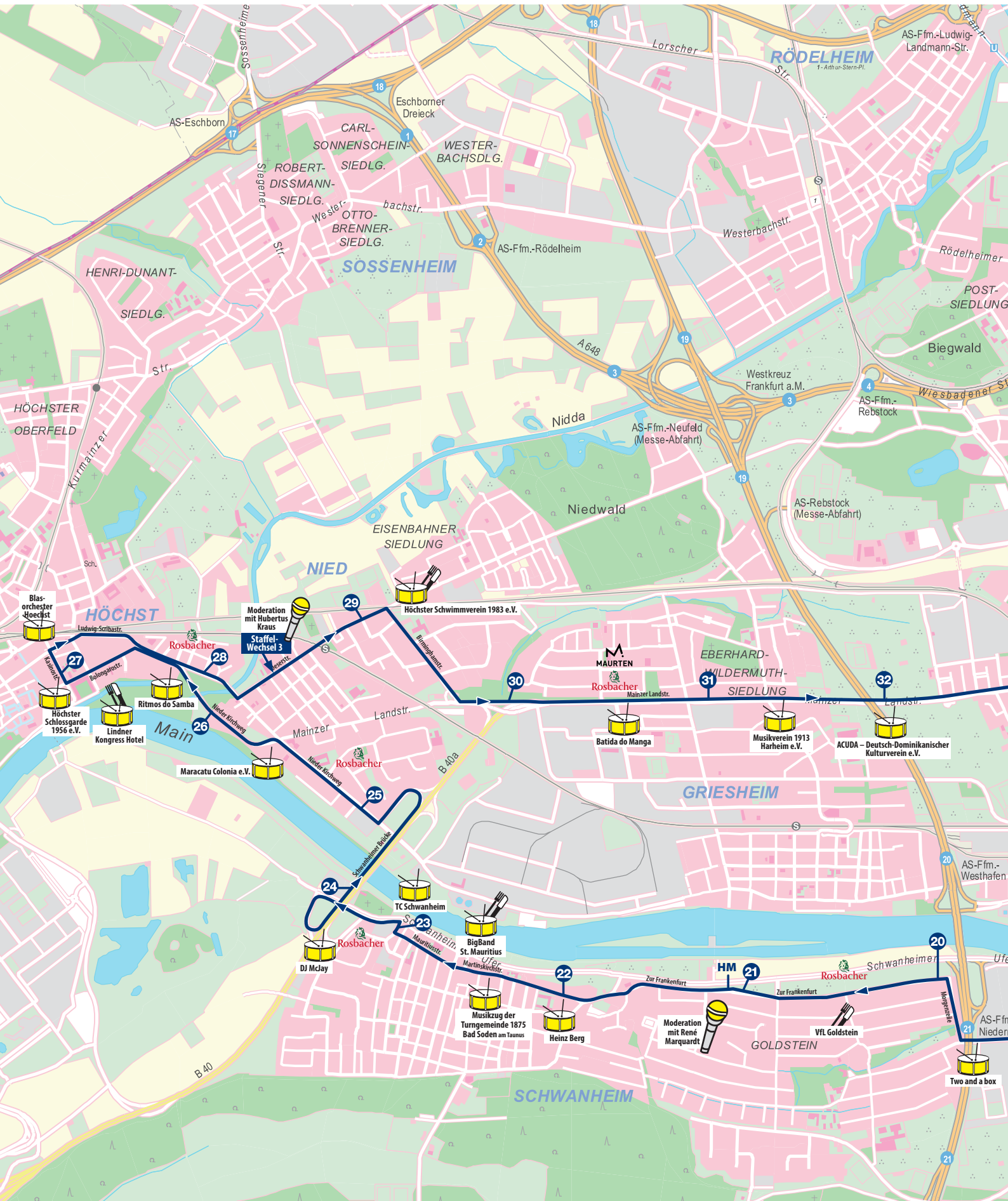


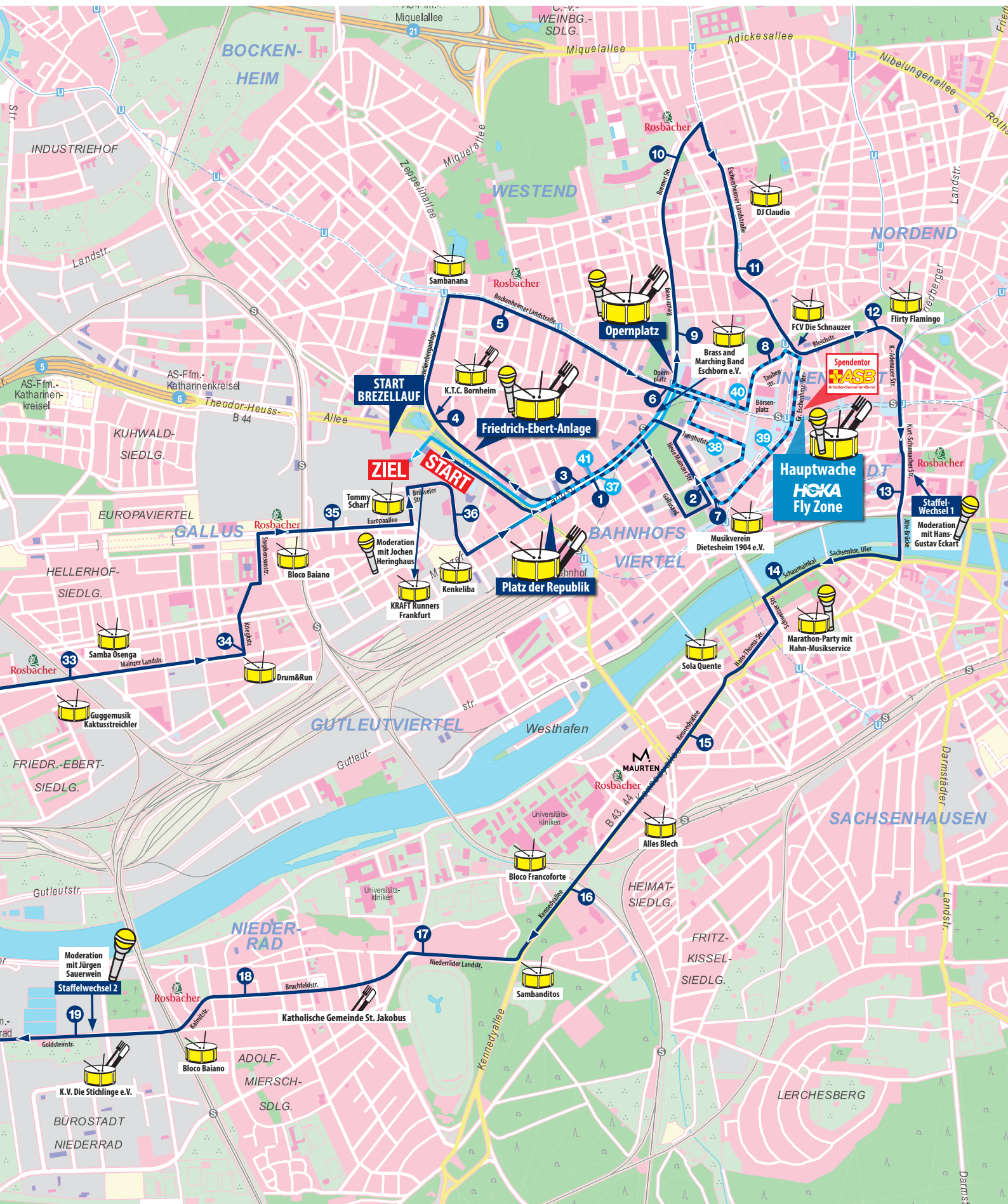
Auch in diesem Jahr erhält jeder Teilnehmer zum Start am Mainova Frankfurt Marathon das digitale Gutscheineheft.

Jetzt scannen und attraktive Vergünstigungen sichern! Wie in den letzten Jahren wird das digitale Gutscheineheft durch Sponsoren und Partner des Mainova Frankfurt Marathon ermöglicht, zudem sind auch viele kulturelle Einrichtungen der Stadt Frankfurt am Main beteiligt.



Laufstrecke mit Streckenfesten





Frankfurts größtes Straßenfest



Beim ältesten deutschen Citymarathon gibt's was auf die Ohren: Dutzende Streckenfeste und Musikpunkte machen den Kurs auch akustisch zu einem Genuss – für Läufer und Zuschauer gleichermaßen



Der Mainova Frankfurt Marathon wird mit den Beinen entschieden, schon klar. Aber kaum ein anderer großer Lauf hierzulande lebt auch so sehr von der Akustik. Die Teilnehmer laufen zwischen Startbogen und Zielstrich quasi auf einem einzigen Klangteppich. Dutzende Streckenfeste und Musikpunkte machen den Athleten Beine und geben auch den Zuschauern was auf die Ohren – nicht umsonst spricht man beim Laufklassiker von Frankfurts längstem Straßenfest. Einige Musikerinnen und Musiker standen schon mit ihren Instrumenten am Streckenrand, da waren einige Läufer nicht mal geboren. Heinz Berg zum Beispiel, ein musikalischer Polyglott, der mit gutem Recht von sich behaupten könnte, eine atmosphärische Institution des Laufs zu sein.

In Schwanheim, seinem jahrzehntelangen Marathon-Domizil am letzten Oktobersonntag, lässt er sie erklingen: Melodien, die seiner Phantasie entspringen, wummernde Rock-Klassiker bis zu hoffnungsvollen Jazzballaden.

Ob in der pulsierenden Festhalle beim Zieleinlauf, am dicht besetzten Opernplatz, bei den stimmungsvollen Streckenfesten in den Stadtteilen oder auf der schier ewig langen Mainzer Landstraße – Musik ist ein ständiger Begleiter. Die Vielfalt der Stadt und die Vielfalt der Menschen in einem Marathonstarterfeld spiegeln sich auch in den Musikgenres: Von Samba bis Blasmusik, von Techno bis Reggae, von Kellerrock bis Pop.

Dass beide nicht ohne einander können und wollen, der Mainova Frankfurt Marathon nicht ohne Musik und die Musik nicht ohne den Mainova Frankfurt Marathon, zeigt sich auch in der Rückmeldung der Musikgruppen. 80 bis 90 Prozent der Bands und Acts wollen im darauffolgenden Jahr wieder beim Marathon ihre Trommeln umhängen, die Gitarren auspacken oder die Flöten in die Hand nehmen. Die Frankfurter Marathonatmosphäre hat ein Duo aus den USA, Jim & Ally Quinn, so sehr eingenommen, dass das Paar einen eigenen Song für den Marathon komponiert hat: „Run the skyline“.

Ein besonders exponierter Stellplatz, am Übergang vom Opernplatz zur „Fressgass“, ist auch in diesem Jahr wieder für eine lokale Musikgruppe reserviert. Die „Brass and Marching Band Eschborn“ wird mit ihrer lebhaften Mischung aus Tradition und Moderne das musikalische Aufwärm- und Abschlussprogramm der Läuferinnen und Läufer begleiten. Hier verlässt die Strecke nicht nur nach acht Kilometern langsam den Innenstadtbereich, sondern führt nach 40 Kilometern auch wieder zurück zur Festhalle. Diese Höhen und Tiefen eines Marathonlaufs, vom Sich-getragen-fühlen bis zum nur-noch-ins-Ziel-Wollen, gehören akustisch begleitet. Den Musikern geht jedenfalls nicht die Luft aus bis auch der letzte Läufer an ihnen vorbeigezogen ist.



Aktionen an der Strecke

Friedrich-Ebert-Anlage

km 0.25 / 42

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

Opernplatz

km 6 / 8.9 / 37.1 / 40.1

80er Party
mit HR1 und Livemusik von The POWE

Gastronomieangebot von
Heimatständchen // Marie's Car Bar //
Jambo African Dishes // Acebes Gastro //
Frankfurter Theater und Karneval-Club
1898 e.V.

Großbildleinwand
mit Live-Übertragung

Deutsches Rotes Kreuz

Streckenmoderation mit HR1

Mitmachaktionen mit der Mainova AG

Hauptwache

km 7.7 / 39

„HOKA Fly Zone“ mit DJ

Moderation mit Markus Bourcade
und Sven Schnitker – tolle Stimmung
und klasse Musik

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

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

Frankfurter Karnevalsgesellschaft
„Die Eulen“ 1950
mit Gastronomie und Unterhaltung

Gastronomieangebot vom Verein der
Köche Frankfurt e.V.

Platz der Republik

km 0.5 / 3.4 / 36.1 / 41.5

Gastronomie von Acebes Gastro

Auf der Strecke

km 0.25

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

km 4,8

Sambanana
Samba

km 6

Hr1 Streckenmoderation
am Opernplatz, 80er Party mit HR1 und
Livemusik von The POWE

km 7

Musikverein Dietesheim 1904 e.V.

km 7,9

Markus Bourcade und
Sven Schnitker Streckenmoderation

km 10,5

FCV Die Schnauzer

km 10,7

DJ Claudio Millas DJ

km 12

Flirty Flamingo

km 14,1

Hahn Musikservice
Heiße Marathonparty

km 14,5

Sola Quente
Samba

km 15,5

Alles Blech
Street-Samba

km 15,9

Bloco Francoforte
Samba-Reggae

km 16,5

Sambanditos
Brasilianisches Trommelfeuer

km 17,5

Katholische Gemeinde St. Jakobus –
Gastro

km 18,4

Bloco Baiano
Afro-Brasilianische Rhythmuspower

km 18,8

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

km 19,6

Two and a box
Musik von Udo Juergens bis Jimi Hendrix

km 20,5

Sven Schnitker Moderation

km 21,1

VFL Goldstein – Gastro

km 21,2

Moderation Rene Marquardt

km 22,1

Heinz Berg
Oldies und Klassiker

km 22,3

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

km 22,7

BigBand St. Mauritius

km 23

TC Schwanheim

km 23,9

DJ Mclay

km 25,6

Maracatu Colonia e.V.
Sambagruppe

km 26,5

Ritmos do Samba

km 26,9

Lindner Kongress Hotel – Gastro

km 27,2

Blasorchester Höchst
Schmissige Orchestermusik

km 29,1

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

km 30,5

Batida do Manga
Afro-Brasilianische Trommelkultur

km 31,3

Musikverein 1913 Harheim e.V.
Blasmusik und bombastische Stimmung

km 32

ACUDA – Deutsch-Dominikanischer
Kulturverein e.V.

km 33

Die Kaktusstreicher
Guggemusik

km 34

Drum and Run
Afrikanisches Trommeln

km 35,5

Thommy Scharf
Oldies, Rock & Blues

KRAFT Runners Frankfurt

km 36,2

Kenkeliba e.V.
Orientalische Trommeln

km 39,1

Pica-Pau e.V. (Samba)

km 40,5

Brass and Marching Band
Eschborn e.V.
Amerikanische Marschmusik

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



HESSISCHER RUNDFUNK

Täglich von 5 bis 9 Uhr

HR1 AM MORGEN

Mehr Rock, mehr Hessen – und
aktuelle Infos aus der ganzen Welt

Mit Sylvia Homann
oder Tim Frühling

hr1



<<Metti bòn, cava bòn>>
 (= Zu Gutes rein, hol Gutes raus)

... Vom Feld, vom Weinberg oder vom Olivenhain sind es nur wenige Meter bis zur Soßenküche, zum Weinkeller oder zur Ölmühle, wo die Erzeugnisse **ohne Zusatzstoffe hausgemacht** werden. Bei La Vialla bauen wir **seit 1978 gesunde, schmackhafte, biologische und biodynamische Feldfrüchte, Reben und Obst ganz ohne Chemikalien an und verarbeiten sie. Die Erzeugnisse werden direkt – ohne Zwischenhändler – zu Ihnen nach Hause geschickt. Durch die Verwendung grüner Energie, die Förderung der Bodenfruchtbarkeit und der biologischen Vielfalt** (z.B. durch den Anbau alter Getreide- und Rebsorten) sowie die Wiederverwertung von Abfällen und Ressourcen ist die Fattoria La Vialla nicht nur klimaneutral, sondern auch **klimapositiv und Siegerin beim Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2024.**

Die Naturbelassenheit dieser Erzeugnisse, die mit Respekt gegenüber derjenigen angebaut werden, die sie wachsen lässt (der Natur!), und denjenigen, die sie essen, kann man schmecken...

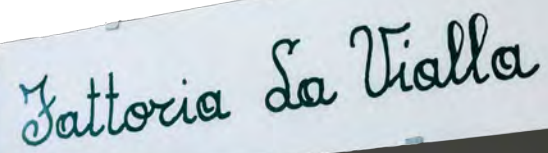
Die **Familie Lo Franco** wurde bei Meininger Award als „**Weinfamilie des Jahres 2023**“ und bei Mundus Vini Biofach 2023 als „**Erzeuger des Jahres International**“ ausgezeichnet.

Besuchen Sie uns in der Toskana, auf der Webseite www.lavialla.com

oder auch in der **Speisekammer in Frankfurt-Fechenheim**, wo Sie alle Spezialitäten der Fattoria verkosten können. Am einfachsten ist der Zugang zur Speisekammer mit dem magnetischen Schlüssel aus Olivenholz...

Willkommen in der „kleinen, großen Welt“ von La Vialla!






Fattoria La Violla



Eine Frankfurter Marathon-Institution:

Fattoria La Violla – Toscana Pasta Party

- 
- » Moderation Simone Reuthal (hr1)
 - » Film Mainova Frankfurt Marathon
 - » Tanz- und Showauftritte mit Universe-Cheerleaders
 - » hr1-Charts

Von 14:00 bis 17:00 Uhr Bühnenprogramm

- » **Interviews und Beiträge mit:**
Jo Schindler (Renndirektor), dem Botschafter-Team „Skylinerunner“ und Sponsoren: Mainova AG, Hoka, Messe Frankfurt, Rosbacher, Fattoria La Violla, Arbeiter-Samariter-Bund, hr1, T.Rowe Price.

Unsere Pasta spart CO₂

Beste (Ein-)Stimmung, feierlich gedämpftes Licht in der Festhalle, unterhaltsames Bühnenprogramm und eine Portion frischer Pasta in Bio-Qualität vor sich: Der Besuch der Fattoria la Violla – Toscana Pasta Party ist für die Läufer und ihre Angehörigen ein lieb gewonnenes Ritual im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathon.

Schon zum elften Mal richtet Fattoria la Violla die Pasta Party aus. Eine feste Verbindung ist geschlossen zwischen zwei Partnern, die viel gemeinsam haben. Der italienische Anbieter von Lebensmitteln in Demeterqualität und der Frankfurter Laufklassiker arbeiten in ihren Bereichen seit jeher umwelt- und ressourcenschonend.

Die Nudel- und Saucenproduktion von Fattoria la Violla aus ökologischem Anbau spart CO₂ im Vergleich zu konventionell hergestellten Produkten. Jede bei der Pasta Party ausgegebene Portion Nudeln verbraucht 430 Gramm weniger CO₂ – auf großen Bildschirmen in der Festhalle wird die Ersparnis graphisch dargestellt.

Die Veranstalter des ältesten deutschen Citymarathon spenden jährlich ein Euro je Finisher zur Pflanzung von Olivenbäumen auf dem Gelände der Fattoria in der Toskana. Demnächst werden es über 10.000 Bäume sein, die jährlich etwa 500 Tonnen CO₂ binden.

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



Grün – grüner – Mainova Frankfurt Marathon

Beim Mainova Frankfurt Marathon wurde schon auf Nachhaltigkeit geachtet, als dies noch kein großes Thema war. Nun ist ein Meilenstein erreicht: Seit diesem Jahr ist das Ziel, durch Sonnenergie den gesamten Stromverbrauch des Marathonwochenendes wiederzugewinnen, ganz nahe.



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



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. Die Kosten hierfür übernimmt der Veranstalter. (10.000€).



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



In Kürze wird auf dem Dach einer Frankfurter Schule eine weitere, schon die vierte Photovoltaik-Anlage in Betrieb genommen. Ein Meilenstein für die Marathon-Organisatoren. Denn mit der erwarteten Leistung von 20 kWp „kommen wir den angestrebten 100 Prozent sehr nahe“, so Renndirektor Jo Schindler. So dass fast die gesamte Energie, die am Marathonwochenende auf dem

Messegelände samt Festhalle verbraucht wird, über das Jahr hinweg mit Solarstrom wiedergewonnen wird. 29.000 Euro hat der Veranstalter, finanziell unterstützt durch Sponsor HOKA, in die neueste Anlage investiert. Hinzu kommen das bestehende Sonnenkraftwerk auf einem anderen Schuldach, zehn Photovoltaik-Module auf dem Rebstock-Parkhaus am Messegelände sowie eine 150 m² große Photovoltaikanlage auf einem Gebäude der Mainova-Konzernzentrale.



Zur Versorgung der Teilnehmer auf der Strecke und im Ziel setzen wir nur recycelte Becher ein.



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



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



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



Wir spenden 1 Euro je Marathonfinisher (12.000 EUR) zur Pflanzung von Olivenbäumen bei unserem Partner Fattoria La Vialla. Die bisher gepflanzten Olivenbäume binden je Jahr etwa 500 Tonnen CO2.



Auf der Strecke und im Zielbereich verpflegt „Querbeet Bio Frischvermarktungs GmbH“ alle Teilnehmer mit 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.



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.



Bei der Fattoria La Violla Pasta Party verwenden wir Geschirr und Besteck aus Naturmaterialien und bitten alle Teilnehmer, ihr eigenes Geschirr und Besteck mitzubringen (falls möglich). Mit Bio-Nudeln und Soße von La Violla werden 430 gr. CO₂ je Portion Pasta im Vergleich zur konventionellen Herstellung eingespart, 2023 ergab sich hierbei eine Einsparung von 3084 kg CO₂.



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



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



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).





**Lauffestspiele
der Mozartstadt**

**What's
next?**

11.-18. Mai 2025



PUMA SALZBURG MARATHON

SPARKASSE HALBMARATHON

HERVIS 10K_CITYRUN

SALZBURGER FRAUENLAUF

BUNTE SPORTPALETTE

EVENTS & SPORTMALL

STREET MUSIC & BIO-GASTRO

MEET & GREET

A vibrant celebration of togetherness,
movement and joy.

run & feel **salzburg-marathon.at**

#RunUpYourLife #SoundOfRunning #YoungPeopleMarathon



Ein pulsierendes Miteinander,
ein Fest der Bewegung und der Freude.
run & feel **salzburg-marathon.at**

SportImPuls

TOSHIBA

e-STUDIO2515AC

Die e-STUDIO2515AC liefert schnell und effizient Dokumente von höchster Farbqualität.

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



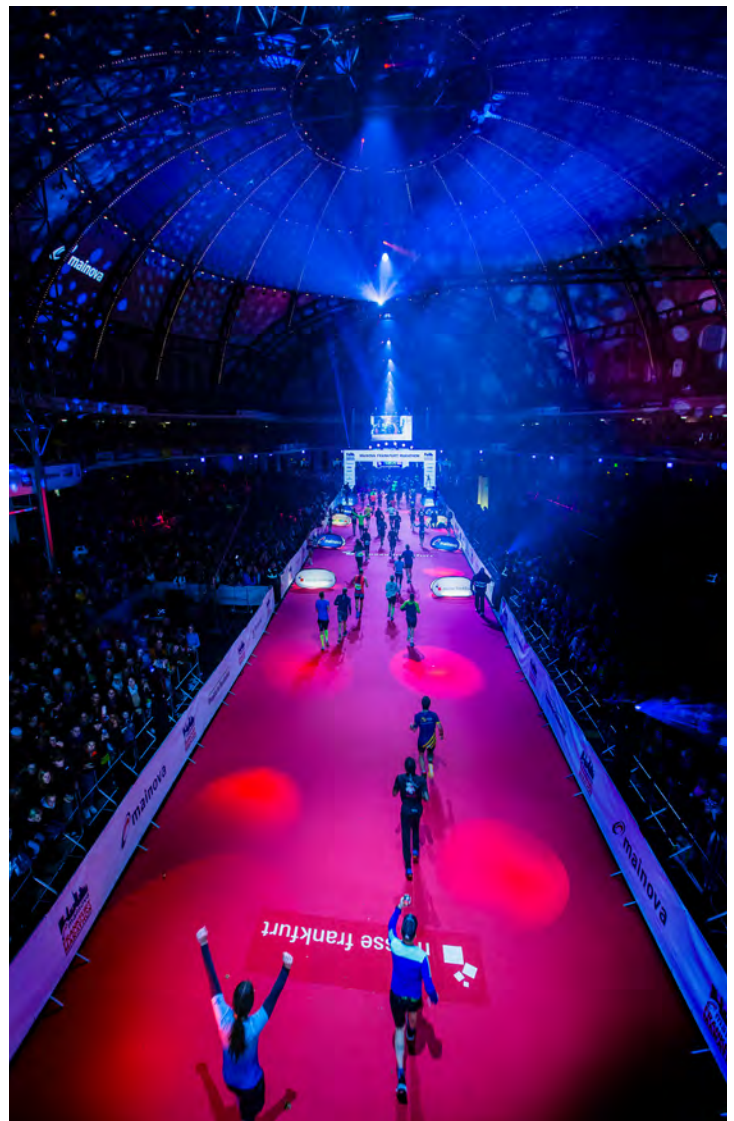
**TOGETHER
INFORMATION**

büroTEC maintal GmbH
Robert-Bosch-Straße 9
63477 Maintal

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

**büro
TEC**

KOPIEREN - DRUCKEN - FAXEN - SCANNEN - FINDEN





Marathon-Gottesdienst

Marathon bedeutet nicht bloß, den eigenen Körper mit seinen Grenzen bekannt zu machen. Wer mehr als 42 Kilometer rennt, hat im ganz klassischen Sinne auch eine Reise vor sich. Eine Zeit, sich zu besinnen?

Auf das klopfende Herz zum Beispiel, die anfeuernden Zuschauer, die schwerer werdenden Beine, die Gedanken, die unter dieser Belastung plötzlich in den Kopf schießen? Laufen bedeutet nicht nur, wie weit einen die Beine tragen, sondern auch eine Begegnung mit sich selbst. Eine Begegnung, für die sich so manche Läufer am Vorabend des Mainova Frankfurt Marathon spirituelle Inspiration einholen wollen - und bei Peter Noss landen.

Er ist ein Pfarrer, der aus leib- und lebhafter Erfahrung sprechen kann: Die beiden größten deutschen Marathons, in Berlin und Frankfurt, hat er schon bewältigt. Am Samstagabend vor dem Lauf wird er zusammen mit seiner katholischen Kollegin Gabrielle Braun den ökumenischen Marathon-Gottesdienst leiten.

Ein Relikt vergangener Tage in einer zunehmend religionsfremden Gesellschaft? Keinesfalls, sagt er: „Als Christ ist es zwar für mich persönlich

bedauerlich, dass Religion gesellschaftlich an Bedeutung verliert, aber im kollektiven Gedächtnis ist immer noch vieles hängengeblieben.“ Der Gottesdienst richte sich dabei keineswegs nur an Menschen, die an Gott glauben. „Immer wieder nehmen auch Leute ohne religiösen Bezug eine Karte von uns mit“, sagt Noss. Ob Karten oder Armbänder, am Ende gehe es darum, den Läufern auch in schwierigen Momenten eine emotionale Stütze anzubieten, gerade während der „Durststrecken, bei denen ein Psalm schon helfen kann“, so Noss.

Das übergeordnete, fast schon zentrale Ziel des ökumenischen Gottesdienstes geht dabei über den Sport hinaus: Verständigung und Frieden zu stiften, auch zwischen den Religionen. Schon in den vergangenen Jahren gingen interreligiöse Staffeln an den Start, die bisweilen „eine Welle der Begeisterung“ ausgelöst haben, wie Noss sagt. Denn ob Muslim, Jüdin, Christ oder Atheistin: Auf der Strecke streben sie gemeinsam der Ziellinie entgegen. Da hilft es, sich gegenseitig zur Seite zu stehen und sich an das Motto des diesjährigen Marathon-Gottesdienstes zu erinnern: „Miteinander läuft's“.



Der ökumenische Marathon-Gottesdienst findet am Samstagabend um 18 Uhr im „Blauen Saal“ in der Festhalle statt.

ASB-Spendenmöglichkeiten



Spendentor

An der Hauptwache steht bei Kilometer 7,5 bzw. 39 wieder ein Spendentor. Das Spendentor ist ein ASB-Torbogen unter dem eine Zeitmessmatte liegt. Pro Durchlauf spendest Du mittels Erfassung des Zeitmess-Transponders 4 Euro für das Charity-Projekt „Der Wünschewagen – Letzte Wünsche wagen“ – also maximal 8 Euro pro Person. Um sicherzustellen, dass Du nicht unbewusst durch das Spendentor gelaufen bist, erhältst Du im Nachgang eine Email-Benachrichtigung und die Möglichkeit Widerspruch gegen die Spende einzulegen. Sofern Du der Spende nicht widersprichst, wird die Spende von dem Zahlungsmittel deiner Anmeldung abgebucht. Staffeln sind ebenfalls herzlich eingeladen durch das Spendentor zu laufen, um ihre Spendenbereitschaft zu signalisieren.



Charity-Armband „Wishlet“

Zeig deine Unterstützung für das Charity-Projekt „Der Wünschewagen – Letzte Wünsche wagen“ mit dem Silikonarmband „Wishlet“. Das Wishlet kann über die Online-Anmeldung, im Online-Shop des Mainova Frankfurt Marathon oder am HOKA-Stand auf der marathonmall zum Preis von 5 Euro erworben werden. Der Netto-Kaufpreis kommt direkt dem ASB Wünschewagen Rhein-Main zugute.



Charity-Schlüsselanhänger

Zeig deine Unterstützung für das Charity-Projekt „Der Wünschewagen – Letzte Wünsche wagen“ mit einem praktischen und geschmackvollen neuen Schlüsselanhänger! Der Schlüsselanhänger mit Metall-Schlüsselring und Aluminium-Karabiner kann im Online-Shop des Mainova Frankfurt Marathon oder am HOKA-Stand auf der marathonmall zum Preis von 5 Euro erworben werden. Der Reinerlös fließt in die Spendensumme für den Wünschewagen Rhein-Main ein.



Charity-Tasche

Auf die Schulter, fertig, los - „shopping for last wishes“! Zeig deine Unterstützung für das Charity-Projekt „Der Wünschewagen – Letzte Wünsche wagen“ mit dieser praktischen und unverwechselbaren Baumwolltasche mit praktischen Langgriffen und Bodenfalte. Die Charity-Tasche kann im Online-Shop des Mainova Frankfurt Marathon oder am HOKA-Stand auf der marathonmall zum Preis von 10 Euro erworben werden. Der Reinerlös fließt in die Spendensumme für den ASB Wünschewagen Rhein-Main ein.

Direktspende

Direkt, schnell, online und sicher ist genau dein Ding? Dann kannst du über das Formular auf unserer Webseite direkt und zweckgebunden für den Charity-Partner des Mainova Frankfurt Marathon spenden.



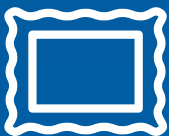
Anlassspende – Deine persönliche Spendenaktion für den ASB Wünschewagen Rhein-Main

Sammele gemeinsam mit Lauffreundinnen und Freunden, Verwandten und Kollegen für das Projekt „Wünschewagen – letzte Wünsche wagen“. Jede Unterstützung hilft, letzte Wünsche wahr werden zu lassen. Starte deine eigene Sammelaktion und unterstütze damit schwerkranke Menschen. Deine Teilnahme am Mainova Frankfurt Marathon ist Dein Einsatz für das Charity-Projekt und ein guter Anlass, um Deine Familie, Bekannte und Deinen Freundeskreis um ihre Unterstützung zu bitten. Mit jedem Euro hilfst Du, die Fahrten des Wünschewagens zu ermöglichen.



Customized Charity-Laufschuhe by Jan Paul Müller

Die Hochhäuser der Frankfurter Skyline in stilisierter Form zieren den Hoka Mach 5 für Damen oder den Hoka Clifton 9 für Herren. Sicher Dir einen der Customized Charity-Laufschuhe im Online-Shop des Mainova Frankfurt Marathon. Der Erlös aus dem Verkauf der streng limitierten Edition, die anlässlich der Jubiläumsveranstaltung 2023 entstand, kommen zu 50% dem Charity-Partner der Veranstaltung, ASB Hessen und ASB-Wünschewagen Rhein-Main, zugute.



Charity Poster by Jan Paul Müller

Läufer-Figuren, Hochhäuser der Frankfurter Skyline in stilisierter Form und jede Menge freche Details, die an Comics erinnern zieren die handsignierten Kunstdrucke und Poster „Mainova Frankfurt Marathon“ by Jan Paul Müller. Bei jedem Betrachten der graphischen Darstellungen entdeckt man wie in einem Wimmelbild Neues und verliert sich förmlich in dem Motiv, das im Rahmen der Jubiläumsveranstaltung 2023 entstand. Die Erlöse aus dem Verkauf der hochwertigen Poster im DIN A2 Format kommen zu 50% dem Charity-Partner der Veranstaltung, ASB Hessen und ASB-Wünschewagen Rhein-Main, zugute. Die Poster sind im Online-Shop des Mainova Frankfurt Marathon sowie am ASB-Stand auf der marathonmall erhältlich. Im Online-Shop ist das Motiv auch als handsignierter Siebdruck im DIN A1 Format erhältlich.

Jan Paul Müller

Jan Paul Müller ist ein deutscher Zeichner und Künstler aus Offenbach. Er ist bekannt für seine freie Malerei und für seine Arbeiten mit renommierten Marken und Agenturen.

Unser Charity-Projekt: Marathonis laufen für die Erfüllung letzter Wünsche



Der Besuch eines Museums, eines Theaterstücks, einer Sportveranstaltung, ein Ausflug in die Natur oder ein Besuch der entfernt wohnenden Enkel: Die Wünsche, die sich schwer erkrankte Menschen in ihrer letzten Lebensphase gerne noch erfüllen wollen, sind vielfältig. Menschen einen letzten Herzenswunsch zu erfüllen, das ist die Mission der Helfer des ASB Wünschewagen Rhein-Main.

Seit Anfang 2017 sind die mittlerweile 40 ehrenamtlichen Helfer des Arbeiter-Samariter-Bundes Hessen unterwegs, um letzte Wünsche zu erfüllen. Mit einem eigens für dieses Projekt gebauten Fahrzeug, dem Wünschewagen. Medizinisch gut ausgestattet, bringt er den Fahrgast und eine Begleitperson in angenehmer, entspannter Atmosphäre kostenlos zum Wunschort und

zurück. Das Projekt „Der Wünschewagen – letzte Wünsche wagen“ trägt sich allein über Spenden.

Beim Mainova Frankfurt Marathon können die Teilnehmer laufend das Charity-Projekt des Laufklassikers am Main unterstützen. Einfach und unkompliziert. Wer durch das große Spendentor des ASB an der Hauptwache läuft, spendet automatisch vier Euro. Dies ist sogar zwei Mal möglich auf der Marathonstrecke, bei Kilometer 7,5 und 39. Seit Beginn der Zusammenarbeit zwischen dem ältesten deutschen Stadtmarathon und dem ASB Hessen sind schon über 105.000 Euro gemeinsam erlaufen worden.

„Die Teilnehmer, die durch das Tor laufen, sind sich ihrer Spende bewusst und laufen dann auch gerne ein zweites Mal hindurch. Am Veranstal-

tungstag an der Hauptwache zu stehen und die Begeisterung der Marathonläufer beim Durchlaufen des Spendentores zu sehen, ist bewegend. Alle sind mit Herzblut dabei und gerne mit ihrer persönlichen Unterstützung Teil des Charity-Projektes“, sagt Manuel Wluka, beim ASB Hessen verantwortlich für Fundraising.

In den vergangenen Jahren sind viele weitere Spendenmöglichkeiten hinzugekommen, damit auch Zuschauer, Freunde, Familien und Betreuer die Möglichkeit haben, den Wünschewagen zu unterstützen.

Als Dankeschön übernehmen mehr als 120 freiwillige Helfer der ASB Hessen am Marathontag traditionell die Verpflegung für die Finisher im Nachzielbereich.



Mehr Infos zum Projekt auf: www.frankfurt-marathon.com/charity

Das Botschafter-Team



Das Botschafter-Team Skylinerunner des Mainova Frankfurt Marathon ist eine inspirierende Gruppe von Laufbegeisterten, die die Leidenschaft für den Sport und die Gemeinschaft verkörpern. Die engagierten Läufer setzen sich nicht nur für ihre eigenen Laufziele ein, sondern motivieren auch andere, ihre Grenzen zu überschreiten und die Freude am Laufen zu entdecken.

Die Skylinerunner repräsentieren den Mainova Frankfurt Marathon in der gesamten Lauf-Community und darüber hinaus. Sie teilen ihre Erfahrungen, Tipps und Geschichten über verschiedene Kanäle, um das Event und die Stadt

Frankfurt zu fördern. Mit ihrer positiven Energie und ihrem Enthusiasmus tragen sie dazu bei, eine einladende Atmosphäre zu schaffen, die Läufer aller Leistungsstufen ermutigt, an diesem großartigen Event teilzunehmen.

Das Team besteht aus einer vielfältigen Gruppe von Läufern, die unterschiedliche Hintergründe und Erfahrungen mitbringen. Von Hobbyläufern bis hin zu erfahrenen Marathonis – jeder bringt seine eigene Perspektive und Motivation mit. Gemeinsam arbeiten sie daran, die Vorfreude auf den Marathon zu steigern und die Teilnehmer auf ihrem Weg zu unterstützen.

Unsere Skylinerunner



Alfred, Frankfurt



Janik, Frankfurt



Melanie, Lünen



Sabrina, Kreuztal



Ali Yusuf,
Mörlenbach



Jessica, Schöneck



Nadine, Darmstadt



Stefan, Frankfurt



Christoph,
Eppertshausen



Matze, Frankfurt



Paulina, Bad Nauheim



Stephan, Bochum



Jana, Jossgrund



Maurice, Frankfurt



Peter, Rüsselsheim



Ulli, Griesheim

JESSICA VOGELSANG

Jessica gehört zu den Pechvögeln, die in diesem Jahr nur als Staffelläufer/in antreten können, obwohl es ursprünglich der Marathon sein sollte. Die 44-jährige aus dem Main-Kinzig-Kreis freut sich trotzdem auf die Frankfurter Marathon-Atmosphäre, die sie bereits letztes Jahr bei ihrem Debüt auf der langen Strecke genießen konnte.

WANN UND WO TRAINIERST DU AM LIEBSTEN?

Ich bin eine Langschläferin, deshalb laufe ich gern abends. Ich finde es herrlich, bei einem langen Lauf in den Sonnenuntergang zu laufen. Da macht es mir auch nichts aus, wenn es etwas wärmer ist. Am tollsten ist es natürlich, wenn man um einen See herum laufen kann. Ich würde auch gern mal am Bodensee laufen.

WAS BEDEUTET LAUFEN FÜR DICH?

Für mich ist Laufen Freiheit, Spaß und Stressabbau. Man kann rauskommen, abschalten, die Gedanken schweifen lassen. Dieser Ausgleich und das In-Bewegung-sein tut mir gut. Außerdem habe ich gelernt, wie viel man mit Disziplin erreichen kann. Vor vier Jahren hätte ich nicht für möglich gehalten, dass ich einen Marathon laufen kann.

WAS IST DEIN WUNSCH FÜR DEN DIESJÄHRIGEN MAINOVA FRANKFURT MARATHON?

Mein Wunsch? Bitte kein Regen! Das war letztes Jahr am Ende ganz schön hart, vor allem weil bei uns zu Hause dann auch noch die Heizung ausgefallen war.

Jessica bei Instagram: @running_schessy



MELANIE SOMBORN

Nach ihrer Babypause steigt die 41-jährige Melanie 2024 wieder ins Marathonlaufen ein. In Frankfurt steht sie zum zweiten Mal am Start, das Training hat sie dieses Mal überwiegend mit ihrem Söhnchen im Babyjogger absolviert. Wie lange der am Marathontag auf seine Mama warten wird, das lässt Skylinerunner Melanie offen.

DEIN ZIEL FÜR DEN MAINOVA FRANKFURT MARATHON 2024?

Ich musste ja durch meine Schwangerschaft eine Weile aussteigen und auch danach habe ich nicht mehr ganz so streng nach Plan trainiert. Ich mach mir da nicht so einen Kopf und gehe es ganz locker an. Es ist immer ein Sieg und ein Gewinn, einen Marathon zu finishen, egal, wie schnell man ist.

WAS IST FÜR DICH DAS BESONDERE AM LAUFEN?

Ich finde, das Tollste am Laufen ist das unglaubliche Gefühl danach. Wenn man sich so voller Tatendrang fühlt! Laufen gehört einfach zu meinem Leben, es ist mein liebtes Hobby. Ich finde es großartig, dass man es praktisch überall machen kann, Laufklamotten passen in jeden Koffer, man fühlt sich frei und es macht einfach nur Spaß.

HAST DU NOCH EINEN GUTEN TIPP FÜR DEINE MITLÄUFERINNEN UND MITLÄUFER?

Ich finde es immer wichtig, nicht zu sehr auf die Daten zu starren, sondern immer auf das eigene Gefühl zu hören. Ob man wirklich einen unproduktiven Tag hat, was einem die Uhr vielleicht sagt, weiß man selbst am besten. Gerade am Marathontag darf man sich von so etwas nicht beirren lassen.

Melanie bei Instagram: @melso.running





NADINE KRISCH

Die 36-jährige Nadine ist eine echte Wiederholungstäterin: 2024 will sie zum fünften Mal in Frankfurt am Marathonstart stehen. Ausdauersport ist die große Leidenschaft der Skylinerunnerin aus Darmstadt, die auch schon einmal einen Ironman gefinished hat. Ob dieses Jahr die Bestzeit von 3:40:22 fällt?

WIE SIEHT EIN TYPISCHES LAUFTRAINING BEI DIR AUS?

Ich laufe morgens vor oder abends nach der Arbeit, je nachdem, wie es in den Tag passt. Ich wohne am Stadtrand und so bin ich schnell im Wald, wo es auch im Sommer schön kühl ist. Am Wochenende laufe ich dann auch mal mittags, damit ich auch wärmere Temperaturen gewohnt bin.

HAST DU EINEN TRICK, MIT DEM DU UNTERWEGS EIN TIEF ÜBERWINDEST?

Am besten man lässt sich ablenken und läuft nicht nur mit Scheuklappen. Gerade in Frankfurt funktioniert das gut, man hat so viel zu gucken! Man kann ein paar Worte schwätzen, Staffelläufer bei der Übergabe sehen. Wenn man gedanklich beschäftigt ist, wird es leichter. Ich brauche außerdem immer eine Cola bei km 30. Dann geht es mir gleich wieder gut!

WAS IST FÜR DICH DAS SCHÖNSTE AM MAINOVA FRANKFURT MARATHON?

Bei meinem ersten Start war ich überrascht, wie viel Spaß es gemacht hat. Das war eine Riesenparty! Man hat so viele unterschiedliche Eindrücke, die magischen Hochhäuser, die ruhigeren Passagen, bei denen man sich sortieren kann. Die Strecke ist nicht so überfüllt und schön flach. Und dann natürlich dieser tolle Zieleinlauf in die hellerleuchtete Arena, einfach toll.

Nadine bei Instagram: @runninggirl.de



SABRINA FRANZ

„Frauen können mehr!“ sagt die 34-jährige Skylinerunnerin aus dem Siegerland. Was sie damit meint, zeigte sie selbst bei vielen Volksläufen und im letzten Jahr bei ihrem ersten Marathon in Frankfurt. Leider kann sie dieses Mal verletzungsbedingt nur in der Staffel antreten. Aber was heißt schon „nur“?

UNTERSTÜTZT DEINE FAMILIE DEINE LAUFAMBITIONEN?

Auf jeden Fall! Mein Freund versteht total, dass ich meinen Sport brauche und passt gern auf die Kinder auf, wenn ich laufen gehe. Damit hält er mir den Rücken frei. Und dann habe ich ja noch meinen Papa, der mich oft bei Wettkämpfen begleitet und als ehemaliger Läufer genau weiß, wie ich mich fühle.

HAST DU EIN BESONDERES RITUAL, BEVOR DU AN DEN START GEHST?

Es ist vielleicht nicht das gesündeste, aber ich trinke immer einen Energy-Drink vor dem Start. Damit habe ich nur gute Erfahrungen. Und kurz bevor es losgeht, halte ich immer eine kleine Zwiesprache mit mir selbst und manchmal auch mit meiner Oma, die früh verstorben ist. Das gibt mir Mut, dass ich es schaffe.

WAS MACHT FÜR DICH DEN REIZ DES MAINOVA FRANKFURT MARATHONS AUS?

Ich liebe die Stimmung in der Stadt, aber auch in den Stadtteilen weiter draußen. Ich war so erstaunt, wie viele Menschen da letztes Jahr standen, trotz des Regens! Die Strecke ist einfach schön. Und dann dieser Zieleinlauf auf dem roten Teppich – wer den einmal erlebt hat, wird ihn nie wieder vergessen.

Sabrina bei Instagram: @about.sabse

MAXIMALE ERFRISCHUNG GIBT'S IM ZIEL!

Krombacher 0,0% wünscht viel Erfolg.



Frankfurt Marathon CLUB [2024]

Zehn Mal ins Frankfurter Ziel – Willkommen im Club!

Es ist eine Gruppe von besonders Laufbegeisterten, ein Zirkel mit Frankfurter Dauerläufern per excellence: Die Mitgliedschaft im Marathonclub kann man sich nicht erkaufen – man muss sie erlaufen. Eintritt bekommen diejenigen, die zehn erfolgreiche Teilnahmen am Mainova Frankfurt nachweisen können, also schon über 400 Kilometer auf dem stimmungsvollen Kurs gelaufen sind. Der Lohn für die aktuell 1200 Mitglieder (1094 Männer, 106 Frauen): Eine eigene ewige Startnummer und zahlreiche Vergünstigungen rund um das Frankfurter Marathonwochenende.

Willkommen im Club!

Der Mainova Frankfurt Marathon ist nicht nur der Dauerbrenner im deutschen Laufkalender, er ist auch für viele Läufer ein fester Bestandteil ihrer Wettkampfplanung. Vor allem bei Peter Schmit, der tatsächlich

nur einen der bisher 41 Ausgaben des Laufklassikers am Main nicht gefiniht hat. Der Rüsselsheimer führt die Clubwertung an, mehr als zehn Männer haben schon 30 und mehr Frankfurter Finishes erreicht. Bei den Frauen führt Ruth Jäger aus Rodgau die Liste mit 29 erfolgreichen Rennen an.

Ein besonders begeisterter Dauerbrenner am letzten Oktober-Sonntag ist Thomas Fischer. Der Hanauer kommt inzwischen auf 21 bewältigte Rennen – und ein Ende ist nicht absehbar. „Jetzt heißt es erst mal bis 2027 die 25 Teilnahmen zu schaffen“, sagt er über sein nächstes Frankfurter Ziel. Ende der 1990er hatte ihn das Lauffieber gepackt, 2001 war es dann nach dem Umzug nach Hanau selbstverständlich, dass seine Premiere über 42,195 Kilometer auf der Frankfurter Straßenbühne stattfindet. Seitdem war er ohne Unterbrechung am Start, seit 2006 gemeinsam mit seiner Frau.

Aktuell zählt der Marathonclub 1.200 Mitglieder (1.094 Männer, 106 Frauen) Stand: Oktober 2024

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

Ansprechpartnerin: Marie Tinter mail@frankfurt-marathon.com

Unsere Top Frauen

Name	Ort	StNr.	Teilnahmen
Ruth Jäger	Rodgau-Jügesheim	F152	27
Sissi Antoni	Bad Homburg	F316	22
Ulli Schmucker	Hofheim	F112	22
Gabriele Häuser	Erbach	F117	21
Dagmar Weidmann	Frankfurt am Main	F103	21
Marion Möhle	Darmstadt	F165	20
Gertrud Jahn	Frankfurt am Main	F234	19
Edith Klauke	Oberursel	F808	19
Erika Smerlewski	Heidelberg	F101	19
Birgit Stepponat	Bad Homburg	F228	19

Unsere Top Männer

Name	Ort	StNr.	Teilnahmen
Peter Schmit	Rüsselsheim	151	39
Wolfgang Vogel	Offenbach	825	37
Kalli Flach	Rodenbach	155	35
Klaus Vogelmann	Hofheim	600	34
Klaus Westphal	Frankfurt am Main	104	34
Horst Jendrasch	Kelkheim	157	34
Ralf Klink	Riedstadt	422	33
Bernhard Schacke	Eppstein	777	33
Klaus-Peter Roth	Frankfurt am Main	1089	33
Dieter Puttendörfer	Frankfurt am Main	148	32





Das Laufsportmekka marathonmall

Zum Marathonerlebnis gehört nicht nur der Lauf selbst. Auch die soziale Komponente spielt eine wichtige Rolle. Die Begegnung mit gleichgesinnt Laufverrückten kann bereichernd sein, manche Kontakte bleiben sogar über die Zeit hinweg erhalten. Wer in der Laufszene vernetzt ist, weiß auch stets über die neuesten Trends Bescheid.

Doch nirgendwo funktioniert es leichter, sich mit Lauf-Gurus auszutauschen, als in der marathonmall. Hier wird der Zeitgeist des Laufsports vorgelebt. Auf 2.600 m² gibt es Inspiration, Tipps und nicht zuletzt laufbezogene Sportartikel jeglicher Art. Ob Laufschuhe, Nahrungsergänzungsmittel oder Trainingsberatung: Wer noch ein paar letzte Ratschläge oder neue Sportbekleidung sucht, wird hier fündig.

Fast 100 Aussteller werden über das Wochenende hinweg interessierten Läufern mit Rat und Tat zur Seite stehen. Mehr als 40.000 Besucher werden erwartet. Kein Wunder, schließlich führt der Weg zur Startnummernausgabe traditionell durch das lokale Mekka der Laufindustrie. Die Vorbereitungen beginnen meist schon im Frühjahr, wenn die Sponsoren des Mainova Frankfurt Marathon noch ein Vorzugsrecht auf Plätze in der marathonmall haben. Hauptsponsor HOKA wird auch dieses Jahr mit dem größten Stand auf der marathonmall vertreten sein. Auf die Merchandisingartikel des Ausrüsters war schon im letzten Jahr der Andrang groß. Nach kurzer Zeit war der Stand ausverkauft.

Damit aber nicht nur Laufschuhe, sondern auch noch andere Elemente des Laufsports ihren Platz finden, werden die Aussteller möglichst gut durchmischt. So können sich Schaulustige über den neuesten Stand zu unterschiedlichen Aspekten des Laufsports informieren. Nicht zuletzt trifft man sich hier auch, um das „Marathon-Feeling“ aufzusaugen, auf das sich vor allem die Athleten stets freuen.

In einer Zeit, in der der Direktvertrieb durch die Zunahme an Online-Anbietern abnimmt, ist die marathonmall eine erfrischende Abwechslung. Auch Laufbegeisterte aus der Region, die nicht am Marathon teilnehmen, kommen für die Mall ans Messegelände. Insofern eignet sich die Mall auch für eine wichtige mentale Vorbereitung: Nämlich die, nicht zu nervös zu sein und die 42,195 Kilometer mit Spaß anzugehen.

Schau bei Deinem Besuch auf der marathonmall an unserer Education-Bühne vorbei.

Hier erwarten Dich fachkundige Gespräche von Partnern unserer Veranstaltung, Insiderwissen von Top-Athleten zu marathonspezifischen Themen oder spannende Diskussionen rund um die Veranstaltung.

Unsere Themen auf der Education-Bühne:

- Entwicklung auf dem Laufschuhmarkt mit Jost Wiebelhaus vom Frankfurter Laufshop
- Talk und Last-minute Tipps mit dem Laufbuchautor und 3-fachem Frankfurt Marathon Sieger Herbert Steffny
- Vorstellung der Strecke des Mainova Frankfurt Marathon mit Jo Schindler Renndirektor des Mainova Frankfurt Marathon, Julius Gehring (Streckenmanagement) und Jannik Trunk (Streckenmanagement)
- „Muskelschäden vermindern durch gezielte Ernährungsmaßnahmen“ mit dem Deutschen Institut für Sporternährung e.V. und der Mainova Energie Akademie

Zum ausführlichen Bühnenprogramm:
<https://www.frankfurt-marathon.com/programm/marathonmall/fuer-besucher/>

Für Besucher ist die Messe zu folgenden Zeiten geöffnet:

Freitag, 25. Oktober 2024	12.00 Uhr – 19.00 Uhr
Samstag, 26. Oktober 2024	10.00 Uhr – 19.00 Uhr
Sonntag, 27. Oktober 2024	07.00 Uhr – 17.00 Uhr

marathonmall

Hol Dir die Mainova Frankfurt Marathon APP presented by T.Rowe Price

MY FAVOURITES

Unter „My Favorites“ kannst Du eine Favoriten-Liste aus bis zu zehn Läufern zusammenzustellen. Es werden (je nach Verfügbarkeit) aktuelle Zwischenzeiten und Positionen auf der Streckenkarte angezeigt.

TRACKING

Zuschauer, Familien und Freunde haben die Möglichkeit Läufer während des Marathonlaufes zu tracken. Teilnehmer können entweder ein Live-Tracking unter „My Race“ aktivieren oder die Basis-Trackingfunktion zulassen. Ohne das Live-Tracking werden die Zwischenzeiten, mittels der Zwischenzeitenübertragung durch die unterschiedlichen Zeitmessmatten entlang der Strecke, hochgerechnet. Das Live-Tracking erlaubt eine genauere Wiedergabe des Standortes auf der Marathonstrecke.

MY RACE

Mit Deiner Buchungsnummer aus Deinem Startpass und Deinem Nachnamen kannst Du Dich unter „My Race“ einloggen. Hierzu muss Du einfach das Kürzel „FA:“ vor Deine Buchungsnummer stellen (Format FA:XXXX). Sobald Du Dich hier eingeloggt hast, hast Du die Option das Live-Tracking freizuschalten. Hierzu musst Du Dein Smartphone während des Mainova Frankfurt Marathon mitführen und Dein Rennen über die App starten. Deine

aktuelle Position auf der Strecke wird dann mit Zuschauern, Freunden und der Familie geteilt (GPS und mobile Daten vorausgesetzt).*

LEADERBOARD

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

CHARITY

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

WICHTIGE INFORMATIONEN FÜR STAFFELLÄUFER

Staffelteilnehmer können sich nur über den Nachnamen des „Team-Captain“ einloggen. Es gibt keinen gesonderten Login für einzelne Staffelläufer.

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



Ladet Euch jetzt die Mainova Frankfurt Marathon Tracking & Event App herunter
<https://www.frankfurt-marathon.com/app/>



Günstiger geht's nicht:

Versende Dein Paket von
Paketshop zu Paketshop.

Schon ab 3,29 €

Jetzt buchen unter: dpd.de/shop2shop



Immer und überall bestens informiert

Mit dem ePaper der FR



Gratis
testen!



Nur
50,95 €
im Monat

Digital-Abo + iPad

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

Jetzt bestellen:

 fr.de/tablet



4 Wochen Gratis testen

- Voller Zugriff auf die FR und die App „FR+“
- Mo. – Sa. bereits am Vorabend die Ausgabe von morgen lesen
- Mobile Ansicht ist absolut identisch mit der Printausgabe

Jetzt bestellen:

 fr.de/probe



ODER

Frankfurter Rundschau



Folgt Ihnen!

Unsere 24 Zugläufer sind Freund und Helfer, Motivator und Gutzuredner – nach ihnen kann man die Uhr stellen.

Was braucht es für einen gelungenen Marathon? Wer konsequent trainiert, seinen passenden Wettkampfschuh gefunden und den Magen an die Rennverpflegung gewöhnt hat, dürfte im Vorfeld schon ziemlich vieles richtig gemacht haben. Trotzdem kann es passieren, dass die angestrebte Laufpace oder die vorgenommene Schallmauer zu manchen Momenten des Rennens gehörig ins Wanken gerät. Nicht selten lauert auf den 42,195km das ein oder andere mentale Tief, ein Zwicken hier und da oder schlimmsten Fall der gefürchtete „Mann mit dem Hammer“.

Um all dies zu vermeiden, bekommen die Läufer des Mainova Frankfurt Marathon eine ganz besondere Hilfe zur Seite gestellt: Unsere Pacemaker, die ihre Schützlinge nicht nur zuverlässig wie ein Uhrwerk bei konstanter Laufpace vom Start bis ins Ziel geleiten, sondern in den entscheidenden Augenblicken auch durch motivierende und aufmunternde Worte dafür sorgen, dass niemand so schnell

den Mut verliert. Doch wer macht sich da eigentlich mit Euch auf die Strecke? In der Pacemaker-Gruppe für die Zielzeit unter 3:45 Stunden findet sich ein ganz besonderes Duo: Christina und Thies sind nicht nur auf der Laufstrecke ein eingespieltes Team, sondern auch privat ein Paar. Gerade erst haben sie erfolgreich den Transalpine Run mit 250 Kilometern und unglaublichen 15.000 Höhenmetern absolviert. Dabei haben sie auch dem ein oder anderen Schlechtwettertag mit Starkregen und kalten Temperaturen getrotzt. Die Marathondistanz ist für sie damit schon fast ein Klacks und ganz egal, wie das Wetter am Marathontag sein sollte: Auf diese beiden ist Verlass. In der Gruppe mit einer Zielzeit von 4:29 Stunden läuft Natalie zum ersten Mal als Zugläuferin den Mainova Frankfurt Marathon. In anderen Städten hat sie bereits einige Erfahrungen als Pacemakerin gesammelt und ist nun sehr gespannt auf ihre Premiere in der Mainmetropole. An ihrer Aufgabe als Zugläuferin schätzt

sie besonders das Teamwork mit ihren Pacemaker-Kollegen und die positiven Begegnungen mit all den Läufern, die entweder für den gesamten Marathon oder auch nur eine gewisse Zeit in der Gruppe mitlaufen. Für diejenigen, die sich eine Zielzeit von 3:29 Stunden vorgenommen haben, ist Robert Seele der Fels in der Brandung: Unzählige Marathons und Ironmans hat er in den zurückliegenden zwanzig Jahren absolviert und ist mittlerweile vom ambitionierten Leistungssportler zum Genussläufer mit enormem Erfahrungsschatz gewechselt. Heute genießt er die Aufgabe, andere zu Höchstleistungen anzuspornen. Um nebenbei für etwas Unterhaltung oder auch Abwechslung zu sorgen, ist er um so manche Anekdote oder Wissenswertes rund um die an der Strecke befindlichen Bauwerke und passierten Sehenswürdigkeiten nicht verlegen. Da Robert sein Repertoire stetig vergrößern möchte, sind Ergänzungen selbstverständlich erwünscht!

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



Mein Weg Mein Ticket Mein RMVgo

Deine **App** für Fahrpläne und Tickets.
Jetzt installieren!



Bürgermeister mit schnellen Beinen

**Einst Streckenchef, nun Rathauschef:
Der Obertshausener Manuel Friedrich
kehrt als Läufer zurück zu dem Rennen,
das er als Mitorganisator lange prägte.**

Da kann Manuel Friedrich auch noch so früh aufstehen: Die Aktivitäten eines Bürgermeisters bleiben nicht geheim in seiner Stadt. Seit Monaten macht er sich werktags drei Mal je Woche am frühen Morgen auf zu einem mindestens einstündigen Lauf. Und wer am späten Sonntagabend in Obertshausen einen flotten Läufer in der Dunkelheit ausmacht, es könnte gut der Bürgermeister sein bei seinen langen Einheiten.

„Freunde und auch Bürger, die mich gut kennen, haben sofort Verdacht geschöpft, als sie mich bei Wind und Wetter frühmorgens oder spätabends trainieren sahen“, erzählt Manuel schmunzelnd. Ursprünglich habe er nur wieder mehr Sport machen wollen, Bewegung sei angesichts des Bürgermeisteramtes für die knapp 26.000 Einwohner Obertshausens und der Rolle als Vater von zwei Kleinkindern zuletzt zu kurz gekommen. „Aber dann kamen automatisch wieder Ambitionen durch“, sagt Friedrich, der einst zahlreiche Marathonrennen absolviert hat. Mit einer respektablen Bestzeit von 3:15 Stunden, aufgestellt in Paris 2019.

Ein Jahr, das aus vielerlei Hinsicht besonders für ihn war. Es war auch das Jahr seiner Hochzeit samt Flitterwochen in der Südsee, wo er am Mauritius Marathon teilnahm.

Und es war das Jahr, in dem er sich zur Kandidatur für das Bürgermeisteramt in der Stadt im Landkreis Offenbach entschied und sich mit Leidenschaft in den Wahlkampf schmiss. Im



Frühjahr 2020 wurde der junge unabhängige Kandidat direkt im ersten Wahlgang gewählt – wenige Tage vor dem ersten Corona-Lockdown.

Seitdem ist Friedrich keinen Marathon mehr gelaufen. Umso faszinierender erschien ihm das Ziel, sein Comeback beim Mainova Frankfurt Marathon zu geben. Den Laufklassiker am Main endlich mal von der anderen Seite aus zu erleben, als Läufer nämlich – und nicht wie viele Jahre lang als Mitorganisator an verantwortlichen Stellen. „Das wird sehr aufregend und

spannend für mich sein“, so Friedrich, der eine Zeit von unter vier Stunden anpeilt.

Der heute 38-Jährige hatte 2005 seine Ausbildung zum Veranstaltungskaufmann in der Agentur motion events von Renndirektor Jo Schindler begonnen und bis zu seiner erfolgreichen Bürgermeister-Wahl dort gearbeitet. Ehe er sozusagen einen fließenden Übergang vom Streckenchef zum Rathauschef hinlegte. „Ich kenne noch jedes Detail im Ablaufplan der Veranstaltung. Welches Team am Start die Absperrgitter rückt oder wann die Moderatoren ihre Einsätze haben. Auf der Strecke weiß ich genau, welche Samba-Band wo spielt und welche freiwilligen Helfer welche Verpflegungsstation betreuen. Ich glaube, der Lauf wird wie im Fluge vergehen“, sagt Friedrich.

Auch als Amtsträger hatte er sich in den vergangenen Jahren immer den letzten Oktobersonntag freigehalten, um die alten Kollegen von motion events am Veranstaltungstag als Helfer zu unterstützen. Nun kommt er in kurzen Hosen in den Genuss. „Ich freue mich riesig auf die Festhalle mit ihrer bombastischen Stimmung – aus Sicht eines Läufers.“

Auf 40 bis 60 Wochenkilometer ist Friedrich in den vergangenen Wochen stets gekommen. Nicht selten, dass ihm Obertshausener Bürger während seines Trainings Zuspruch gaben, oder ihm fröhlich nachriefen: „Ein bisschen schneller bitte, Herr Bürgermeister!“





Gemeinsam sind sie stark

Die Iren Tommy und Eoin Hughes wollen in Frankfurt den Vater-Sohn-Weltrekord brechen



Der Weltrekord-Mann meldet sich mit einem breiten Grinsen aus den schottischen Bergen. „Es wird wieder Zeit“, sagt er und meint damit: Zeit für Frankfurt.

Fünf Jahre ist es her, als Tommy Hughes im Alter von 59 Jahren einen Höhepunkt seiner sportlichen Laufbahn erlebte. Die 42,195 Kilometer des Mainova Frankfurt Marathons lief er in unter 2:28 Stunden – so schnell, wie noch kein Mensch in seinem Alter. Weltrekord! Als sein Sohn Eoin nur vier Minuten später ins Ziel kam, war plötzlich die nächste Weltbestmarke gebrochen, denn kein Vater-Sohn-Duo lief je gemeinsam eine Zeit unter 5 Stunden.

Lag es an der herbstlichen Frankfurter Luft? Tommy Hughes hält es nicht mit Esoterik, sondern harter Arbeit. „Es ist kein Geheimnis“, sagt der 64-Jährige. Je härter du trainierst, desto schneller läufst du auch.“ Aber wie schnell läuft er konkret noch? Im Sport ist Alter leider nicht nur eine Zahl. „Ich werde immer langsamer, das ist das Problem“, sagt Tommy. Man könnte einwenden: Es ist okay, mit Mitte 60 nicht mehr schneller zu werden. Aber Tommy Hughes spricht so, als sei der alternde Körper nur eine künstliche Grenze.

Er will immer noch mehr, trotz einjähriger Verletzungspause und trotz Vollzeitjob. Jeden Morgen laufe er zur Arbeit, was ja erstmal nicht ungewöhnlich wäre, wenn der Weg dorthin nicht aus einem Tal hoch in die Berge führen würde. Es sei ein etwas ungewöhnlicheres Training als sonst, das gibt er zu. Vor allem im Vergleich zum Frankfurter Marathon, einer „schnellen Strecke“ wie er anerkennend sagt.

An den Zielen soll sich aber nichts ändern. In weniger als 2:30 Stunden will Tommy, der 1992 für Irland an den Olympischen Spielen in Barcelona teilnahm, in die Festhalle einlaufen. Das wäre nur unwesentlich langsamer als vor fünf Jahren. Aber für den Vater-Sohn-Rekord braucht es ja nicht nur ihn, sondern auch Eoin, der im Angesicht von Beruf und junger Familie zunehmend die natürlichen Grenzen der Zeit kennenlernt. Besonderen Druck verspürt das Duo nicht bei ihrem neuerlichen Rekordanlauf. Denn ihre Frankfurter Weltbestmarke von 2019 wurde ja bis heute noch nicht geknackt.

Sein Hundertster

Werner Krahl läuft und läuft und läuft – nun steht ein ganz besonderes Jubiläum an

100



Ein schöneres Ambiente und eine bessere Atmosphäre, als einen Einlauf auf dem roten Teppich in die Festhalle, kann sich Werner Krahl für seinen „Hundertsten“ nicht vorstellen. Der Marathon-Veteran hat seine Wettkampfplanung extra so gelegt, dass er den Jubiläumslauf direkt vor der Haustür absolvieren kann. Damit schließt sich für den Läufer des TV 1889 Weißkirchen der Kreis, denn Frankfurts Straßen waren 1988 auch die Bühne für sein Debüt über die 42,195 Kilometer. Am 27. Oktober wird er auf dem schnellen Pflaster am Main nun seinen 100. und auch letzten Marathon laufen „Ich bin in Frankfurt 30 Marathons gelaufen und ich habe immer alle meine Wettkämpfe beendet“, blickt Werner zufrieden zurück. Und vorfreudig auf das Brechen der 100er-Schallmauer voraus. Seine ewige Startnummer 282 bekommt dann einen Ehrenplatz daheim. Die bekommt jedes Mitglied im Frankfurter Marathonclub – mit zehn erfolgreichen Teilnahmen ist jeder automatisch dabei. Mit dem letzten Schritt über die Ziellinie in der Festhalle beendet Werner zwar seine Marathon-Laufbahn, seine Laufschuhe hängt er aber nicht an den Nagel. „Ich bleibe dem Laufsport erhalten. Ein paar 10er, Halbma-

rathons, vielleicht auch mal ein Rennen über 25 oder 30 Kilometer wird es immer wieder noch geben“, sagt er. Mit Sicherheit wird der 71-Jährige aus Oberursel weiter beim Mainlauf-Cup an der Startlinie stehen, die Rennen gehören ebenfalls zu den festen Terminen in seinem Kalender. Nach den meisten Rennen fährt er nach Hause nachdem er zuvor bei der Siegerehrung für die M70 auf dem Podium gestanden hat. Was aber nicht sein erstes Ziel ist, es geht ihm um den Spaß beim Laufen und die sportliche Herausforderung. „Ich bin froh und dankbar, dass ich so lange laufen konnte und immer noch kann“, sagt Werner. Und da gibt er auch nicht nach, in diesem Jahr waren es bislang 17 Läufe, an denen er teilnahm. Der Mainova Frankfurt Marathon ist ein Highlight zum Saisonende. „Ich will den Lauf genießen, es geht nicht um eine Bestzeit. Vier Stunden sind nicht das Ziel, unter 4:30 Stunden wäre schön“, sagt er. Nach seiner Halbmarathonzeit von 1:53,47 Stunde in Mainz im Frühjahr und ebenfalls 1:53 Stunden bei den Hessischen Meisterschaften ist dies kein unrealistisches Ziel. Seine Marathonkarriere begann Krahl 1988 in Frankfurt. Für ihn ein Heimspiel, er hat damals

viele Jahre in Frankfurt gelebt. Der Auslöser war seine Arbeit als Helfer an der Strecke in den Jahren zuvor. „Ich habe die Läufer bei Kilometer 30 gesehen und gedacht, das muss ich auch mal versuchen“, erzählt er. Durchaus erfolgreich, denn seinen ersten Lauf damals absolvierte er in starken 3:17:54 Stunden. Dann ging es immer weiter voran, irgendwann kam dann die Drei-Stunden-Grenze in den Fokus. 1995 war es so weit. Seine persönliche Bestzeit steht bei 2:57:18 Stunden. „Ich habe nie nach bestimmten Trainingsplänen gearbeitet, entscheidend waren das Bauchgefühl und der Spaß“, sagt Werner. Nachdem er in den ersten Jahren nur in Deutschland und (fast) immer in Frankfurt am Marathonstart stand, ging es dann auch mal ins Ausland. Für einen Start in New York verzichtete er 2003 dann sogar auf Frankfurt, 2004 und 2005 flog er zweimal nach Kenia. „Wir hatten dort ein Patenkind, da hat es sich dann auch mit dem Marathon ergeben“, erzählt Werner. Gemeistert hat er auch die Marathons in Antalya, Wien, Madrid und New Orleans. Doch der Bezugspunkt vor der Haustür war immer Frankfurt.



Der Unverwüstliche

Patrick Raguse wollte sich nicht abfinden mit einem Leben im Rollstuhl. Drum hat er jahrelang gekämpft – jetzt läuft er Marathon.

„Das wollen wir doch mal sehen.“ Das war der erste Gedanke, den er hatte, als die Ärzte ihm die Schreckensbotschaft überbrachten. Geistig schwerbehindert und kognitiv teilleistungsgestört sei er. Er werde nie mehr rennen können, kaum mehr reden können und immer auf den Rollstuhl angewiesen sein, eröffneten die Ärzte dem damals 17-jährigen. Es geschah in der drittletzten Fahrstunde auf dem Weg zum Moped-Führerschein. Patrick Raguse flog aus einer Linkskurve und zog sich beim Sturz schwere Kopfverletzungen zu – sechs Wochen Wachkoma waren die Folge. Als er daraus erwachte, war auch schnell sein Kampfgeist erwacht. Wollen wir doch mal sehen, was ich noch alles erreichen kann trotz der Handicaps. Patrick erlernte das Sprechen neu, schaffte die Mittlere Reife und später auch das Abitur. 2015 und 2016 stand Patrick schon mal an der Startlinie des Mainova Frankfurt Marathon – seine ersten beiden Starts über 42,195 Kilometer. Jeweils mit emotional hochtourigem Happyend in der Festhalle.

Acht Jahre nach seinem letzten Start in Frankfurt ist Patrick wieder da, mittlerweile 32 Jahre alt, der Unfall liegt fast ein halbes Leben hinter ihm. Kämpfer durch und durch ist er immer noch. „Ich lasse mich nicht unterkriegen, niemals“, sagt er. „Ich mache, was ich will.“ Und das ist eine ganze Menge, privat und sportlich.

Beruflich ist er noch ein Suchender. Einst wollte er Sozialpädagoge werden, dann machte er aber eine Ausbildung zum Bademeister, blieb aber nur ein Jahr im Job, um sich dann einem Informatik-Studium zu widmen, was er aber zugunsten einem Studium der Wirtschaftsinformatik aufgab. Parallel arbeitet er schon als Softwareentwickler für die Staatsanwaltschaft.

In diesem Sommer hat Patrick geheiratet, im Oktober ging es in die Flitterwochen auf ein Kreuzfahrtschiff. Weil es an Deck auch eine Laufbahn gab, hat er sein Training für den Mainova Frankfurt Marathon auf hoher See fortgesetzt.

Winters gehört seine Leidenschaft dem Klettersport, sommers läuft er fast täglich von seiner Haustür im unterfränkischen Alzenau aus los. Von seinem Balkon aus, erzählt Patrick, könne er die Frankfurter Skyline sehen. Eine besondere Motivation für den großen Lauftag am 27. Oktober. Patrick, der Unverwüstliche, wird übrigens mit dem Motorrad zum Marathon anreisen – seine Art der Vergangenheitsbewältigung heißt einfach: Nur Mut!



Unter anderem der Tanzlehrer, der ihm und seiner Frau vor der Hochzeit das Tanzen beibrachte, wird zum Anfeuern an der Strecke stehen. Wie lang er für die 42,195 Kilometer brauchen wird, „kann ich nicht genau einschätzen“, sagt er. Seine Bestzeit liegt bei 4:13 Stunden, sein (Fern-)Ziel bei einer Zeit unter vier Stunden. Dieser Tage sei auch endlich sein Schwerbehindertenstatus entfristet worden, so Patrick. Was ihn zur Teilnahme berechtigt an den Special Olympics, den Olympischen Spielen geistig beeinträchtigter Menschen. Die finden 2027 in Chile statt – ein lohnenswertes Ziel, seine Chance dafür zu ergreifen. Wollen wir doch mal sehen, ob Patrick nicht auch das noch schaffen kann. Gegen jede Erwartung.

Die Unaufhaltsame

Angelika Birkner läuft, immer, auch als sie jahrelang gegen den Krebs kämpft. Der Gedanke, noch einmal in die Festhalle einzulaufen, hat ihr geholfen, alle Widerstände zu überwinden.



Der 27. Oktober ist so etwas wie der Endpunkt ihrer sechsjährigen Reise. Eine Reise, die ihr viel abverlangt hat, sehr viel. Der Gedanke, noch einmal in die Festhalle einzulaufen und dort dann ganz besonderen Gefühle und Emotionen zu erleben, hat sie ein Stück weit getragen durch die schwere Zeit. Wenn Angelika Birkner am Sonntagnachmittag den Zielstrich in der „Gudd Stubb“ ihrer Heimatstadt Frankfurt erreicht, wird dies ein besonderer Sieg für sie sein. Ein Sieg gegen den Krebs. Ein fulminantes Zeichen dafür, dass sie nicht mehr geschwächt, sondern wieder erstarkt ist. Ein Tag mit großer Symbolkraft für sie.

Rückblick: Angelika hat den Laufsport schon immer geliebt. Einfach in die Schuhe rein und los. Das hat sie, als sie noch als Beraterin tätig und fast ständig auf Reisen war, oft gemacht. Die Städte, in denen sie arbeitete, sich laufend erschließen. In Rom ging sie 2014 spontan an

den Start ihres ersten Marathons, später im Jahr bewältigte sie auch noch den Mainova Frankfurt Marathon. Es folgten drei weitere Rennen über 42,195 Kilometer und der Beginn mit Triathlon. Mit 40 Jahren sei sie im Jahr 2018 „so fit wie nie zuvor in meinem Leben gewesen“, erzählt Angelika.

Zehn Tage nachdem sie ihre persönliche Marathonbestzeit auf 3:42 Stunden gesteigert hatte, ereilte sie die Diagnose wie ein Schock: Brustkrebs. „Das hat mir erstmal den Boden unter den Füßen weggerissen“, sagt Angelika. Die Ärzte machten ihr sofort Mut, dass ihr toller Fitnesszustand ihr nun während der folgenden Therapien zugutekommen werde.

Es begannen Jahre, die geprägt waren von Chemotherapien (16), Bestrahlungen, Operationen (4). Angelika ist aber zwischen den Behandlungen immer gelaufen, so gut es eben ging. Mal waren drei Kilometer das Maximum, dann war

sie wieder in Form für zehn Kilometer, ehe die nächste Chemotherapie oder Operation wieder alles quasi auf Null setzte. Es war ein schier endloser Wechsel zwischen Aufbau und dann wieder von vorne anfangen müssen. „In einer mental super herausfordernden Zeit war das Laufen für mich ungemein wichtig, um mit der Situation umgehen zu können“, sagt die heute 46-Jährige. Das Laufen habe ihr Halt gegeben. Aufgeben kam ihr mitunter in den Sinn, war aber nie eine Option. Mit ihrer Erfahrung appelliert sie an alle Frauen, die Angebote zu Voruntersuchen und Brustkrebsprävention wahrzunehmen. Die ehrenamtlich engagierte Frankfurterin fiebert dem 27. Oktober entgegen. „Den Marathon in einer Zeit um die vier Stunden zu schaffen, wäre schön. Aber in erster Linie geht es darum, in der Festhalle anzukommen“, sagt Angelika. „Dann kann ich abschließen mit den vergangenen sechs Jahren.“



04. Mai 2025

Halbmarathon 10 km Lauf

Jetzt anmelden!



www.halbmarathon-mainz.de



Landeshauptstadt
Mainz



Sparda-Bank



Geburtstagskinder

... erzählen uns, warum sie an ihrem Ehrentag 42,195 km rennen



Sedat Vuqiterna 27.10.1985

Running the Frankfurt Marathon on my birthday is a happy coincidence! As my first marathon, I'll celebrate by finishing strong and pushing my limits.

René Euler 27.10.1984

Der Marathon ist Heimatfeeling pur - es gibt für mich nichts Schöneres als den runden Geburtstag mit Family and Friends auf und neben der Strecke zu feiern

Roland Hönicke 27.10.1980

Das ist mein 6.Marathon im Leben und ich würde gerne als mein persönliches Geschenk an mich selbst diesen unter 3:30h laufen. Ob das klappt?

Artem Novikov 27.10.1992

I have wanted to run a marathon in Europe for a long time. Also, I want to run with a high score. The Frankfurt Marathon course is perfect for this. It so happened that the date of the marathon coincided with my birthday. And I am glad about it. The marathon itself is an impressive experience, and a marathon on your birthday is very exciting.

Simon Donges 27.10.2002

Ich habe schon länger überlegt wann und wo ich meinen ersten Marathon laufen möchte. Als ich gesehen habe das der Marathon in Frankfurt zufällig an meinem Geburtstag stattfindet war das der nötige Ruck den ich brauchte und ich hab mich sofort angemeldet.

Fawaz Mahmood 27.10.1990

Mein erster Marathon! Lange gezögert, aber mein Geburtstag am Renntag war ein Zeichen. Jetzt bin ich dabei und mega gespannt!

Viviana Ramos 27.10.1988

After beginning the year with lung bacteria and a new diagnosis of asthma, I decided I wanted to prove to myself that I could run another marathon. Which better date than my birthday? To represent the re-birth of a new me that, even with limitations, can move forward.

Joanna Gerlich 27.10.1978

Ich laufe seit 2007. Als ich von MFM erfuhr, war mir klar: endlich werde ich meinen ersten Marathon laufen. Schöner kann man Geburtstag nicht feiern!

Leo Katz 27.10.1999

Zum 2. Mal starte ich an meinem Geburtstag beim Frankfurt Marathon. 2019 lief ich Staffel mit meiner Familie, diesmal den vollen Marathon gegen sie!

Louise Elliot 27.10.1983

Starting Frankfurt marathon on my 41st birthday is a real treat! It will be my 7th marathon but my 1st overseas. I'm excited to celebrate by running!

Josh Evans 27.10.1983

Running keeps me healthy both mentally and physically. I did not want to miss running a big city marathon on my 41st birthday. I'm very excited to be racing on the streets of Frankfurt and look forward to a celebratory Frankfurter sausage with a beer afterwards once the hard work is done!

Katharina Kopp 27.10.2000

Heute soll mich daran erinnern, dass wir oft zu mehr fähig sind, als wir denken, und dass wir uns gerade in schwierigen Zeiten niemals aufgeben sollten.



Unsere Merchandising-Artikel



Charity-Tasche: 10€



Charity-Schlüsselanhänger: 5€



Medaillenhalterung Skyline: 39,95€



Apfelwein Glas - Finisher Stoffsche:

Einzel: 6€
2er Pack: 11€
4er Pack: 20€
6er Pack: 29€



Charity-Armband „Wishlet“: 5€



Limitiertes Retro Shirt 29,90 €



Medaillenhalterung Schriftzug: 39,95€

Diese und viele weitere schicke Sportartikel, Caps, Sweatshirts und Laufaccessoires sind auf dem HOKA-Stand auf der marathonmall in der Halle 1, Ebene 2 erhältlich. **Nur solange der Vorrat reicht!**

Viele weitere offizielle Merchandising-Artikel des Mainova Frankfurt Marathon findet Ihr in unserem Onlineshop unter: frankfurt-marathon.com/shop/



Zu guter Letzt...!

... seid dabei, wenn die Letzten das Ziel erreichen! Kommt am Sonntag gegen 16:45 Uhr nochmal in die Festhalle und empfangt gemeinsam mit Renndirektor Jo Schindler, sowie den Siegern des Marathons unsere letzten Finisher!

Feiert mit bei unser kleinen „Closing Party“, ehe sich das Rolltor zum roten Teppich hinter dem letzten Läufer für ein Jahr schließt und der Mainova Frankfurt Marathon 2024 Geschichte ist. Gute Geschichten haben die Letzten immer zu erzählen. Von ihrem weit über sechs Stunden langen Rennen, vom Läuferleben, vom Leben überhaupt. Auch in diesem Jahr werden die Sieger der Eliterennen die Letzten auf dem roten Teppich begrüßen. Das Schöne am Marathon ist doch, dass internationale Spitzenathleten und Sechsstunden-Läufer wirklich in einem Rennen gemeinsam starten. Kommt vorbei, nach dem Motto: Die Letzten werden die Umjubeltesten sein!

Impressum

Mainova Frankfurt Marathon | motion events GmbH | Sonnemannstraße 5 | 60314 Frankfurt am Main
 Telefon: 069 3700468-0 | www.frankfurt-marathon.com | mail@frankfurt-marathon.com

Verantwortlich: Jo Schindler | Redaktion: Christina Adrian, Jo Schindler

Texte: Franziska Reng, Yannik Yesilgöz, Jörg Wenig, Wolfram Marx, Alex Westhoff

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

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

Die Macher des Mainova Frankfurt Marathon 2024

Veranstalter	motion events GmbH	Koordination Radstaffel	John Mewes
Organisationskomitee	Jo Schindler, Julia Leske, Christina Adrian, Marie Tinter, Lara Bienussa, Jana Meierfrankenfeld, Nadine Anstatt, Daniel Wade, Hannah Müller, Jonas Weidenhiller, Jannik Trunk, Julius Gehring, Christian Schollbrock, Anette Lohle, Lara Maxeiner, Lars Tekinder, Julian Winning, Franziska Hain	Streckenfeste	Lars Tekinder, Daniel Wade
		Zielverpflegung	Julia Leske, Max Spitzendobler, ASB Landesverband Hessen e.V.
Race Director	Jo Schindler	Teilnehmermanagement	Marie Tinter, Lara Bienussa, Anette Lohle, Lara Maxeiner, Lars Tekinder
Streckenleitung	Jonas Weidenhiller	Startunterlagen	Cora Hucke, Ulli Löhr, Marie Tinter
Technische Leitung	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG	Siegerehrungen	Julia Leske, Lena Schindler
Marketing & Kommunikation	Christina Adrian	Ergebnisdienst	mika timing GmbH
Presse & Redaktion	Jörg Wenig, Alex Westhoff, Andreas Meier, Franziska Reng, Yannik Yesilgöz, Martina Schlumberger, Wolfram Marx, Ludmilla Motorja, Christina Adrian	marathonmall	Jana Meierfrankenfeld
	Fotos	T-Shirt Ausgabe	Sven Latzko
Videos	Timo Hummel, Tim Nikolai	T-Shirt Druck	SEDWORKS
Social Media	Chantal Buschung	Beschilderung Messegelände	Edel Messereklame GmbH
Website, Bildbearbeitung	Hans Mengler, Hannah Pietryka	Starterbeutelabgabe	Marie Tinter
Moderation	Simone Reuthal, Frank Pieontek, Chantal Buschung, Matti Merker, Hans-Gustav Eckert, Jürgen Sauerwein, Hubertus Kraus, Markus Bourcade, Sven Schnitker	Kleiderbeutelabgabe	Anette Lohle, Julia Leske
	Green Marathon	Massage	Petra Bergmann
Sponsoring & Vermarktung	Christian Schollbrock	Gottesdienst	Peter Noss, Gabriele Braun, Jana Meierfrankenfeld
Top-Athleten	Philipp Kopp, Sandra Wolter, International Sport Service	Security Messegelände	Protect Veranstaltungsdienste GmbH
Organisations-Büro	Julia Leske, Lena Schindler	Volunteer-Management	Julia Leske
Start	Marc Wilhelm, Julia Leske	Crew-Catering	SC Steinberg
Ziel	Rainer Polenz, Julia Leske	Volunteer-Hub:	Markus Gnatzy, Monika Gnatzy
Medizinische Betreuung	DRK Kreisverband Frankfurt, ASB Frankfurt	Bürgertelefon	Jana & Markus Kremin
Streckenmanagement	Jonas Weidenhiller, Jannik Trunk, Julius Gehring, Dirk Schernikau, Julian Winning, Michael Mai	Pasta Party	Hannah Müller, Lara Bienussa
	Blaue Linie	Mini-Marathon	Lara Maxeiner, Hannah Müller
Streckenversorgung	Jonas Weidenhiller, Jannik Trunk, Julian Winning, Julius Gehring	Struwelpeter-Lauf	Anette Lohle, Marie Tinter
	Laufftreff Bruchköbel, Ginnheimer Laufftreff, Betriebs-sportverband Hessen, TG Schwanheim, Special Olympics Hessen, Höchster Schwimmverein 1893, Eintracht Frankfurt Triathlon, Eintracht Frankfurt West, Freiwillige Feuerwehr Nied, SG Fun-Ball Dortelweil, FTG Frankfurt, Team Nauheim, Schillerschule	Staffelmarathon	Daniel Wade
Streckenabsperungen	AT Veranstaltungstechnik GmbH	Brezellauf	Julius Gehring
Streckensicherung	Protect Veranstaltungsdienste, Rhein-Main Sicherheitsdienst, SG Enkheim, Betriebssportverband Hessen, Verkehrsdienst Hessen, Gesellschaft zur Förderung des Radsports, Ulli Löhr, Taunus Security	VIP	Maximilian Wien, Lara Bienussa
	Zugläufer Koordination	Jana Meierfrankenfeld	Frankfurt Marathon Club
Anti-Doping Koordination	Michaela Hickmann-Döricht	Eventfloristik	Klaus Gernandt
Koordination PKW Fahrer	Wolfgang Köhler	Logistik & Material	Daniel Wade, Jannik Trunk, Lars Tekinder, Bastian Berndt, Sportamt Frankfurt, young dimension Eventtechnik
Shuttle Service	International Sport Service		Technik Messe Frankfurt
Koordination Motorradstaffel	Claudio Brunetti	Technik Start & Ziel	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG
		Technik Strecke	Tobias Rohatsch, young dimension Eventtechnik
		Lager Messegelände	Tobias Rohatsch, young dimension Eventtechnik
		Bauten und Transporte	Tobias Rohatsch, Stewart Dewey, Klaus Gernandt, Matthias Arnold
		Mädchen & Jungs für alles – unsere „Edelheifer“	Stewart Dewey, Klaus Gernandt, Patrick Bareuther, Marc Schnier, Lena Schindler, Sabine Schindler, Aline Fink, Katharina Dörr, Janik Adrian, Bastian Beisswenger, Isabel Blanco Gonzalez, Carolina Crespo, Mika Gries, Leonie Hermann, Maureen Habermann, Andreas Kattenberg, Franziska Langhans, Tom Majerius, Sally Roster, Jens Scheib, Moritz Schneider

**SPORTKALENDER
2024 / 2025**

27. 10. 2024

Mainova Frankfurt Marathon

3.–10. 11. 2024

WTT Champions

3. 11. 2024

Inklusives Spiel- und Sportfest

9. 11. 2024

Family on Ice &
Deutscher SportpresseBall

23. 11. 2024

Frankfurter Sportgala

18.–22. 12. 2024

Internationales Festhallen
Reitturnier

29. 12. 2024

Spiridon Mainova Silvesterlauf

25.–26. 1. 2025

Deutsches Meisterschaftsfinale
Hallenhockey

16. 3. 2025

Frankfurter Mainova
Halbmarathon

SPORTAMT.FRANKFURT.DE

TRAIN AT MACH SPEED

MACH X 2

An evolution in propulsive
speed training



HOKA