

Hol Dir Deine
Gutscheine!
Seite 25



EVENT MAGAZIN

2023



News | Infos | Hintergründe

27 - 29 | 10 | 2023



**Sie suchen eine
Ladelösung für
Ihr Zuhause?**



**Mainova begleitet Sie beim Start
in die E-Mobilität. Sichern Sie
sich Ihre Wallbox fürs schnelle
und sichere Laden daheim.**



**Mehr Infos unter
www.mainova.de/wallbox**

Willkommen!

Liebe Marathon-Freunde,

ich begrüße Euch sehr herzlich zur 40. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon. Ein runder Geburtstag, ein echtes Jubiläum, auf das mein Team und ich uns riesig freuen. Ich bin fast geneigt zu sagen: Mit 40 Jahren, da fängt das Läuferleben nochmal so richtig an, denn die Teilnehmerzahlen sind fast wieder auf dem Niveau von vor Corona. Über 20.000 Paar Beine werden in den verschiedenen Wettbewerben das wichtigste Laufevent der Stadt prägen. Davon sehr viele, für die der Laufklassiker am Main ein unverzichtbarer Teil des Laufjahres ist. Danke für Eure Treue! Ich bin glücklich und stolz, dass der Mainova Frankfurt Marathon wieder seine gewohnte Strahlkraft erreicht hat.

Als stolzes Geburtstagskind wollen wir mit und für Euch Frankfurts größtes Straßenfest feiern. Lasst Euch begeistern und inspirieren von der Stimmung am Streckenrand und der (Live-)Musik, die Euch überall entgegen-schallen wird. Genießt den Einlauf über den roten Teppich in die Festhalle, dem emotional hochtourigsten Marathonziel der Welt.

Schaut unbedingt vorbei in unserer Jubiläums-Ausstellung auf der marathonmall: 40 Jahre Frankfurter Marathongeschichte voller Wendungen, Brüche und Highlights in eindrucksvollen Bildern und Texten. Es hat sich viel verändert in unserem geliebten Laufsport – und das ist spannend anzuschauen. Mein Dank gilt neben Euch Läufern unseren Sponsoren und Partnern, der Stadt Frankfurt und dem Land Hessen, die auch in schwierigen Pandemiezeiten zu uns gestanden haben. Und nun auch belohnt werden mit Laufsport pur bei unserer Jubiläumsausgabe zum 40. Geburtstag.

Run the Skyline!

Keep on running!



Euer Jo Schindler
Renndirektor Mainova Frankfurt Marathon



Dear Friends of the Marathon,

A very warm welcome to the 40th edition of the Mainova Frankfurt Marathon. A milestone birthday, a real anniversary which delights both the team and myself. I almost feel like saying that, at 40, the running life truly marks a new beginning since the number of participants is almost back to the level before the Covid 19 pandemic. Over 20,000 pairs of legs will be in motion in the various competitions which make up the most important running event in our city. For many of you, this running classic beside the River Main has become an unmissable part of the running year. Thank you for your loyalty! I am delighted and proud that the Mainova Frankfurt Marathon has regained its accustomed power of attraction.

As a proud birthday child we want to celebrate with you Frankfurt's greatest street party. Let yourselves go, enjoy and be inspired by the atmosphere around the course and the live music, which you'll encounter wherever you go. Enjoy the last few steps to the finish line on the red carpet in the Festhalle, the biggest emotional high anywhere in the marathon world. Don't miss the chance to visit our anniversary exhibition in the marathonmall: 40 years of Frankfurt Marathon history with all its twists and turns captured in impressive words and pictures. Much has changed in our beloved sport of running – it is a story which will grab your attention.

Apart from my thanks to you, the runners, I would also like to thank our sponsors and partners, the city of Frankfurt and the Hessen region who have also stood by us in difficult times during the pandemic. Now here is the reward, running at its best in our anniversary edition for our 40th birthday.

Run the Skyline!

Keep on running!

Jo Schindler

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!

Grüßworte



Sehr geehrte Läuferinnen und Läufer,

mit großer Freude begrüße ich Sie herzlich zur Jubiläumsausgabe des Frankfurt Marathon. 40 Editionen, was für eine unglaubliche Zahl. Manch einer von Ihnen erinnert sich vielleicht noch an die erste Ausgabe und kennt die Strecke vor der Frankfurter Skyline in- und auswendig. Andere waren noch gar nicht auf der Welt und fiebern erstmals – sicherlich mit einer Mischung aus Ehrfurcht und Vorfreude – auf den Zieleinlauf in der Festhalle hin. Auch ich habe größten Respekt vor der Ausdauer, die der älteste deutsche Stadtmarathon beweist. Es ist in unserer schnelllebigen Zeit nicht selbstverständlich, immer wieder Tausende Menschen zu begeistern, gesellschaftlichen Trends und auch Krisen die Stirn zu bieten, nie ganz aus der Mode zu geraten und sogar stetig neue Fans zu gewinnen. Was also ist sein Geheimnis?

Nun, ich versuche mich an einer Erklärung. Der Frankfurt Marathon ist älter als viele von Ihnen, zugleich ist er seiner Zeit immer voraus. Besonders stolz bin ich darauf, dass er als „Green Marathon“ seit vielen Jahren Vorreiter in Sachen Nachhaltigkeit ist. Daran, sowie an der stets hochprofessionellen Organisation des Veranstaltungstags, wirken zahlreiche Menschen mit. Allen voran ist es das Team der Agentur motion events, das den Marathon leidenschaftlich plant und dabei immer das herausragende Lauferlebnis jedes einzelnen Teilnehmenden in den Vordergrund stellt. Dies geschieht in enger Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen der städtischen

Genehmigungsbehörden, die darauf achten, dass der Tag auch abseits der Strecke reibungslos verläuft. Und dann sind da noch die vielen ehrenamtlichen Helfenden, die mitten im Geschehen und lautstark motivierend, oder auch fast unscheinbar und hinter den Kulissen, ausnahmslos unverzichtbar sind. Allen Mitwirkenden danke ich dafür sehr herzlich. Durch Sie schafft es der Marathon, sich treu zu bleiben und dennoch immer wieder neu zu erfinden.

Zu guter Letzt gehört sicher ein wenig „Magie“ dazu – diese unbeschreibliche Atmosphäre, die von ganz allein entsteht, wenn Laufbegeisterte an diesem einen Tag im Oktober zusammentreffen und vor spektakulärer Kulisse über sich hinauswachsen. Das werden Sie diesen Sonntag hautnah erleben. Ganz gleich, ob Sie Marathon-Premiere feiern oder zum wiederholten Mal an den Start gehen, ich freue mich auf viele glückliche und stolze Gesichter im Ziel. Ich wünsche Ihnen allen einen schönen 40. Mainova Frankfurt Marathon.

Ihr

Mike Josef
Oberbürgermeister der Stadt Frankfurt am Main

Dear Runners,

It is my great pleasure to welcome you to the anniversary edition of the Frankfurt Marathon.

40 editions, what an incredible statistic. Many of you will perhaps remember the very first one and know the course along Frankfurt's Skyline inside out. Others weren't born and yearned – no doubt with a mix of awe and anticipation – for the run to the finish line in the Festhalle.

I too have the greatest respect for the stamina shown by Germany's oldest city marathon. It is not always a simple matter, in our fast-paced times, to enthuse time and again thousands of people, meet social trends and even crises head on, never entirely to drop out of fashion and even win new fans. So what's the secret? Let me attempt an explanation. The Frankfurt Marathon is older than many of you, at the same time it is ahead of its time. I am espe-

cially proud that as a "Green Marathon", it has been a forerunner in terms of sustainability. On that point also, the always highly professional organization on the event days where many come together to make their contribution. Above all it is the team of the motion events agency which plans the marathon with such commitment and in so doing always puts the outstanding performance of every single participant in the foreground.

This is made possible in close co-operation with our colleagues in the city's licensing authorities who makes sure that the day away from the actual race course passes off smoothly. Then there are the many volunteers, right in the midst of the action and giving their encouragement full volume, others who appear almost invisible but are working behind the scenes, every one of them is irreplaceable. I thank every single one of them from the

bottom of my heart. It is thanks to you that the Marathon has been able to remain true to itself yet still reinvent itself again and again. Lastly, a little bit of "Magic" is needed – this indescribable atmosphere which is created apparently all by itself when running enthusiasts meet on this day in October and surpass themselves. You will experience this for yourselves this Sunday.

Whether this will be your debut marathon or if you have stood on the start line countless times, I look forward to seeing many happy and proud faces at the finish. I wish all of you a great 40th Mainova Frankfurt Marathon.

Best wishes,

Mike Josef
Mayor, Frankfurt am Main

Grußworte

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Gäste, liebe Fans,

herzlich willkommen in der Sportstadt Frankfurt am Main und der Rhein-Main-Region. Viele Monate intensiver Vorbereitung liegen hinter Ihnen. Manchen nahmen sogar einen noch längeren Anlauf. Bis zum Start des Mainova Frankfurt Marathon ist es jetzt nur noch ein letzter kleiner Schritt. Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg durch unsere Heimatstadt zu begleiten. Dabei verbindet uns unsere gemeinsame Leidenschaft für die Bewegung.

Rund 17 Millionen Deutsche schnüren laut Studien regelmäßig die Laufschuhe. Auch in Frankfurt und der Region gibt es eine große Läuferzene. Wir sind gerne Teil dieser kraftvollen Gemeinschaft. Mit unserer Energie bewegen wir unsere Heimatstadt Frankfurt. Wir halten damit die Metropolregion am Laufen. Zudem engagieren wir uns im Spitzen- und Breitensport. Denn wir sind von der Kraft der Bewegung überzeugt. Das verbindet uns miteinander.

Der diesjährige Renntag ist etwas Besonderes: Der Mainova Frankfurt Marathon feiert sein 40. Jubiläum. Was 1981 mit rund 2.600 Finishern begann, entwickelte sich in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten zu einem der größten deutschen City-Marathons mit mehr als 20.000 Starterinnen und Startern in allen

Wettbewerben. Lassen Sie uns daher zu diesem Anlass gemeinsam ein großes Fest feiern. Das Team um Renndirektor Jo Schindler wird Ihnen ein einmaliges Erlebnis auf und neben der Strecke bieten.

Ihr großer Marathon-Tag beginnt für Sie mit dem Start zu Füßen des Hammering Man. Vor den Toren der Messe Frankfurt geht es für Sie auf eine der schönsten und schnellsten Laufstrecken Deutschlands. Die einmalige Atmosphäre entlang der Strecke wird Sie sicher beflügeln. Auch wir sind jedes Jahr über die Unterstützung der Fans und Freiwilligen auf den 42,195 Kilometern durch die Mainmetropole fasziniert. Am Ende der Anstrengungen erwartet Sie wieder der legendäre Frankfurter Zieleinlauf in der Messehalle. Etwas, das es nur hier gibt und für Jeden ein emotionales Highlight und einzigartigen Abschluss bildet.

Genießen Sie dieses einmalige Erlebnis in vollen Zügen und kommen Sie gut ins Ziel!

Ihr



Dr. Constantin H. Alsheimer
Vorstandsvorsitzender der Mainova AG



Dear Athletes, Guests and Fans,

A warm welcome the sporting city of Frankfurt am Main and the Rhein-Main region. Many months of intensive preparation are behind you. Some of you have spent even longer in getting ready for this event. Now there is only one small step before the start of the Mainova Frankfurt Marathon. We are delighted to accompany you on your way through our home city. It's what binds us in our common passion for movement.

Around 17 million Germans regularly lace up running shoes, according to research. Frankfurt and its surrounding area has a great running scene and we are delighted to be part of this energetic community. We keep the home city of Frankfurt running with our energy supplies and, indeed, the entire metropolitan area. We are also involved in elite and

mass sport ourselves because we believe in the power of movement. It brings us together.

Race day this year is something special. The Mainova Frankfurt Marathon celebrates its 40th anniversary. What began in 1981 with around 2,600 finishers has developed over the past years and decades into one of the biggest city marathons in Germany with more than 20,000 starters in all competitions. It's a great reason to celebrate this with a big party. The organizing team, led by race director Jo Schindler, will be offering you a unique experience both along and around the course.

Your great day for the Marathon begins at the start, at the feet of the Man with the Hammer. From the gates of the Frankfurt Expo it's off and running along one of the most

beautiful and fastest courses in Germany. The unique atmosphere along the course should definitely put a spring in your step. Every year we are so impressed by the support from fans and volunteer officials alike along the 42.195 kilometres of the metropolitan area. Awaiting you at the end of your efforts is the legendary run to the finish line in the Frankfurt Festhalle. Something only to be found here and an emotional highlight and unique finishing experience for every runner who crosses that line. Enjoy this unique experience for all its worth and all the best for the challenge ahead.

Best wishes

Dr. Constantin H. Alsheimer
Chair of Mainova AG

PASST IMMER. ERFRISCHT IMMER.

DIE KLEINE
0,5L
GLASFLASCHE

Rosbacher Mineralwasser in
der 0,5 l Mehrweg-Glasflasche

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

MEDIUM


Rosbacher

Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure versetzt
Aus der Rosbacher Ur-Quelle.

2:1

Calcium zu
Magnesium

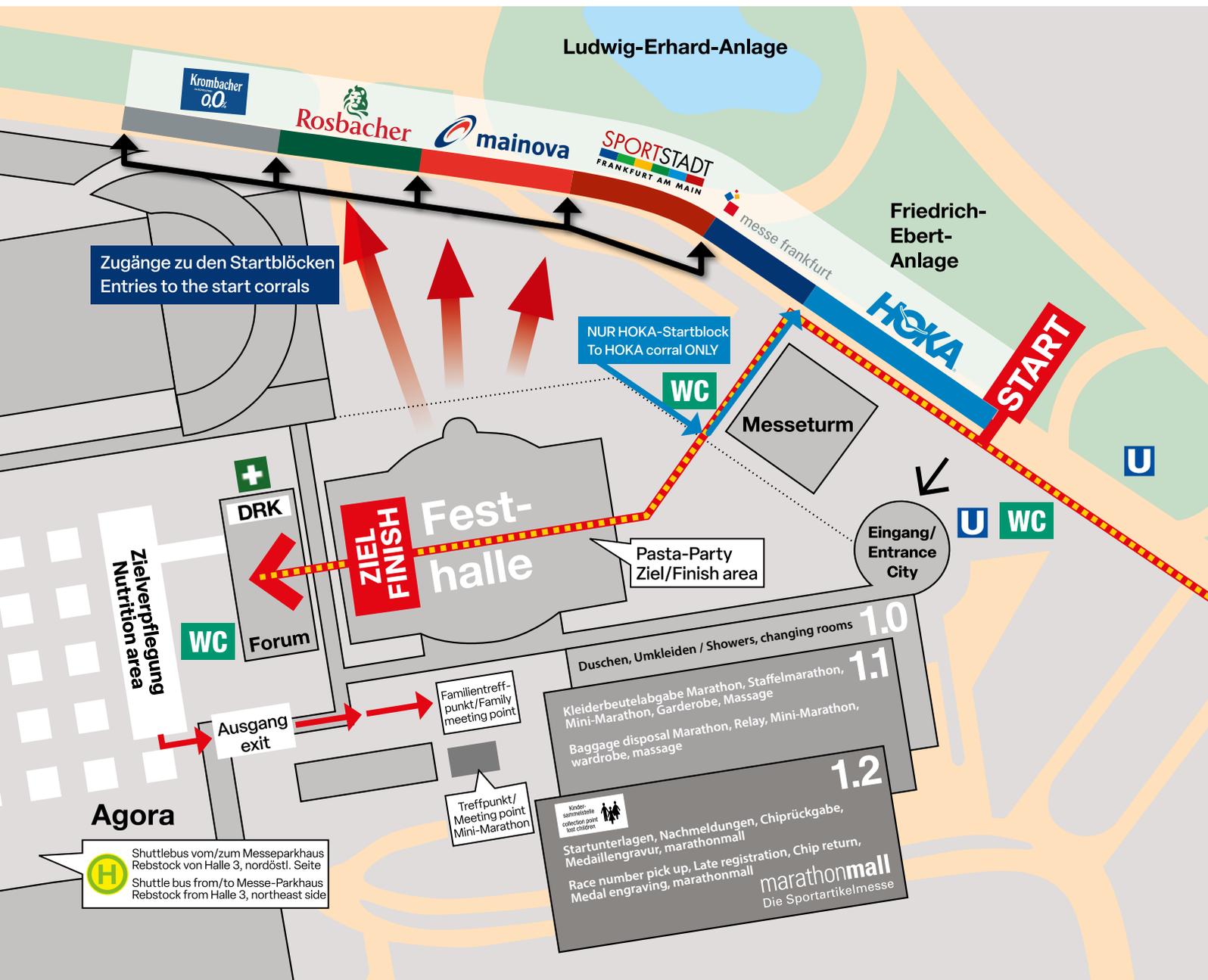
MAINOVA FRANKFURT MARATHON



Wir laufen auch. Am liebsten zur Höchstform auf.

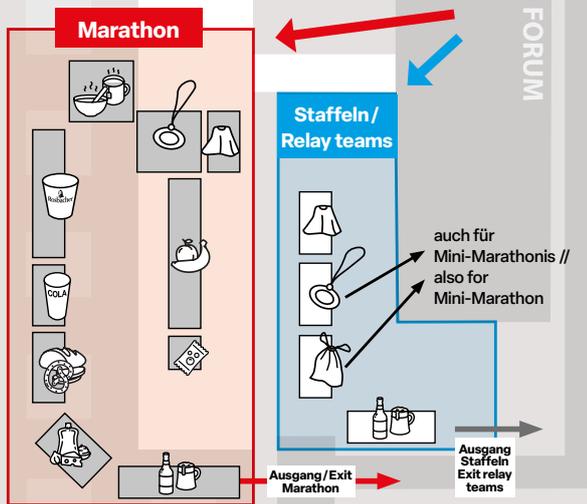
Ein Ziel vor Augen haben. Einen langen Atem bewahren. Und dabei alles geben. Da verbindet uns viel mit der Welt des Marathons. Einmal im Jahr sogar ein gemeinsames Ziel, für das wir wieder unser Bestes geben – für Ihren spektakulären und schönsten Zieleinlauf in unsere Festhalle.

Start-Ziel-Gelände | Start-finish area



Zielverpflegung | Nutrition-area

	Tee & Suppe // tea & soup		Laugengebäck und Quarkbällchen // pastries
	Poncho		Haferflockenriegel von SvenJack // SvenJack Oatmeal Bars
	Medaillen // medal engraving		Quäse Sauermilchquarkkäse // Quäse sour milk cheese
	Rosbacher Wasser & isofit // Rosbacher water & isotonic drinks		Krombacher Biere // non alcoholic beer
	Obst // fruits		Verpflegungstaschen Staffeln nutrition bags for relay teams
	Cola // Coke		



Programm | Program

Fr 27. Oktober 2023 | Fr October 27th 2023

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 28. Oktober 2023 | Sa October 28th 2023

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 29. Oktober 2023 | Su October 30th 2023

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

Eine Revanche als Heimspiel

Das Elitefeld in Frankfurt



Visiline Jepkesho stammt aus Eldoret, neben Iten einer der beiden Läuferhochburgen Kenias. Mittlerweile lebt sie in Jepkesho, einige Kilometer weiter östlich. Sie gehört den Kalenjin an, einem ostafrikanischen Stamm mit rund 6,4 Millionen Mitgliedern, von denen viele erstklassige Läufer waren und sind. Einer der bekanntesten ist Paul Tergat, der bis 2007 den Weltrekord der Männer gehalten hatte (2:04:55).

VISILINE JEPKESHO WILL AUFS PODIUM

Zum Mainova Frankfurt Marathon reist Visiline Jekesho als Favoritin an, zumindest wenn man die persönlichen Bestzeiten als Maßstab nimmt. Ihre Bestzeit ist 2:21:37 Stunden, aufgestellt 2017 in Paris, als sie Vierte wurde. In diesem Jahr lief sie beim Wien-Marathon als Fünfte ins Ziel (2:27:13). Sie ist zufrieden mit ihrem Training seitdem und hat für Frankfurt ein klares Ziel: „Ich will aufs Podium.“

Als Visiline Jepkesho mit dem Laufsport begonnen hatte, hatte sie noch die Grundschule besucht. 2002 war das. Heute ist sie 34 Jahre alt und eine erfahrene Athletin, die sich größtenteils alleine trainiert und so langsam auch über die Zeit nach ihrer Karriere nachdenkt. „Ich will den Kindern in unserer Gemeinde helfen“, sagt sie.

MASAI UND ROBERTSON – DAS MARATHONPAAR

Magdalyne Masai wiederum lief ihre beste Marathonzeit von 2:22:16 bei ihrem Sieg in Toronto (Kanada) im Jahr 2019. Sie reist mit der Empfehlung

des Triumphs beim diesjährigen Wien-Marathon (2:24:12) nach Frankfurt. Ihr Privatleben wird in jeder Hinsicht vom Marathonlaufen bestimmt: Die 29-Jährige ist mit dem neuseeländischen Spitzenläufer Jake Robertson verheiratet, beide leben zusammen in der kenianischen Laufhochburg Iten. Robertson ist ein Frankfurt ebenfalls am Start, er hat eine Bestzeit von 2:08:26 Stunden und will den Landesrekord seines Bruder Zane (2:08:19) aus dem Jahr 2019 verbessern.

BUZUNESH GUDETA GENIESST DIE ÄTHIOPISCHE KAFFEEZEREMONIE

Eine der großen Rivalinnen in Frankfurt wird Buzunesh Gudeta sein. Die Äthiopierin blickt auf ein hervorragendes Jahr zurück: Platz vier im März in Barcelona mit neuer persönlicher Bestzeit (2:24:12) ist ihr Leistungsnachweis. Das soll aber nicht das Ende ihrer Möglichkeiten sein, in Frankfurt peilt sie eine nochmalige Steigerung ihrer Bestzeit an. Buzunesh Gudeta gehört dem Stamm der Oromos an, der größten ethnischen Gruppe in Äthiopien. Sie lebt in Sululta, einer Stadt in der ländlich geprägten Oromia Region in Zentral-Äthiopien in etwa 2.500 Meter Höhe. Auch sie begann das Laufen in der Schule, startete lange Zeit bei Bahnrennen und debütierte auf der Marathonstrecke 2020 in Marakesch. Ihr Idol ist Derartu Tulu, Olympiasiegerin über 10.000 Meter 1992 in Barcelona und 2000 in Sydney. Ihr Training sei so anstrengend, dass ihr keine Zeit für Hobbys bleibe, sagt Buzunesh Gudeta. Immerhin: „Ich liebe es, unser lokales Essen zuzubereiten.“ Das ist Injera, ein säuerliches Fladenbrot, das zu allen Speisen wie Huhn oder Gemüse gereicht wird. Und was sie noch mag: Wenn sie mit ihrer Familie und Freunden die traditionelle Kaffee-Zeremonie genießen kann. Was nach ihrer Laufkarriere kommt, weiß sie auch: „Ich will Geschäftsfrau werden.“

Das Feld der Topläufer 2023 bietet viel Stoff für Geschichten. Wie 2022 kommt es beim internationalen Männer Elite-Feld wieder zum Duell zwischen Brimin Misoi und Samwel Mailu. Beide werden vom äthiopischen Weltklassemann Guye Adola gefordert. Bei den Frauen führt Visiline Jepkesho die Starterinnenliste an.

Das Frauenrennen wird nach Lage der Dinge zu einem Zweikampf Kenia gegen Äthiopien. Wobei, von der Papierform her, die kenianischen Läuferinnen im Vorteil sind. Angeführt wird die Liste von Visiline Jepkesho (33), die mit einer Bestzeit von 2:21:37 Stunden (aufgestellt 2014 als Viertplatzierte des Paris-Marathons) nach Frankfurt kommt.

Wenn Visiline Jepkesho frühmorgens zu ihrer ersten Trainingseinheit aufbricht, dann haben diese Einheiten nicht immer etwas mit kenianischer Laufromantik zu tun. „Manchmal rennen auch Hunde auf den Straßen herum, und die machen mir Angst.“ Andererseits: Kenianer laufen oft auf Landstraßen, vor allem wenn Tempo trainiert wird, weil der Untergrund ebener ist als auf den staubigen Feldwegen, und dafür sind die frühen Morgenstunden optimal. „Um diese Uhrzeit ist es schön ruhig auf den Straßen.“ Kein Autoverkehr, keine stinkenden Lastwagen, die oft gefährlich nahe an den Läufern vorbeifahren.

FRANKFURTER JUBILÄUMSRENNEN MIT VIZE-EUROPAMEISTERIN

Zudem gehört die Marathon-Vize-Europameisterin Matea Parlov Kostro zum Elitfeld. Die Kroatin gewann im Frühjahr den Hannover-Marathon mit einer Steigerung auf 2:25:45.



GUYE ADOLA: SCHNELLSTER MARATHONDEBÜTANT DER WELT

In der männlichen Spitzengruppe werden gewiss drei Läufer vertreten sein: Guye Adola (33/Äthiopien) sowie die beiden Kenianer Brimin Misoi und Samwel Mailu. Adolas Bestzeit liegt bei 2:03:46 Stunden, aufgestellt 2017 in Berlin, als er dort Zweiter wurde und das schnellste Marathondebüt in der Geschichte lieferte. Auch Adola gehört dem Oromo-Stamm an, er stammt aus der Stadt Adola, lebt aber mittlerweile in Äthiopiens Hauptstadt Addis Abeba.

Fürs Laufen ließ er sich als Schuljunge vom Star des äthiopischen Sports inspirieren: Haile Gebreselassie, 26facher Weltrekordler und zweimaliger Olympiasieger. Sein persönliches Vorbild ist allerdings Kenenisa Bekele, dreifacher Olympiasieger. Adola wird von Gemedu Dedefo trainiert, der Mann, der ihn schon auf das famose Berliner Debütrennen vorbereitet hatte. „Unserer Trainingsgruppe gehören viele Topathleten an, wie Sisay Lemma und Tamirat Tola“, sagt Adola, der überdies von afrikaspezifischen Besonderheiten beim Laufen berichten kann: „Manchmal kreuzen wilde Tiere unsere Wege, und das ist beängstigend.“ Er berichtet auch von einem Lauf, bei dem er schwer gestürzt war. Und nach dem Training? „Ich liebe es dann, Musik zu hören und die Zeit mit meinen Freunden zu verbringen.“ Für Frankfurt hat sich der Äthiopier ehrgeizige Ziele gesetzt: „Ich will in persönlicher Bestzeit gewinnen.“

BRIMIN MISOI: DER VORJAHRESSIEGER KOMMT ZURÜCK

Doch dagegen dürfte Brimin Misoi etwas haben. Denn als der Frankfurter Vorjahressieger (2:06:11/persönliche Bestzeit) kennt er die Strecke und will wieder das Gefühl des Sieges beim Einlauf in der Festhalle genießen. „Ich habe genauso gut trainiert wie voriges Jahr. Und wenn es diesmal etwas kühler ist als 2022 hoffe ich, meinen persönlichen Rekord zu verbessern.“ Für dieses Jahr steht mit 2:07:36 in den Ergebnislisten, gelaufen als Dreizehnter beim Tokio-Marathon im März.

LAUFEN, LAUFEN, LAUFEN – UND ZUM AUSGLEICH LANDWIRTSCHAFT

Misoi gehört ebenfalls dem „Läuferstamm“ der Kalenjin an, er lebt immer noch in seiner Heimatstadt Kapkitony, etwa 70 Kilometer südöstlich der Läuferhochburg Eldoret gelegen. Er wird von einem berühmten Laufkollegen trainiert: Albert Korir, der unter anderem den New-York-Marathon 2021 gewonnen hat. Misoi führt ein einfaches, hartes Leben, sagt er. „Es ist vom Laufen dominiert.“ Doch bei allem intensiven Training bleibt ihm Zeit für etwas Ausgleich – und den findet er in der Landwirtschaft beim Anbau von Kartoffeln und Mais. Es überrascht daher nicht, dass er nach seiner Laufkarriere Bauer werden will.

Auch Samwel Mailu ist wieder in Frankfurt am Start, und damit kommt es zur Neuauflage des Zweikampfes von 2022: Denn im Vorjahr war Mailu knapp eine Minute hinter seinem Landsmann als Zweiter in die Festhalle eingelaufen. Mit nunmehr 30 Jahren ist Mailu in der Form seines Lebens. Im April siegte er mit Streckenrekord und persönlicher Bestzeit von 2:05:08 in Wien, zwei Monate später beim Hamburger Halbmarathon - mit 1:01:08 Stunden, was ebenfalls neue Bestzeit bedeutete. Mit seiner Marathon-Zeit liegt Mailu aktuell auf Rang zehn der Weltjahresbestenliste. Doch damit will er sich nicht zufriedengeben. „Ich hoffe, dass ich in Zukunft in der Lage sein werde, 2:03 im Marathon und 58 Minuten im Halbmarathon zu laufen“, sagt er.

AUS ULAWANI NACH FRANKFURT

Mailu stammt aus dem Dorf Ulawani im Süden Kenias, in der Nähe der Grenze zu Tansania, nicht weit entfernt vom Kilimandscharo, dem höchsten Berg Afrikas. Ursprünglich besuchte er das College, um für den Beruf als Grundschullehrer zu studieren, davor lag sogar eine dreijährige Laufpause.

Doch nachdem er 2019 bei den kenianischen Lehrermeisterschaften über 1.500, 5.000 und 10.000 Meter gewann, änderte er seine Meinung und wurde Profiläufer. Nach seiner sportlichen Karriere will er dort weitermachen, was er einst gestartet hatte: die Ausbildung zum Grundschullehrer beenden.



Danke, Christoph!

Der Mainova Frankfurt Marathon nimmt Abschied von einer seiner prägendsten Persönlichkeiten: Athletenmanager und Elite-Koordinator Christoph Kopp verstarb am 28. April 2023 nach kurzer schwerer Krankheit. Die Veranstaltung verliert mit ihm einen leidenschaftlichen Macher, einen zuverlässigen Partner und einen treuen Freund.

Es ist ein Bild, das untrennbar mit dem Mainova Frankfurt Marathon verbunden ist:

Christoph Kopp auf dem Weg durch die Lobby des Mövenpick Hotels, dem Ort, an dem in der Marathonwoche alle Drähte von Organisation, Management und Kommunikation zusammenlaufen.

Wollte man den einflussreichsten Athletenmanager Deutschlands antreffen, lohnte es sich meist, einfach hier zu warten, anstelle ihn in seinem Büro oder dem weitläufigen Gelände der Messe Frankfurt zu suchen - war er doch meistens an

drei Orten zur selben Zeit. Nahm man stattdessen auf den gemütlichen Sesseln im Eingangsbereich des Hotels Platz, war es oft nur eine Frage von Minuten, bis er auftauchte. Leicht auszumachen an Kopfhörer im Ohr, verschmitztem Lächeln und unverkennbarer Berliner Schnauze. Denn um ein Wort war Christoph Kopp niemals verlegen.

Das war es, was den umtriebigen Organisator unzähliger Straßenlauf-Events in besonderem Maße auszeichnete: Er

nahm sich Zeit. Für jeden - ganz egal, wer da gerade vor ihm stand. Und das ist es letztlich auch, was schmerzlich fehlen wird, wenn der Mainova Frankfurt Marathon wie immer in der letzten Oktoberwoche Fahrt aufnimmt.

Veranstaltungsdirektor Jo Schindler, den mit Christoph Kopp neben der beruflichen Zusammenarbeit nicht zuletzt eine enge Freundschaft verband, hebt ebenfalls die bedingungslose Hilfsbereitschaft des Mannes hervor, der jahrelang Top-Athleten in die Mainmetropole lockte, wo sie Leistungen mit Weltklasseformat ablieferten: „Hatte man ein Problem oder brauchte einen guten Rat, war Christoph verlässlich und aufopferungsvoll zur Stelle.“



Christoph Kopp's Tod bedeutet für die gesamte deutsche Marathonszene und weit darüber hinaus einen großen Verlust. Nicht in seiner Funktion - die Geschäfte seiner Firma, dem Internationalen Sport-Service (ISS), wurden uneingeschränkt weitergeführt. Verantwortlich für diesen reibungslosen Übergang sind Sandra Wolter, die über zwanzig Jahre als Christoph Kopp's rechte

und in stressigen Situationen regelmäßig auch als linke Hand fungierte, sowie sein Sohn Philipp Kopp.

Die Kabelfirma, die Christoph Kopp neben seinen Aktivitäten im Sport- und Eventmanagement bis zuletzt geleitet hatte, wird hingegen aufgegeben.

„Die berufliche Betätigung meines Vaters im Elitesport sowie bei den größten deutschen Straßenlauf-Veranstaltungen erwuchs aus seinem Engagement als Verbandsfunktionär und lief lange Zeit nur nebenher, bevor daraus ein Vollzeit-Job wurde“, erinnert

sich Philipp Kopp, der in den zurückliegenden Jahren bereits immer stärker in den Vordergrund des Athletenmanagements getreten war. „Wir wussten bereits seit Juli 2022 von der Erkrankung meines Vaters und waren zumindest beruflich auf den Umbruch vorbereitet.“

Den allorts beliebten Menschen Christoph Kopp und seinen positiven, lebensfrohen Charakter wird jedoch nichts und niemand ersetzen können. Er war ein Mann der tausend Kontakte,

ein exzellenter Netzwerker und nicht zuletzt ein Lebemann, der die Feste so feiern konnte, wie sie fielen. Dazu gehörte für ihn im Rahmen des Mainova Frankfurt Marathon auch immer der Ausklang des Events im ostafrikanischen Restaurant seines Vertrauens, dem stets eine bunte Mischung aus internationalen Akteuren rund um das Marathongeschehen beiwohnte. Es waren legendäre Abende, die weit nach Mitternacht endeten und an die sich viele gerne zurückerinnern.

„Wir werden diese Tradition selbstverständlich weiterhin hochhalten und an selber Stelle

gemeinsam auf Christoph anstoßen“, verspricht Philipp Kopp. Denn ein Mainova Frankfurt Marathon ohne Christoph Kopp scheint derzeit kaum vorstellbar.

40 Jahre Marathon in Frankfurt

EINE HISTORIE IN BILDERN UND TEXTEN

Wenn in diesem Jahr der Mainova Frankfurt Marathon seine 40. Auflage feiert, erzählt dieses Rennen nicht nur ein Stück Frankfurter, sondern auch deutsche Sportgeschichte. Denn als am 17. Mai 1981 alles begann wurde damit der Grundstein für eine Erfolgsgeschichte gelegt: Marathonlaufveranstaltungen nicht mehr nur auf Wald- und Feldwegen, sondern in Innenstädten zu organisieren. Frankfurt war die erste Stadt der Bundesrepublik, die für die Läufer Straßen sperrte und ei-

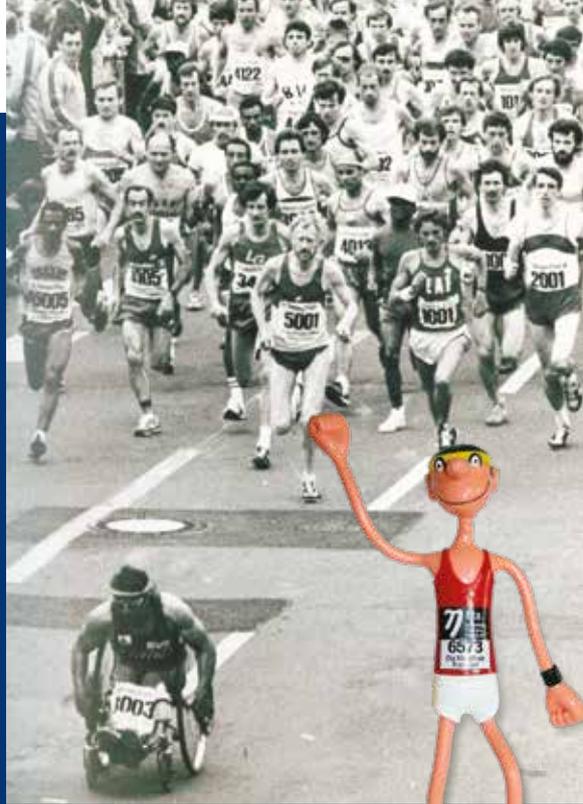
nen Marathon in der Innenstadt ermöglichte. Historische Bilder, wissenswertes zur jeweiligen Austragung aber auch Interessantes abseits der Strecke können in der Historie aus 40 Austragungen des Frankfurt Marathon entdeckt werden. Am Marathonwochenende zeigt die Ausstellung auf der marathonmall in der Halle 1.2 der Messe Frankfurt die Geschichte des Laufklassikers. Man freut sich mit dem Premiersieger Kjell Erik Stahl. Man erinnert sich an den deut-

schen Frauenrekord der Darmstädterin Charlotte Teske 1983 (2:28:32 Stunden). Man blickt auf das dramatischste Rennen zurück, das Frankfurt je gesehen hat: Wilson Kipsang aus Kenia lief 2011 nach famosen 2:03:42 Stunden ins Ziel – und verfehlte den Männerweltrekord um gerade einmal vier Sekunden. Die Erfolgsgeschichte des Mainova Frankfurt Marathon ist in voller Länge auch online nachzulesen.

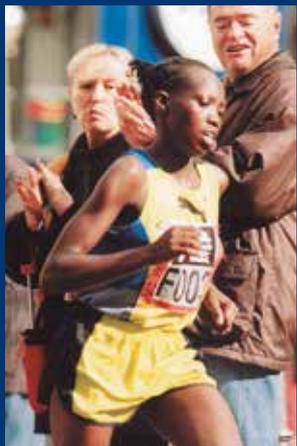
DE <https://www.frankfurt-marathon.com/informationen/historie/>
 ENG <https://www.frankfurt-marathon.com/en/information/history/>



<p>Die Premiere: Ein Bilderbuchstart</p>	<p>Die Marathonspitze kommt nach Frankfurt: Charlotte Teske läuft Deutschen Rekord!</p>	<p>Deutsche Meisterschaften erstmals in Frankfurt</p>	<p>Neue Strecke – neuer Termin</p>
1981	1982	1983	1984
<p>Der Höhenflug geht weiter, Frankfurt wird zum größten Deutschen Straßenlauf</p>	<p>Ein Marathon olympischen Zuschnitts</p>	<p>Die Höchst AG steigt als Titelsponsor aus. Wie geht es mit dem Frankfurter Marathon weiter?</p>	<p>Titelsponsor gefunden Überraschungssieger geboren</p>
1985	1986	1987	1988



Highlights aus 40 Jahren Marathon



Herbert Steffny:
Alleinunterhalter und
deutscher Sieger

Herbert Steffny –
dritter Streich

Zum dritten Mal
eine norwegische
Läuferin an der
Spitze

Kathrin Dörre-Heinig
kommt erstmals nach
Frankfurt und siegt

1989

1990

1991

1992

1993

1994

1995

1996

Im Zeichen der Wende: 1.300
Starter aus den neuen Bundes-
ländern reisen mit dem Sponsor
Deutsche Bundesbahn kostenfrei an

Der Deutsche Steffen
Dittmann wird
Überraschungssieger

Deutsche
Meisterschaften in
Frankfurt: Franziska Moser
überstrahlt alle

Das legendäre
Stolpern von Martin
Bremer im Zielspurt



Mehr zu unserer historischen Darstellung auf der Website:



Streckenrekord bei den Frauen und Männern

1997

1998

Ein Lauf bei Orkanböen

Wieder ein Sturmtief; Debütant bester Deutscher

1999

2000

Neue Organisation, Allzeithoch bei den Finishern

Luminita Zaituc, eine Klasse für sich: Streckenrekord und Deutsche Meisterschaften

2001

2002

Messe Frankfurt steigt als Sponsor ein und motion events GmbH übernimmt die Organisation

Zum ersten Mal wird der rote Teppich in der Frankfurter Festhalle ausgerollt

2003

2004

Neuer Streckenrekord durch Boaz Kimaiyo

40 JAHRE MAINOVA FRANKFURT MARATHON

Eine leidende Pionierin und ein verpasster Weltrekord

Wer als Pionierin unterwegs ist, muss oft leiden. Schon bei Kilometer 12 zwangen Charlotte Teske Schmerzen im Magen-Darmbereich zur Gehpause und einem Sprung „in die Büsche“. Dass die Darmstädterin damals nicht nur ins Ziel gekommen ist, sondern auch mit 2:28:32 deutschen Rekord lief, gehört zur Geschichte des Mainova Frankfurt Marathon aus dem Jahr 1983. Zwei Jahre alt war damals das Rennen, und Frauen auf dieser Strecke nicht nur in Frankfurt noch selten vertreten. „Wir galten als Exoten“, erinnert sich Charlotte Teske und dankt heute noch einem Mann, dass er sich damals für den Frauen-Marathon stark machte: Günter Mielke. Der wurde bei der Premiere des Frankfurter Rennens am 17. Mai 1981 hinter dem Schweden Kjell Erik Stahl Zweiter und gehörte später zum Organisationsteam des Rennens. „Komm, Charlotte, lauf mit“, sagte er 1983 zur Darmstädterin – und sie lief mit.



Drei zufriedene Gewinner: Erhard Bouillon, Charlotte Teske und Sportdezernent Prof. Peter Rhein (v. li.).

Am Osttor der Farbwerke Hoechst wurde im Mai 1981 Sportgeschichte geschrieben: Erstmals rannten Marathonläufer durch eine Großstadt. Seitdem ist das Rennen aus Frankfurt nicht mehr wegzudenken. Es erzählt von vielen Leiden, Rekorden und einem Orkan.

Mielke ist 2010 bei einem Morgenlauf in Auckland kollabiert und verstorben, auch sein Engagement hat dem Frauenmarathon in Deutschland den Weg geebnet. Dass es gerade in Frankfurt war, dort, wo vor dem Osttor der Farbwerke Hoechst 1981 alles begann mit dem Stadtmarathon, passt gut zueinander. Auf einmal rannten die Dauerläufer nicht mehr durch die Wälder, sondern durch die Großstädte. Die Joggingbewegung schwappte aus den USA rüber nach Deutschland, Laufen wurde letztlich zum Lifestyle. Allerdings mussten Frauen wie Charlotte Teske noch lange um ihren Platz kämpfen. „Viele Männer konnten damals nicht ertragen, wenn wir schneller waren.“ Und das war sie auch 1984, als sie wieder in Frankfurt gewann (2:31:16) – diesmal geschwächt von den Nachwirkungen einer Virusinfektion. Ein Jahr später wurde sie um vier Minuten von der Niederländerin Carla Beurskens (2:28:37) geschlagen, aber Deutsche Meisterin. Heute



Kjell-Erik Stahl bei seinem Sieglauf 1981.

ist Charlotte Teske 73 Jahre alt, arbeitet in Darmstadt als Heilpraktikerin und ist immer noch dem Rennen verbunden. Es sind Geschichten wie diese, die so ein Rennen prägen. Siege von Läuferinnen mit

- 2005** Ein Marathon der Superlative: Zwei Streckenrekorde, Melde rekord, perfektes Wetter, fantastische Stimmung
- 2006** Alles Gute zum 25. Jubiläum
- 2007** Triple-Sieger Wilfred Kigen schreibt Geschichte
- 2008** Sabrina Mockenhaupt siegt
- 2009** Erneut höchste Qualität: Weidinger und Kiprop
- 2010** Streckenrekord bei den Männern. Weltklasse und Kursbestzeit bei den Frauen
- 2011** Kipsang: knapp am Weltrekord vorbei (2:03:42)
- 2012** Der kälteste Tag seit Bestehen des Frankfurter Marathons: Es schneit!



Katrin Dörre-Heinig und Tochter Katharina.



In Frankfurt vielfältig engagiert: Günter Mielke (Mitte).

hohem Identifikationswert. Den hatte auch Katrin Dörre-Heinig, die 1995, 1996 und 1997 (mit Streckenrekord von 2:26:48) gewonnen hat. Damals war Frauen-Marathonlauf etabliert, und die gebürtige Leipzigerin zählte zur Weltspitze.

Auch bei den Männern hat Frankfurt einen Dreifachsieger: Herbert Steffny. 1985 war er der erste deutsche Männersieger, 1989 siegte er im legendären Hitzerennen, 1991 in einem taktischen Rennen mit mehr als zwei Minuten Vorsprung. Steffny war 1985 einer der treibenden Kräfte, dass der Deutsche Leichtathletik-Verband seine Marathonmeisterschaften erstmals in einen Stadtmarathon integrierte und nicht mehr auf abgeschiedenen Strecken in der Provinz ausrichtete. 14 Jahre lang war Steffny erfolgreicher Laufprofi, er wurde 1984 Dritter beim New-York Marathon und 1986 Bronzemedailengewinner bei der Europa-meisterschaft in Stuttgart. Doch zu Frankfurt hatte er stets eine besondere Verbundenheit, nicht umsonst war er jahrelang als Experte bei den TV-Übertragungen des Hessischen Rundfunks aktiv.

Drei Läufer, drei Geschichten. Doch das Rennen hat über 40 Jahre seines Bestehens noch viel mehr zu bieten. Lange ging es über den Römerberg, von und bis nach Höchst. 1984 siegte mit Dereje Nedi erstmals ein Äthiopier.

Seit 1987 waren Start und Ziel an der Messe. 1996 stolperte und stürzte Sieger Martin Bremer auf der Ziellinie, 1998 gab es mit Angelina Kanana (Frauen) und Abel Gisemba (Männer) den ersten kenianischen Doppelsieg. 2002, bei der Premiere von Jo Schindler als neuer Rennleiter, ein Orkan wehte durch die Stadt und der Wetterbericht sagte: "Bleiben Sie zuhause, es besteht Lebensgefahr. Ein Jahr später dann der Meilenstein: Einlauf in der Festhalle. DAS Alleinstellungsmerkmal des Rennens. Doch auch die Siegerzeiten wurden immer schneller: 2005 hob Wilfred Kigen (Kenia) mit 2:08:29 auf ein neues Niveau, bei den Frauen stürmte 2019 Valary Aiyabei zum Streckenrekord 2:19:10 ins Ziel. 2015 rannte Arne Gabius deutschen Rekord (2:08:33). Aber dramatisch wurde es 2011, als Wilson Kipsang (Kenia) mit 2:03:42 den Weltrekord nur um vier Sekunden verpasste.

Schneller, aber auch größer wurde der Mainova Frankfurt Marathon: 3.169 Läuferinnen und Läufer waren 1981 bei der Premiere gestartet. 2022, beim Neustart nach der zweijährigen Corona-Pause, hatten sich inklusive Jugendrennen und Staffeln 20.000 Läufer gemeldet, gut 11.500 von ihnen waren Marathonläufer. Damit bestätigte das Rennen seine Position als zweitgrößter deutscher Marathonlauf.



Zum dritten Mal das Victory-Zeichen: Herbert Steffny

Der Stern der Marathonzwillinge geht auf

Die Arne Gabius-Festspiele: Deutscher Rekord in Frankfurt

Ein äthiopischer Dreifachsieg

Valary Aiyabei durchbricht die 2:20-Schallmauer im Frauenrennen

Ein heißer Neustart bei 23 Grad

2013

2014

2015

2016

2017

2018

2019

2020/2021

2022

Arne Gabius: deutscher Debütant – schnell wie nie

Fate Tolas großer Tag

Neuer Streckenrekord bei den Frauen

Im Schatten der Corona-Pandemie: Virtueller Marathon

INTRODUCING INSIDE TRACK

The new, exclusive, front row, passion fuelled destination for true athletics fans.



watch.

Competition highlights
& exclusive content.



discover.

Insights & analysis.



unlock.

Experiences & rewards.



Sign up for free
to Inside Track now.





Ein Jahr Arbeit für 60 Stunden Rennwochenende

Messe, Strecke, Helfer: Das und vieles mehr muss organisiert werden beim Mainova Frankfurt Marathon. Dafür arbeitet das Team der Veranstaltungsagentur motion events ein ganzes Jahr lang.

Es ist „nur“ ein Wochenende im Jahr, mit dem Höhepunkt immer am letzten Sonntag im Oktober. Doch so eine Veranstaltung mit mehr als 25.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern über alle Wettbewerbe: Brezzellauf, Struwelpeter-Lauf, Mini-Marathon, Staffelmara-thon und Marathon mit seinen Sonderwertungen lässt sich nicht einfach in wenigen Tagen organisieren. Die Vorbereitung auf den Mainova Frankfurt Marathon ist ein Ganzjahresprojekt. „Und darum geht es nicht nur um die drei Tage im Oktober“, sagt Renndirektor Jo Schindler, Chef der Veranstaltungsagentur motion events. „Der Mainova Frankfurt Marathon ist ganzjährig aktiv.“ Denn ab Juni heißt es einmal monatlich donnerstags: Lauftreff mit dem Marathon. In unterschiedlichen Tempogruppen wird eine Stunde lang durch Frankfurt gelaufen, stehts ins Abendlicht hinein, und immer mit Jo Schindler. „Mit diesem Treff sorgen wir eine Identifikation der Breitensportler mit unserem Rennen“, sagt der Renndirektor. Aber es gibt noch viel mehr zu tun. Jeder Service, den die Läuferinnen und Läufer am Rennwochenende genießen, ist abhängig von Hunderten freiwilligen Helferinnen und Helfern. Diese müssen aktiviert und eingeteilt werden. Beispielsweise die Gruppe des SC Steinberg aus Dietzenbach, die seit mehr als 10 Jahren im Bauch der Festhalle im Schichtbetrieb die Verpflegung für die vielen Helfer organisiert. Sie schmieren Brötchen, machen Würstchen heiß und schneiden Kuchen auf. Die Organisation dieser und anderer Helfergruppen ist bei motion events seit Jahren in

den Händen von Julia Leske, der mittlerweile dienstältesten Mitarbeiterin der Agentur. Daher weiß sie, dass sie Volunteers nicht erst Anfang Oktober ansprechen kann, sondern deutlich früher im Jahr, um sicher zu gehen, dass am Rennwochenende genügend freiwillige Kräfte zur Verfügung stehen. „Hier helfen mir die guten Kontakte zu den Vereinen, die ich über Jahre aufgebaut habe“, sagt Leske. Mehrere Jahre im Team ist Christina Adrian, zuständig für Marketing & Kommunikation. Sie steuert die Öffentlichkeitsarbeit und das Team aus zehn Fachleuten für Medien und PR, einige davon ganzjährig. „Wir müssen die Marke Mainova Frankfurt Marathon ständig im Gespräch halten“, sagt Adrian, „in den klassischen und selbstverständlich auch in den sozialen Medien. Hier verfügen wir in der Laufszene bestens vernetzte Kommunikationsprofis, wie den Berliner Jörg Wenig, der uns mit Fachinformationen unterstützt.“ Marc Schnier ist bei motion events für Sponsoring & Vermarktung zuständig, so etwa für das Projekt Ausstellung 40 Jahre Mainova Frankfurt Marathon im Shoppingcenter „Sylvine Plaza“, einem neuen Partner des Rennens. „Um diese Foto- und Infoausstellung auf 100 Quadratmetern dort zu inszenieren, waren gut zwei Wochen Arbeit notwendig in guter Kooperation mit dem Centermanagement“, sagt Schnier. Ein komplexer Bereich ist Logistik & Technik. Jedes Absperrgitter, jedes Banner, jeder Kasten Wasser muss am Rennwochenende am richtigen Platz sein, jeder Lautsprecher muss funktionieren. Dafür sorgt Streckenchef Jonas Weidenhiller, der gleichzeitig das Wichtigste beim Rennen verantwortet: Er „macht“ den Kurs, also die Streckenführung. In Absprache mit der Stadt Frankfurt und der Polizei modelliert er den Verlauf der 42,195 Kilometer, denn kein Jahr ist dasselbe, es gibt Baustellen, Sperrungen, die berücksichtigt müssen. Das Hauptaufgabengebiet von Jana Meierfrankenfeld ist die Organisation der Marathon-Messe „marathonmall“ mit ihren zig Ständen von Sportartikelherstellern, Sponsoren und Marathonveranstaltern. „Das muss ich alles monatlang im Voraus planen. Welcher Anbieter will welche Flächen mieten, wie

kann man einen guten, attraktiven Mix für die Sportlerinnen und Sportler herstellen?“ Und der Aufbau in der Messehalle 1 ist ja dann auch nicht einfach so Freitagabend erledigt, „wir starten Tage vor dem Rennwochenende“. Jeder Teilnehmer wiederum erwartet nicht nur während des Rennens und danach beste Betreuung mit Verpflegung. Auch vorab muss alles reibungslos laufen, jeder will ja sicher gehen, dass seine Anmeldung auch angekommen ist, es geht ja um gut 25.000 Sportler. Für diese Prozesse ist Marie Tinter verantwortlich und wird dabei unterstützt von Daniel Wade und Johanna Keller. Hinzu kommen jedes Jahr ab Mitte August drei Praktikanten, die das Team von motion events vor allem bei der Planung und Durchführung der Rahmenwettbewerbe unterstützen. Der Struwelpeter-Lauf liegt in der Hand von Sally Roster, die dabei von Julia Leske unterstützt wird. Der Staffelmara-thon ist das Projekt von Leonie Hermann mit Hilfe von Streckenchef Jonas Weidenhiller. Die Feste und Musikgruppen entlang der Strecke werden wiederum von Marco Liesenfeld gemanagt, der hierbei Unterstützung von Daniel Wade und Marc Schnier bekommt. Aber da sind ja noch die weiteren Nebenveranstaltungen, die ebenfalls organisiert gehören: Um den Brezzellauf kümmert sich Johanna Keller, den Mini-Marathon organisieren Daniel Wade und Hannah Müller. Die obligatorische Nudelparty am Samstagabend inklusive Rahmenprogramm ist Aufgabe von Hannah Müller und Marc Schnier. Doch um was kümmert sich der Renndirektor? Um Qualitätsmanagement, Controlling, Genehmigungen und die Zusammenarbeit mit den Verbänden, in Zusammenarbeit mit der Berliner Agentur International Sport Service-Agentur (ISS) von Philipp Kopp um das Feld der Top-Athleten und natürlich die Finanzen. Aber die vielleicht angenehmste Aufgabe für Jo Schindler ist das Finale des Rennens, die „Closing Party“. Also beim Empfang der letzten Läuferinnen und Läufer in der Festhalle. „Das sind immer schöne Momente, wenn es auch die Langsamsten ins Ziel geschafft haben und dankbar über ihre Leistungen sind“, sagt Schindler.

MINIMARATHON & STRUWWELPETER-LAUF

In Frankfurt gehen die Kleinsten voran

Eines ließe sich wahrlich nicht behaupten über den Frankfurt Marathon: Dass er nicht reichlich Nachschub für so manche Familienfotoalben liefere. Denn der Lauf durch die Stadt und hinein in die Lichtershow der Festhalle ist nicht nur den erwachsenen Läufern gewährt. Im Gegenteil, in Frankfurt gehen die Kleinsten voran. Schon am Samstag, also einen Tag vor dem großen Stadtrundlauf, dürfen die Fünf- bis Neunjährigen beim sogenannten Struwwelpeter-Lauf eine Distanz von 420 Metern um die Festhalle herum sprinten – mit Zieleinlauf auf dem roten Teppich, wie sich versteht. Dauerbrenner gibt es einige. Wer einmal vor famoser Kulisse in die Festhalle rennen darf, wird vom Lauffieber gepackt und wartet sehnsüchtig auf das nächste Jahr. Selbst Hindernisse machen den Kindern nichts aus. Dass es am Start besonders unter den jüngsten Läufern gerne mal zu kleinen „Auffahrnfällen“ kommt, ist 420 Meter später meist schon wieder vergessen.

Kein Wunder also, dass mit Ende des Grundschulalters auch höhere Ambitionen wach werden. Dann dürfen die (beinahe-)Jugendlichen auch schon auf eine längere Distanz, nämlich den Mini-Marathon, bei dem auch dieses Jahr mehr als 1.500 Teilnehmer erwartet werden. Der findet am gleichen Tag wie der eigentliche Marathon statt, ist aber mit 4,2 Kilometern Länge noch schnell genug zu bewältigen, um vor den Spitzenläufern des Marathons in die Festhalle einzulaufen.

Wenn um 10.55 Uhr der Startschuss fällt, sind einige schon vor 11.15 Uhr wieder in der Festhalle. Vor allem bei Schulen ist der Lauf sehr beliebt. Seit einigen Jahren finden sich auf den ersten Plätzen der Schulwertung immer wieder dieselben Namen.

Ein Paradebeispiel ist das Städtische Gymnasium Bad Laasphe aus NRW, an der Grenze zum hessischen Biedenkopf.

Ricarda Wied-Bernshausen ist Sport- und Biologielehrerin an der Schule und selbst passionierte Leichtathletin. Trotz fast zweistündiger Anfahrt nach Frankfurt finden sich jedes Jahr 25 bis 30 Schülerinnen und Schüler, die mitmachen wollen – mit Erfolg. „2011 und 2016 haben wir sogar die Schulwertung gewonnen, obwohl viele der Schülerinnen und Schüler nicht in Lauf- oder Leichtathletikvereinen aktiv sind“, erzählt sie. Das Geheimnis sei eher „Ausdauertraining schon in der 5. Klasse“.

Ähnlich geht es an der Frankfurter Schillerschule zu. Die Sportlehrerin Rebecca Rau war schon zu Zeiten ihres Referendariats eine passionierte Läuferin. Der Marathon habe sich als ideales Projekt für eine aktive Schulgemeinschaft ergeben.

Zwischen 80 bis 120 Kinder der Schule laufen jedes Jahr mit. Eine außergewöhnliche Bilanz, die zeigt: Marathon bewegt Groß und Klein!





Struwelpeter-Lauf mini marathon





Brezellauf powered by



Was sich Schaulustigen im vergangenen Jahr am frühen Samstagvormittag auf dem Gelände der Messe Frankfurt bot, war nicht, wie manch einer fälschlicherweise mutmaßte, der Start des Mainova Frankfurt Marathon, sondern ein Frühstückslauf der Superlative: In einer Zahl, wie es sie wohl noch bei keiner Ausgabe in der 40-jährigen Geschichte des Mainova Frankfurt Marathon gegeben hatte, strömten laufbegeisterte Teilnehmer zum Startbereich des Brezellaufs powered by interair. Der Anblick des Läuferstroms, der sich in gemächlichem Morgenlauf-Tempo in Reih und Glied durch die Straßen der Frankfurter City

bis zum Mainufer und wieder zurück zur Messe bewegte, war schlichtweg überwältigend, der Ansturm auf die frischgebackenen Brezeln nach erfolgreich absolvierter Laufstrecke hingegen kaum noch zu bändigen. Kein Wunder, eignen sich diese nicht nur zum Carboloadung am Tag vor dem Wettkampf, sondern ebenso als Belohnungs-Snack für all diejenigen, die sich zum ersten Mal an diese Laufdistanz trauen. Denn genau das macht den Brezelllauf zu einem Ereignis, bei dem das Gemeinschaftsgefühl und nicht die Leistung im Vordergrund steht: Jeder darf mitmachen und alle laufen zusammen. Egal ob klein oder groß, jung oder alt.



Brezellauf-Strecke



Start-Ziel Brezelllauf



Neben dem Lauferlebnis und der beliebten Zielverpflegung warten aber selbstverständlich auch noch jede Menge spannender Angebote wie etwa die von Marathon-Sponsor HOKA auf die Teilnehmer: Am Stand des Mainova Frankfurt Marathon Sponsors besteht nicht nur die Möglichkeit, sich professionell beraten zu lassen, sondern auch beliebte HOKA-Schuhmodelle direkt während des Brezellaufs in der Praxis zu testen. Zudem ist bekannt, dass sich beim Brezelllauf regelmäßig prominente Gesichter der Lauf- und Ausdauersportszene blicken lassen. Wo sonst kann man einen entspannten Morgenlauf mit echten Sportlern wie Jan Frodeno, Herbert Steffny oder Irina Mikitenko machen? Nicht zuletzt aufgrund derselben Startzeit um 10 Uhr wird der Brezelllauf deshalb auch gerne von Marathonis zur Einstimmung auf das Rennen am nächsten Tag genutzt. Dass die Brezel im Ziel nicht nur besonders lecker ist, sondern auch schnelle Beine macht, ist nach den Rekordzahlen des vergangenen Jahres allerdings wohl nun endgültig kein Geheimnis mehr.

Teamwork Staffelmарathon

Wer wirklich denkt, Marathonlauf sei ein Sport, bei dem es um die Leistung einer oder eines Einzelnen geht, der irrt. Und zwar gewaltig.

kurzerhand in vier überschaubare Etappen, sucht sich drei Gleichgesinnte und los geht's. „Bei uns gibt es in vielen Abteilungen diese eine Person, die ein bisschen als Antreiber fungiert und die anderen Kollegen motiviert, eine Staffel für den Mainova Frankfurt Marathon zu bilden“, erklärt Kerstin Wiesner, die bei der ING Deutschland die Teilnahme ihrer Kolleginnen und Kollegen am Mainova Frankfurt Marathon koordiniert. Ein außerordentlich wichtiger Job, bringt die Frankfurter

woche der Startbereich aufgebaut wird. Das ist eine ganz besondere Atmosphäre, die natürlich Lust macht, selbst mit dabei zu sein.“ Auch bei den Staffeln der Eintracht Frankfurt geht es darum, diese Marathon-Luft zu schnuppern. Für viele Läufer zum ersten Mal: „Einige unserer Jugendlichen haben in den Vorjahren schon beim Minimarathon teilgenommen und tauchen durch ihre Staffelteilnahme nun erstmals richtig ins Marathon-Geschehen ein“, erklärt Lars Hessemann, der



Denn ganz allein, ohne Hilfe und komplett in Eigenregie hat vermutlich noch niemand das Ziel erreicht. Dass Familie, Trainingspartner, Coaches, Supporter und Helfer am Streckenrand einen nicht unerheblichen Beitrag zum Gelingen des Marathons leisten können, wird beim Einlauf in die Festhalle für Außenstehende allerdings nicht direkt sichtbar. Ein Teil des Mainova Frankfurt Marathon bei dem Mannschaftsgeist hingegen auch optisch sehr stark zu erkennen ist, sind die Staffeln, die traditionell gemeinsam Hand in Hand das Zieltor passieren.

Als Staffel gilt es, sich auf alle Teammitglieder verlassen zu können. Jede und jeder gibt sein Bestes, um den gemeinsamen Erfolg möglich zu machen. Und gerade wer sich noch nicht an die volle Distanz wagt, teilt die 42,2km

Bank in diesem Jahr doch erneut eine beträchtliche Zahl von 17 Firmenstaffeln an den Start. „Gut möglich, dass es sogar noch mehr werden“, lautet die Prognose der mehrfachen Marathon-Finisherin,

„viele Mitarbeiter treibt das Gefühl an, gemeinsam eine sportliche Herausforderung zu meistern.“

Es kommt ja nicht darauf an, wie schnell man am Ende ist. Außerdem sind wir mit unserem Bürogebäude in der Theodor-Heuss-Allee quasi hautnah dabei, wenn in der Marathon-

im Verein als Koordinator im Laufbereich fungiert und in diesem Jahr einige Marathonstaffeln mit Sportler im Alter zwischen 13 und 18 Jahren besetzt: „Das sind alles Athleten, die bereits einiges an Erfahrung mitbringen und Lust darauf haben, im Wettkampf längere Distanzen zu laufen.“

Nachdem die Triathlon-Saison für die Jugendlichen im Oktober bereits beendet ist, besteht somit auch die Möglichkeit, sich gezielt auf das Rennen vorzubereiten und sich dabei auch gegenseitig ein wenig zu pushen: „Die Jungs und Mädels challengeen sich gerne untereinander“, lacht Hessemann und betont jedoch, „am Ende steht aber natürlich der Spaß im Vordergrund.“



**170 SHOPS &
FRANKFURTS
GRÖSSTER
FOODCOURT**

FRANKFURTS SHOPPING NR.1

**MIT DEM GÜNSTIGSTEN PARKHAUS WEIT & BREIT:
ÜBER 2.400 PARKPLÄTZE, 24/7 GEÖFFNET,
MUTTER-KIND-, E-, SUV- UND DAUER-PARKPLÄTZE,
1. STUNDE GRATIS.**

EUROPA-ALLEE 6, 60327 FRANKFURT

U U4 FESTHALLE / MESSE

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

**SKYLINE
PLAZA
SHOPPING**

Das digitale Gutscheinheft



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

Jetzt scannen und attraktive Vergünstigungen sichern!

Zum einen passt dies zu unserem „Green Marathon Gedanken“ und zum anderen können wir somit eine noch größere Menge an Personen erreichen. Wie im Jahr 2022 wird das digitale Gutscheinheft durch Sponsoren und Partner des Mainova Frankfurt Marathon ermöglicht, zudem sind auch viele kulturelle Einrichtungen der Stadt Frankfurt am Main beteiligt.



Save the Date
05.05.2024

**GUTENBERG
HALBMARATHON
MAINZ
& 10 km LAUF**

www.halbmarathon-mainz.de



Auf die Pasta... fertig, los!

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

- » Moderation Simone Reuthal (hr1)
 - » Film Mainova Frankfurt Marathon
 - » Tanz- und Showauftritte mit Universe-Cheerleaders
 - » hr1-Charts
 - » Von 14:00 bis 17:00 Uhr Bühnenprogramm
- » Interviews mit:
Jo Schindler (Renndirektor), dem Botschafter-Team „Skylinerunner“ und Sponsoren: Mainova AG, Hoka, Messe Frankfurt, Rosbacher, Fattoria La Viella, Arbeiter-Samariter-Bund, hr1.

Unsere Pasta spart CO₂

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

braucht 430 Gramm weniger CO₂ als das vergleichbare Produkt eines konventionellen Herstellers. Dies zeigen wir graphisch auf großen Screens in der Festhalle. Mit jeder ausgegebenen Portion wächst unsere CO₂-Sparsäule in den Himmel.

Wir sind gespannt, wie viel Tonnen CO₂ wir am Ende der Fattoria La Viella – Toscana Pasta Party eingespart haben!





„Metti bòn, cava bòn!“ – Tu Gutes rein, hol Gutes raus!

Die Methode von La Violla

Die Fattoria La Violla ist einer der wenigen Betriebe mit einem kreislaufförmigen Produktionssystem, das eine Vielzahl verschiedener Erzeugnisse nach den strengen Demeter-Richtlinien herstellt (Wein, Olivenöl, Käse, Soßen, Obst und Gemüse, Nudeln, Gebäck, Honig, Essig), die vollständig rückverfolgbar sind. Bis auf

wenige Ausnahmen werden alle Erzeugnisse im Betrieb selbst hergestellt – von der Aussaat bis zur Ernte, vom Anbau bis zur Verarbeitung und Verpackung, vom direkten Kontakt zu den Kunden bis hin zum Versand. Es werden nur wenige, aber gute und naturbelassene Zutaten verwendet, ohne Einsatz von Konservierungsstoffen, Farbstoffen oder GVO. „Unser Unternehmen beweist, dass es in jeder

Hinsicht lohnenswert ist, Wirtschaftlichkeit nicht mit Profit gleichzusetzen, sondern Projekte aufgrund persönlicher Überzeugung zu initiieren“, so sind sich die Brüder Lo Franco einig. Die „Viellini“ sind sich darüber bewusst, dass „wir das Land nicht von unseren Vorfahren erben, sondern es uns von unseren Kindern leihen.“

Weitere Informationen zu Fattoria La Violla gibt es hier: www.laviolla.com

Unsere Einkaufsliste...



45.000 → Ausschreibungen Marathon
5.000 → Ausschr. Staffelmarahton
7.500 → Ausschr. Kinderläufe
2.500 → Plakate
20.000 → Startnummern
60.000 → Sicherheitsnadeln
10.000 → Schwämme
450.000 → Trinkbecher

4.000 → kg Bananen
11.000 → Äpfel
2.000 → kg Nudeln
1.900 → Liter Sauce
5.000 → Liter Tee
140.000 → Liter Getränke
2.500 → freiwillige Helfer
50 → Masseure

250 → Ärzte und Sanitäter
150 → Dixi-Toiletten
66 → Duschen
11.000 → Wärmeponchos
18.400 → Medaillen
450 → Verkehrsschilder
550 → Straßen- und Hinweisschilder
230 → Streckenschilder

Grün - grüner - Mainova Frankfurt Marathon



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



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



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



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



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



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



Mit einem Sonnenkraftwerk auf einem Schuldach im Frankfurter Stadtteil Seckbach, zehn Photovoltaik-Modulen auf dem Rebstock-Parkhaus und mit einer weiteren rund 150qm großen Photovoltaik-Anlage auf einem Gebäude des Mainova Schulungszentrums seit 2018 produzieren wir etwa 2/3 unseres Marathon-Energieverbrauchs durch Sonnenenergie. 2024 soll eine weitere Photovoltaikanlage, finanziell unterstützt durch HOKA, hinzukommen. Sodass wir unserem Ziel, unterjährig unseren Strom, den wir am Marathonwochenende verbrauchen, komplett durch erneuerbare Energien wiederzugewinnen, näher kommen.



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



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



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



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



Wir spenden 1 Euro je Marathonfinisher (12.000 EUR) zur Pflanzung von 4.000 Olivenbäumen bei unserem Partner Fattoria La Vialla. Damit werden wir insgesamt 13.000 Olivenbäume gepflanzt haben, die je Jahr etwa 500 Tonnen CO₂ binden. Bereits nach dem Marathon 2019 und 2022 sind auf dem Gelände des langjährigen Partners Fattoria La Vialla in der Toskana jeweils 4000 Olivenbäume angepflanzt worden.



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



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



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

MERCHANDISING

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



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



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).

Das erklärte Ziel: Klimaneutralität bis 2030



Das 40. Jubiläum des Mainova Frankfurt Marathons ist auch ein Fest der Nachhaltigkeit: Bereits seit 2005 engagiert sich der Mainova Frankfurt Marathon in Zusammenarbeit mit all seinen Partnern dafür, ein Sportevent auf die Beine zu stellen, das nicht untrennbar mit einer schweren Umweltsünde verbunden ist.

Das erklärte Ziel lautet, bis 2030 komplette Klimaneutralität zu erreichen,

was Deutschlands ältesten Städtemarathon zum Vorreiter für sportliche Großveranstaltungen in Sachen Umweltfreundlichkeit macht.

„Am Anfang unseres Engagements standen tatsächlich große Zweifel, ob die Maßnahmen, die wir treffen, sinnvoll sind“, räumt Jo Schindler ein, „ich wollte es zu jedem Zeitpunkt vermeiden, dass uns Greenwashing zu Imagezwecken unterstellt wird. Denn meine Motivation, mich aktiv für den Klimaschutz einzusetzen, war eine sehr tiefgründige: Ich habe mich intensiv mit der Frage auseinandergesetzt, ob und wie man es verantworten kann, dass eine Veranstaltung, bei der es darum geht, dass die Menschen Spaß haben, negative Auswirkungen auf unsere Umwelt hat.“

Bei einem City-Marathon wird extrem viel Energie verbraucht und es entstehen Unmengen an CO₂-Emissionen.

Die Antwort auf diese Sauerei muss sein, dass wir gegensteuern. Ab diesem Zeitpunkt lautete die Devise nur noch: Nicht mehr länger zögern, sondern so schnell wie möglich anpacken.“

Erste Maßnahmen waren grundlegender Natur: Die größten Energiefresser und Klimasünder rund um die Veranstaltung wurden ersetzt oder entfernt. Als weiterer Schritt wurde die Verpflegung der AthletInnen komplett auf Obst aus biologischem Anbau umgestellt. Auf diese Weise entstand eine erfolgreiche Partnerschaft mit Bio-Produzent und -Lieferant Querbeet.

Auch das Unternehmen Querbeet feiert in diesem Jahr durch sein 30-jähriges Bestehen ein großes Jubiläum. Geschäftsführer Thomas Wolff, selbst passionierter Marathonläufer, blickt positiv auf die jahrelange Zusammenarbeit: „Für uns bei Querbeet war ebenso wie für das Team des Mainova Frankfurt Marathon klar, dass Bio und Nachhaltigkeit nur dann Sinn machen, wenn man langfristig denkt und es nicht bei der einmaligen Sache bleibt. Ausdauer wird belohnt – im Umweltschutz wie im Marathonlauf, womit sich für mich ein Kreis schließt.“

Der Optimalzustand als Läufer ist das Runnershigh und auch in der Kooperation mit dem Mainova Frankfurt Marathon ist es uns gelungen, in solch einen Flow zu kommen, bei dem es einfach rollt.“

Mit vielen anderen Langzeit-Partnern des Mainova Frankfurt Marathon wurden im Laufe der Zeit ebenfalls Projekte ins Leben gerufen und dabei erfreuliche Erfolge erzielt. Gemeinsam mit der Messe Frankfurt konnte eine emissionsfreie Erwärmung des Duschwassers für alle Marathon Teilnehmer ebenso wie ein Mülltrennsystem und eine Versorgung mit „Grünstrom“ durchgesetzt werden.

Zusammen mit dem Partner der beliebten Pasta-Party am Vortag des Marathons, der Fattoria La Violla,

werden seit 2017 in der toskanischen Heimat des Unternehmens regelmäßig Olivenbäume gepflanzt.

Die Energie kommt beim Mainova Frankfurt Marathon übrigens auch aus der Natur: Insgesamt drei Solaranlagen wurden in Frankfurt errichtet, die seitdem über die Hälfte des Stroms, der während der Veranstaltungswoche verbraucht wird, produzieren. „Je nach Sonnenschein sind es mal etwas mehr, mal etwas weniger als 60 Prozent“, erklärt Jo Schindler, „um auf hundert Prozent zu kommen, bräuchten wir aber auf jeden Fall noch zwei bis drei weitere Anlagen.“

Dem Renndirektor ist anzumerken: Längst gibt er sich mit dem Erreichten nicht zufrieden.

Doch die Mittel haben sich längst als effektiv, zielführend und vor allem nachahmungswert erwiesen.

So wundert es nicht, dass sich das Team der Mainova Frankfurt Marathon zur Aufgabe gemacht hat, mit gutem Beispiel voranzugehen und auch alle anderen mit ins Boot zu holen: „Wir möchten Aufklärungsarbeit bei unseren Teilnehmern leisten und appellieren mit Nachdruck daran, die eigene Einstellung zu ändern. Das Thema Umwelt geht uns alle etwas an und gemeinsam können wir den Stein noch schneller ins Rollen bringen.“



www.biorunner.de

MIT BIO LÄUFT'S

29.10.2023 / MAINOVA-FRANKFURT-MARATHON

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



TOSHIBA

e-STUDIO2515AC

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

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

book-n-drive

Carsharing

So viel Auto, wie ich will



Jetzt
kostenlos
registrieren!

Infos und Anmeldung unter www.book-n-drive.de

„Man darf die Hochs umarmen“

Mentaltrainer und Mainova Energie Akademie-Experte Patrick Thiele über den Umgang mit dem Flow, mit Tiefs und mit Schmerzen beim Marathon und warum es ratsam sein kann, sich von Straßenlaterne zu Straßenlaterne zu hangeln.



Patrick Thiele

ist 34 Jahre alt und arbeitet als Mentaltrainer für Sportler. Als Mainova Energie Akademie-Experte für mentale Stärke teilt er sein Wissen im Newsletter sowie auf der Webseite der Mainova Energie Akademie und gibt in kostenfreien Trainings Tipps für Aktive jeden Leistungsniveaus:

www.mainova-aktionen.de

Mehr zu Patrick und seinem mentalen Trainingsprogramm unter: www.promindathlete.de

SOLLTE MAN ALS LÄUFER EINEN MARATHON IN FRANKFURT VON DER FESTHALLE ALS SEHNSUCHTSZIEL HER DENKEN ODER SICH EHER LAUTER ZWISCHENZIELE SETZEN?

Ich bin ein großer Fan davon, mit motivationsfördernden Zwischenzielen zu arbeiten. Weil gerade ein Marathon unglaublich lang sein kann, eignen sich Zwischenziele bestens, sich immer wieder Erfolgserlebnisse zu holen. Also sich darauf zu fokussieren, was man schon geschafft hat und nicht nur, wie weit es noch bis ins Ziel ist.

DIE KRAFT DES POSITIVEN DENKENS IST HINLÄNGLICH BEKANT. ABER KANN ES BEI AUFTRETENDER SCHWÄCHE AUCH MAL HELFEN, SICH SELBST ZUSAMMENZUSTAUCHEN IM SINNE VON: REISS DICH ZUSAMMEN DU LAHMER TYP?

Ja. Wir tendieren sicherlich dazu, unser eigener größter Kritiker zu sein und uns zu schlecht zu machen in manchen Momenten. Andererseits kann man durch positives Denken auch schnell in einen Modus kommen, in dem man alles schönredet und den Fokus verliert für die Dinge, die es gerade aktiv zu verbessern gilt. Es ist wirksam, mal in die Rolle des eigenen Coaches zu schlüpfen.

INWIEFERN?

Es kann im Rennen helfen, sich vorzustellen, 42,195 Kilometer lang einen eigenen Coach an der Seite zu haben: Was würde der mir sagen während des Rennens? Es wird Phasen geben, wo er mir gut zureden und Mut machen würde. Es wird aber auch Phasen geben, wo er pushen und herausfordern würde mit der Frage: Ist das wirklich schon alles?

ALSO NICHT DAVOR ZURÜCKSCHRECKEN, SICH AUCH MAL SELBST ZU BESCHIMPFEN?

Genau. Wir brauchen ein gesundes Maß von beidem. Es macht keinen Sinn, alles nur schönzureden oder sich die ganze Zeit selbst

anzuschreien wie ein Drill Sergeant. WELCHE TECHNIKEN UND MÖGLICHKEITEN GIBT ES, TIEFPUNKTE AUF DER MARATHONSTRECKE ZU ÜBERSTEHEN? HAST DU TIPPS FÜR HILFE ZUR SELBSTHILFE?

Zunächst ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass Tiefen kommen werden – und diese auch wieder vergehen werden. Es gibt tatsächlich zahlreiche Strategien, mit Tiefs besser umzugehen. Viele Athleten lenken sich ab, indem sie den Fokus verändern. Zum Beispiel mit dem Singen eines motivierenden Liedes. Ich kenne Sportler, die dann über komplexe Probleme nachdenken, beispielsweise anfangen, Matheaufgaben zu lösen. Man kann sich auch extern einen anderen Fokus suchen, um nicht alle Gedanken auf die jetzt gerade so schweren Beine zu richten. Vielleicht mal einen anderen Läufer aussuchen und darauf konzentrieren, an dem dranzubleiben oder ihn zu überholen. Oder noch weiter gefasst, zu schauen: Wo laufe ich hier denn gerade lang? Wer steht da alles am Streckenrand? Und schneller als gedacht kann man aus dem Tief wieder raus sein und ein gutes Gefühl macht sich breit.

WENN SICH DER GEDANKE EINGENISTET HAT, NICHT MEHR ZU KÖNNEN UND DIE AUFGABE KURZ BEVORSTEHT: HAST DU FÜR SOLCHE FÄLLE EIN MENTALES ERSTE-HILFE-SET?

Es gibt ein schönes Zitat von David Goggings: „Wenn wir glauben, das Limit erreicht zu haben, sind es in Wahrheit erst 40 Prozent.“ Ob es 40, 50 oder 60 sind, spielt keine Rolle, wichtig ist die Gewissheit, noch mehr rauskitzeln zu können. Man kann sich auch mit kleinstmöglichen Zielen helfen, also nicht mehr auf die Uhr schauen oder auf die Kilometerschilder, sondern von Straßenlaterne zu Straßenlaterne oder von Baum zu Baum. Daran lässt sich entlanghangeln, um im Rennen zu bleiben. Eine Strategie ist auch, sich zu vergegenwärtigen, warum man jetzt gerade

hier läuft, warum man das auf sich genommen hat und wie gut es sich anfühlen wird, sich durch diese schweren Phasen durchzukämpfen und es bis ins Ziel zu schaffen.

AUF DER ANDEREN SEITE: GILT ES PERSÖNLICHE HOCHS IM RENNEN VOLL ZUZULASSEN ODER GILT ES, SICH NICHT GANZ VON IHNEN MITREISSEN ZU LASSEN?

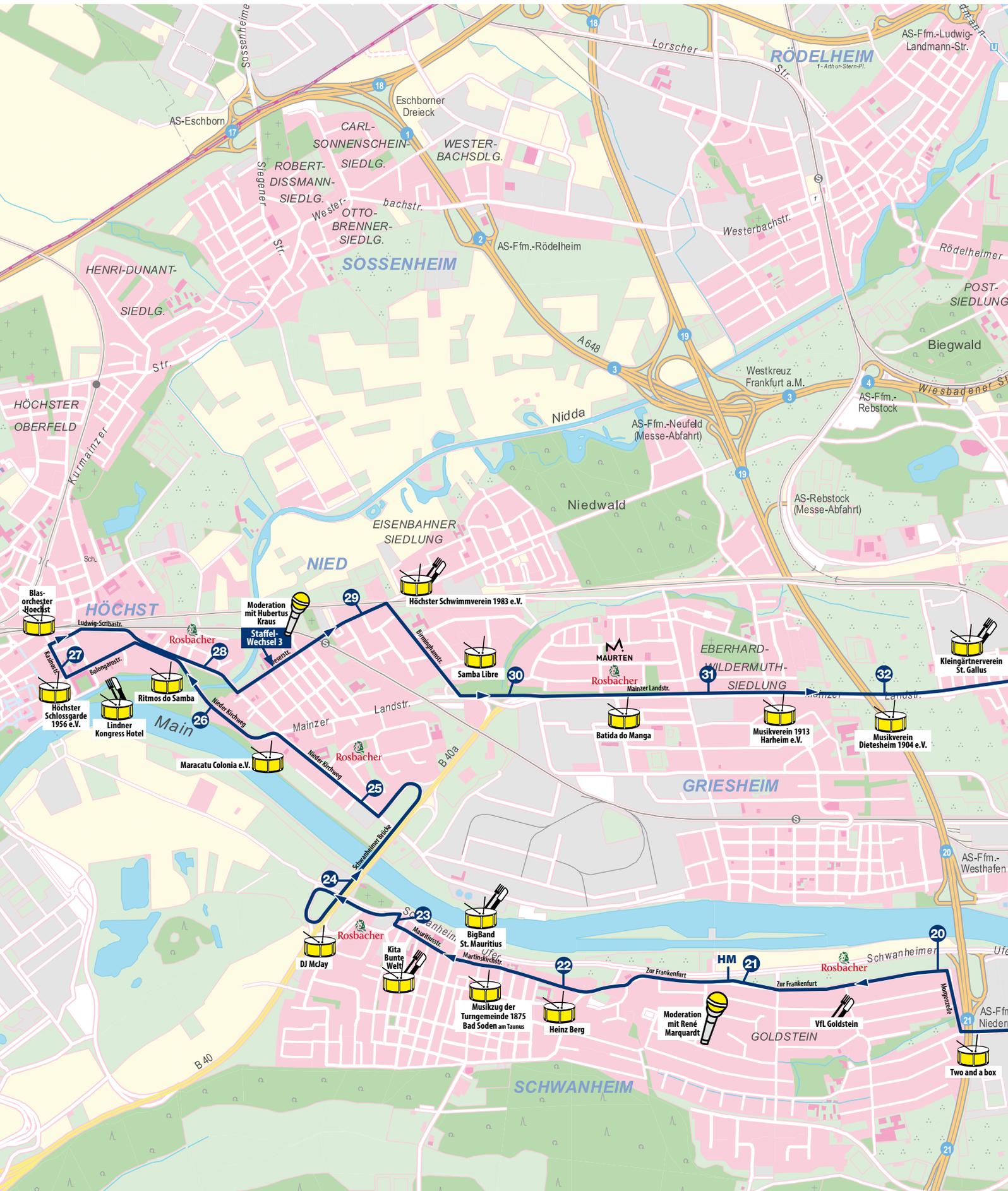
Zu einem großen Teil dürfen wir die Hochphasen umarmen, wenn es sie gibt. Andererseits gilt es darauf zu achten, dass ich mich während dieses Hochs nicht komplett entferne von meinem eigentlichen Plan. Wenn das Hoch dafür sorgt, dass ich über einige Kilometer hinweg komplett überpace und gegen die Wand laufe, dann war es nur eine kurze Freude. Also, das gute Gefühl mitnehmen, genießen, auch ein paar Prozent draufpacken, aber im Rahmen der Möglichkeiten bleiben.

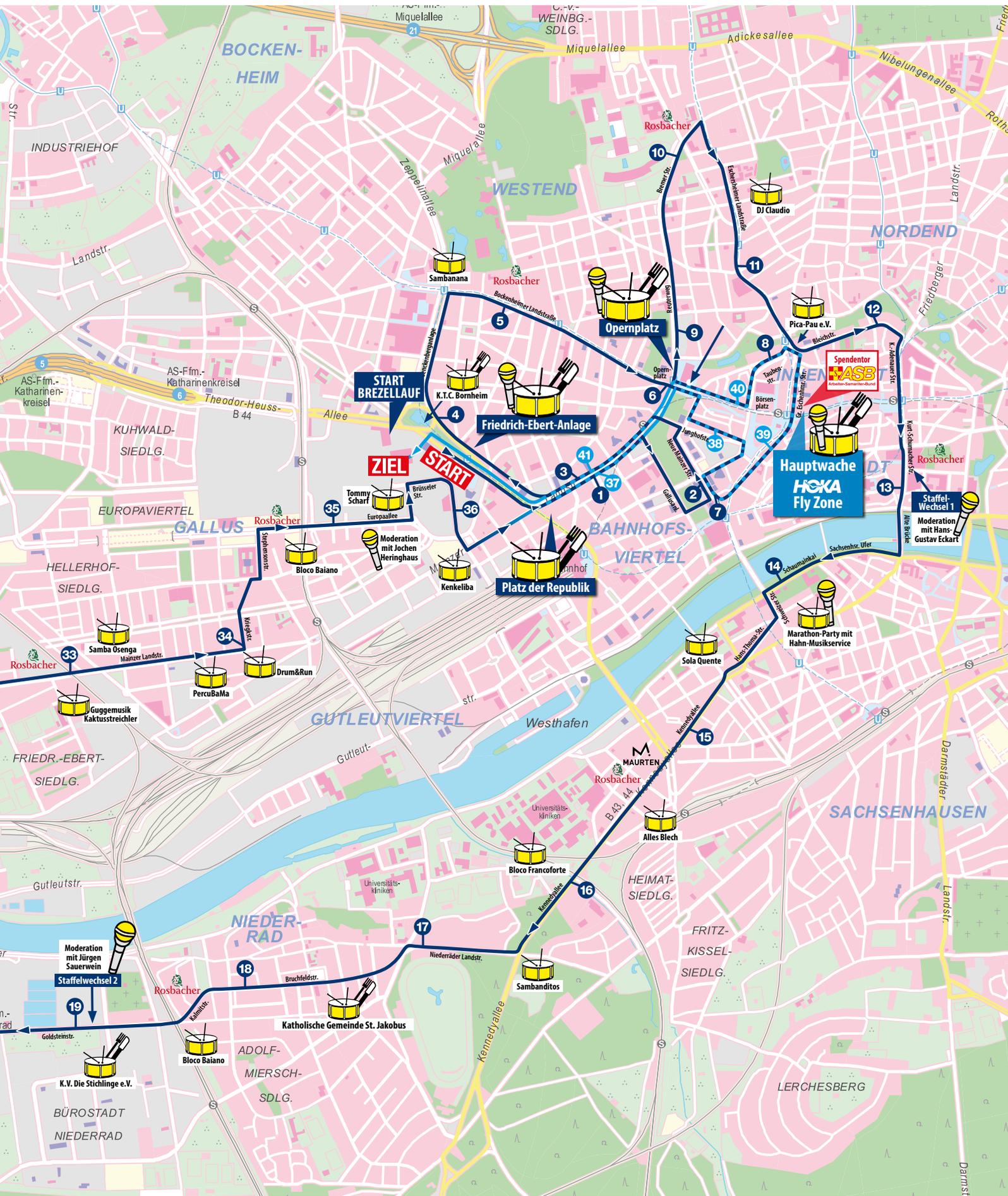
SCHMERZEN IN DEN MUSKELN GEHÖREN AUCH ZUM MARATHON. WIE LAUTET DEIN ABC ZUM MENTALEN UMGANG DAMIT?

Wichtig ist, den Fokus nicht zu sehr auf den Schmerz zu richten. Wir tendieren dazu, wenn irgendetwas wehtut, genau darauf besonders zu achten. Doch damit empfinden wir ihn unnötig viel stärker als er in Wahrheit ist. Besser ist es, sich auf jene Körperregionen zu konzentrieren, die sich gerade richtig gut anfühlen. Vielleicht sind zwar die Beine gerade richtig schwer, aber vielleicht ist mein Oberkörper dafür gerade richtig stabil, meine Schultern superlocker und mein Nacken entspannt. Die Devise ist, nicht komplett darin zu versinken, was gerade Schmerzen bereitet.

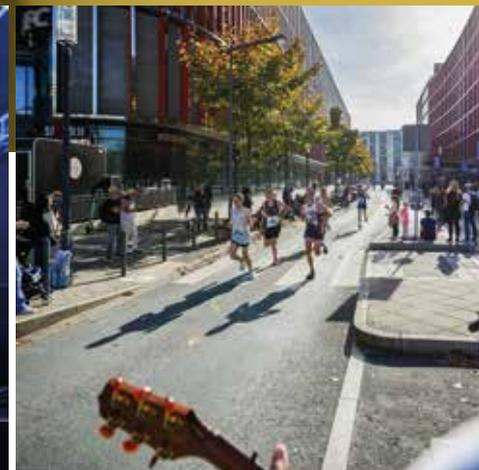
Weitere Tipps zur mentalen Stärke gibt es in einer exklusiven Reel-Serie des Mainova Energie Akademie-Experten auf dem Instagram-Kanal des Mainova Frankfurt Marathon: @frankfurtmarathon

Laufstrecke mit Streckenfesten





Frankfurts größte Laufparty!





Was wäre ein Marathon nur ohne seine Musik? Ohne das Gefühl, getragen zu werden von der Atmosphäre, den Beats und den schillernden Künstlerinnen und Künstlern, die auch an den entlegensten Streckenabschnitten noch Kraft, Zuspruch und ein bisschen Spaß für die Läuferinnen und Läufer finden?

Eins ist sicher: Der Mainova Frankfurt Marathon wäre ohne seine Streckenfeste nicht vorstellbar. Auch dieses Jahr werden die 42,195 Kilometer wieder ein großes Ton-Karusell. Denn beim Mainova Frankfurt Marathon ist es nie still. Laut geht es zu, manchmal auch „fetzig“, wenn DJ-Sounds und Samba aufeinandertreffen oder Bläserchester auf Rock-Solisten. Hier ist für jeden etwas dabei. Genau das macht die Streckenfeste beim Marathon so besonders – vor allem in Frankfurt. Und dieses Jahr gibt es sogar noch einen besonderen Auftritt. Zur 40. Auflage des Marathons gibt es beim 40. Streckenkilometer eine große 80er-Jahre-Party. Mit allen Klassikern, die dazu gehören: Queen, The Police, Tina Turner und natürlich auch ein reichliches Klanggewitter der Neuen Deutschen Welle. Die Wahl auf die 80er-Jahre fiel nicht schwer. 1981 nämlich fand die erste Ausgabe des Frankfurter Marathons statt. Eine kleine Reminiszenz also an die Ursprünge des heute ältesten Stadtmarathons in Deutschland. Und auch die Location kann sich sehen lassen. Beim 40. Kilometer der Strecke überqueren die Läuferinnen und Läufer nämlich den Opernplatz. Wo sonst, durch den zweiseitig belauften Streckenabschnitt, eine Insel inmitten zweier Laufstrecken für diejenigen Zuschauer entsteht, die besonders nahe dran sein wollen, wird dieses Jahr eine große Bühne aufgestellt. HR1 wird am Opernplatz zusammen mit der Band für Moderation und Stimmung sorgen. Eine eindrucksvolle Kulisse für die Sause am Streckenrand und das wilde Treiben unter den Läufern. Am anderen großen Checkpoint des Marathons, der Hauptwache, wird vom Hauptsponsor HOKA eine „FlyZone“ mit DJ und Bodenmalung aufgebaut. In der Innenstadt ist also für beste Stimmung gesorgt.

Welchen Stellenwert die Streckenfeste in der Mainmetropole haben, zeigt sich auch bei der Resonanz der Musiker. Fast alle Bands und Acts aus dem vergangenen Jahr haben auch für die diesjährige Ausgabe zugesagt. Eine grandiose Rückmeldung! Ansonsten bleibt bei der Soundkulisse des Marathons alles beim gleichen. Sogar die Orte, an denen die Bands auftreten, haben sich im Vergleich zum letzten Jahr kaum verändert. Manche Acts kommen aus Köln oder Mannheim angefahren, um selbst beim manchmal launigen Herbstwetter die große Laufparty in Frankfurt im wahrsten Sinne des Wortes am Laufen zu halten – und selbst mitzufeiern. Der Marathon ist und bleibt dadurch ein Erlebnis für Laufende und Zuschauende zugleich. Eine Bereicherung für den Körper und für die Sinne. Denn am Ende zählt nicht nur die Zeit, sondern vor allem die Erinnerung. Die Musik am Streckenrand macht das eindrucksvoll deutlich.

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



Marathon live im TV

hrfernsehen

Am Sonntag berichtet das hr-fernsehen von 10:00 bis 13:00 Uhr in einem „heimspiel! extra“ live. Eine Zusammenfassung gibt es um 19:30 Uhr in der hessenschau. Auf hessenschau.de gibt es parallel zur TV-Sendung einen Livestream. Zusätzlich gibt es einen Live-ticker, Nutzer können mitdiskutieren und Fragen an die Experten stellen. Nach dem

Ende der Übertragung bietet die Zielkamera auch weiterhin Bilder von den ankommenden Läufern. Auf der Webseite gibt es außerdem ein Special mit allen wichtigen Informationen und Geschichten über die aussichtreichsten Starter, Sperrungen in der Stadt usw. Auch hr1 berichtet den ganzen Tag immer wieder live über den Marathon.

„heimspiel! Extra“
Sonntag, 29.10.2023
von 10.00 - 13 Uhr

Livestream auf
www.hr-online.de

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 7,9

Markus Bourcade und
Sven Schnitker Streckenmoderation

km 10,7

DJ Claudio Millas DJ

km 14,1

Hahn Musikservice
Heiße Marathonparty

km 14,5

Sola Quente
Samba

km 15,5

Alles Blech
Street-Samba

km 15,9

Bloco Francoforte
Samba-Reggae

km 16,5

Sambanditos
Brasilianisches Trommelfeuer

km 17,5

Katholische Gemeinde St. Jakobus –
Gastro und Musik

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 23,9

DJ McJay

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 Höchst
Schwimmverein 1983 e.V.
Gastronomie und Musik

km 29,8

Samba Libre (Samba)

km 30,5

Batida do Manga
Afro-Brasilianische Trommelkultur

km 31,3

Musikverein 1913 Harheim e.V.
Blasmusik und bombastische Stimmung

km 32

Musikverein Dietesheim 1904 e.V.
Blasmusik

km 32,5

Kleingärtnerverein St. Gallus -
Musik, Gastronomie

km 33

Die Kaktusstreicher
Guggemusik

km 33,8

PercuBaMa-Percussionband
Mannheim

km 34

Drum and Run
Afrikanisches Trommeln

km 35,5

Tommy Scharf
Oldies, Rock & Blues

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:



hr¹

HEIMSPIEL

Noch nicht genug vom Frankfurt Marathon 2023?

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



JETZT ANSEHEN!

ARD¹ Mediathek

Mission 100k



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 ChampionChips 4 Euro für das Charity-Projekt „ASB-Wünschewagen Rhein-Main“ – also maximal 8 Euro pro Person. Um sicherzustellen, dass Du nicht unbewusst durch das Spendentor gelaufen bist, erhältst Du im Nachgang eine E-Mail-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. Als Dankeschön für Deine Spendenbereitschaft findest Du auf marathonphotos.live Dein persönliches Spendentor-Foto powered by HOKA



CHARITY-STAFFEL

Charity-Staffeln gehen zugunsten unseres Charity-Projekts an den Start. Die Registrierung als Charity-Staffel kostet im Vergleich zur regulären Anmeldung 40 Euro mehr, von denen der Reinerlös an das Spendenprojekt geht. Das Staffelteam bekommt dafür nicht nur das bezaubernde Gefühl, etwas Gutes getan zu haben. Als kleines Dankeschön durfte auch eins von drei exklusiven Startnummern-Designs ausgewählt werden, welches das Team als Charity-Staffel kennzeichnet. Außerdem erhalten alle Charity-Staffel ein kleines Geschenk am Messestand des ASB und werden beim Zieleinlauf auf den Bildschirmen in der Festhalle hervorgehoben.



CHARITY-ARMBAND „WISHLET“

Zeig deine Unterstützung für das Charity-Projekt 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 Wünschewagen Rhein-Main zugute.



CHARITY-SCHLÜSSELANHÄNGER

„running for last wishes“: Zeig deine Unterstützung für das Charity-Projekt „ASB Wünschewagen Rhein-Main“ mit einem praktischen und geschmackvollen neuen Schlüsselanhänger! Der Schlüsselanhänger mit 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.



CHIPPFAND-SPENDE

Alle Marathonis, die für ihre Teilnahme einen ChampionChip mieten mussten, haben neben der Mietgebühr auch ein Chip-Pfand in Höhe von 5 Euro gezahlt. Um das Chip-Pfand zurückzuerhalten muss der ChampionChip am Ende des Renntags an der Chip-Rückgabe im Bereich der Startnummernausgabe zurückgegeben werden. Bei der Chip-Rückgabe besteht die Möglichkeit, das Chip-Pfand für das Charity Projekt zu spenden. Hierfür stehen an der Chip-Rückgabe entsprechende Spenden-Boxen bereit.



ZUSCHAUERSPENDEN

Wie schon im vergangenen Jahr unterstützt auch unser Partner ANA (All Nippon Airways) das Spendenziel durch eine besondere Aktion. Mitarbeiter der Airline werden am Marathon-Sonntag rund um das Spendentor an der Hauptwache im Zuschauerbereichen unterwegs sein und dort um Spenden für den ASB-Wünschewagen bitten.



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. <https://www.frankfurt-marathon.com/charity/direktspende>



Mission 100k



ANLASSPENDE

Deine persönliche Spendenaktion für den Wünschewagen Rhein-Main: Sammle 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 Spendensammelaktion und unterstütze die Wunscherfüller dabei, Wünsche von schwerkranken Menschen zu erfüllen.. Deine Teilnahme am Mainova Frankfurt Marathon ist Dein Einsatz für das Charity-Projekt und ein guter Anlass, um Deine Familie, deine Bekannten und Deinen Freundeskreis um ihre Unterstützung zu bitten. Mit jedem Euro hilfst Du, die Fahrten des Wünschewagens zu ermöglichen. <https://www.frankfurt-marathon.com/charity/anlassspende>



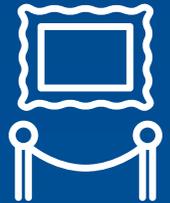
LIVE-PAINTING BY JAN PAUL MÜLLER

Zugunsten des Charity-Projekts wird Jan Paul Müller während der Öffnungszeiten der marathonmall ein großformatiges Live-Painting für den Marathonveranstalter motion events kreieren. Die Hochhäuser der Frankfurter Skyline in stilisierter Form, Läufer-Figuren und jede Menge freche Details, die an Comics erinnern – bei jedem Betrachten entdeckt man wie in einem Wimmelbild Neues und verliert sich förmlich im Gemälde. Du kannst Jan Paul Müller live bei der Erstellung des Kunstwerks über die Schulter schauen und an seinem Stand natürlich auch Kunstwerke erwerben.



AUSSTELLUNG BY JAN PAUL MÜLLER

Neben dem Live-Painting präsentiert sich der Künstler in der marathonmall mit einer Ausstellung. Die Originale können vor Ort direkt bei ihm erworben werden. 25% der Erlöse, die über die Ausstellung auf der Marathonmesse erzielt werden, tritt der Künstler an das Charity-Projekt des Mainova Frankfurt Marathon ab. Preisgünstigere Alternativen zu den Originalen von Jan Paul Müller sind seine handsignierten Siebdrucke und hochwertigen Poster, die am benachbarten ASB-Stand erworben werden können. 50% der Erlöse kommen direkt dem „ASB-Wünschewagen“ zugute.



LIMITIERTE HOKA LAUFSCHUH JUBILÄUMSEDITION

powered by Jan Paul Müller: Auf der marathonmall am HOKA-Stand hast du die einmalige Gelegenheit, ein Paar der streng limitierten Jubiläumsedition powered by Jan Paul Müller zu erwerben. Nur 40 Paar des brandneuen HOKA-Modells, die anlässlich des 40. Mainova Frankfurt Marathon durch den Künstler mit einer stilisierten Skyline veredelt wurden, stehen hier zum Verkauf. Verkaufsbeginn Samstagmorgen, 10.00 Uhr - first come first serve!



VERSTEIGERUNG VON ORIGINAL SIGNIERTEN HOKA-LAUFSCHUHEN

Vom 23. bis einschließlich 30.10. hast Du die Möglichkeit über die Plattform [unitedcharity.de](https://www.unitedcharity.de) ein Paar original signierter Hoka Schuhe zu zugunsten des „ASB-Wünschewagen“ zu ersteigern und ein unbezahlbares Unikat eines Olympiasiegers und dreimaligen Ironman-Weltmeister, einer der besten und vielseitigsten Läuferinnen Deutschlands oder eines Weltklasse-Läufers und Gewinners des Vienna City Marathon 2023 Dein Eigen zu nennen! Die handsignierten Laufschuhe der Hoka One One Athleten Jan Frodeno, Thea Heim und Samwel Mailu werden am Marathonwochenende am Stand von Hoka ausgestellt. <https://www.unitedcharity.de/Specials/MFM23-Shoes-Hoka-Athleten>

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.



FRÜH DRAN. GUT DRAUF. KOSCHWITZ.



Montag bis Freitag
5 – 9 Uhr



Mission 100k im Jubiläumsjahr

CHARITY-PROJEKT „ASB WÜNSCHEWAGEN RHEIN-MAIN



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

Menschen am Ende ihrer Lebensphase einen letzten Herzenswunsch zu erfüllen, das ist die Mission der ehrenamtlichen Wunschewagen des ASB Rhein-Main. Einmal noch einen Zoobesuch, eine Schifffahrt auf dem Rhein, die Sonne auf der Haut spüren... schöne, unvergessliche Momente

erleben. Die Wünsche sind so vielfältig wie die Menschen, die sie haben. Damit diese Wünsche erfüllt werden können, gibt es den Wunschewagen Rhein-Main des ASB in Hessen mit seinen rund 40 ehrenamtlichen Wunschewagen*innen.

Der Wunschewagen ist ein eigens zur Wunschewagenfüllung gebautes Fahrzeug. Medizinisch gut ausgestattet, bringt er den Fahrgast sowie eine Begleitperson in angenehmer, entspannter Atmosphäre kostenlos zum Wunschort und zurück.

Das Projekt „Wunschewagen-Letzte Wunschewagen“ ist ein rein spendenfinanziertes Projekt. Hier hilft auch der Mainova Frankfurt

Marathon.

Seit 2017 besteht die Kooperation zwischen dem Rennen und dem ASB Hessen. Seitdem wurden unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Spenden in Höhe von mehr als 80.000 Euro für das Projekt gesammelt. Anlässlich des 40. Laufjubiläums in Frankfurt haben sich motion events als Marathonveranstalter und der ASB ein Ziel gesetzt: Die „Mission 100.000“. Im Jubiläumsjahr wollen wir die Spenden-Marke von insgesamt 100.000 Euro erreichen.



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

Skylinerunner



Die SKYLINERUNNER sind die offiziellen Botschafter des Mainova Frankfurt Marathon. Sie sind jung und älter, schnell und langsamer, aber alle hochmotiviert.

Seit 2018 hat der Mainova Frankfurt Marathon sein eigenes Botschafter-Team. Aus 20 laufverrückten Männern und Frauen besteht dieses im Jahr 2023. Sie werben das ganze Jahr über für den Mainova Frankfurt Marathon: online und offline, in Laufklamotten und in Zivil.

Im Juni 2023 fand das erste Event des Botschafter-Teams statt. Beim Kick-Off Event im Mövenpick-Hotel Frankfurt gab es spannende Einblicke in die Organisation der Großveranstaltung. Bei einem gemütlichen get-together wurden Laufgeschichten ausgetauscht, Pläne für den diesjährigen Marathon festgezurr

und Informationen über die Laufschuhe des Sponsors HOKA gab es obendrauf. Um bestens vorbereitet in die Marathonvorbereitung zu gehen gab es im Jahresverlauf zudem eine exklusive Produktschulung des Gel-Partners Maurten. Ab Juli wurde sich dann jeweils am letzten Donnerstag des Monats beim #runtheskyline Skylinerunner-Lauftreff getroffen, um gemeinsam mit anderen Laufbegeisterten aus der Marathon-Community auf der beliebten Mainrunde zu laufen. Denn was alle Skylinerunner am meisten verbindet ist die Liebe zum Laufen und zum Mainova Frankfurt Marathon!

Was sagen unsere Skylinerunner zum Thema Laufen?

Janik

WAS MACHT DEN MAINOVA FRANKFURT MARATHON FÜR DICH SO BESONDERS?

Natürlich ist der Zieleinlauf DAS Highlight. Für mich als Wahl-Frankfurter macht den Marathon die Stimmung rund um das Marathonwochenende besonders. Die Stadt lebt den Marathon, das merkt man schon Wochen vor dem großen Tag, wenn sich langsam die Marathonluft in der Stadt ausbreitet. Hier laufe ich am liebsten. Hier bin ich daheim.



Christoph

WAS MACHT DAS LAUFEN FÜR DICH SO BESONDERS?

Für das Laufen braucht nur sich selbst und ein paar gute Laufschuhe und kann damit wohin man möchte, soweit einen die Beine tragen, zu jeder Tages- und Nachtzeit laufen.



Ali

WAS MACHT DEN MAINOVA FRANKFURT MARATHON FÜR DICH SO BESONDERS?

Der Mainova Frankfurt Marathon war 2022 mein erster Marathon – das bleibt für immer unvergessen.



Nicole

WAS ERWARTET DICH BEIM MAINOVA FRANKFURT MARATHON?

Der 40. Mainova Frankfurt Marathon wird mein erster Marathon in meiner Wahlheimat Frankfurt. Mit der Unterstützung der heimischen Kulisse und dem einzigartigen Skyline-Flair werde ich atemberaubende und unvergessliche Erlebnisse sammeln.



Maurice

WAS IST DEIN „FLY HUMAN FLY“-MOMENT BEIM LAUFEN?

Mein „Fly Human Fly“-Moment beim Laufen ist der Moment, wenn im Wettkampf oder im Training der Kopf abschaltet...es läuft einfach! Was positive Gefühle weckt, motiviert und einem den letzten Schub, hoffentlich in Richtung NEUE Bestzeit gibt.



Maike

WAS IST DEIN „FLY HUMAN FLY“-MOMENT BEIM LAUFEN?

Mein „Fly Human Fly“-Moment ist der, wenn man die Endorphine förmlich durch die Adern fließen spürt und nicht anders kann als trotz der Anstrengung während des Laufes zu lächeln.



Stefan

WELCHE MOMENTE VERBINDEST DU MIT DEM MAINOVA FRANKFURT MARATHON?

Der Moment an der Startlinie, wenn Du mitten in der Läufermasse stehst und Deine Laufuhr gerade noch rechtzeitig vor dem Startschuss das GPS-Signal findet und es nur noch wenige Sekunden bis zum Start sind...3,2,1 und los! Dann sind es nur noch etwas über 42km bis zum roten Teppich in der Festhalle und dem geilsten Zieleinlauf!



Stephan

WAS MACHT DEN MAINOVA FRANKFURT MARATHON FÜR DICH SO BESONDERS?

Der Mainova Frankfurt Marathon punktet mit seiner guten und familiären Organisation. Keine weiteren Strecken für Kleiderbeutel, Start, Ziel, usw. Auch die Verpflegung entlang der Strecke und im Ziel ist überragend. Zudem lässt die schnelle und flache Strecke keine Wünsche offen.



Matze

WENN DU DIE BEDEUTUNG DES LAUFENS FÜR DICH MIT EINEM WORT BESCHREIBEN MÜSSTEST, WELCHES WORT WÄRE ES?

Laufen bedeutet für mich: Entwicklung.



Nadine

WAS MACHT DEN MAINOVA FRANKFURT MARATHON FÜR DICH SO BESONDERS?

Die Strecke ist flach und schnell. Die Landschaft wunderschön und die Skyline einmalig in Europa! Gekrönt wird der Mainova Frankfurt Marathon mit dem Zieleinlauf über dem roten Teppich in der Frankfurter Festhalle.



Ulli

WO KANN MAN DICH BEIM MAINOVA FRANKFURT MARATHON ANTREFFEN UND WAS MACHT DAS WOCHENENDE FÜR DICH SO BESONDERS?

Am „Start“ bin ich jedes Jahr, aber nicht als Läufer. Samstags bin ich als ehrenamtlicher Helfer in der Startunterlagenausgabe tätig. Sonntags stehe ich dann als Brennpunktleiter an der Strecke und behalte für meinen mir zugeteilten Streckenabschnitt den Gesamtüberblick.

Das Wochenende rund um den Marathon ist wie ein Familienfest. Im Bereich der Organisation und der vielen ehrenamtlichen Helfer ist die Freude auf das Wiedersehen am Veranstaltungswochenende besonders groß. Den Urlaub für das Folgejahr reiche ich immer schon direkt zum aktuellen Marathonwochenende ein, damit ich sicher wieder dabei sein kann.



Melanie

WAS IST DEIN GEHEIMTIPP FÜR DEN MAINOVA FRANKFURT MARATHON?

Spart Euch die Kräfte unterwegs, um kurz vor dem Ziel einfach alles geben zu können. Die Rückkehr in die Frankfurter Innenstadt und der Zieleinlauf in die Festhalle machen Deinen Lauf zum perfekten Moment.



Jessica

WAS BEDEUTET DAS LAUFEN FÜR DICH?

Für mich bedeutet Laufen „Freiheit“.



Jennifer Linke

Jennifer ist 26 Jahre alt und kommt aus Zwingenberg an der Bergstraße. Als Staffelläuferin konnte sie bereits im letzten Jahr einmal Marathonluft auf dem roten Teppich schnuppern. 2023 macht die frischgebackene Mama einer Tochter ernst – und ist damit nicht nur für sie ein starkes Vorbild.

WANN HAST DU DAS LAUFEN FÜR DICH ENTDECKT?

Ich bin eigentlich schon immer gern gelaufen. Allerdings mehr hobbymäßig, ohne besonderes Ziel. Ich hätte nicht einmal sagen können, wie lang meine Hausrunde wirklich war. So richtig eingestiegen bin ich erst nach meinem Unfall.

WAS IST PASSIERT?

Ich bin 2017 mit meinem Mountainbike in eine Kuhle gekommen und habe mir dabei

das Knie gebrochen. Danach musste ich drei Monate lang wieder neu gehen lernen, an Sport war nicht zu denken. Aber das hat meinen Ehrgeiz geweckt. Ich wollte unbedingt wieder fit werden. So kam ich dann zum Triathlon und habe mich dann Schritt für Schritt gesundtrainiert. Ein Jahr nach dem Unfall bin ich meinen ersten Halbmarathon gelaufen.

WAS SIND DEINE ERWARTUNGEN AN DEINEN ERSTEN MAINOVA FRANKFURT MARATHON?

Ich habe schon immer mit dem Marathon geliebäugelt und freue mich, dass es endlich wahr wird. Ein besonderes Zielzeit habe ich nicht, ich will einfach nur ankommen. Ich weiß, dass ich mental stark sein kann, deshalb bin ich zuversichtlich, dass alles gut gehen wird.

Jennifer bei Instagram: @linkejennie



Paulina Preusler

Wer Paulinas vielfältige Laufaktivitäten verfolgt, könnte denken, dass sie schon immer eine leidenschaftliche Läuferin war. Doch die 38-Jährige fand erst vor 2 Jahren zum Laufen und eine echte Bestimmung. Als Botschafterin des Frauenlaufs möchte sie allen Frauen Mut machen, es ihr gleich zu tun.

WAS MACHT FÜR DICH DEN REIZ BEIM LAUFEN AUS?

Man kann es allein tun und dabei abschalten und entspannen, die Dinge im Kopf ordnen. Wenn ich morgens früh laufe, ist das wie ein kleiner Urlaub. Man kann aber auch mit anderen zusammenlaufen und das ist oft ein ganz tolles Miteinander. Alle haben Spaß und unterstützen sich gegenseitig, es ist wie eine große Familie. Man trifft ja auf Volksläufen immer jemanden, den man kennt.

WARUM HAST DU DICH ENTSCHLOSSEN, BEIM MAINOVA FRANKFURT MARATHON ANZUTRETEN?

Ich war letztes Jahr als Staffelläuferin in der Festhalle. Als ich da im Ziel stand, konnte ich es kaum fassen. Da war so viel Glück auf einem Raum! Alle die ankamen, sahen so glücklich aus. Das hat mich sehr beeindruckt und ich dachte: Das willst du auch!

HAST DU EIN BESTIMMTES LAUF-RITUAL?

Ich habe bei jedem Volkslauf fünf Gummibärchen in Alufolie gewickelt einstecken. Ich bilde mir ein, so habe ich noch eine Notration, falls mal eine Unterzuckerung kommt. Bislange habe ich sie noch nie gebraucht. Aber ohne meine Gummibärchen gehe ich nicht auf die Strecke. Natürlich kommen Sie auch am Marthontag mit.



Pauline bei Instagram: @valerosai23

Jana Bauer

Die 26-jährige Jana ist eine erfahrene Läuferin, die als Lauf- und Fitnesscoach auch andere an ihrem Wissen teilhaben lässt. Beim Mainova Frankfurt Marathon tritt die zweifache Mama aus Bad Orb nun zum dritten Mal an und lässt es dabei ruhig angehen.

DEINE ZWEITE TOCHTER IST ERST WENIGE MONATE ALT. WIE HAST DU DA TRAINIERT?

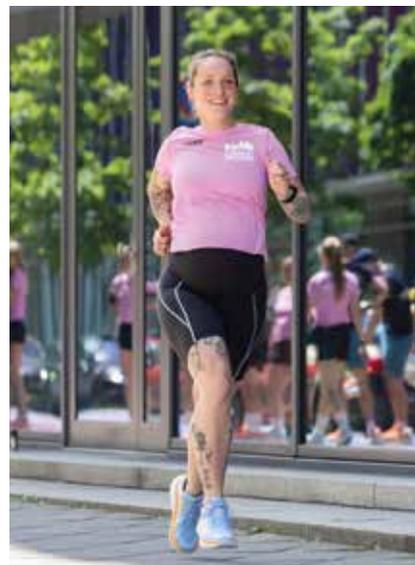
Ich bin tatsächlich bis zur 34. Schwangerschaftswoche gelaufen, ein paar Wochen nach der Geburt habe ich mit dem Crosstrainer etwas überbrückt und bin dann vorsichtig wieder mit dem Lauftraining eingestiegen. Die Kleine fuhr auch bald mit dem Babyjogger mit, sodass ich ganz gut wieder halbwegs normal trainieren konnte.

WAS BEDEUTET LAUFEN FÜR DICH?

Laufen ist Freiheit, „Me Time“, Ausgleich. Ich kann dabei neue Kraft tanken und alle Gedanken sortieren. Wenn ich nach Hause komme, bin ich viel gelassener. Ich habe eine chronische Erkrankung, die sich bei Stress bemerkbar macht. Ich glaube, dass mir Laufen auch hier helfen kann.

WAS DENKST DU, WARUM LAUFEN WENIGER FRAUEN MARATHON ALS MÄNNER?

Meiner Erfahrung nach hinterfragen sich Frauen mehr. Schaffe ich das wirklich? Bin ich schnell genug? Bin ich überhaupt eine „richtige“ Läuferin? Männer denken da nicht so viel drüber nach, sie wollen einfach besser sein als der andere. Ich finde, Frauen sollten mehr Mut haben, ihren eigenen Weg zu gehen und einfach Spaß haben. Was kann schon passieren?



Jana bei Instagram: @jana_loves_running



Patti Ramone

Patti steht in diesem Jahr ein großer Schritt bevor: Hinter der Ziellinie wird er in den Marathon-Club aufgenommen, dem all diejenigen LäuferInnen angehören, die bereits zum zehnten Mal den Mainova Frankfurt Marathon absolviert haben. Patti ist passionierter Läufer und Triathlet sowie leidenschaftliches Vereinsmitglied des FC St. Pauli.

WAS IST FÜR DICH DAS BESONDERE AM MAINOVA FRANKFURT MARATHON?

Die Strecke ist schnell und die Infrastruktur rund um das Event unschlagbar: Messe mit Expo, Duschen, Umkleiden und die Nähe zum Start – das gibt es so nirgends. Nachdem ich hier im Jahr 2011 gestartet bin, habe ich einfach nicht mehr aufgehört. Mit einer kleinen Ausnahme: Im Jahr 2018 habe ich an den IRONMAN-Meisterschaften auf Hawaii teilgenommen und es daher nicht rechtzeitig zurück nach Deutschland geschafft.

WAS IST DEINE SCHÖNSTE ERINNERUNG IN VERBINDUNG MIT DEM MAINOVA FRANKFURT MARATHON?

2015 habe ich hier die magische 3-Stunden-Grenze geknackt – das war für mich unvergesslich. Doch auch dieses Jahr wird für mich sicherlich ein Ereignis, das in Erinnerung bleibt, da ich nach dem Finish meine feste Startnummer überreicht bekomme. Aktuell bemühe ich mich um die Nummer 1910 – das Gründungsjahr des FC St. Pauli. (lacht)

WAS IST DEIN ZIEL FÜR DEN DIESJÄHRIGEN MAINOVA FRANKFURT MARATHON?

Aktuell peile ich eine Bestzeit an, das entspräche einer Zeit unter 2:34h. Mit solchen ambitionierten Zielen muss man aber natürlich immer vorsichtig sein, da während der Vorbereitung so vieles passieren kann. Ich hoffe, gesund zu bleiben und mich nicht zu verletzen.



Peter Schmit

Peter Schmit ist ein Mann der ersten Stunden des Mainova Frankfurt Marathons und damit einer, der den weiten Weg vom kleinen Straßenlauf bis hin zu einem der größten deutschen Städtemarathons begleitet hat. Schon 38 Mal war er Teil des Rennens, das mit nur einer einzigen Ausnahme immer erfolgreich bis zur Ziellinie bestritten hat – eine absolute Vorzeigebilanz!

WAS IST FÜR DICH DAS BESONDERE AM MAINOVA FRANKFURT MARATHON?

In Frankfurt bin ich im Jahr 1981 meinen allerersten Marathon gelaufen. Das war mein Einstieg in den Langstreckenlauf und davon bin ich auch bis heute nicht losgekommen.

Der erste Marathon war damals auf jeden Fall ein unvergessliches Erlebnis. Da wusste ich einfach noch gar nicht, was auf mich zukommt. Ich hatte mich auf eigene Faust ohne Trainer oder Trainingsplan vorbereitet und bin einfach drauflos gelaufen. Entsprechend happy war ich im Ziel als es geschafft war.

WAS IST DEIN PERSÖNLICHER MARATHON-GHEIMTIPP?

Es ist essenziell wichtig, die richtigen Grundlagen im Training zu schaffen. Ich sehe sehr viele Marathon-AnfängerInnen an der Startlinie, die das Vorhaben unterschätzen. Natürlich kann man den Marathon trotzdem irgendwie ins Ziel bringen. Aber wenn man nicht von Anfang an leiden, sondern auch ein bisschen Spaß haben will, braucht es eine ausreichend lange Vorbereitungsphase.

WAS IST DEINE SCHÖNSTE ERINNERUNG IN VERBINDUNG MIT DEM MAINOVA FRANKFURT MARATHON?



Alfred Traue

Alfred Traue wurde durch Mitglieder seines Laufclubs zu seinem ersten Marathonstart „bedrängt“, wie er mit einem Augenzwinkern berichtet. Das Besondere daran ist vor allem der Zeitpunkt für sein Debut beim Mainova Frankfurt Marathon: Alfred ist bereits 74 Jahre alt und damit alles andere als der klassische Marathon-Einsteiger.

WIE HAST DU DICH AUF DEN MAINOVA FRANKFURT MARATHON VORBEREITET?

Ich habe Anfang des Jahres einige Wettkämpfe wie den Main-Lauf-Cup oder den Berlin-Halbmarathon absolviert, um davon ausgehend die Marathonvorbereitung mit Ruhe und Sicherheit anzugehen. Ich habe mit einem Trainingsplan sowie einer Vereinskollegin und einem Vereinskollegen trainiert. Daraus entstand für uns alle eine Win-Win-Situation. Abgesehen von kleinen Adduktoren- und Leistenproble-

men hatte ich keinerlei Schwierigkeiten in der Vorbereitung.

WAS BEDEUTET DER LAUFSPORT FÜR DICH?

Ich halte es für essenziell wichtig, sich auch im „gesetzteren“ Alter der Bewegung nicht zu verschließen. Sporttreiben, das im Umfang dem Alter angepasst ist, wirkt gesundheitlichen Risikofaktoren entgegen. Ich habe mir das Laufen herausgesucht, da ich Zeit und Distanz selbst bestimmen kann und es mir darüber hinaus viel Freude bereitet, auch mit jüngeren LäuferInnen mithalten zu können. Mein Wahlspruch lautet: Ab einem gewissen Alter tut auch die Freude weh! (lacht)

WAS IST DEIN ZIEL FÜR DEN MAINOVA FRANKFURT MARATHON?

Meine oberste Zielsetzung ist ganz klar: Ankommen. Und wenn dann wirklich noch eine Zeit zwischen 4:15h und 4:25h herauskommen sollte – wunderbar!

MAXIMALE ERFRISCHUNG GIBT'S IM ZIEL!

Krombacher 0,0% wünscht viel Erfolg.



Frankfurt Marathon Club

Frankfurt
Marathon
CLUB
[2023]

Frankfurt Marathon Club, was ist das?

Anlässlich des 25-jährigen Jubiläums des Frankfurt Marathon im Jahr 2006 wurde der Frankfurt Marathon Club gegründet. Alle Läufer, die mindestens zehn Mal beim Frankfurt Marathon ins Ziel gekommen sind, können Mitglied werden. Sei es in den Anfangsjahren in Höchst, in den neunziger Jahren oder im neuen Jahrtausend.

Was bietet der Club?

Für Ihre erwiesene langjährige Teilnahme erhalten Club-Mitglieder:

- eine persönliche „ewige“ Startnummer
- ein hochwertiges Polo-Shirt mit eingestickter Startnummer
- Zugang zum Stand des Marathon Clubs in der marathonmall (Halle 1, Ebene 2)

- Wertgutscheine für ein Stück Kuchen, ein Tasse Kaffee oder ähnliches am Veranstaltungswochenende
- Exklusive Startunterlagen- und Starterbeutelabgabe am Marathon Club Stand

Wie kann ich Mitglied im Frankfurter Marathon Club werden?

Alle Läuferinnen und Läufer, die mindestens zehn Mal beim Frankfurt Marathon Club ins Ziel gekommen sind, können Mitglied des Frankfurter Marathon Club werden.

Die Aufnahme in den Club erfolgt nach Ein-sendung der Urkunden zur Bestätigung der Teilnahmen. Für die Jahre 1981 bis 2001 benötigen wir die Urkundenkopien als Nachweise, für die Jahre ab 2002 können wir die Ergebnisse in unserer Datenbank nachschauen.

Aktuell zählt der Marathonclub 1.243 Mitglieder

(1.135 Männer, 108 Frauen)

Stand: Oktober 2023

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

Unsere Top Frauen

Name	Ort	StNr.	Anzahl 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.	Anzahl Teilnahmen
Peter Schmit	Rüsselsheim	151	38
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	33
Ralf Klink	Riedstadt	422	33
Klaus Peter Hansen	Bischofsheim	262	32



Ansprechpartnerin:

Hannah Müller

hm@frankfurt-marathon.com

We're in this together



As the official on-course Hydrogel partner of the Mainova Frankfurt Marathon 2023 — Maurten Gel 100 will be available along the course on race day.

The hardest miles are behind you — it's time to bring it home. Check your kit. Check your race fuel. Know the plan and be race-ready. You've done the work and learned the lessons in training — don't do anything differently now.

You've got this.

Holt Euch die offizielle Mainova Frankfurt Marathon APP 2023!

Die Mainova Frankfurt Marathon App ist sowohl für Zuschauer als auch für Teilnehmer der ideale Begleiter am Marathonwochenende. Über die App bist du bestens über die Veranstaltung informiert und findest alle wichtigen Hinweise in einem Tool.

BEHALTE DEINE FAVORITEN IM AUGE

Unter „Favoriten“ können bis zu 15 Läufer als Favoriten hinzugefügt und während des Rennens verfolgt werden. Über diese Funktion können auch deine Freunde und deine Familie dich während deines Rennens tracken.

LEADERBOARD

Die Ergebnisse und Durchlaufzeiten der schnellsten männlichen und weiblichen Teilnehmenden kannst du unter „Leaderboard“ verfolgen. Die angegebenen Zeiten und die prognostizierte Zielzeit basieren auf Hochrechnungen der Durchlaufzeiten an den Zeitmesspunkten.

LIVETRACKING

Du möchtest, dass deine Freunde & deine Familie dich bei deinem Rennen live verfolgen können? Dann melde dich unter „My Race“ mit deinem persönlichen App-Login, bestehend aus dem Buchstabenkürzel FA, einem Doppelpunkt und deiner Buchungsnummer (FM:xxxx) und deinem Nachnamen (Mustermann) an.

WIE FUNKTIONIERT DAS LIVETRACKING?

Durch die Nutzung von GPS-Daten wird via Livetracking deine reale Position dargestellt und nicht nur vom letzten Zeitmesspunkt hochgerechnet, somit können dich deine Freunde und deine Familie live während deines Rennens verfolgen.

WIE KANN DAS LIVETRACKING AKTIVIERT WERDEN?

- Aktiviere die mobile Datenverbindung in deinem vollständig aufgeladenen Smartphone
- Starte die App, wähle "My Race" und logge dich mit deinem persönlichen App-Login, im Format FM: Buchungsnummer und deinem Nachnamen Mustermann ein

- Teile deinen Freunden und deiner Familie mit, dass sie die App kostenlos herunterladen können, um dir zu folgen
- Starte kurz vor dem Wettkampf das Tracking und stoppe es, sobald du das Ziel erreicht hast
- Um die Genauigkeit des Trackings zu erhöhen, empfehlen wir dir dein Smartphone am Arm zu tragen. Die Antenne sollte möglichst nicht verdeckt sein.
- Voraussetzungen für eine optimale Nutzung sind: GPS-Abdeckung, Verfügbarkeit des Mobilfunknetzes sowie Aktivierung der mobilen Daten

WICHTIG: Du musst dich hier nur einloggen, wenn du das Livetracking verwenden möchtest! Deine Freunde und deine Familie können dich auch ohne die Nutzung der Livetracking-Option während des Rennens verfolgen. Deine Zwischenzeiten werden dann mittels Hochrechnungen, basierend auf deinen Durchlaufzeiten an den Zeitmesspunkten, ermittelt. Durch das Livetracking ist ein genaueres Tracking möglich.

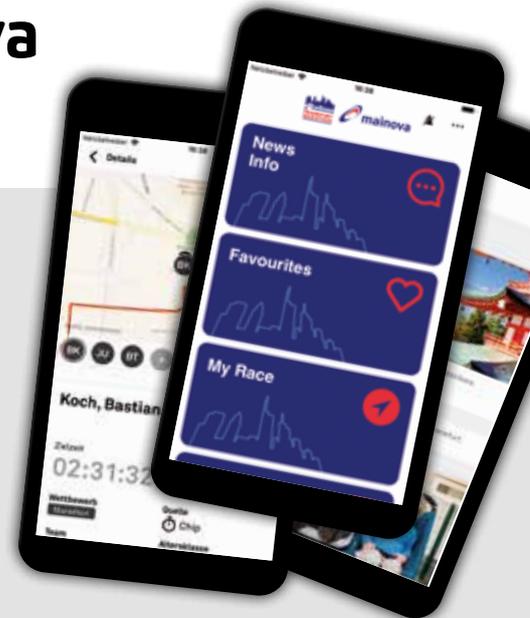
Zuschauer benötigen für die Nutzung der App keine Login-Daten und können direkt loslegen!

NEWS & INFOS

Unter „News & Infos“ gelangst Du direkt in unseren Newsbereich. Hier findest du die neusten Informationen rund um den Mainova Frankfurt Marathon zeitlich nach Veröffentlichungsdatum sortiert.

UNTERSTÜTZE UNSERE CHARITY-KAMPAGNE

Seit 2017 besteht die Kooperation zwischen dem Mainova Frankfurt Marathon und dem ASB Landesverband Hessen e. V. als Charity-Partner – im Jubiläumsjahr 2023 also schon zum siebten Mal. Anlässlich des 40. Marathon-Jubiläums wurde die „Mission 100.000“ ins Leben gerufen. Das Ziel ist es, die Gesamtspendensumme von 100.000 EUR seit dem Beginn des Spendenprojektes in 2017, zu knacken.



Werde Teil der „Mission 100.000“ und unterstütze unter „Charity“ unsere Charity-Kampagne.

SELFIES!

Nutze unsere Selfie-Rahmen und Teile ein Bild von deinem Marathonmoment auf deinem Social Media Profil mit #runthesklyine und #frankfurtmarathon

WICHTIGE INFORMATIONEN FÜR STAFFELLÄUFER

Für den Staffelmarahton gibt es keine Livetracking-Option, es ist somit kein Login in dem Bereich „My Race“ notwendig. Staffeln können über „Favoriten“ Staffeln tracken, die angegebenen Zeiten und Positionen basieren auf Hochrechnungen der Durchlaufzeiten an den Zeitmesspunkten.

Lade die Mainova Frankfurt Marathon Tracking & Event App* in den entsprechenden App-Stores herunter!

*Die Tracking & Event App funktioniert auf Apple iPhone ab iOS 13 und auf Android ab Version 7

<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





Die marathonmall



Das Laufsportmekka

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 Quadratmetern 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 den größten Stand auf der marathonmall haben. Auf die Merchandising-

artikel 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 Komponenten des Laufsports informieren und nicht zuletzt 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. Und dieses Jahr gibt es sogar eine besondere Neuerung: Am Samstagnachmittag soll die Bühne der marathonmall mit etwas vollere Programm bespielt werden. Geplant ist unter anderem ein Interview mit den Pacemakern des Laufs, die ihre lustigsten Erfahrungen und Anekdoten zum Besten geben können. Insofern eignet sich die marathonmall auch für eine wichtige mentale Vorbereitung: Nämlich die, nicht zu nervös zu sein und die 42,195 Kilometer mit Spaß anzugehen.

Für Besucher ist die Messe zu folgenden Zeiten geöffnet:
 Freitag, 27. Oktober 2023 12.00 Uhr – 19.00 Uhr
 Samstag, 28. Oktober 2023 10.00 Uhr – 19.00 Uhr
 Sonntag, 29. Oktober 2023 07.00 Uhr – 17.00 Uhr

marathonmall



Die HOKA-Experience



Noch bevor die Besucher des Mainova Frankfurt Marathon in das bunte Treiben auf dem Messegelände eintauchen, dürften ihnen mehrere Aktionen unseres Sponsors HOKA ins Auge fallen.

Der Weg aus der U-Bahn-Ebene führt geradewegs auf eine bunt ausgekleidete Laufspur zu, auf der sich die Stars von morgen oder die Junggebliebenen im direkten Sprintduell austoben können.

Vor dem Eingang in die Messehallen fällt dann das riesige Blow-up auf, welches das diesjährige Teilnehmershirt zeigt, und nur wenige Meter entfernt steht der Fotospot

im Design der Frankfurter Skyline. Diese City Structure bietet die perfekte Gelegenheit, um ein Pre-Race oder auch ein After-Race-Bild zu schießen.

In der marathonmal ist der HOKA-Messestand kaum zu übersehen. Hier schlägt jedes Läuferherz höher. Nicht nur die exklusive Merchandising Kollektion des Mainova Frankfurt Marathon, sondern auch viele weitere HOKA-Produkte warten hier auf den Endkunden.

Gespannt sein dürfen die Teilnehmer auf den „Runners Service“ von HOKA. Auf dem Messevorbereitungsplatz am Maritim Hotel bietet HOKA am Marthontag einen Lastminute Service für

die Läufer an. Sicherheitsnadeln, Hosen, Schuhe, Oberteile vergessen... alles kein Problem.

Wer bisher noch nicht in die HOKA-Experience eingetaucht ist, der kann sich von den Aktivierungen entlang der Strecke überraschen lassen: die Fly Zone an der Frankfurter Hauptwache mit großer Bodenbemalung ist sicherlich eines der Highlights auf das sich die Läufer auf der Strecke freuen können.

Und im Anschluss an den Marathon wartet hinter dem Ausgang aus dem Nachzielverpflegungsbereich die „Recovery Zone“ von HOKA auf die müden Läuferbeine.



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



Läuft's bei Dir?

DEUTSCHE KIRCHENMEISTERSCHAFTEN BEIM MAINOVA FRANKFURT MARATHON

„Läuft's bei Dir?!“ heißt in diesem Jahr das Motto der Kirchen beim Mainova Frankfurt Marathon. Im Vordergrund stehen dabei die Ökumene und der religionsübergreifende Gedanke. Dafür ist auch in diesem Jahr der Arbeitskreis „Kirche, Religion und Sport“ der Evangelischen Kirche Hessen-Nassau (EKHN) stark vertreten. Bereits samstags gibt es einen Informationsstand des Arbeitskreises auf der marathonmall. Informationen und Antworten rund um das Thema „Kirche, Religion und Sport“, ein kleines Läuferarmband und den Läufersegen bekommen Besucher der marathonmall am Samstag am Stand des EKHN-Arbeitskreises.

Zudem findet traditionell am Marathon-samstag um 18:00 Uhr der Ökumenische Gottesdienst im Blauen Saal der Messe Frankfurt statt. Gastprediger ist Propst Oliver Albrecht (Propstei Rhein-Main), der sowohl Theologe als auch ein begeisterter Sportler ist. Musikalisch begleitet der Posaunenchor der Bethlehems-Gemeinde aus Ginnheim die Liturgie, die von Gabriele Braun (Referentin der katholischen Gemeinde St. Marien Frankfurt, sowie Seelsorge des Nordwest-Krankenhauses) und Dr. Peter Noss (Referent im Zentrum Ökumene und Vorstand des Arbeitskreises „Kirche, Religion und Sport“) gestaltet wird.

Am Marthontag stehen dann die Deutschen Kirchenmeisterschaften im Fokus, sowie der Start der vier Interreligiösen Staffeln mit Läufern aus Buddhismus, Sikhismus, Judentum, Islam, Bahai und Christentum. Im Rahmen der Deutschen Kirchenmeisterschaften erhalten alle Teilnehmer ebendieser Wertung eine Urkunde, die nach der Veranstaltung online auf der Ergebnisseite des Veranstalters abgerufen werden kann.

Weitere Informationen zu den Deutschen Kirchenmeisterschaften gibt es auch unter www.sport-kirche.de





interair
SportReisen



RUN
WITH US!

Laufend die
Welt erleben!®

Wir verfügen über garantierte Startnummern für alle Veranstaltungen der World Marathon Majors Serie! Kommen Sie mit uns nach Paris, Stockholm, Great-Wall, Frozen-Lake, Chicago, New York und zu vielen weiteren Lafevents rund um den Globus.

www.interair.de



RMV



RMV

Hier geht's zu RMVgo:
www.rmv.de/go/app-start



Jetzt die **App RMVgo** installieren und
gemeinsam zum **Frankfurt Marathon**.



Unsere Pacemaker: ein wunderbarer Job

Marathon ist ein Sport, bei dem Protagonisten an ihre Grenzen stoßen und nicht selten sogar versuchen, diese zu überwinden. Wie gut, wenn sie bei diesem Unterfangen jemand begleitet, ihnen ermutigend zur Seite steht und so manches motivierende Wort übrig hat, wenn es hart wird. Für all das gibt es unsere Zugläufer – sie tragen Sorge dafür, dass Marathonis ihre sich vorher gesteckten Ziele sicher und ohne Sorgen um das richtige Tempo erreichen. Was diese dafür tun müssen? Einfach der Fahne folgen.

Doch wer steckt hinter unseren zuverlässigen „Uhrwerken“, die schon unzählige Marathonis pünktlich in die Festhalle gelotst haben?

Einer von ihnen ist Toni und wer sich in diesem Jahr eine Zeit unter 4:30h vorgenommen hat, erwischt mit ihm eigentlich schon den Sechser im Lotto: Er hat 2023 seinen 50. Marathon als Zugläufer absolviert und ist in Frankfurt ebenfalls bereits

zum 13. Mal im Einsatz. „Für mich ist Pacen zur Leidenschaft geworden. Mir gefällt es besser, nicht nur für mich zu laufen, sondern dabei andere zu unterstützen. Ich komme dadurch gar nicht erst dazu, mich zu langweilen.“

Davon berichtet auch Verena, die seit 2018 zu den „Fahnenträgern“ zählt: „Man bekommt schon vor dem Start extrem viele Fragen gestellt. Das war mir vor meinem ersten Einsatz nicht bewusst. Ich bin spontan eingesprungen und dass so viel Interesse an mir besteht, hätte ich nicht gedacht. Als ich mich beim Laufen das erste Mal kurz umgedreht und die große Menge gesehen habe, die hinter mir herläuft, war ich total überwältigt.“

Pacemaker Markus vermutet, dass seine Truppe etwas überschaubarer ausfallen wird: Der frischgebackene Vater und Laufkrimi-Autor ist für all die ambitionierten Läufer zuständig, die die 3-Stunden-Schallmauer in Angriff nehmen: „Mal

sehen, wie viele das Tempo letztendlich halten können. Mein großer Wunsch ist natürlich, die Gruppe geschlossen durchzubekommen.“ Unterstützung bekommt er dabei von Pacer-Kollege Jens. „Wir werden auf jeden Fall tatkräftig zusammenarbeiten und uns absprechen.“

Planung und Organisation sind ohnehin das A und O als Pacemaker. Dennoch lehrt die jahrelange Erfahrung, dass es gelegentlich zu Schwierigkeiten kommt: „Du kannst sie nicht alle retten“, räumt Toni ein, „aber für die schweren Kilometer haben wir immer ein paar aufbauende Worte und Motivation parat.“ Der schönste Moment ist für unsere Zugläufer dann wie für alle anderen die Ankunft in der Festhalle. Verena erinnert sich gerne an Glücksmomente im Ziel: „Die Dankbarkeit der Läufer rührt mich jedes Mal. Die Menschen verknüpfen ihre Erfolgserlebnisse mit mir. Was für ein wunderbarer Job!“

MIT ANA NACH JAPAN IN BESTZEIT AM ZIEL

Japan gilt als eines der
laufverrücktesten Länder
der Welt! Lassen Sie sich
von dem ganz speziellen
Flair japanischer Lauf-Events
inspirieren und erleben Sie
das sportbegeisterte Japan.

We Are Japan.

www.anaskyweb.com

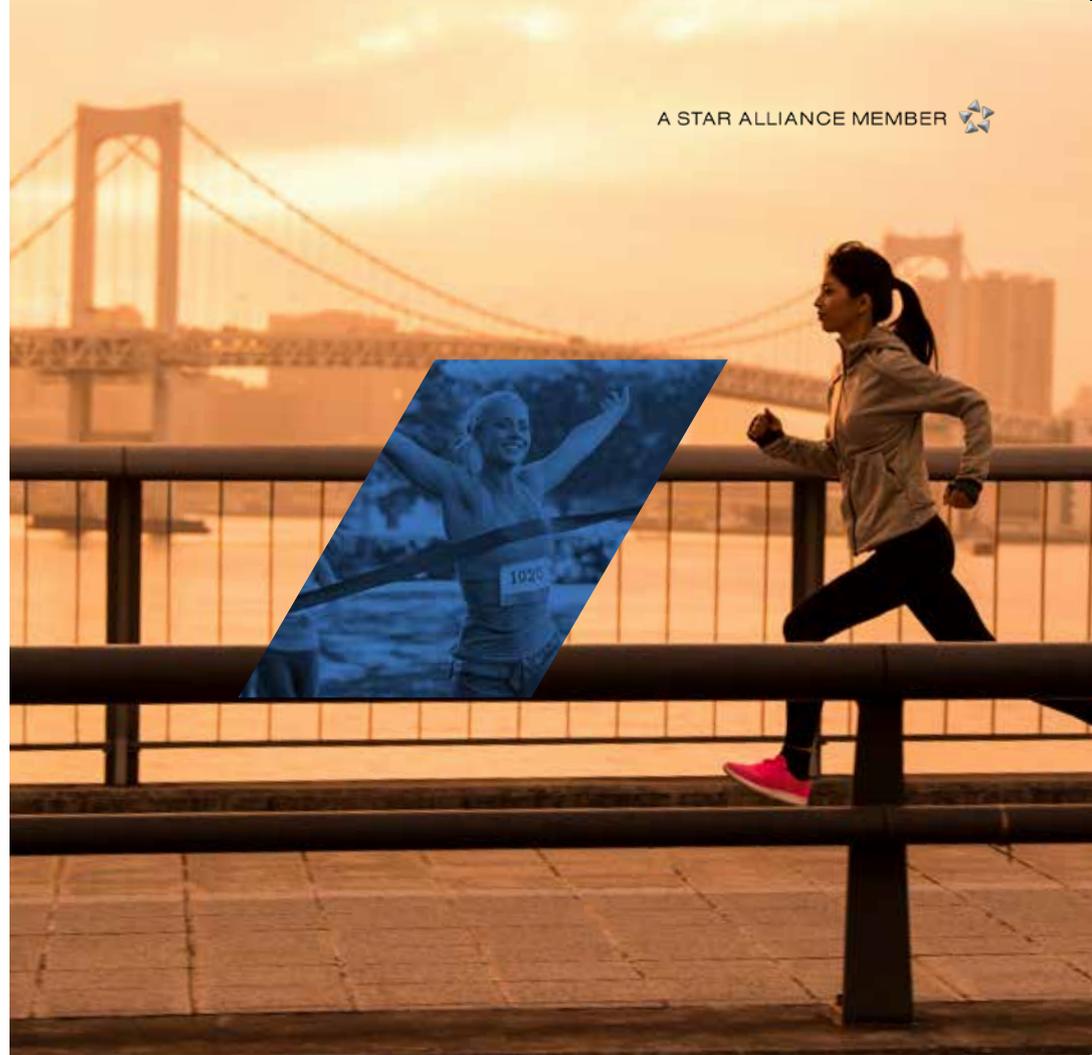
#WeAreJapan



ANA
Inspiration of JAPAN



A STAR ALLIANCE MEMBER 



Schnelle Drucklösungen von Mail Boxes Etc.


MAIL BOXES ETC.
#PeoplePossible

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



**THIS COULD
BE YOU!**
**TOM
VAN ONGEVAL**
**50-54 WORLD
CHAMPION
2022**

YOUR TIME COULD SEND YOU TO THE WORLD CHAMPS!

The Mainova Frankfurt Marathon is part of the Abbott World Marathon Majors Wanda Age Group World Rankings.

Every athlete aged 40+ will earn a place in the rankings. Athletes ranked high enough at the end of the 2023 season could earn an invite to the 2024 Age Group World Championships!

You could also qualify for the World Championships straight away if you run one of the automatic qualifying times.

AUTOMATIC QUALIFYING TIMES

AGE GROUP	MALE	FEMALE
40-44	02:35	03:05
45-49	02:42	03:11
50-54	02:48	03:21
55-59	02:57	03:30
60-64	03:10	03:48
65-69	03:26	04:06
70-74	03:40	04:35
75-79	04:06	05:05
80+	04:40	05:25

Join **AbbottWMM.com** to claim your ranking and maybe we could see you at the World Champs!



④ 万达WANDA AGE GROUP WORLD RANKINGS



Ihr Marathon Hotel Gastgeber in 2023

Jetzt
QR-Code
scannen &
buchen

**Tief durchatmen, Kräfte sammeln, volle Konzentration – bereit!
Schon ganz bald fällt der Startschuss zum Mainova Frankfurt Marathon 2023.**

Die Familie, Freunde und Ihr Team stärken Ihnen den Rücken für den diesjährigen Frankfurt-Marathon: 42,195 Kilometer durch die Stadt!

Sie treffen in unserem 130 m² großen Fitnessbereich die letzten Vorbereitungen, während sich Ihre Unterstützer die Wartezeit mit köstlichen Drinks an unserer Mövenpick Bar verkürzen. In einem unserer gemütlichen Zimmer können Sie sich davor und danach bestens entspannen und sich von Ihren Liebsten mental stützen lassen. Mit unserem Sportlerbuffet am Marathon-Wochenende stärken wir zusätzlich Ihren Körper für den großen Tag!

Das Team des Mövenpick Hotel Frankfurt City wünscht Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Mainova Frankfurt Marathon 2023.

Mövenpick Hotel Frankfurt City
Den Haager Straße 5 | 60327 Frankfurt am Main
+49 69 78 80 75 805 | hotel.frankfurtcity.reservierung@movenpick.com



PERSONAL STORY

Fleckenbühler

Die Erfolgsgeschichte geht weiter

Ein Marathon kann das beste Beispiel dafür sein, dass es sich lohnt, für etwas zu kämpfen, das man unbedingt will. Nur eine der vielen Parallelen, die sich zur Gemeinschaft der Fleckenbühler herstellen lassen, die als Selbsthilfeorganisation für ein nüchternes Leben kämpfen.

Für sie ist das Datum des Mainova Frankfurt Marathon mittlerweile ein „fester Termin im Kalender“, wie Alexander Schlotzer bestätigt. Unter seiner Federführung nehmen auch in diesem Jahr wieder einige Bewohner der drei Fleckenbühler Standorte am Marathon teil.

„Wir bringen mindestens drei Staffeln sowie fünf Marathonläufer an den Start“,

berichtet er. Nicht ganz ohne Stolz, denn: „Vor allem die Bewohner aus unserer Jugendhilfe sind in diesem Jahr stark vertreten und trainieren sehr fleißig in der Leichtathletik-Gruppe beim ESV Jahn Treysa.“

Dass man die Besetzung der Staffeln noch nicht zu hundert Prozent festlegen kann, liegt bei den Fleckenbühlern nicht unbedingt nur daran, dass sich Athleten wie überall im Laufsport hin und wieder verletzen oder krank werden. An den Standorten der Fleckenbühler herrscht immer eine hohe Fluktuation: Manche Mitglieder ziehen aus, neue Bewohner kommen hinzu, hin und wieder passiert es außerdem, dass Mitglieder gegen die selbst auferlegten Regeln verstoßen und die Gemeinschaft daher zwangsweise verlassen müssen. Abgesehen von diesen Unwägbarkeiten laufen die Vorbereitungen jedoch auf Hochtouren. Im Haus Frankfurt, der Jugendhilfe Leimbach und dem namensgebenden Hof Fleckenbühl trainieren die Läufer entweder allein oder in kleinen Gruppen. So kam auch Jonathan, der in seinem ersten Laufjahr bereits die volle Marathondistanz in Angriff nehmen will, zum Laufsport: „Jeder, der neu bei den Fleckenbühlern ist, muss sich an strenge Regeln halten. Das Gelände durfte ich somit kurz nach einem Einzug noch nicht ohne Begleitung verlassen. Daher habe ich mich einem anderen Bewohner angeschlossen, der regelmäßig laufen ging. Er war sehr viel fitter als ich – das hat mich extrem herausgefordert, aber auch motiviert.“ Der junge Mann, hinter dem eine etwa fünfjährige Alkohol- und Drogenkarriere liegt, fing Feuer: „Man merkt am Anfang, wie kaputt der Körper durch den Konsum geworden ist. Es haben sich jedoch rasant Besserungen in

Ausdauer und Schnelligkeit eingestellt.“ Als dann im vergangenen März der Frankfurt Halbmarathon stattfand, bot sich Jonathan die Gelegenheit, dort zusammen mit seiner Mutter an den Start zu gehen. „Eigentlich wollten wir gemeinsam laufen“, berichtet er, „dann wurde meine Mutter krank und plötzlich stand ich alleine am Start.“

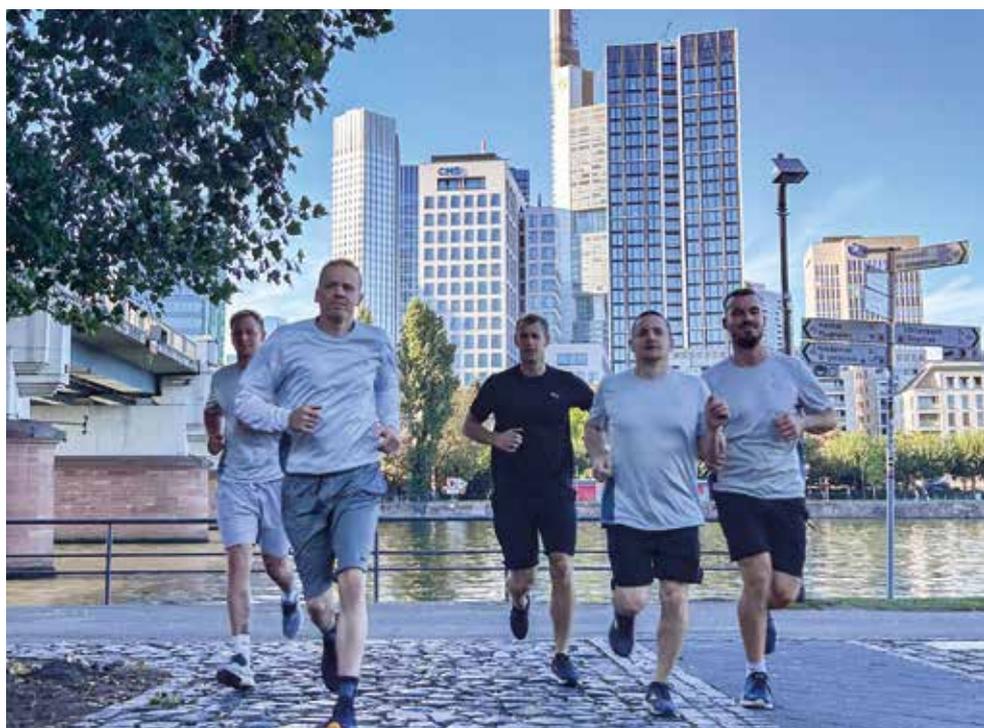
Ich bin noch nie zuvor einen Halbmarathon gelaufen, aber habe mir einfach Kopfhörer aufgesetzt und bin drauf losgerannt.

Dass am Ende eine Zeit von 1:39h herauskommt, hätte ich niemals gedacht.“ Ein Erfolg, der zu neuen Herausforderungen anspornte: „Als ich dann gesehen habe, dass im Oktober der Mainova Frankfurt Marathon stattfindet, dachte ich mir nur – warum eigentlich nicht?“ Auch wenn Jonathan durchaus den nötigen Respekt vor der Länge der Strecke besitzt, fehlt es ihm sicherlich nicht an der ebenfalls erforderlichen Portion Durchhaltevermögen. Dies hat er bereits in den zurückliegenden Monaten unter Beweis gestellt. Schließlich ist ihm durch die Gemeinschaft der Fleckenbühler der kalte Entzug und

damit die Freiheit von Drogen gelungen, die zuvor seinen Alltag bestimmt hatten. Heute fühlt sich Jonathan gesünder denn je: „Ich bin so lange nüchtern wie seit Jahren nicht mehr und entsprechend fit. Im Sport läuft es bestens und auch das Verhältnis zu meinen Eltern ist so gut wie noch nie.“ Nur die Marathonvorbereitung hat er in den letzten Wochen zugunsten des Kraftsports ein wenig schleifen gelassen, räumt er schmunzelnd ein. „Da muss ich noch ein paar lange Läufe absolvieren, um mein Ziel von 3:30h zu erreichen. Vielleicht war das aber auch ein etwas zu ambitioniertes Vorhaben für meinen ersten Marathon“, lacht er. Doch ganz egal, bei welcher Zeit die Uhr in der Festhalle am Ende stehenbleiben wird:

Jonathans Geschichte ist in jedem Fall eine Erfolgsgeschichte, denn das Kämpfen hat sich für ihn bereits gelohnt.

Auch Alexander Schlotzer hält große Stücke auf den jungen Sportler: „Jonathan wird durchziehen, da bin ich mir zu hundert Prozent sicher.“





Unsere Geburtstags

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

Ivan Mayr (29.10.1986):

Einmal im Leben einen Marathon finishen – das ist mein großes Ziel. Welcher Marathon eignet sich hierzu besser als der Mainova Frankfurt Marathon zu seinem Geburtstag?

Jochen Küster (29.10.1962):

Ich komme aus Neustadt an der Weinstraße in der Pfalz und daher ist Frankfurt mit rund 100 km Entfernung für mich ein gut machbarer Tagesausflug (fast ein Heimspiel) – noch dazu immer um meinen Geburtstag herum und zu einer Jahreszeit, in der ich auch noch eine gute Form habe. Es wird das 19. Mal seit 1995 sein, dass ich in Frankfurt starte (und ich glaube, zum 4. Mal direkt an meinem Geburtstag) – aufgenommen habe ich noch nie und das 20. Mal muss dann auch noch sein, da bin ich relativ sicher.

Dirk Buchholz (29.10.1960)

2017 bin ich meinen ersten Marathon gelaufen - hier in Frankfurt und an meinem Geburtstag. Der Einlauf in die Festhalle wird auch dieses Jahr ein ganz persönliches Geburtstagsgeschenk sein.

Theresa Maier-Kraus (29.10.1979)

Träume und Ziele fangen klein an: 10km, Halbmarathon, Triathlon und werden immer größer. Und jetzt der Griff nach dem „Marathon-Stern“-an meinem Geburtstag!

David Tune (29.10.1970)

I have chosen to run in this year's Frankfurt Marathon which is the same day as my birthday when I turn 53 years old. As a former GB International distance runner I know the race has a rich history of fast times dating back to the mid 80's so it was a simple choice to use this race for my birthday marathon! I am most looking forward to the indoor finish line experience and equally sampling the German beer post race! Training has been going well and I hope to challenge my best recent time for the marathon distance.

Enrico Fischer (29.10.1973) – 50. Geburtstag

Nach dem Silvesterlauf 22/23 stand die Planung zu meinem 50. Geburtstag dieses Jahr an. Da ich keine Lust auf eine Party habe und mir

nach drei Jahren Laufen ein offizieller Marathon in meiner Agenda fehlt, war die Entscheidung ganz einfach, nachdem ich herausgefunden hatte das mein Geburtstag auf einen Sonntag und den Marathontag fällt.

Marcel Wijkstra (29.10.1981)

42, celebrating with a bang – running the Frankfurt Marathon on my birthday, because life's a marathon worth every step! At 42, I'm running the Frankfurt Marathon on my birthday as a personal triumph. It symbolizes resilience, determination, and embracing life's challenges. This marathon signifies a commitment to my physical and mental well-being, defying age stereotypes. It's a reminder that age doesn't limit our aspirations; it fuels them. Running 42 kilometers at 42 is a poetic challenge, embodying the idea that I can conquer any goal I set my mind to. Furthermore, the Frankfurt Marathon is a gift to myself, a testament to my dedication, and a way to inspire others to pursue their dreams, no matter their age. It's a celebration of life's ongoing journey, where every step represents resilience, vitality, and the pursuit of new horizons.

Pieter Berbe (29.10.1979)

Ein bisschen Schmerz ist schön... Das denke ich manchmal, während ich leide. Deshalb hoffe ich, an meinem 44. Geburtstag meinen Marathon-Rekord zu brechen! Bevor der sportliche Verfall begangen wird ...

Marcus Lohmann (29.10.1975)

Ich mag es, wenn ich an meinen Geburtstagen Zeit für mich haben kann. Daher hat der Mainova Frankfurt Marathon eine ganz besondere Bedeutung für mich. It's Me-Time...!

Luca Epe (29.10.1997)

Start beim Marathon in Frankfurt an meinem Geburtstag: Die extra Portion Motivation, die mir noch für das Training gefehlt hat!

Guido Götz (29.10.1973) – 50. Geburtstag

Wenn der 40. Mainova Frankfurt Marathon und der 50. Geburtstag auf einen Tag fallen, ist das guter Grund für den 6. Marathon. Freunde können mitlaufen oder anfeuern.

Tobias Gläser (29.10.1978)

Für meinen ersten Marathon gibt es keinen besseren Tag als meinen Geburtstag.

Yannic Eymann – 40. Geburtstag

Vielleicht wird er sie nur sitzend empfangen können, die Freunde und Verwandten. Aber vielleicht wird es ja doch eine kleine Party, nachdem er an seinem 40. Geburtstag die 40. Ausgabe des Mainova Frankfurt Marathon gefinisht hat. In seiner Heimatstadt Frankfurt. Als sein größerer Bruder einst mit 19 Jahren am Laufklassiker am Main teilnahm, hat Yannic Eymann sich gesagt: „Ach komm, das mache ich auch mal.“ Doch es hat bislang nicht sein sollen. Knieprobleme, Job, drei Kinder im Alter von 8, 4 und 1 – so hat er den Marathon Jahr für Jahr in seiner Stadt aus der Zuschauerperspektive erlebt. „Aber es gibt doch nichts Schöneres, als mir jetzt bei

dieser Jubiläumsausgabe den Traum vom ersten Marathon zu erfüllen“, sagt Yannic, der früher Hockey und Volleyball im Verein gespielt hat. Am Neujahrstag hat der Familienvater das Training aufgenommen, am 29. Oktober soll es sich auf 42,195 Kilometern auszahlen. Seine Läufe in der Vorbereitung absolviert er meist abends nach 20 Uhr, wenn seine Kinder schon schlafen, oder frühmorgens, wenn die Kinder noch schlafen. An den Wochenenden stehen die längeren Distanzen auf seinem Programm. Yannic, der als Elektroingenieur arbeitet, hält eine Zeit von 3:30 Stunden für möglich, ein Ergebnis in knapp unter vier Stunden realistischer. So oder so: Im Anschluss an den Zieleinlauf in die Festhalle wird gefeiert.



- Kinder



Heiko Idler (29.1.1971)

Warum ich an meinem Geburtstag in Marathon laufe? Ganz einfach, der Frankfurt Marathon feiert auch Geburtstag. Sogar ein Runden. Herzlichen Glückwunsch Frankfurt Marathon.

Virginia Vallejo (29.10.1994)

I've chosen to run the Mainova Frankfurt Marathon on my birthday because I couldn't think a better way to celebrate my 29th. For me, running is my moving meditation, it's the way how I explore the world. It offers me a deeper understanding of myself and reminds me the true meaning of life, to live in the here and now.

The sense of fellowship with other racers while running, the rush of endorphins, the unwavering support from family and friends and that overwhelming sensation of accomplishment when crossing the finish line, a mix of gratitude and the belief that you can do anything. All that, it sounds like a perfect birthday to me!

Gravuj Vilmos Szilárd (29.10.1988)

For me it will be the 4th Frankfurt Marathon and the 2nd on my birthday. Usually, I run the marathon distance as a pacer but on special occasions I like to run on my own, probably with a negativ split (if the weather won't be too hot- as in 2022). This year my girlfriend and my parents will support me along the route so I'm expecting a new personal record. It's always a pleasure to return in Frankfurt. PS. Hope on one day I can pace this marathon also.

Stefan Höck (29.10.1974)

Seit Jahren betreibe ich regelmäßig Sport und versuche neue Herausforderungen zu bewältigen. Da ich schon immer gerne gelaufen bin und die Leistung beim Marathon bewunderte, bin ich 2018 den ersten Marathon in Frankfurt gelaufen. Ich war sofort von der Atmosphäre und dem Gefühl in der Festhalle ins Ziel zu laufen infiziert. Das möchte ich um keinen Preis verpassen. Die Chance ist ja nur einmal im Jahr da und hier will und muss ich dabei sein. Deshalb war es für mich auch keine Frage, in diesem Jahr wieder dabei zu sein, selbst wenn es an meinem Geburtstag ist. Was kann ich mir selbst schon für ein schöneres Geschenk machen!?

Frederik Duchi (29.10.1981)

Beide haben ihren Ursprung im Jahr 1981. An meinem 42. Geburtstag 42 Kilometer gelaufen. Der Frankfurt Marathon und ich sind wie füreinander geschaffen.

Daoud Lmajfi (29.10.1990)

Marathonläufer haben mich schon immer fasziniert. Lange Zeit habe ich geglaubt, dass diese Leidenschaft nur denjenigen vorbehalten ist, die dazu geboren wurden, und dass ich niemals in der Lage sein würde, diese magische Distanz zu bewältigen. Vor einem Jahr begann ich mit dem Joggen, und um mich selbst herauszufordern, entschied ich mich dazu, an Wettkämpfen (jeweils einmal 5 km, 10 km, Halbmarathon) teilzunehmen. Als ich schließlich die 20, 25 km regelmäßig im Training gelaufen bin und auch die 30 km geknackt hatte, entstand in mir der Wunsch, meinen ersten Marathon anzugehen. Nach einem Blick in den Veranstaltungskalender, war es für mich eine klare Entscheidung, diese besondere Gelegenheit an meinem Geburtstag zu nutzen. Das Schöne daran ist, dass ich, obwohl ich mir ein ehrgeiziges Ziel gesetzt habe, bereits jetzt sagen kann: Jeder erste Marathon ist ein persönlicher Rekord.



Tobias Riffels – 40. Geburtstag

Es war März 2021, Corona war das beherrschende Thema, als Tobias Riffels beschloss, „gewichtsmäßig die Reißleine zu ziehen“, wie er sagt. Zweieinhalb Jahre und 45 abgenommene Kilos später, ist er bereit für den ersten Marathon. Welch eine Leistung! „Ich bin ganz gut darin, mich zu quälen, wenn ich ein Ziel vor Augen habe“, erzählt der Badener, der in Berlin lebt. In der Hauptstadt hatte er geschäftlich mit Janik Adrian zu tun, einem begeisterten Läufer und Botschafter des Mainova Frankfurt Marathon als Mitglied der Skylinerunner (siehe Seite 40). Man kam ins Plaudern, sprach auch über Laufsport. Janik ermunterte Tobias, sich an das Projekt Marathon heranzuwagen, und zwar mit Ziel Frankfurt. Tobias empfand das „als Nummer zu groß für mich“, erzählt er, schließlich hatte er erst im Sommer 2021 mit 37 Jahren überhaupt mit dem Laufen angefangen und zunächst nicht mal einen Kilometer am Stück bewältigen können. Tobias fragte aber, wann der denn sei dieser Frankfurt Marathon? „Als dann klar war, dass es der Tag meines 40. Geburtstags ist, dachte ich: Das kann kein Zufall, sondern muss Schicksal sein - das mache ich jetzt.“

Das Training – meist in der Mittagspause und an Wochenenden entlang der Spree – verbindet er mit dem Familienleben als Vater zweier Kinder und seiner Führungsrolle beim Berliner Software-Entwickler LucaNet AG. Für das Frankfurter Rennwochenende macht die ganze Familie einen Ausflug nach Hessen, auch Freunde aus der badischen Heimat nahe Karlsruhe kommen an den Main, um nach dem Rennen mit dem Geburtstags-Läufer anzustoßen. Sie sollten spätestens um kurz vor 14 Uhr in der Festhalle sein, denn Tobias hofft auf eine Zeit unter vier Stunden. Einen Halbmarathon hat Tobias schon in 1:47 Stunden bewältigt – der Zieleinlauf in die Festhalle wäre sein persönlicher Gipfelsturm. 42,195 Kilometer nur zweieinhalb Jahre nachdem er sich, 45 Kilogramm schwerer, auf den Weg gemacht hat.



Unsere Merchandising-Artikel



Jubiläumstasse: 8€



Apfelwein Glas – Finisher Stöfische:

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



Trinkflasche: 24,90€



Schlüsselanhänger: 5€



Wishlet: 5€



Medaillenhalterung Skyline: 39,95€



HOKA Teilnehmershirt 2023 kurzarm 39 €



HOKA Teilnehmershirt 2023 langarm 49 €



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/

DAS OFFIZIELLE MAINOVA FRANKFURT MARATHON BUCH



Ein Lauf in Bildern

Internationaler Spitzensport, Breitensport, Mini-Marathon, Struwwelpeter-Lauf, Brezellauf powered by interair, Staffelmara-thon, 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 2024.



Zu guter Letzt...!

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

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

Impressum

Mainova Frankfurt Marathon motion events GmbH Sonnemannstraße 5 60314 Frankfurt am Main
 Telefon: 069 3700468-0 Telefax: 069 3700468-11 www.frankfurt-marathon.com
 mail@frankfurt-marathon.com
 Verantwortlich: Jo Schindler
 Redaktion: Christina Adrian, Jo Schindler

Texte: Franziska Reng, Yannik Yesilgöz, Steffen Gerth, Jörg Wenig, Andy Edwards, Wolfram Marx, Alex Westhoff
 Fotos: Andreas Arnold, Frank Depping, Erich François, Petko Beier, Markus Laubvogel, Victah Sailer, Norbert Wilhelmi, Josef Rüter
 Layout: Grafik.Büro Gegensatz
 Druck/Herstellung: Mail Boxes Etc.

Die Macher des Mainova Frankfurt Marathon 2023

Veranstalter:	motion events GmbH	Koordination Motorradstaffel	Claudio Brunetti
Organisationskomitee:	Jo Schindler, Julia Leske, Christina Adrian, Jana Meierfrankenfeld, Marie Tinter, Marc Schnier, Jonas Weidenhiller, Johanna Keller, Daniel Wade, Christian Schollbrock, Hannah Müller, Leonie Hermann, Sally Roster, Marco Liesenfeld	Koordination Radstaffel	John Mewes, Ulli Löhr
Race Director:	Jo Schindler	Streckenfeste	Marco Liesenfeld, Daniel Wade
Streckenleitung:	Jonas Weidenhiller	Zielverpflegung	Julia Leske, Max Spitzendobler, ASB Landesverband Hessen e.V.
Technische Leitung:	Marc Esslinger, Sandburg GmbH & Co. KG	Teilnehmermanagement	Marie Tinter, Johanna Keller, Daniel Wade, Leonie Hermann, Sally Roster, Marco Liesenfeld
Kommunikation, PR:	Leitung Marketing + Kommunikation: Christina Adrian	Startunterlagen	Cora Hucke, Ulli Löhr, Marie Tinter
	PR: Steffen Gerth, Jörg Wenig, Alex Westhoff, Andy Edwards, Andreas Meier, Franziska Reng, Yannik Yesilgöz, Martina Schlumberger, Wolfram Marx, Ludmilla Motorja, Christina Adrian	Siegerehrungen	Julia Leske, Lena Schindler
	Fotos: Frank Depping, Norbert Wilhelmi, Markus Laubvogel, Erich François, Günter Karl, Victah Sailer, Josef Rüter	Ergebnisdienst	mika timing GmbH
	Videos: Timo Hummel, Maximilian Gierl	marathonmall	Jana Meierfrankenfeld
	Social Media: Franziska Dietz	T-Shirt Ausgabe	Sven Latzko
Green Marathon	Website, Bildbearbeitung: Hans Mengler, Hannah Pietryka, 360Vier	T-Shirt Druck	SEDWORKS
	Moderation: Simone Reuthal, Karsten Holland, Chantal Buschung, Matti Merker, Hans-Gustav Eckert, Jürgen Sauerwein, Hubertus Kraus, Markus Bourcade, Sven Schmitker	Beschilderung Messegelände	Edel Messereklame GmbH
		Starterbeutelabgabe	Marie Tinter
		Kleiderbeutelabgabe	Sally Roster, Jana Meierfrankenfeld
		Massage	Petra Bergmann
Top-Athleten	Philipp Kopp, Sandra Wolter, International Sport Service	Gottesdienst	Peter Noss, Gabriele Braun, Jana Meierfrankenfeld
Sponsoring + Vermarktung:	Marc Schnier, Christian Schollbrock	Security Messegelände	Protect Veranstaltungsdienste GmbH
Organisations-Büro:	Julia Leske, Lena Schindler	Helferkoordination	Julia Leske
Start	Marc Wilhelm, Julia Leske	Helferverpflegung	SC Steinberg
Ziel	Rainer Polenz, Julia Leske	Helferbetreuung	Markus Gnatzy, Monika Gnatzy
Medizinische Betreuung	DRK Kreisverband Frankfurt, ASB Frankfurt	Bürgertelefon	Jana & Markus Kremin
Streckenmanagement	Jonas Weidenhiller, Götz Grammerstorff, Johanna Keller, Dirk Schernikau, Manuel Friedrich, Daniel Nohe	Pasta Party	Marc Schnier
	Blaue Linie	Götz Grammerstorff	Mini-Marathon
Streckenversorgung	Lauftreff Bruchköbel, Ginnheimer Lauftreff, Betriebssportverband Hessen, TG Schwanheim, Special Olympics Hessen, Höchster Schwimmverein 1893, Eintracht Frankfurt Triathlon, Eintracht Frankfurt West, Team Nauheim Sport, Freiwillige Feuerwehr Nied, SG Fun-Ball Dortelweil, FTG Frankfurt	Struwelpeter-Lauf	Sally Roster, Julia Leske
	Streckenabspernung	AT Veranstaltungstechnik GmbH	Staffelmarathon
Streckensicherung	Protect Veranstaltungsdienste, Rhein-Main Sicherheitsdienst, SG Enkheim, Betriebssportverband Hessen, Verkehrsdienst Hessen, TUS Griesheim, Gesellschaft zur Förderung des Radsports	Brezellauf	Johanna Keller, Leonie Hermann
	Zugläufer Koordination	Jana Meierfrankenfeld	VIP
Anti-Doping Koordination	Michaela Hickmann-Dörich	Frankfurt Marathon Club	Hannah Müller, Angela Witter
Koordination PKW Fahrer	Wolfgang Köhler	Eventfloristik	Klaus Gernandt
Shuttle Service	International Sport Service	Logistik & Material	Jonas Weidenhiller, Leonie Hermann, Bastian Berndt, Sportamt Frankfurt, young dimension Eventtechnik
		Technik Messe Frankfurt	Stefanie Alfsmann, Marco Schmuck, Karin Blasczyk, Johannes Richter
		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 „Edelhelfer“:	Stewart Dewey, Klaus Gernandt, Patrick Bareuther, Lena Schindler, Sabine Schindler, Aline Fink, Katharina Dörr, Lea Neumeier, Maureen Habermann, Tobias Winter, Tom Majerius, Johanna Zorn, Andreas Kattenberg, Isabel Keller, Tabea Schappel, Manuel Friedrich, Bastian Beisswenger, Sasha Müller, Dirk Schernikau, Moritz Schneider, Franziska Langhans

SPORTKALENDER 2023

29.10.2023

Mainova
Frankfurt Marathon

29.10. – 05.11.2023

WTT Champions
Tischtennis

04.11.2023

Deutscher SportpresseBall

05.11.2023

Inklusives Spiel- und Sportfest

05.11. & 12.11.2023

NFL Frankfurt Games

11.11.2023

Family on Ice

18.11.2023

Frankfurter Sportgala

14. – 17.12.2023

Internationales
Festhallen Reitturnier

31.12.2023

Spiridon Mainova Silvesterlauf

SPORTAMT.FRANKFURT.DE



HOKA[®]

FLY
HUMAN
FLY[™]

