



**Spiridon Frankfurt e.V.**

Postfach 70 09 36, 60559 Frankfurt am Main

[www.spiridon-frankfurt.de](http://www.spiridon-frankfurt.de), [info@spiridon-frankfurt.de](mailto:info@spiridon-frankfurt.de)



## LIEBE VEREINSMITGLIEDER!



*Marco Erb*

Vor Euch liegt das ECHO des Jahres 2017. Im altbekannten und traditionellen Format gibt es interessierten Leserinnen und Lesern einen Überblick über das bald hinter uns liegende, vielfältige Vereinsjahr.

Um das ECHO im Sinne einer „Tradition“ auch in die Neuzeit des Vereins weiterzugeben, hat der Vorstand entschieden, es ab diesem Jahr auch als tabletfähige Leseversion auf der Vereinshomepage zur Verfügung zu stellen. So könnt Ihr es auch auf Euren digitalen Endgeräten lesen. Das finde ich prima, denn es ist der Weg in die richtige Richtung!

Denn: Beim ganzjährigen Rühren der Werbetrommel für ECHO-Artikel musste ich oft an das Vorwort von Jutta Scheibel in der Ausgabe des Jahres 2013 denken. Fleißige ECHO-Sammler werden jetzt sicherlich zum Bücherregal schreiten und im damaligen Heft recherchieren - und die Papieraffinen sind gegenüber den Nicht-ECHO-Bibliothekaren klar im Vorteil. Ich möchte Euch nicht auf die Folter spannen und auch die Digital Natives nicht dumm sterben lassen: es ging damals um die Frage des zeitgemäßen Formats dieses Magazins. Beim Zusammenstellen der Einsendungen für das ECHO im Herbst ließ mich dieser Gedanke - im Gegensatz zum letzten Jahr - nicht mehr los. Das ECHO ist in diesem Jahr dünner. Dies liegt nicht daran, dass ich mich in meinem Gedanken über das Format verding, das ist vielmehr eines der sehr vielen aktuellen Vorstandsthemen (siehe hierzu auch den Werkstattbericht des Vorstands weiter hinten). Nein, es hing schlicht und ergreifend an den für die großartige Vielfalt und Bandbreite des Vereins mengenmäßig wenigen Einsendungen - trotz „traditionellem“ Aufruf am Lauffreiaushang wie auch über die digitalen Kanäle facebook, zahlreiche WhatsApp-Gruppen, die Montagsmail der Triathleten und die Vereinshomepage. Das finde ich wiederum schade, denn es könnte ein Zeichen sein - wofür auch immer .....

„Tradition“ und der „Blick in die Zukunft“ sind deshalb in vielfacher Hinsicht die Stichworte. Für den Verein im Allgemeinen und auch für Einzelthemen wie den Stellenwert ehrenamtlichen Engagements, der Lauffreie, (auch diesbezüglich siehe Werkstattbericht des Vorstands weiter hinten) oder wegen des oben Geschriebenen eben auch das ECHO. Was war? Was ist? Was bleibt? Was kommt? Mit „Tradition“ verbinden manche etwas vielleicht Altmödisches, was „gefühlte“ nicht mehr in die Zeit passen könnte. Liebgewordene Traditionen rufen aber auch dazu auf, sie weiterzuentwickeln und sie in die Zukunft weiterzugeben. Mit der Tabletversion des ECHO ist der erste Schritt getan, damit kann man aber noch nicht die Hände in den Schoß legen.

Nach diesen etwas launigen Zwischentönen noch ein paar fröhliche Worte: Die diesjährigen Einsendungen für das ECHO spiegeln auch heuer die große Bandbreite und Vielfalt des Vereins. Man findet Artikel über die Nachwuchsgeneration genauso wie über die Best Ager und die Senioren. Das Laufen ist immer noch das Steckpferd des Vereins, auch wenn der Triathlon immer breiteren Raum einnimmt und unsere Trias von Jahr zu Jahr mehr und zudem noch erfolgreicher werden. Tiptop! Man findet interessante Lauf- und Wettkampfbereiche aus Nah und Fern, blickt ins Innenleben von Athleten bei ehrgeizigen Wettkämpfen oder Trainingslagern und liest ebenso von Erfahrungen mit neuen sportlichen Herausforderungen. Eine bunte Mischung wie der Verein! Das finde ich mal wieder schön.

Zusammenfassend hoffe ich deshalb, dass Euch das ECHO und der damit vorgelegte Rückblick gefällt und Ihr damit genügend Literatur für die Vorweihnachtszeit und das Jahresende habt. Ich wünsche Euch allen viel Spaß beim Lesen, eine geruhige Weihnachtszeit, einen guten und gesunden Rutsch ins neue Jahr, Gesundheit, Glück, Zufriedenheit, Erfolg (sportlich und privat) und kreative Ideen für das vor uns liegende Jahr 2018!

## INHALT

<b>Editorial</b>	<b>3</b>	<b>VERMISCHTES</b>	
		<b>Candy B. Graveller – eine außergewöhnliche Veranstaltung</b>	<b>53</b>
<b>LAUFEN</b>		<b>Neues Gesicht am Funktionsgymnastik-Himmel</b>	<b>56</b>
<b>Von einem Altersläufer</b>	<b>6</b>	<b>Jugendtraining - Was läuft denn so?</b>	<b>57</b>
<b>Berglaufgeschichten 2017</b>	<b>7</b>		
<b>Lauf gegen das Vergessen - Neues über Laufstile</b>	<b>12</b>	<b>ERGEBNISSE 2017</b>	
<b>SECURITAS Airport Nightrun - was läuft in BER?</b>	<b>14</b>	<b>Vorwort</b>	<b>61</b>
<b>Doppelschlag im Osten</b>	<b>18</b>	<b>Laufergebnisse</b>	<b>63</b>
		<b>Duathlonergebnisse</b>	<b>84</b>
		<b>Triathlonergebnisse</b>	<b>85</b>
<b>TRIATHLON</b>		<b>Jahresbestenliste</b>	<b>88</b>
<b>Allgäuer Trainingstage - aus dem Herzen eines Poeten</b>	<b>24</b>	<b>Jahresbestenliste AK</b>	<b>98</b>
<b>Allgäuer Trainingstage - aus dem inner circle der Testosteron-Gruppe</b>	<b>28</b>		
<b>Ironman 70.3 Pula - ein Triathlon der zum Duathlon wurde</b>	<b>34</b>		
<b>IM Hawaii - ich bin schon so gut wie im Ziel</b>	<b>40</b>		
<b>Spiridon-Mädels in der Bundesliga 2018</b>	<b>45</b>	<b>SPIRIDON INTERN</b>	
<b>Saison-Rückblick 2017</b>	<b>47</b>	<b>Aktuelles aus dem Vorstand</b>	<b>110</b>
		<b>Mitteilungen aus dem Verein</b>	<b>112</b>
		<b>Anfahrt</b>	<b>113</b>
		<b>Winterlaufplan 2017/2018</b>	<b>114</b>
		<b>Aufnahmeantrag</b>	<b>115</b>
		<b>Kontaktadressen</b>	<b>116</b>
		<b>Impressum</b>	<b>117</b>



## VON EINEM ALTERSLÄUFER

*Götz Pinder*

Nach 19 erlebnisreichen Laufjahren musste ich 2004 verletzungsbedingt das Laufen einstellen. Erst im Jahr 2007 bin ich wieder in die Laufszene eingestiegen. Um auch im höheren Lebensalter noch möglichst lange in einer Ausdauersportart aktiv sein zu können, entschied ich mich nun für die gelenkschonendere Bewegungsform des Walkens.

Das Walken ließ sich gut an, es machte mir Freude und meine Trainingsdistanzen wurden immer länger. Damit kam auch die Lust auf mehr. So lief ich 2008 walkend den ersten Halbmarathon und 2009 walkend den ersten Marathon.

Was mir in jüngeren Jahren nie vergönnt war, nämlich auch Altersklassensieger zu werden, wurde mit einem Mal möglich. So wurde ich in Marburg beim Lahntal-Marathon sogar einmal 1. M75. Ein Höhepunkt war für mich der Berlin-Marathon 2013, bei dem ich mit 77 Jahren noch in die Mitgliedschaft des Jubilee Clubs gelaufen bin.

Unsere Tochter Monique hat mich auch bei meinen gewalkten Marathonläufen wie immer treu begleitet. Unsere gemeinsamen Marathons waren für uns stets besondere Vater-Tochter-Erlebnisse. Eine große Freude war es für mich, im Jahr 2017 mit 81 Jahren mit unserer Tochter Monique den Berlin-Marathon zu finishen. Möge Gott mir die Gesundheit schenken, dass ich noch lange laufen kann.



## BERGLAUFGESCHICHTEN 2017

*Florian Kaltenbach*

„Malerisch zwischen Kassel und Eisenach gelegen...“ – so begann mein Bericht zu den Hessischen Berglaufmeisterschaften am 20. August 2017 in Meissner-Abterode, der idealerweise auch bei dir den Appetit auf einen oder besser gleich mehrere Bergläufe – egal ob als Einzelevent wie der Feldberglauf auf den höchsten Taunusberg oder als Serie von Einzelevents wie der Pfälzer- oder Schwarzwald-Berglaufpokal – geweckt hat?

Die großen Vorteile von Bergläufen sind neben den z.T. malerischen Aussichten, die es bei flachen und schnellen Stadt- oder Waldläufen nicht gibt, die Steigerung der persönlichen Kraftausdauer und die aufgrund der reduzierten Geschwindigkeit deutlich geringeren Belastungen für Gelenke, Sehnen und Bänder. Auf der anderen Seite fühlt sich ein Berglauf meist aber auch anstrengender an als ein flacher Lauf – wie anstrengend kann über den Höhenmeter-Umrechner unter Laufberater/Rechner/Höhenmeter-Rechner auf [www.greif.de](http://www.greif.de) näherungsweise validiert werden. Insgesamt lässt sich jedoch festhalten, dass ein Berglauf sogar ein wertvoller Beitrag für die eigene Gesundheit sein kann, wie der Schweizer Allgemeinarzt Dr. med. Thomas Walser in einem Internetblog (<http://www.dr-walser.ch/berglauf/>) sehr anschaulich beschreibt.

Es würde mich wirklich sehr freuen, wenn ich den einen oder anderen von Euch bei einem Berglauf wiedersehe und – wer

weiß – vielleicht bekommen wir bei den kommenden Hessischen Berglaufmeisterschaften, die voraussichtlich am 5. August 2018 wieder im Frau-Holle-Land um den Hohen Meissner ausgetragen werden, sogar mehrere Mannschaften in die Wertung, wie zuletzt auch höchst erfolgreich beim Frankfurt Marathon?

In den nachfolgenden Abschnitten werde ich Euch meine diesjährigen Bergläufe etwas näher beschreiben:

**Auf die Platte Wiesbaden (Samstag, 4. März 2017) – 8,1 km (450m↑/161 TN) oder 25 km (885m↑/533m↓/102 TN):**

Das Jahr in meine persönliche Berglaufsaison startete ich beim traditionell am ersten Märzsamstag vom LC Olympia Wiesbaden ausgetragenen Run „Auf die Platte“. Seit dem Jubiläum in 2015 bekam der „Classic“-Lauf über 8,1 km mit dem „X-Treme“-Lauf über 25 km – selbe Strecke wie „Classic“-Lauf hoch, über gut 8 km bergab zurück ins Tal, und danach wieder hoch – einen wahrlich großen Bruder dazu! Für diejenigen unter Euch, die mit dem Trail Run Wiesbaden über die z.T. selbe Strecke im Juni liebäugeln, wäre der „X-Treme“ ein mehr als nur geeigneter Vorbereitungslauf. Für alle anderen und besonders auch für Berglaufanfänger kann ich den „Classic“-Lauf, den es hoffentlich noch lange geben wird, wärmstens empfehlen. Nach dem Kommando „Auf die Platte, fertig, los.“ in den Nerotal-Anlagen – zunächst für die „X-Treme“-Läufer, 45 Minuten später auch für die „Classic“-Teilnehmer – geht es nach einer 700m-Schleife durch den mondänen Park

(130m ü.N.) die blitzsauber gekehrten Serpentine parallel zur Nerobergbahn, der 1880 in Betrieb genommenen Zahnradbahn, auf den Wiesbadener Hausberg Neroberg (245m ü.N.), der nach etwa 2 km „erklimmen“ ist. Dort kann nicht nur die tolle Aussicht auf die Kurstadt genossen werden; auf dem Neroberg befindet sich auch eine äußerst sehenswerte russisch-orthodoxe Kapelle, die einst ein saskauischer Herzog seiner verstorbenen Frau, einer russischen Zarenin, an dieser Stelle erbauen ließ, und neben der Bergstation der Nerobergbahn auch ein Kletterwald, Weinreben und das Opel(frei)bad. Um sich den Zauber des Nerobergs noch ein wenig zu bewahren, führt die Strecke über die nächsten 800m etwa 70 Höhenmeter bergab. Danach folgt ein etwa 1,5km langer Abschnitt auf Asphalt, bevor es wieder, leicht ansteigend, direkt durch den wunderschönen Taunusmischwald auf Waldwegen weiter geht. Etwa 800m vor dem Ziel geht es schließlich auf die Schlüsselstelle: der etwa 600m langen Rodelbahn auf die Platte, auf der satte 110 Höhenmeter - für fast alle Teilnehmer jedoch eher gehend statt laufend - zu überwinden sind. Nach diesem buchstäblichen Highlight sind es, vorbei am beliebten Ausflugsziel Jagdschloss Platte, nur noch 200m bis zum Ziel beim Parkplatz auf der Platte (498m ü.N.), bei dem - nomen est omen - für jeden Finisher mit einer Tafel Ritter Sport OLYMPIA (original) oder wahlweise VOLLMILCH (wer Olympia nicht mag) das Erlebnis des schönsten Berglaufs des Rhein-Main-Gebiets (meine Meinung) auch gustatorisch formvollendet abgerundet wird.

**Trail21 Zell am Harmersbach/  
1. Lauf Schwarzwald Berglaufpokal  
(Sonntag, 26. März 2017) – 9,8 km  
(245m↑/66TN) oder 21,9 km (650m↑/170 TN):**

Im zauberhaften Städtchen Zell am Harmersbach (ca. 8.000 Einwohner per 31. Dezember 2015), nur wenige km südöstlich von Lahr im Ortenaukreis, fiel der Startschuss zum Schwarzwald Berglauf Pokal 2017. Auf der malerischen Hahn-und-Henne-(Wander)Runde, dessen gefiederte Namenspaten auch handbemalte Keramikartikel der ortsansässigen Manufaktur mit angeschlossenem Museum zieren, entweder komplett mit zusätzlich einigen z.T. knackigen Trailpassagen um die ehemalige Berglauf-WM-Strecke am Kuhhornkopf (ca. 620m ü.N.; Trailrun21) oder in verkürzter Form (Trailrun Light) konnten bei Kaiserwetter beide Strecken mit schöner Fernsicht genossen werden.

**Kandelberglauf Waldkirch/2. Lauf  
Schwarzwald Berglaufpokal (Samstag,  
6. Mai 2017) – 12,2 km (940m↑/240 TN):**

Nachdem Waldkirch (21.500 Einwohner, 16km nordöstlich von Freiburg im Breisgau) in den Vorjahren den Startschuss zum Schwarzwald Berglauf Pokal gab, war der Kandelberglauf ab 2017 die bereits zweite Station der Serie. Wegen der gleichmäßigen Anstiege zwischen 70 und 90 Höhenmetern pro km, und das Ganze fast komplett auf Asphalt, ist der Lauf auch für Einsteiger und Neulinge bestens geeignet. Startschuss war bei noch schönem Frühlingwetter um die

20 Grad auf dem Marktplatz im historischen Zentrum (300m ü.N.). Etwa 200m nach dem Start wechselte der Untergrund von Kopfsteinpflaster auf Asphalt, der bis zum Ziel auf dem Kandel (1.241m ü.N.) ein äußerst schneller und verlässlicher Partner bleiben sollte. Auf den ersten 1,5km nur leicht ansteigend durch ein Wohngebiet mit Einfamilienhäusern, Pensionen und kleineren Hotels verlockte die Strecke einige der Starter zu einem zu forschen Beginn. Danach ging es, durchgehend auf Asphalt, auf der für den normalen Straßenverkehr gesperrten Kandel-Passstraße durch den schönen Mischwald auf Serpentine den Kandel-Pass gleichmäßig ansteigend aber für einen Berglauf verhältnismäßig turboschnell nach oben. Die letzten gut fast komplett flachen 200m auf der Passhöhe beim Kandelhotel nutzten viele der 240 Läufer dann trotz inzwischen stärkeren Regens noch für einen Endspurt. Bei schönem Wetter bietet sich dort eine traumhafte Fernsicht auf Breisgau, Oberrheintal und die Vogesen.

**Hundseck-Berglauf Bühlertal/3. Lauf  
Schwarzwald Berglaufpokal (Samstag,  
20. Mai 2017) – 9,5 km (776m↑/200 TN):**

Vorbei an den Weinbergen von Bühl bei Baden-Baden erreichte ich bei erneutem Kaiserwetter das über mehrere sehr enge und tiefe Täler aufgefächerte und langgezogene Bühlertal (8.085 Einwohner per 31. Dezember 2015). Ein Jahr nach dem 40jährigem Jubiläum mit Baden-Württembergischen Meisterschaften und zwei Jahre nach den deutschen Berglaufmeisterschaften waren auch wieder

4 starke Männer der SSC Hanau-Rodenbach am Start, die heute auch die Mannschaftswertung gewinnen sollten. Etwa eine halbe Stunde nachdem die Mountainbiker auf den sich z.T. mit der Laufstrecke deckenden Parcours gelassen waren, fiel auch der Startschuss für uns Bergläufer in Höhe des blumenturmbenutzten Haus des Gastes (240m ü.N.). Anders als beim Kandelberglauf zwei Wochen zuvor waren die Steigungen deutlich unregelmäßiger und kurze knackige Anstiege wechselten sich mit längeren, gefühlt beinahe flachen Passagen ab. Durch schöne Schwarzwald-Mischwälder in unmittelbarer Nähe zum bekannten Luxushotel Bühlerhöhe erreichten wir knapp 1km vor dem Ziel die Schlüsselstelle des Laufs: den Skibuckel oberhalb des beliebten Ausflugsziels Hundseck, der auf einem schmalen Trampelpfad quer zum Hang zu bewältigen war. Wen wie mich aufgrund der falschen Schuhwahl (Trailschuhe wären die absolut richtige Wahl gewesen) leichte Gleichgewichtsprobleme plagten, konnte bzw. sollte diesen ca. 300m langen Abschnitt besser gehend hinter sich bringen. Die letzten Meter ging es für mich dann wieder besser und ich konnte kurz vor dem Ziel auf dem Mehliskopf (1.008m ü.N.) sogar noch einen Läufer vor mir überholen, der den ganzen Abschnitt durchgetrabet war. Vom Zielbereich in unmittelbarer Nähe des 11m hohen Mehliskopf-Aussichtsturms, 1880 errichtet und mit steinerner Basis und hölzerner, überdachter Aussichtsplattform mehr als nur sehenswert, ging es für uns ca. 700m bergab zum Hundseck-Parkplatz unterhalb des Skibuckels, auf den bereits die

Busse zur Rückfahrt in das Haus des Gastes in Bühlertal warteten. Insgesamt eine sehr gelungene und vom TV Bühlertal äußerst professionell organisiertes Läuferhighlight mit einigen „Goodies“ (diesmal u.a. 20 EUR-Motorradzubehör-Gutschein und Asics-Kappe für alle Teilnehmer).

**Tote Mann Berglauf Oberried/4. Lauf Schwarzwald Berglaufpokal (Samstag, 22. Juli 2017) – 8,4 km (750m↑/183 TN):**

„Laufen, wo der Schwarzwald am schönsten ist“ – so lockte der vom PTSV Jahn Freiburg organisierte Tote Mann Berglauf – trotz zeitgleich in Bühlertal ausgetragenen Jubiläums-Marathon um die Hornisgrinde – wieder 183 Teilnehmer ins malerisch gelegene Oberried (2.855 Einwohner per 31. Dezember 2015), nur wenige km südöstlich von Freiburg im Breisgau. Namensgeber des Berglaufs ist, wie bereits beim Kandelberglauf in Waldkirch, keinesfalls ein unwiederbringliches Schicksal bei der Teilnahme, sondern vielmehr der Berg Tote Mann (1.321 ü.N.) oberhalb des Zielbereichs. Bereits kurz nach dem Start in der Ortsmitte in Oberried (450m ü.N.) ging es gleichmäßig aber stark ansteigend auf die Panoramastrecke Richtung Tote Mann. Obwohl der Hochsommerlauf größtenteils auf Wanderwegen im freien Feld verlief, waren die Steigungen von bis zu 130m pro km bei entsprechender Kleidung aber kein Problem. Entgegen meiner Erwartung – und damit meiner Renneinteilung – waren die Steigungen

aber bereits kurz nach km 6 vorbei, so dass auf den letzten 2,4km bereits der Endspurt auf das von weitem sichtbare Ziel in der Nähe der Erlenbacherhütte (1.205m ü.N.) angezogen werden konnte. Ein mehr als gelungener Lauf, bei der ich mit meiner Schuhwahl Saucony Fastwitch diesmal goldrichtig lag.

**Hessische Berglaufmeisterschaften Meissner-Abterode (Sonntag, 20. August 2017) – 9,4 km (430m↑/75 TN):**

Bei meisterschaftswürdigem Sommerwetter wurde unterhalb des Bürgerhauses in Meißner-Abterode (3.055 EW per 31. Dezember 2015) der Startschuss zu den hessischen Berglaufmeisterschaften gegeben. Wie im Bericht auf der Spiridonseite beschrieben, verlief die Strecke sehr abwechslungsreich mit leichten bis mittelschweren Anstiegen landschaftlich äußerst reizvoll durch Wald und Flur inmitten des Geo-Naturparks Frau-Holle-Land. Der größte Anstieg war dabei zwischen km 4 und 6, insgesamt 240m, in unmittelbarer Nähe zu einem Anfang des 20. Jahrhunderts stillgelegten Braunkohleschacht mit daneben liegenden Bergarbeiterfriedhof vorbei. Die letzten km ging es vergleichsweise flach und schnell durch die wunderschönen Mischwälder zum Ziel unterhalb des HR-Sendemasts. Eine sehr gelungene und absolut meisterschaftswürdige Veranstaltung, die in diesem Jahr vier Spiridonis – darunter die drei neuen Berglauf-Hessenmeisterinnen Hanna, Katharina und Clara – genießen durften.

**Jungfrau Marathon Interlaken/CH (Samstag, 9. September 2017) – 42,195 km (1.829m↑/305m↓/5.017 Finisher):**

Traditionell am 2. Samstag im September, in diesem Jahr bereits zum 25. Mal, startete der Jungfrau Marathon im schweizerischen Interlaken (5.673 Einwohner per 31. Dezember 2016) im Berner Oberland. Wegen des Jubiläums wurden anstelle der sonst üblichen 4.000 sogar über 5.000 Anmeldungen zugelassen, die jedoch aufgrund der hohen Nachfrage an der von vielen Laufmagazinen mehrfach zu Recht zum schönsten Marathon weltweit ausgezeichneten Veranstaltung bereits kurz nach Öffnung des Anmeldefensters am 14. Februar 2017 vergeben waren. Da zu diesem Zeitpunkt natürlich die Wetterverhältnisse am 9. September noch längst nicht absehbar waren, hielt sich bei mir für meinen ersten Jungfrau-Marathon die Hoffnung auf ein Kaiserwetter wie bei der 24. Auflage in 2016. Leider sollten sich meine Hoffnungen nicht bestätigen und wir erlebten im Hochgebirge ein „garstiges Wetter“ (O-Ton Berglaufjournal-Herausgeber Wilfried Raatz). Da der Organisator den Marathon bereits in der originären Auflage 1993 um die absoluten Highlights der Region plante, war aber auch ein solches Wetter nicht weiter schlimm. Nachdem der Startschuss traditionell vor dem Hotel Victoria abgegeben wurde, liefen wir durch einige der schönsten Ecken Interlakens (568m ü.N.), zwei Kilometer entlang am Briener See bei Bönigen (km 4-6/571m ü.N.), durch das tiefgeschnittene Lütschinetal zwischen Widerswil

und Gündlischwand (km 10-15/ca. 700m ü.N.) ins wahrhaft atemberaubende Lauterbrunnental (km 18-27/812m ü.N.) mit seinen 72 (!) Wasserfällen – welches einst auch den „Herr der Ringe“-Autor J.R.R. Tolkien zur Elbenstadt Bruchtal inspiriert haben soll –, hinauf nach Wengen (km 30/1.283m ü.N.) und Wengeralp (km 35/ca. 1.700m ü.N.), über die Eigermoräne zum höchstgelegenen Punkt der Strecke (km 40,5/2.320m ü.N.) und hinab ins Ziel oberhalb des Bergbahnhofs Kleine Scheidegg (2.100m ü.N.), direkt unterhalb des Dreigestirns aus Eiger, Mönch und Jungfrau. Wer mit höheren Ambitionen an den Start gehen möchte, sollte in der Vorbereitung idealerweise mindestens einen Halbmarathon auf alpinem Terrain, z.B. den Inferno-Halbmarathon, absolviert haben und die m.E. Schlüsselstelle der gleichmäßig ansteigenden Serpentin von Lauterbrunnen nach Wengen (5km mit insgesamt gut 500 HM) durchgehend leicht trabend bewältigen können.

**Brandenkopf Berglauf/6. Lauf Schwarzwald Berglaufpokal (Sonntag, 24. September 2017) – 9,5 km (770m↑/110 TN):**

Am Tag des Berlin-Marathons wurde einige hundert km südwestlich bei ganz anderem Wetter – Kaiserwetter bei strahlend blauem Himmel und gut 20 Grad – der mangels Teilnehmerinteresse unglücklicherweise vorerst letzte Brandenkopf-Berglauf gestartet. Wie bereits im April beim Trail21 fand die Startnummernausgabe und anschließende Feier wieder im Bildungszentrum Ritter von Buß in Zell am Harmersbach statt; der Lauf führte je-

doch auf der anderen Seite der Hauptstraße vom historischen Zentrum am Storchenturm hinauf in Richtung der Nillhöfe (Höhengasthof und Freizeitparadies für Familien und Tierfreunde; 670m ü.N.) und den Brandenkopf (945m ü.N.), der höchsten Erhebung des mittleren Schwarzwalds mit einem wie der Mehliskopf oberhalb Bühlertals (vgl. Hundseck-Berglauf am 20. Mai 2017) wunderschönen, steinernen Aussichtsturm (1929 erbaut, 32m hoch) in unmittelbarer Nähe des Ziels. Die Worte des Veranstalters, „reine Bergläu-

fe außerhalb der Alpen haben keine Zukunft mehr, die Zukunft gehört dem Traillauf“ können wir alle mit möglichst vielen Teilnahmen an Bergläufen widerlegen. Außerdem kann ich nach meiner Berglaufsaison 2017 bestätigen, dass einige Strecken – u.a. der Brandenkopflauf – dabei waren, die auch als Traillauf hätten angeboten werden können; sicherlich für die Veranstalter mit dem zusätzlichen Kostenfaktor Busshuttle, für die Läufer ohne die giftigen Bergabpassagen dafür aber um ein vielfaches gesünder und körperlich nachhaltiger.

## LAUF GEGEN DAS VERGESSEN – EINMAL MEHR ETWAS ÜBER LAUFSTILE ERFAHREN

Lindsey Fairhurst

Kerle, Kerle, Kerle - aller guten Dingen sind drei. Zum dritten Mal am 3. Oktober 2017 nehme ich am 10km Lauf im schönen Nidda-Park teil. Allein die Benennung des Laufs sorgt dafür, dass mein letzter (L)Auftritt in 2017 nicht aus dem Auge verloren geht: Lauf gegen das Vergessen!

Aber dieses Mal werden es weder die tollen 10km, noch die sehr gute Organisation oder meine Zielzeit in der AK65, die mich in erster Linie daran erinnern. Nein, es werden die drei großen Kerle hinter mir, die mich ohne mein Wissen ausgesucht haben, deren Pacemaker zu sein.



Weibliche Tempomacherin vor drei „gestandenen Kerlen“

Zunächst hatte ich gedacht, die könnten mich aber langsam überholen - dauernd das Seufzen links und rechts und das Gebabbel zwischendurch. Bei Trinkstationen hatte ich kurzfristig meine Ruhe weil ich weitergelaufen bin und das Dreieck hinter mir Halt machte. Sogar

bei der 5km-Überquerung fragte mein rechter Schatten“ Wie spät ist es?“ und nahm meine Antwort, nämlich die Uhrzeit, zum Anlass, sofort am Erfrischungsstand noch etwas zu holen, um anschließend im Megatempo „meine Laufgruppe“ schnell wieder einzuholen. Wie erwartet haben sie alle an einem entscheidenden Punkt dann einen Endspurt eingelegt und ließen mich bei meinem gleichmäßigen Tempo in deren Überhol-Staub später im Ziel ankommen. Charmant haben sie sich zwar entschuldigt, dass sie sehr dicht an mir geblieben sind aber wegen meines ausgeglichen Laufstils und konstanten Tempos haben sie sich als „deren Pacemaker“ sehr bedankt!

Warum schreibe ich diesen Artikel? Ganz einfach: Ich freue mich, diese kleine Erfahrung mit anderen teilen zu können. Ich glaube nämlich, dass ich als gleichmäßig Laufende anderen neue Möglichkeiten aufzeigen kann.

Ein weiteres Beispiel: Beim Halbmarathon in Mannheim im Mai 2016 (Dämmer Marathon) kam auch ein Läufer im Ziel auf mich zu und hat sich herzlich bedankt, dass ich ihn (ohne mein Wissen) „gezogen“ habe. Er sagte, er wollte eigentlich Marathon laufen, war aber angeschlagen und hat sich kurzfristig für die Halbmarathon-Distanz entschieden. Er konnte meinem konstanten und angenehm ruhigen Laufrhythmus sehr gut folgen und war begeistert und froh, den Halbmarathon unter den gegebenen Bedingungen geschafft zu haben.

Mit einer Zielzeit von 1:53:33 und dem ersten Platz in der AK 60 war auch ich in dem Jahr zufrieden obwohl ich ziemlich mit meinen Fußbeschwerden (Sprunggelenk) gekämpft habe. Es ist interessant, was für den einen ein ausgeglichener Rhythmus ist, für die andere (mich als Läuferin) aber eine asymmetrische Quälerei! Egal. Laufen tut gut!



## SECURITAS AIRPORT NIGHT RUN ... oder mein (bisher) bester Halbmarathon!

Bettina Beißel

Am 8. April 2017 fand der SECURITAS Airport Night Run in Berlin-Schönefeld auf dem Flughafengelände Berlin Brandenburg statt. Angeboten wurden 15 km Skating, der klassische Halbmarathon, die Halbmarathon Staffel oder ein 10 km-Lauf.

Wir (Gabriele Diehm, Ute Knöbel, Hans Seidenstücker, Thomas Heinig mit Begleitung, Sabine Hayn und ich) reisten bereits einen Tag zuvor an und waren alle in der Stadtmitte im Hotel untergebracht.

Am späten Samstagnachmittag fuhren wir unter der „Reiseleitung Hayn“ mit öffentlichen Verkehrsmitteln (U-Bahn, Bus, Shuttle Bus) zum (immer noch nicht eröffneten) Flughafen Berlin Brandenburg. Diese Veranstaltung beweist allerdings, dass man Dauerbau-

stellen auch anderweitig überbrückungsweise sinnvoll nutzen kann.

Vor Ort war alles sehr übersichtlich und gut organisiert. So ging es direkt zur Kleiderbeutel-Abgabe und weiter Richtung Startblöcke. Der Start verschob sich um 10 Minuten, da sich ein Stau bei den PKW-Anreisenden gebildet hatte. Diese Zeit nutzten Teile unserer Gruppe zum Einlaufen. Dann begaben wir uns in die Startblöcke, die reichlich Platz boten. Auch das war ein Zeichen dafür, dass es kein besonders populärer Lauf ist. Für den Halbmarathon waren nur 1.500 Läufer angemeldet. Zudem schloss ich auf Grund der warmen Laufbekleidung bei der Konkurrenz auf ein relativ langsames Feld. Es war trocken und windstill bei ca. 12°C. Wie sich später bestätigte – ideale Laufbedingungen.

Im Vorfeld stellte sich mir immer wieder die Frage, wie mit einem Wettkampf am Abend



umgegangen werden sollte. Das Wochenende in Berlin wollte schließlich nicht „nur“ zum Laufen genutzt werden. So testeten wir am Vorabend bereits den Hauswein des Italieners um die Ecke. Der Samstag war dann für jeden „zur freien Verfügung“ – und keiner von uns hat die Beine hochgelegt. Ganz im Gegenteil, so nutzte ich den Tag für einen Museumsbesuch mit anschließendem Powershopping.

Um 19:15 Uhr fiel endlich der Startschuss für den zwei Rundenkurs über die südliche Start- und Landebahn sowie rund um das Terminal-Gebäude.

Anfangs war es noch schön hell, auf der zweiten Runde dämmerte es bereits, so dass die Strecke auf der zweiten Runde tatsächlich

anders wirkte. Zudem kam dann die Beleuchtung der Start- und Landebahn viel besser zur Geltung. Ansonsten fühlte man sich bei den fertiggestellten, aber bislang nie in Betrieb genommenen modernen Gebäuden wie in einer Geisterstadt. Publikum gab es nur im Start/Ziel-Bereich. Unterwegs lebte der Lauf durch die anfeuernden Streckenposten, eine Gruppe von Trommlern sowie zwei bis drei Autos, die zur musikalischen Beschallung eingesetzt wurden. Die Strecke war nicht voll und sehr breit, wodurch man von Anfang an ganz frei sein Tempo laufen konnte.

Ich hatte mich viele Wochen intensiv auf den Lauf vorbereitet. Die ruhigen Läufe absolvierte ich meistens mit Gaby, die schnellen mit Sabine. Das war wirklich großartig. Allerdings





warf mich auch die eine oder andere Erkältung zurück. Ich empfand die Vorbereitung nicht als ideal und war schon nervös.

Nun war es endlich an der Zeit zu sehen, wie gut mein Training tatsächlich war. Sabine lief als Support mit mir zusammen. Wir nahmen uns vor, möglichst gleichmäßig zu laufen,

um meine Zielzeit < 1:45 zu erreichen. Natürlich läuft man den ersten Kilometer zu schnell, aber danach haben wir uns ziemlich gut und gleichmäßig eingependelt. Das schönste war das gute Gefühl. Bis Kilometer 18,5 ging es mir sehr gut. Dann forderte ich einen langsamen Kilometer ein, um anschließend gefühlt

noch mal aufzudrehen. Es war ein kurzweiliger Lauf, was vor allem auch an meiner Mitläuferin lag, die mir immer wieder gut zuredete, erstaunt war über meine Zeiten und obwohl ich nicht reden sollte, mir dann doch die ein oder andere „offene“ Frage stellte. Sie vertrieb sich die Zeit mit Hochrechnungen unserer Zielzeit oder anderen elementaren Fragen wie z.B. „Wie hoch der Stromverbrauch eines ungenutzten Flughafens allein durch die Beleuchtung ist?“. Auf den letzten Kilometern widmete sie sich wieder voll und ganz ihrer Supporter-Funktion und gab mir letzte Laufinstruktionen, die mich motivierten, wodurch wir den letzten Kilometer so schnell liefen wie den ersten. Wahnsinn! Glückselig liefen wir Hand in Hand nach 1:42:10 ins Ziel!

An dieser Stelle möchte ich mich noch mal ganz herzlich bei Sabine Hayn für die harten gemeinsamen Trainingseinheiten, den perfekten Halbmarathon und ein wunderschönes Wochenende in Berlin bedanken.

Schön, wenn es bei einem selbst ideal läuft, aber noch viel schöner, wenn alle meine Mitläufer von Spiridon super Zeiten liefen und den Lauf großartig empfanden.

So ging es dann zeitnah zurück ins Hotel an die Bar, um unsere Erfolge zu feiern - ein echter Vorteil eines Abendlaufs.



## DOPPELSCHLAG IM OSTEN: OBERELBE- UND BERLIN-MARATHON

Wolfgang Häuser

Nachdem ich in den letzten Jahren im ECHO etwas „laufentfernere“ Themen aufgegriffen hatte (Blutspender gesucht (2014), Läufer leiden unter Fluglärm (2015), Spiridon goes Santiago - ein etwas anderer Laufbericht (2016)) gibt es dieses Mal wieder einen klassischen Laufartikel von mir.

Meine beiden 2017er-Marathons habe ich diesmal nicht in Hessen, sondern im Osten Deutschlands absolviert und jeweils mit einer stressfreien Anreise per ICE und einem schönen Kurzurlaub vor Ort verbunden. Zum einen im Frühjahr den Oberelbe-Marathon mit Start in Königstein/Elbe und Ziel in Dresden, zum anderen im Herbst den vielbegehrten Berlin-Marathon mit Start und Ziel am Brandenburger Tor.

### VVO Oberelbe-Marathon:

Der VVO Oberelbe-Marathon ist ein wunderschöner und flacher(!) Landschaftsmarathon in Sachsen auf dem asphaltierten Elbradweg, bei dem man eine Reihe von touristischen Highlights passiert. Die Anreise erfolgt bequem von Dresden per S-Bahn bis zum Startort, d.h. man fährt die Strecke vorher quasi schon in umgekehrter Richtung ab und der Zug ist voll von erwartungsvollen und fachsimpelnden Marathonis und auch Begleitpersonen. Diese können die Läufer vom Startort stilgerecht auf einem Elb-Dampfer bis Dresdens City begleiten.

Start ist auf den Elbwiesen direkt nach dem Bahnhof. Dann geht es unterhalb der Festung Königstein immer an der Elbe entlang durch das wunderschöne Elbsandsteingebir-

ge. Man passiert Rathen, die Bastei Wehlen und kommt dann nach Pirna, wo eine nette Schleife durch die restaurierte Altstadt eingebaut ist. In der zweiten Streckenhälfte wird das Elbtal breiter und man passiert Schloss Pillnitz, das „Blaue Wunder“ und die umstrittene Waldschlößchenbrücke. Dann taucht endlich die klassische Dresdner Skyline auf: Vorbei an Brühlscher Terrasse, Elbdampferanlegestelle und Semperoper geht es noch ein paar Minuten bis zum Ziel ins Heinz-Steyer-Stadion, wo zum Ausklang eine halbe Stadionrunde wartet. Auch wenn die Anlage schon bessere Zeiten gesehen hat, hat sie doch eine intime Atmosphäre und bei warmem Wetter wie am 30. April auch eine gute Aufenthaltsqualität im Freien mit Rasen und Liegestühlen.

Abschließend noch etwas Statistik: Bei der 20. Auflage des Oberelbe-Marathons mit gutem (mir aber später doch zu warmem) Laufwetter kamen 896 Läufer (+ 233 Läuferinnen) ins Ziel, wobei ich mich mit 3:18:06 (Platz 74 der Männer) im ersten Zehntel platzieren konnte. Der Split betrug knapp 4 min. was für mich in Ordnung ist. Und in der für mich neuen AK M60 gelang mir sogar ein schöner 2. Podestplatz. In den letzten Jahren hätte meine Zeit sogar für den Sieg in dieser AK in Dresden gereicht. Dieses Mal war aber ein bayrischer Läufer eineinhalb Minuten schneller, der mich bei der Streckenhälfte passiert und entgegen meiner Hoffnung am Ende doch nicht abgebaut hatte.



### BMW Berlin-Marathon:

Von der Elbe nun weiter an die Spree: Nachdem ich 2003 den legendären New York Marathon bestritten hatte, war 2017 endlich der nächste Lauf aus der World Major Marathon-Serie an der Reihe. Anlässlich meines anstehenden runden Geburtstages hatte ich im November 2016 erstmals an der Verlosung der begehrten Berlin-Startplätze teilgenommen - und war gleich erfolgreich! Mit sofort abgebuchten 108 Euro (auch ein neuer persönlicher Rekord) war ich nun dabei.

Am Tag der diesjährigen Bundestagswahl (24. September 2017) versammelten sich dann über 40.000 Läuferinnen und Läufer vor dem abgesperrten Gelände direkt an Reichstag und Bundeskanzleramt.

Es hatte seit dem Vorabend fast durchgehend geregnet, so dass die Strecke recht feucht, nass und gelegentlich auch pfützig war. Während des Laufs blieb es aber meist bei gelegentlichem Niesel, kaum Wind und die Temperatur war (für mich) auch in Ordnung. Durch viele dienstliche und private Berlin-

Besuche war mir ein Großteil der Strecke bzw. der dortigen Highlights gut vertraut. Da etliche Spiridonis den Berlin-Marathon schon absolviert haben, erspare ich mir hier eine nähere Streckenbeschreibung (beantworte aber gerne Fragen sowohl zu Berlin als auch zu Dresden!).

Die letzten Kilometer in Berlin sind schon ein besonderes Erlebnis, mit Potsdamer Platz, Gendarmenmarkt - und spätestens an der Linkskurve zu „Unter den Linden“ steigt der Adrenalinpiegel: Denn nun sieht man endlich das Brandenburger Tor, ist dann aber eigentlich viel zu schnell da, schon durchgelaufen und hat noch 300 Meter bis zum Ziel auf der Straße des 17. Juni. Dort war auch der zweite „Major-Lauf“ erfolgreich geschafft, mein 38. Marathon insgesamt.

Mit 3:21:54 hatte ich fast dieselbe Zeit wie vor 14 Jahren(!) in New York (3:20.13) erreicht, wobei ich damals noch auf dem „aufsteigenden Ast meiner Läuferkarriere“ war. Damit lag ich in Berlin unter den insgesamt besten 5.000 Finishern (4.523 Platz) und in der AK M60 ergab das den tollen 23. Platz unter fast 1.050 Finishern. Trotzdem war ich nicht 100% zufrieden, denn ab km 16 hatte sich leider meine aktuelle „Problemstelle“ (der linke hintere Oberschenkelmuskel) gemeldet

und mir nahegelegt, sukzessive etwas Tempo rauszunehmen, was ich auch rechtzeitig und brav tat, so dass der Split auf gut 7 Minuten begrenzt blieb. Da ich im Lauf also nicht ganz an meine Grenzen gehen konnte, ging es mir ab der Ziellinie schnell wieder gut, so dass ich das spezielle Ambiente im riesigen Finissherbereich ausgiebig genießen konnte. Dazu zählte nicht nur viel Ziel-small talk mit vor allem internationalen Läufern, rein zufällig traf man auch einige der rund 20 Spiridon-Starter.

Last but not least will ich noch erwähnen, dass ich wegen Berlin dieses Mal den Frankfurt-Marathon ausließ, fünf Wochen Abstand sind mir doch zu knapp.

Dafür hatte ich dank der Vermittlung von Bernhard (Knopp) noch einen Nachrücker-Platz in der „Interreligiösen Staffel“ bekommen. Ich lief dabei die erste Teilstrecke von 13km, so dass für mich völlig ungewohnt schon kurz nach der Konstablerwache Schluss war. Und dank der U4 war ich rechtzeitig an der Messe, so dass ich mir dort am Hammering Man einmal live den Einlauf der Top 10 inklusive Arne Gabius und dann direkt in der Festhalle den Zieleinlauf der ersten Frauen ansehen konnte. Nächstes Jahr will ich dort aber wieder selbst abgekämpft über den roten Teppich in die Festhalle einlaufen.

Nächstes Jahr will ich dort aber wieder selbst abgekämpft über den roten Teppich in die Festhalle einlaufen.





## ALLGÄUER TRAININGSTAGE – aus dem Herzen eines Poeten

Jürgen Bremer

Jedes Jahr im Monat Mai  
sehnt man es schon lang herbei.  
Das Kolpinghaus - die Trias kommen,  
haben Räder mitgenommen,  
um im Allgäu hoch und runter  
Rad zu fahren, stets ganz munter.  
Mittwochs ging's so früh wir konnten  
auf der Autobahn nach Pfronten.  
Viel Verkehr und öfter Stau  
nervten Mann und auch die Frau.  
Ohne Pause angekommen,  
Zimmer in Empfang genommen,  
zum Spaziergang aufgerafft,  
haben wir's um's Dorf geschafft.

Bis zum Abend kamen dann  
auch die anderen bald an  
und zum ersten Abendessen:  
11er Karte nicht vergessen!  
Abends in vertrauter Runde  
Heike gab die frohe Kunde,  
dass die ausgewählten Strecken  
geeignet seien, auch für Recken.  
Wichtig für die Allgäu-Tage  
ist die Touren-Gruppen-Frage.  
Kurz und langsam, schnell und lang,  
manchem wird schon vorher bang.  
Schaff ich das? Komm ich auch mit?  
Gute Beine? Schwerer Tritt?



Die Bremer-Buben fuhren doch  
am ersten Tag zum Oberjoch.  
Durch's Engetal hinauf zum Pass  
das war nicht nur der pure Spaß,  
denn Baustelle und viel Verkehr  
vermiesten doch die Tour gar sehr.  
Im Haus dann wieder angekommen  
ein Koppellauf wurd' angenommen.  
Danach wir tranken etwas mehr  
und schnell die 11er Kart' war leer.

Am zweiten Tag die frohe Kunde  
der Carsten führt die Seen-Runde.  
So circa neunzig Kilometer,  
das müsste schaffen, jede, jeder.  
Doch was er leider nicht gesagt,  
dass manche Steigung war gefragt.  
Und die zumindest mir - oh je,  
tat je nach Steilheit ganz schön weh.  
Ich hab's geschafft, kam auch gut an,  
die nächste 11er Kart' war dran.

Die dritte Tour der Thomas führte,  
ich noch so manchen Muskel spürte.  
Zum Plansee ging's, landschaftlich toll,  
der Parkplatz dort war ziemlich voll.  
Wir stärkten uns mit Strudel essen,



auch das Trinken nicht vergessen,  
um dann flott nach Haus zu kommen,  
hab' ich den kurzen Weg genommen.  
Laufen hin und laufen her,  
nach dem Rad wollt ich nicht mehr.  
Nach dem Sport war sehr begehrt,  
was die 11er Karte leert,  
aber Karten hatten wir,  
denn die Bremers waren vier.



Sind die Gruppen dann zurück, gibt's zu erzählen manches „Stück“. Wenn alle aufeinander warten, brauch' man gar viele 11er Karten, die schnell verbraucht, getrunken, leer, so dass man kauft 'ne Karte mehr.



Morgens die Gymnastik ruft, abends auch die Halle „groovt“. Frühstück reichlich, Lunchpakete, machen viele zur Rakete, um am Abend dann zu essen, Pizza, Steaks - nicht zu vergessen.

Nach vier Nächten und drei Tagen muss man wieder heim sich wagen.

Alle Trias, Freunde, Frau. Früh zu fahren ist sehr schlau, denn die Autobahn ist voll und das findet niemand toll.

Danke für das Allgäu buchen, Danke für das Strecke suchen, Danke an die netten Gruppen, Danke für den Fahrradschuppen, Danke es war wieder schön, bis nächstes Jahr - Auf Wiederseh'n!



## ALLGÄUER TRAININGSTAGE – aus dem inner circle der Testosteron-Gruppe

*Sven Georg*

Die Sonne steht tief. Das Herbstlaub lässt die Straßen gefährlich glitschig werden, Wolken ziehen auf – der einsetzende Regen schlägt einem brutal ins Gesicht. Der Herbst zeigt sich mal wieder von seiner hässlichen Seite. Das wird definitiv die letzte Ausfahrt für das Jahr. Was kann die Stimmung, jetzt wo alles auf dem Tiefpunkt ist, noch retten? Die Männerdepression setzt ein.

Ich blicke, wie schon im Jahr zuvor als ich kurz davor war die Sportart zu wechseln, in meinen Mail-Account. Die Betreffzeile und der Absender der Mail lassen mein betrübt Herz höher schlagen. Es wird wieder ins All-

gäu gereist! Ich hole den Koffer aus dem Keller und positioniere ihn strategisch im Flur, um möglichst schnell und gut präpariert vor Ort sein zu können. Um die Weihnachtszeit stellt sich meine liebe Gattin quer und überzeugt mich mit warmen Worten, dass das mit dem Gepäck vor der Tür und dem Christbaum etwas knapp wird in einer Wohnung zu viert.

Um weiterhin gut vorbereitet zu sein fahre ich den Winter komplett mit dem Rad zur Arbeit. Den Einwand, dabei nicht in kurz/kurz zu fahren lasse ich nicht gelten, da wir die „Portion schönes Wetter“ im letzten Trainingslager bereits auf Jahre aufgebraucht hatten und ich abgehärteter sein möchte.



Weitere Trainingseinheiten fallen in diesem Jahr aufgrund läuferischen Unvermögens auf das Schwimmtraining. Dafür stellt sich das anschließende G4-Techniktraining in der Garage 4 (daher der Name) eines Vereinskollegen als sehr effizient heraus. Die Theorie der Trainingsoptimierung wird hier mit viel Liebe zum Detail erörtert. Die dabei verlorenen Mineralien, Salze und anderen lebenswichtigen Diät-Bausteine werden hier sofort mit der im Allgäu üblichen Sportlernahrung ersetzt. Das einarmige zerlegen einer Ultegra-Schaltung wird ebenso geübt wie das Trinken eines Allgäuer Pils durch einen mit Flickern besetzten eingepuderten Radschlauch.

Endlich ist es soweit. Es ist Ende Mai, das lange Wochenende im Süden der Republik kann kommen. Ich lasse mich von einem langjährigen Trainingspartner meines Vertrauens abholen und wir beginnen die Reise nach Rehbichl schon früh am Tag. Unterwegs werten wir die Daten des Navi aus und stellen fest, dass wir bei diesem Reisetempo noch zum zweiten Frühstück vor Ort wären. Da Preise für die schnellste Ankunft auch in diesem Jahr nicht zu erwarten sind, beschließen wir, die Schönheit des Schwäbischen Landes kurz in Augenschein zu nehmen.

Angekommen im vom katholischen Priester und Sozialreformer Adolph Kolping im Jahre 1853 gegründeten Kolpinghaus wird sofort das Zimmer bezogen und das zuvor erworbene theoretische Fachwissen auf die Radwege gebracht. Nach glücklich zurückgelegten Kilometern sind wir mit Elferkarte

zum Abendessen zurück und der Pfrontener Umgebung ist klar: SPIRIDON is back in the house...

Nach dem Abendessen bitten die Organisatoren zu einer kurzen Besprechung, bei der Regeln, Routen und Gruppenzusammensetzung besprochen werden. Tourguides bekommen ihre Schützlinge zugewiesen und die bevorstehenden Einheiten werden mit viel Liebe zum Detail erörtert. Jeder bekommt sein individuelles Reise-Sport-Programm. Doch dann kommt dieser seltsame Moment, den man von „Germanys next Topmodel“ kennt: „Sven und ihr Anderen der Testosteron-Gruppe: Ich habe leider keine Tour für euch!!“

Ich spüre kurz einen Kloß im Hals und fühle mich einsam und verlassen. Doch dann erinnere ich mich an meinen kleinen Helfer Garmin, der mir all die Wege und Tracks durch das Alpenland weisen wird, die zuvor vom Orga-Team in mühsamer Weise ausgeklügelt wurden – alles gut.

Alles gut? Wären da nicht die „vier Stufen des Garmin“ die es zuvor zu erklimmen gilt:

1. Garmin erwerben
2. Karten runterladen
3. Karten auf Garmin laden
4. Karten lesen (ohne Sehhilfe) und auf dem Garmin abrufen können

Leider habe ich es bis zu diesem Zeitpunkt nicht weiter als zu Punkt eins gebracht. Mein panischer Blick in die Runde kreuzt andere unwissende Augenpaare. Aber: In der Gruppe ist man niemals alleine und außerdem

gab es bei der „Tour de France“ vor 100 Jahren auch keine Navis am Rad. Die sind noch mit einer Flasche Rotwein und einer Sonnenbrille losgefahren und kamen auch an. Die Portion Rotwein lässt sich mit einer Elferkarte aufwiegen und das Wetter meint es auch in diesem Jahr gut mit uns, sodass wir uns am Stand des gelben Fixsterns orientieren. Für den Fall der Fälle, dass es einmal etwas später wird packe ich noch eine Sternenkarte der südlichen Hemisphäre ein – so groß kann der Unterschied nicht sein.

### Donnerstag, Tag 1:

Der Spiridon-Tross trifft sich nach opulentem Frühstück vor dem Gebäude. Die zuvor eingeteilten Sportler schließen sich ihren Personal-Trainern an und überprüfen ein letztes Mal Reifendruck, Flaschenfüllung und den Sitz der Sportlerbekleidung. Nervosität macht sich breit. Ein letzter Gang zum WC - Angst-Pipi abschütteln. Verunsicherte Blicke: Bin ich trainiert genug für diese Gruppe? Schaffe ich diesmal den Anstieg am Pass? Habe ich genug Gels, Riegel und Getränke dabei? Kann ich gelbe Socken zu einem roten Trikot anziehen? Und habe ich den Herd in Frankfurt ausgeschaltet...?

Egal – los geht's. Ich fahre in einer 7er-Gruppe. Irgendjemand hat ein Navi und die Fahrt ins Ungewisse beginnt. Fest entschlossen, die Schönheit der deutschen Alpen in diesem Jahr wahrzunehmen, verzichte ich wie auch von Carsten gefordert darauf, mich auf den Aufleger zu legen und meine Reise-

eindrücke auf Ultegra zu beschränken. Unsere Fahrt führt uns entlang kristallklarer Bergseen, saftigen Bergalmen und frisch gedüngten Bergwiesen. Wir erklimmen in synchronem Pedalieren das Oberjoch und übersehen das Durchfahrt-Verboten-Schild in Richtung Hindelang. Auf der rasanten Abfahrt höre ich Bauarbeiter ihr fröhliches Pfeifen unterbrechen, um uns auf oberbayrische Art eine gute Reise zu wünschen.

Irgendwie verhaspelt sich meine Kette und ich verliere den Anschluss an das Team. Beißender Gummigeruch und eine gezogene Walther PPK lässt mich meine Weiterfahrt unterbrechen. Vor mir steht eine völlig verängstigte Radgruppe, die unisono mit dem Finger auf mich zeigt und eine Kampfamazone der ortsansässigen Spezialeinheit. Alle rufen ich sei der Kopf der Gruppe und schuld am übereilten Hinabrasen gen Tal. Die Kommissarin rechnet laut „7 x 15 Euro“ und kommt erstaunlicherweise auf einen dreistelligen Betrag, den wir zu entrichten hätten. Ich überprüfe den Rechenweg und zolle ihr Respekt zum richtigen Ergebnis. Nach dem Wegstecken ihrer Artillerie entspannt sich die Situation etwas, wir beginnen leichten Smalltalk und geben unser Indianer-Ehrenwort, nicht noch einmal die Verkehrsregeln zu missachten. Die zu entrichtende Strafe wird zur Bewährung ausgesetzt. Weiter geht die Fahrt. Ich drehe mich noch einmal kurz um und erkenne verschwommen eine zweite Gestalt mit roten Flecken auf der Uniform die irgendetwas in den Straßengraben zieht...

Im weiteren Verlauf unserer Tour verweist das Navi auf einen Linksknick der Strecke. Die Route wird stetig steiler und die Steigung pendelt sich bei 16% ein. Die gut trainierten Jungs meiner Gruppe verfügen größtenteils über stets gepflegtes, auf dem neuesten Stand der Technik befindliches Material. Leider streikt meine in die Jahre gekommene 105er und wirft die Kette gegen die Speichen. Ich suche meine innere Mitte, um die gefühlten 50km Anstieg zu meistern. Im Wiegetritt erreiche ich die Passhöhe, wo sich der Rest der Mitfahrer bereits zu einem kleinen Snack versammelt hat. Wir schießen das obligatorische Gruppenfoto und beginnen die Abfahrt auf der anderen Seite des Passes ... Geschwindigkeiten jenseits der Schallgeschwindigkeit lassen eine Unterhaltung unmöglich werden. So geht der Einwand eines der Mitfahrer mit Navi leider unter, dass wir auf der falschen Seite des Gipfels gen Tal stürzen. Nachdem sich alle wieder zusammengefunden haben, liegt bereits der Großteil der Abfahrt hinter uns. Die Alternative, weitere 500km Umweg in Kauf zu nehmen oder zurück über den Pass zu fahren lässt mich einen kurzen Aufschrei ausstoßen.

Durch die Urgewalt dieses Wehrufs fühlen sich die benachbarten Staaten Österreich, Schweiz und Lichtenstein scheinbar in ihrer Ruhe gestört, was erste Satellitenaufnahmen von CNN durch Truppenzusammenlegungen ihrer Streitkräfte belegen.

Wir nehmen erneut die Route über den Pass, verzichten diesmal jedoch auf das Gipselfoto. Beim Herauffahren vernehme ich das

leise Gemurre eines Mitfahrers, der mir sagt, er hätte gerne noch zwei Gänge mehr im Ritzelangebot. Ich sehe nur gequält auf meine Kasette und entgegne, dass ich gerne meine drei letzten Gänge des Ritzelangebots benutzen würde aber die 105er .... shit happens!

Im Ende des Jahres erscheinenden Guinness-Buch der Rekorde wird jedenfalls zu lesen sein, dass es sieben Spiridonis waren, die es erstmals geschafft haben den Pass an nur einem Tag von zwei Seiten zu bewältigen.

Im weiteren Verlauf der Strecke kommen wir dann an einem Eiscafé vorbei und beschließen, eine kurze Pause einzulegen. Die Eiskonditorin empfiehlt uns Bergkäse-Geschmack – lecker. Die Idee, Käse in Speiseeis zu mischen lässt mich nicht mehr los. Sofort greife ich zu meinem Mobiltelefon und bespreche mit ausgewählten Sachsenhäuser Eisdiele die neue exklusive Geschmacksrichtung „Handkäs“ – alle sind sofort aus dem Häuschen – die Produktion rollt an.

Auf dem weiteren Weg nach Hause fällt mir der immer dichter werdende Verkehr auf. Immer mehr Radfahrer und Rad-Servicefahrzeuge quälen sich Richtung Pfronten. Auf meine Frage an einen im Stau Stehenden was denn hier los sei, erhalte ich die entnervte Antwort: „Ja mei, hossa des nett ghört - derra Raddoctor soj im Toal soi.“. Aha.

Mythen ranken sich um einen Mann der nur durch bloßes Handauflegen Schaltaugen geradebiegen kann. Allein seine Anwesenheit soll genügen, eine verstellte Schaltung wieder



in Gang zu bekommen und ein Blick, um platte Reifen zu flicken. Wir beschließen, den Stau zu umfahren und ich bin nicht sonderlich verwundert, dass der Stau genau an jenem Bus endet, der sonst in Frankfurt vor der Garage 4 parkt.

Am Abend gibt es wieder lecker Essen und alle füllen ihre Kohlenhydratspeicher mit den Köstlichkeiten des Buffets sowie der Schankstation. Elferkarten fliegen auch diesmal wieder im Dutzend.

### Freitag, Tag 2:

Der Tag beginnt erneut mit sensationellem Wetter. Die Sonne knallt unermüdlich vom azurblauen Himmel, Wolken Fehlanzeige. Ich creme mich mit einer speziellen Lotion ein, die sowohl Parodontose als auch Zahnfleischbluten unterbindet – leider ist der Lichtschutzfaktor nicht besonders, sodass sich am Abend seltsame Muster auf Armen und Beinen abzeichnen. Die Fahrt durch das Tannheimer Tal war trotz 49,6er Schnitt länger als gedacht. Wir genießen noch einen Apfelstrudel an einem von 2.000ern gerahmten Bergsee und fahren erneut weiter. Kurz vor dem Oberjoch versuchen einige der Gruppe, die 50 km/h-Marke zu knacken und fahren sich am Lenker reißend die Beine blau. Auf der anschließenden Abfahrt Richtung Wertach sprengen wir das Chapter-Treffen des „MC Hells Kitchen“ die mit ihren klobigen Harleys nicht mithalten können. Tätowierte Männer mit Bärten und Lederjacken verzweifeln weinend an ihren dicken Feuerstühlen. Versuche, Carbonfelgen

aufzuziehen scheitern kläglich. Wir lassen die jammernden Gestalten hinter uns und begeben uns wieder Richtung Rehbiel. Abendessen, Elferkarte – ab ins Bett.

### Samstag, Tag 3:

Am letzten Tag fahren fast alle Gruppen Richtung Plansee. Wir, die Testosterongruppe, beginnen unseren Radtag wie die Tage zuvor um 9:47 Uhr. Eile ist nicht unser Ding – sollen die anderen Gruppen doch schon einmal vorfahren und sich am See mit den Motorrad-Rockern das Bergpanorama teilen.

Unsere Aufholjagd wird durch ein jähes, zischendes Geräusch unterbrochen. Der erste Defekt, abgesehen von der elenden 105er an meinem Hinterrad. Nach kurzem vergeblichem Warten auf den Materialwagen beschließen wir, den Mangel selbst zu beheben. In Sekundenbruchteilen ist das Rad ausgebaut, der Mantel abgezogen, der Schlauch getauscht. Entsetzen meinerseits: Im letzten G4-Training hatte ich gelernt, dass ein Rad nie ohne Babypuder zusammengesetzt werden darf. Doch wer hat das Babypuder? Es kommt wie es kommen musste – nach wenigen Kilometern muss der Schaden erneut behoben werden. Wir ersetzen das Puder durch etwas Heilerde aus dem Reiseproviant. Diesmal ist alles gut. Aus jedoch bisher nicht geklärten Gründen steigert sich nun die Durchschnittsgeschwindigkeit Zehntel um Zehntel. Der in der Kindheit nicht ganz abgelegte Akzent eines Mitfahrers schlägt plötzlich gepresst durch. „Na sö wa dös abba nüch ausgemachd“. Die

Gruppe reißt sich am Riemen – vorne kürzer. Dem nörgelnden Mitfahrer bieten sich blühende Landschaften – jetzt weiß auch er, wie die Vision Helmut Kohls für seine ehemalige Heimat aussieht. Ob er es gesehen hat?

Nach einer kurzen homogenen Etappe erreichen wir erneut unsere Ausgangsgeschwindigkeit. Der Moment, in dem der vorn fahrende Tempomacher eine zweite Spiridon-Gruppe erspät, fällt unglücklicherweise zeitgleich auf den Augenblick, als ein weiterer Mitradler auf seinen nicht optimalen Trainingszustand hinzuweisen versucht... den optimalen Zeitpunkt gibt es einfach nicht. Der Jagdtrieb geht mit dem jungen Mann in Front durch und das voranfahrende Peloton wird gestellt. Wir schauen alle demonstrativ entspannt und überholen zügig, um nach der nächsten Kurve in Schnappatmung zu verfallen. Wir sprechen noch kurz unsere Durchschnitts-Pace ab nach der wir sicher auch diesmal wieder gefragt werden.

Kurz darauf erreichen wir die Republik Österreich – noch wenige Höhenmeter sind zu meistern, um dann die Abfahrt zum Plansee zu genießen. Moment: Wir sind doch die Testosteron-Gruppe – da wird nichts genossen – volle Otze den Berg runter.

Was dann auf der folgenden Abfahrt zu beobachten ist lässt sich mit „taktischer Meisterleistung“ nur unzureichend beschreiben.

Das noch zuvor als „unsachgemäßes Rasen“ verunglimpft Hinabhetzen ins Tal wird plötzlich zum Credo des an vierter Stelle fahrenden Taktikfuchses, der sich Position um Position nach vorne radelt, um die Ziellinie am See als erster zu überqueren. Generationen von Spiridonis werden von dieser Sensation ihren Enkeln berichten.

Es wird auch an diesem Tag wieder Abend: Essen, Elferkarte – diesmal noch DFB-Pokal-Finale. Die Eintracht verliert unglücklich gegen gedopte Borussen aus Dortmund.

Der Verlauf des Abends schlägt noch seltsame Blüten. Die eben noch in der Halbzeitpause ausgebuhte Helene F. schallt durch die Räume. Erweitert wird das Portfolio der musikalischen Hochgenüsse durch Titel, die von Erdäpfel-Spezialitäten in einträchtigem Zusammenspiel mit weiblichen Rundungen berichten. Einige Anwesende fallen in synchrone Bewegungen zu diesem Beat. Die Performance hätte beim „Supertalent“ von Dieter B. sicher eine Wildcard erhalten. Mallorca, Entschuldigung: Allgäu ist nur einmal im Jahr!

Preise hat sich das komplette Trainingslager wieder verdient. Dem Organisationsteam muss wieder einmal ein besonderer Dank ausgesprochen werden. Die erstklassige Planung hat eine so erfolgreiche Fahrt erst möglich gemacht. Danke hierfür – bis zum nächsten Jahr.

## IRONMAN 70.3 AM 17. SEPTEMBER 2017 IN PULA - ein Triathlon der zum Duathlon wurde

Alexander Straus

Eine meiner diesjährigen Sport-Event Reisen führte mich nach Pula in Kroatien. Nach dem Halbmarathon in Split 2015, dem Zagreb Marathon 2016 galt es quasi die Trilogie in diesem südeuropäischen Urlaubsland zu vervollständigen. Zudem wollte ich endlich meine erste Mitteldistanz finishen.

Die Stadt ist seit 2015 Austragungsort der Ironman 70.3 Serie. Das Rennen wurde bislang auch als European Tri-Club Meisterschaft ausgetragen. Pula wird nicht von Ironman selbst veranstaltet sondern von einem Lizenznehmer, einem in Frankfurt ansässigen gebürtigen Kroaten. Eine weitere Besonderheit ist, dass an dem Rennen keine Profis teilnehmen und auch keine Preisgelder ausgeschüttet werden. Die Organisation des Rennens wird maßgeblich von einem erfahrenen Stab aus Österreichern und Schweizern gestemmt.

### Istrien – grüne Halbinsel an der Adria:

Pula ist mit rund 57.000 Einwohnern die größte Stadt der „Gespannschaft“ Istrien; direkt an der Adria gelegen und angrenzend an Slowenien. Wer die Fahrt mit dem PKW scheut (ca. 1.000 km ab Frankfurt) ist mit einem kurzen Direktflug bestens bedient.

Wenn man in Pula ist, wähnt man sich auch in Italien. Neben einem großen Hafen besticht die Stadt durch ihr historisches Zentrum. Römische und österreichische Bauten erinnern an die Epochen der Stadtgeschichte. Wahrzeichen von Pula und größtes Gebäude

der Stadt ist das römische Amphitheater. Die im ersten Jahrhundert n. Chr. erbaute elipsoförmige Arena ist bis zu 32 m hoch und bietet Platz für 5.000 Zuschauer. Im Sommer finden hier viele Freilichtveranstaltungen und Konzerte statt. In der Woche vor der Ironman-Woche so auch jährlich Europas größtes Soundsystem Festival, das „Outlook Festival“, welches Jugendliche aus ganz Europa anzieht. Das Amphitheater spielt auch beim Ironman 70.3 eine zentrale Rolle. Als Ausflugsziel ist die durch Touristen stark frequentierte Stadt Rovinj mit ihrer malerischen Altstadt zu empfehlen. Dort verbrachte ich bereits 1987 zu Titos Zeiten meinen Urlaub.

### Verregnete Urlaubswoche:

Normalerweise ist Mitte September in Istrien noch schönstes Badewetter, weshalb die Entscheidung fiel, schon eine Woche vorher anzureisen und neben der Teilnahme an den Ironman Side-Events auch noch Urlaub an diesem wunderschönen Flecken zu verbringen. Angekommen in Pula begrüßte uns ein wolkenverhangener Himmel und leichter Regen. Die ganze Wettkampfwoche war dann sehr durchwachsen. Lediglich der Mittwoch war der einzige Sonnentag.

Wir waren im offiziellen Racehotel untergebracht. Dieses befindet sich auf der Halbinsel Verudela. Im Hotel zog im Laufe der Woche die Wettkampforganisation ein; die Pressekonferenz fand dort statt und auch ein großer Teil der Athleten stieg dort ab. Zum Frühstücksbüffet zog man selbstverständlich seine Finishershirts der letzten Rennen an und

erhoffte sich so bewundernde Blicke der vorwiegend aus Italien, Österreich und Deutschland angereisten Triathlonmeute. Auch der Bike-Service eines bekannten Frankfurter Fahrradladens hatte dort seine Werkstatt eingerichtet.

Zum Start bzw. zur Wechselzone waren es nur wenige Minuten zu Fuß. Dies versprach einen stressfreien Wettkampfstart.

### Allerhand Action in den Tagen davor:

Als sogenannte Side-Events fanden am Donnerstag der Bike-Day und am Freitag der Swim-Day statt. Interessierte Athleten konnten so am Donnerstag die Radstrecke schon einmal abfahren. Geführt wurde die Tour von einem ortsansässigen Triathloncoach. Eine prima Sache, so konnte ich mein gemietetes Bike noch einmal richtig testen.

Am Freitag traf man sich dann frühmorgens am „Ambrela-Strand“, dem Schwimmstart. Dort konnte man schon einmal gegen die hohen Wellen kämpfen. Weit raus schwimmen war nicht ganz ohne Gefahr, da keine Rettungsschwimmer zugegen waren und auch kein Kurs durch Bojen markiert wurde. Man bekam so wenigstens schon einmal einen Vorgeschmack auf den Sonntag. Die Registrierung und die recht kleine Messe fanden in der Stadt, unweit der Arena statt.

Abends folgte dann die Open Ceremony mit einer Pasta Party. Die Ironman-Organisatoren hatten keine Kosten und Mühen gescheut, die Arena in ein stimmungsvolles Ambiente zu verwandeln. Leider schüttete es aus Eimern, so dass wahrscheinlich viele angereiste Athleten wegen einer potentiellen Erkältungsgefahr lieber im Hotel geblieben sind. Und so lauschten rund 50 tapfere Sportler dichtgedrängt unter den wenigen Partyzelten dem verkürzten Rahmenprogramm.

Moderiert wurde die Show u.a. vom Südafrikaner Gordon Graham, der als Radiomoderator landesweit berühmt ist und für Ironman durch viele solcher Veranstaltungen führt. Er selbst hat drei 70.3-Rennen absolviert.

Der Wettkampf rückte nun mit dem Race Briefing und dem Bike Check am Samstag näher. Es gab Wettkampfbesprechungen in Deutsch, Kroatisch und Italienisch.

Bei strahlendem Sonnenschein waren



alle Wettersorgen für den Wettkampftag verfliegen. Doch dies war ein Trugschluss. Am späten Nachmittag kam dann der Aufruf, Bike und Wechselbeutel aus der Wechselzone zu holen; ein Unwetter hatte sich angekündigt. Genervt stellte ich mein Rad wieder ins Hotelzimmer und war dann froh, dass es am nächsten Tag nun endlich losging.

#### Noch vielversprechender Wettkampfmorgen:

Das Unwetter hatte sich gegen Morgen verzogen und so startete der Wettkampftag mit strahlend blauem Himmel.

Vor dem Frühstück checkte ich gut gelaunt noch mein Bike ein. Wie immer aß ich nur weiße Honigbrötchen. Im Hotel zog ich mir dann den Neo bis zu Hüfte an und machte mich auf den kurzen Weg zum Schwimmstart. Völlig aufgebracht kamen mir dann in der Lobby einige Italiener entgegen: „No Swim“ „Swimming Cancelled“. Also Facebook gecheckt - tatsächlich - das Schwimmen wurde abgesagt. Der Wellengang war zu hoch, die Behörden versagten die Erlaubnis.

Meine Stimmung schwankte zwischen ein wenig Erleichterung und großer Enttäuschung. Wie gerne hätte ich die Schwimmstrecke (erstmalig im offenen Meer) absolviert, auch wenn es schwer geworden wäre. Über der Bucht lag wohl ein Fluch. 2015 wurde das Schwimmen nicht gewertet, weil die Bojen abgedriftet waren. 2016 mussten einige Schwimmer aufgrund der hohen Wellen gerettet werden und es gab auch etliche, die den Cut Off nicht erreicht haben.

#### Es geht los:

Und so ergab sich ein bizarres Bild. Alle Athleten standen mit Helm dicht gedrängt am Kiesstrand. Die Moderatoren versuchten die Stimmung der enttäuschten Trias aufzuhellen. Da es nun kein richtiger Triathlon mehr werden würde, sank auch bei einigen die Motivation, jetzt zum Saisonabschluss noch einmal alles zu geben. Nicht so gute Schwimmer hingegen witterten nun ihre Chance.

Damit in der Wechselzone kein Chaos ausbrach, durften nur alle 5 Sekunden zwei Athleten die Matte überqueren. Gleichzeitig wurde somit auch der Schwimmausstieg simuliert.

#### Bike:

Die Radstrecke verlief nicht an der Küste entlang, sondern führte ins Hinterland durch



kleine Dörfer und landwirtschaftlich geprägtes Gebiet. Die ersten 40km ging es nur bergauf, die zweite Hälfte der Strecke dann wieder nur bergab. Insgesamt waren rund 700 Höhenmeter zu bewältigen. Durch die alle relativ gleichzeitig auf die Strecke geschickten Athleten war es äußerst schwierig, das Wind Schattenverbot einzuhalten. Ständig waren mir die Kampfrichter auf den Fersen, etliche Verwarnungen wurden ausgesprochen. Mit einem fast 30er Schnitt war ich für meine Verhältnisse (ca. 2.400 Trainingskilometer in 2017 in meiner erst 3. Saison) noch zufrieden und erreichte Rang 122 von 156 meiner AK.

#### Run and Finish:

Auf der Laufstrecke wurde es dann richtig heiß und es brauchte einige Kilometer, bis ich meinen Rhythmus so richtig fand. Nach einem kurzen heftigen Anstieg war der Kurs flach. Es ging Richtung Stadt, vorbei am großen Hafen und zweimal durch die historische Altstadt.

Ich lief zwar gleichmäßig, aber zu langsam. Mit 2 Stunden war ich so rund 20 Minuten langsamer als bei einem reinen Halbmarathon (Rang 85 von 156). Vielleicht rächte sich auch die mit 58 zu niedrige Trittfrequenz und der damit zu hohe Kraffteinsatz? Trotzdem lief ich dann glücklich in die Arena ein, was das Besondere an diesem Triathlon ausmacht. Meine Medaille und das Finishershirt trug ich mit gemischten Gefühlen. Ein wenig Stolz auf das Erreichte (Ergebnis: 05:14:27) gepaart mit Enttäuschung über das fehlende Schwimmen. Nach einer Massage und Stärkung im Athletengarten ging es dann zurück ins Hotel.

#### Entertainment und vielleicht mit Glück zur WM nach Südafrika?:

Der Höhepunkt der Veranstaltungswoche startete dann am Abend um 21.00 Uhr - wieder in der Arena. Obwohl es nicht regnete, war die Finishline Awards Ceremony mit Slot Allocation nicht so gut besucht. Das Ganze zog sich ziemlich in die Länge; neben den Siegern aller Altersklassen und Staffeln wurden auch die Gewinner der einzelnen Tri-Club Divisionen geehrt. Eintracht Frankfurt gewann



souverän die Division 1. Mehr dazu auch im Infokasten am Ende des Artikels.

Sehr unterhaltsam war die Slotvergabe. Leider ist es so, dass eine Ironman 70.3 Weltmeisterschaft nicht das Prestige hat, wie die für die Langdistanz auf Hawaii. Und so kam es dann wohl auch, dass etliche derer, die einen Slot sicher hatten, nicht anwesend waren bzw. auf ihren Startplatz in Südafrika verzichteten. Der Roll-Down stand also an diesem Abend auf der Tagesordnung.

So richtig spannend für mich wurde es dann in meiner „Agegroup“ M45-49, in der sechs Slots zu vergeben waren. Nachdem die ersten zehn Athleten aufgerufen wurden und nur einer sein Ticket zog, bat Gordon Graham alle an der WM interessierten Agegrouper aufs Podium (es waren also noch 5 Slots zu vergeben). Ich witterte meine Chance, hoffte auf ein wenig Glück und begab mich auf die Bühne. Der sechste Slot ging an den Athleten mit Rang 29 meiner Altersklasse; mit Rang 100 von 156 (zzgl. 5 DNF) hatte ich definitiv wie die beiden anderen verbliebenen Interessierten dann doch keine Chance mehr.

Deutschland holte im Übrigen den Gesamtsieg: Stefan Haubner gewann in 03:46:33 (M18-24).

#### Fazit:

Der Ironman 70.3 Pula ist eine schöne Veranstaltung zum Saisonabschluss. Auch wenn keine Profis teilnehmen, ist das Leistungsniveau in allen Altersklassen hoch.

Die Wege sind kurz, der Zieleinlauf in die Arena ist einzigartig. Rad- und Laufstrecke sind gut zu bewältigen. Die Organisation ist - bis auf kleine Mängel - in Ordnung. Der Entertainmentfaktor ist hoch. Winfried Wende von der Eintracht Frankfurt Triathlonabteilung brachte es in seinem Bericht auf den Punkt: Schwimmen in Pula bleibt ein Lotteriespiel. Ich persönlich bin der Meinung, dass diese Bucht zum offenen Meer hin zumindest zu dieser Jahreszeit nicht für einen Triathlonwettkampf geeignet ist. Es gibt sicher ruhigere Buchten auf der Ostseite der Halbinsel hin zur Küste. Vielleicht wird in 2018 dann woanders geschwommen.



## EUROPEAN IRONMAN TRICLUB CHAMPIONSHIP:

Qualifikationsrennen in ganz Europa bieten Klubs und Vereinen die Möglichkeit, im sportlichen Wettkampf gegeneinander anzutreten und sich für das große Finale am Ende der Saison zu qualifizieren. Die besten drei Klubs jeder Kategorie der Qualifikationsrennen werden geehrt und sind berechtigt, am großen Finale teilzunehmen.

Vereine werden in fünf Kategorien (Divisionen), je nach Anzahl der bei Ironman registrierten Clubmitglieder, aufgeteilt.

- Division I: über 200 Athleten
- Division II: 126 - 199 Athleten
- Division III: 76 - 125 Athleten
- Division IV: 26 - 75 Athleten
- Division V: unter 25 Athleten

Während in den Qualifikationsrennen ALLE Clubmitglieder zum Punkteranking beitragen, zählten im Finale in Pula lediglich die fünf Athleten mit der größten individuellen Punktzahl. Der Verein, der die größte Gesamtsumme an Punkten erzielt, wird zum neuen EUROPEAN TRICLUB CHAMPION gekürt.

Spiridon Frankfurt hat sich 2017 in keinem der Rennen für das Finale der Serie in Pula qualifiziert. Hierzu wäre es notwendig gewesen, dass wir in einem Rennen mit „unserer Mannschaft“ mindestens Platz 3 der Division III erreicht hätten.

Eintracht Frankfurt z.B. hat sich für Pula in Kraichgau als erster qualifiziert und wurde am Ende EUROPEAN TRICLUB CHAMPION der Division I.

Die European IRONMAN TriClub Championship fand letztmalig 2017 in Pula statt. Die Serie wurde mit der im Mittleren Osten und Afrika zusammengelegt. Der European, Middle East and Afrika Tri-Club Champion 2017 wird 2018 dann in Barcelona ermittelt.

#### Club Ranking:

Unabhängig von der Rennserie gibt es noch ein Clubranking. In dieses fließen alle gefinishten Rennen (IM, IM 70.3, 51.50) der Saison ein, unabhängig von der Platzierung. Spiridon liegt hier im weltweiten Ranking auf Platz 117, in der Region auf 26 und in Deutschland auf Platz 2

(Stand 11. November 2017).

## ICH BIN SCHON SO GUT WIE IM ZIEL - Ironman Weltmeisterschaft am 14. Oktober 2017

Thomas Tzschentke

Zusammen mit meiner Frau und zwei unserer drei Töchter reisen wir schon elf Tage vor dem großen Rennen nach Kona. Wir buchen wieder bei Hannes und wohnen jetzt im King Kamehameha Hotel direkt am Pier, sprich: Direkt an der Wechselzone. Es ist zwar ein wenig teurer aber die Lage ist einfach Bombe. Außerdem gibt es einen netten Sandstrand und eine kleine Bucht zum Schnorcheln. Ist halt gut für die Kinder.

Es ist unser Jahresurlaub und wir wollen alles mitnehmen, was geht. Hoala Swim, PATH Run, Nationen Parade, Underpants Run, die Radausfahrten über die Coffee Road und den Queen K Highway, 10 k Highway Run, Wettkampfsseminar mit Faris und Lubos usw. Für mich persönlich ist diese Zeit vor dem Rennen die schönste Urlaubszeit, die ich mir vorstellen kann. Ich empfehle jedem, der einmal hier in Kona starten möchte, wärmstens diese etwas längere „Vorlaufzeit“.



Zwei Spiridonis im Einsatz: Mit Sven Wetzel beim 4 km Hoala Swim eine Woche vor dem Ironman



Auf dem Weg zum Bike Check-In. Small Talk mit Ironman Announcer Paul Kaye

### Nun kreist der Heli über mir.

Zum vierten Mal strampelte ich hier also auf der Stelle, im salzigen Wasser der Kailua-Bay mit Blick auf die Mokuaikaua Church und den mächtigen Bergrücken des Hualalai, über den die an diesem Tage so gefürchtete Sonne bereits unheilvoll hervorschaut. Vor mir hunderte von Altersklassenathleten (alles Männer, die Frauen starten später) und 50 Meter entfernt die Startlinie. Boah, hab ich Schiss. Ich will nur heil durch das Schwimmen kommen, keinen Schlag auf die Brille oder Tritt in die Rippen bzw. tiefer gelegene Körperteile riskieren, um dann womöglich aufgeben zu müssen. Der Weg hierher war zu lang. Aufgeben geht nicht. Ich muss ins Ziel kommen! Am besten mit einer 10:55 oder schneller. Das wäre

grade noch so vor Sonnenuntergang. Egal wie, ich werde mir diese Finisher-Medaille mit der Schildkröte darauf holen!

Dann kommt mein Freund Mani von hinten angepaddelt, wartet kurz neben mir und blickt rüber: „Ich gehe weiter vorne rein. Wenn du zu weit hinten startest, kommst du aus deiner Gruppe nicht mehr raus und kannst nicht überholen.“ Ich weiß genau, dass er Recht hat. „Viel Glück!“ Ich bleibe hinten. (Später wird Mani 10 Minuten schneller schwimmen als sonst - und auch 10 Minuten schneller als ich.) Was soll denn passieren? Ich bin doch schon so gut wie im Ziel. Das Donnern der Kanone erlöst mich und das nervös wartende Feld, das sich sofort in Bewegung setzt. „Atmen, ruhig durchzieh'n, atmen, ruhig durchzieh'n, atmen,... OK. Es läuft.“ Mein neuer Schwimmanzug mit Arm sitzt sehr eng im Schulterbereich. War vielleicht doch keine so gute Idee, den Tri-Suit, ebenfalls mit Arm, angezogen darunter zu lassen. Egal, ist jetzt auch zu spät.

Das Schwimmen läuft sehr ruhig und wird erst wieder hektisch, als die ersten schnellen Damen in unsere gemütliche Männerrunde hineinballern. Wir Männer schwimmen ja schon kreuz und quer - und die Damen jetzt auch, nur entgegengesetzt. Es ist ein Weckruf. Das ist doch hier keine Wellness-Oase! Ich hänge mich nochmal richtig rein. Wenn ich das Schwimmen überstehe, bin ich so gut wie im Ziel. Jeder Armzug bringt mich näher zur Wechselzone. Egal wie lange es dauert, das Schwimmen ist irgendwann zu Ende. Nach für

mich guten 1:22 h, nur eine Minute langsamer als meine Hawaii-Bestzeit, komme ich, wie erhofft, unbeschadet aus dem Wasser.



Ich habe Kräfte gespart und fühle mich gut. Salzwasser abduschen, Schwimmanzug aus, Sonnencreme drauf, rauf auf's Rad und - ganz wichtig - Essen! Meine zwei Riegel kleben wie immer auf dem Lenker. „Jetzt können mich gerne alle einmal überholen. Wenn die Riegel aufgegessen sind, dann bin ICH dran.“ Und so war es. Das Radfahren lief insgesamt sehr gut. Die Kombination 'mieser Schwimmer - passabler Radfahrer' ist sehr selten, was mir keinerlei Probleme mit Windschattenpulks beschert. Der Weg nach Hawi rauf war wegen starkem Gegenwind und Steigung wie gewohnt zäh und ekelig. Aber ich wusste: Wenn

ich den Wendepunkt erreiche, bin ich schon so gut wie im Ziel. Nach der Wende in Hawaii hatte sich das Thema Windschatten dann komplett erledigt, da das Feld dort schon sehr weit auseinandergezogen war. Später waren vor mir und hinter mir teilweise kilometerweit überhaupt keine anderen Fahrer mehr zu sehen. Da hatte man an den Verpflegungsstellen schön Platz. Diese waren wieder sehr gut organisiert und ich machte reichlich Gebrauch von kühlendem Wasser, Gatorade und später auch Cola. Mit schmerzdem Genick und schmerzender Oberschenkelmuskulatur balancierte ich die letzten 90 Minuten in Aero-Haltung am Anschlag. Bestes Spiridon-Express-Feeling. Dann kündigte sich mit der Abfahrt ins Gewerbegebiet schon die Wechselzone an. Schließlich konnte ich mit 5:24 h meine Hawaii-Radzeit um acht Minuten verbessern. Ich fühlte mich weiterhin sehr gut.



Jetzt freue ich mich auf das Laufen. Rein in meine neuen Wettkampfschuhe, Kappe und Brille auf und ab geht es. Hmm, irgendwie habe ich das Gefühl, ich hab 'was vergessen.

Blödsinn. Ich habe alles. Ich laufe locker los und bin bei Kilometer eins erfreut beim Blick auf die Uhr. „4:33, sehr schön. Km zwei: 4:42, super. Ich bin schon so gut wie im Ziel!“ Doch dann holt mich die Realität ein, konnte ich doch im Training aufgrund einer sich ankündigenden Verletzung der rechten Wade nicht mein gewohntes Trainingspensum abspulen. Häufig musste ich die langen Läufe wegen Muskelverhärtung viel zu früh abbrechen. Mein Physio half mir und beriet mich gut, so dass es nicht zur befürchteten Verletzung kam. Es war ein schmaler Grat. Aber die Kilometer fehlen jetzt. Hinzu kommt die enorme Hitze. Keine Wolke, kein Schatten.

Ich kann die Pace nicht halten. Ist aber eigentlich auch nicht so schlimm. Wichtig ist, dass die Verletzung nicht JETZT zuschlägt. Ich versuche weiterhin locker zu bleiben. Die rechte Wade fühlte sich gut an, wurde sie doch in den letzten Wochen besonders aufmerksam massiert und gepflegt. Hmm, aber die linke Wade inklusive Achillessehne fühlt sich dafür auf einmal umso schlechter an. Ich muss jetzt ein paar Krampfblocker-Salztabletten nehmen. Mist, die habe ich in der Wechselzone vergessen! Bei km 19 wird es höchste Zeit, ich muss stehen bleiben und meinen linken Unterschenkel ausführlich dehnen. „Muskeln. Bitte haltet!“ Nach dem Dehnen geht es besser.

Eine deutsche Flagge auf dem Anzug zu haben ist sehr wichtig. Schließlich sollen Zuschauer, Fotografen, Volunteers und Mitleidende ja wissen, zu welchem Stamm man

gehört. Man wird besser angefeuert („Go Germany go!“ oder „Mach sie alle!“) und es werden einem wichtige Informationen in Deutsch zugerufen. Zum Beispiel „Patrick Lange hat in neuer Rekordzeit gewonnen!“ Patrick Lange! So etwas motiviert nochmal besonders. Wahrscheinlich hat er wieder alles in Grund und Boden gerannt.

Wichtige Regel: Jede Verpflegungsstelle mitnehmen! Eis, Wasser und Schwämme zum Kühlen nie vergessen. Während des Laufs denke ich oft an Kai Gilbert, der mir einmal den wichtigsten aller Tipps gegeben hatte: „Immer einen Eiswürfel in jeder Hand!“ Die wichtigsten Dinge sind manchmal so einfach. Danke Kai!

Auf dem Weg zum berühmten Energy Lab kommt mir plötzlich Jan Frodeno entgegen. „Hä? Was macht er denn jetzt noch



hier?“ Er läuft langsam und unrund und spricht mit einer Frau am Rand auf dem Rad. „Er muss ein großes Problem haben. Warum hat er nicht abgebrochen?“ Später erfuhr ich alle Details zu seiner Leidensgeschichte. Dass er dennoch nicht abgebrochen hatte, hat ihm nicht nur bei uns Altersklassenathleten eine enorme Anerkennung gebracht. Sein ohnehin schon beispielloses Ansehen ist dadurch noch gestiegen.

Beim Weg aus dem Energy Lab hinaus versucht einen die Hitze letztmalig zu Boden zu drücken. Aber ich hatte in alter Tradition meine Flasche mit Red Bull und ein paar Salztabletten dort bei der Eigenverpflegung platziert. Es war klar: Wenn ich diese Flasche erreiche, bin ich schon so gut wie im Ziel. Es sind dann ja nur noch ca. 12 Kilometer. Ab dort denke ich dann oft an Frank Poggendorf, der mir mal den zweitwichtigsten aller Tipps gegeben hatte: „Strecken! Nochmal strecken!“ Danke Frank. Aufrecht laufen fühlt sich einfach besser an und sieht auch besser aus, nicht nur für die Fotos. Ich laufe so schnell wie ich kann, habe die Uhr stets im Blick und bin mir sicher, dass ich die angestrebten 10:55 schlagen werde. Aber die Pace ist für meine Trainingskilometer, aber auch die Schuhe sind nicht optimal. Die Sohle ist zu dünn für mich. Es kommt wenig Energie aus dem Schuh zurück. Hinterher ist man immer schlauer und man lernt stets dazu. Trotzdem ist es für mich ein ganz tolles Rennen. Drei Kilometer vor dem Ziel, oben, auf der letzten Anhöhe, steht immer die große Hannes-Fangruppe. Wenn

ich die erreiche, bin ich schon so gut wie im Ziel. Die Stimmung dort ist jedes Mal super. Und dann geht es nur noch bergab.

Vor dem Rennen sagen einem immer alle „Enjoy it.“ Die haben ja keine Ahnung. Aber: Das hab' ich tatsächlich gemacht. Auf der letzten 1,5-km-Schleife (Kuakini Highway und Ali'i Drive) feuert mich meine Familie noch zweimal an. Es ist die reine Freude! Wow, das war sie nun, die lange Reise zur Finish-Line in Kailua-Kona. Begonnen hat sie mit der Vorbereitung im Frühling 2016 für meinen Qualifikationswettkampf, dem Ironman Wales. Und nun stehe ich tatsächlich nach 10:45 h überglücklich auf der kleinen Bühne unter dem Zielbogen. Ich bin im Ziel! Meine zweitbeste Zeit hier und nur neun Minuten langsamer als mein bestes Ergebnis aus dem Jahr 2014.



Mein Freund und Ironman-Sprecher Paul Kaye, der im Gegensatz zum berühmten Mike Reilly meinen Nachnamen fehlerfrei aussprechen kann, rief die ersehnten Worte: „Thomas Tzschentke, you are an Ironman!“ Es ist vollbracht. Lächeln, Arme hoch, Foto und der freundliche Helfer überreicht mir das Finisher-Lei. „Congratulations. Well done.“ Ein ganz, ganz großartiger Augenblick.



Ich danke meiner Familie für die abermals fantastische Unterstützung, dem Spiridon-Express für die tollen Trainingsfahrten sowie meinem Physio Holger Barthmann, allen Freunden und allen Volunteers in Kona für den großartigen Support. Insgesamt war diese Reise wieder ganz wunderbar. Die Tage davor und danach, ja sogar das Rennen selbst waren so schön, dass ich dort auf jeden Fall nochmal hinmuss. Irgendwann. Bald.

## SPIRIDON-MÄDELS IN DER BUNDESLIGA 2018

*Iris Rautenberg*

Nach drei Wettkämpfen und drei Siegen in der Regionalliga Mitte ist das Frauenteam in die 2. Triathlon Bundesliga aufgestiegen! Das heißt: Im nächsten Jahr erwarten unsere Mädels fünf Wettkämpfe verteilt in ganz Süddeutschland.

„Unsere Mädels“ sind: Iris, die sich schon vor ihrer Lieblingsdisziplin, dem Laufen, im vorderen Feld positioniert; Laura, das Zugpferd beim Teamsprint auf der Radstrecke; Heike, die über die Bestzeiten und Trainingszustände der Gegnerinnen bestens Bescheid weiß; Katja, die in keiner der drei (vier?) Disziplinen etwas anbrennen lässt; Tinka, die auf der Laufstrecke alle hinter sich lässt nachdem

sie beim Schwimmen den Gegnerinnen eine Chance gelassen hat; Elke, die sich auch wenige Tage vor einem olympischen Triathlon zu einem Start fürs Team motivieren lässt.

Aber warum eigentlich Aufstieg? Vor der Saison hieß die Parole eigentlich: Klassenerhalt! Aber wie die Mädels so sind haben sie sich selbst rigoros unterschätzt - oder die Gegnerinnen überschätzt?

Nachdem wir beim ersten Wettkampf in Zell an der Mosel noch als die Frischlinge an den Start gingen, hatten uns die Gegnerinnen beim zweiten Wettkampf bereits auf dem Schirm und beim dritten Wettkampf wurden wir schon zum Angstgegner: Als unser Team beim Teamsprint gleichzeitig mit einem anderen Team auf die Laufstrecke ging, entgegnete die Gegnerin auf Anfeuerungsrufe ihres Trainers - „Bleibt da dran“ - nur „Die laufen eh schneller als wir, keine Chance!“. Nichts desto trotz fand unser lediglich sechster Platz nach dem Schwimmen bei der Siegerehrung Erwähnung.



*Teamsprint in Fuldata. War etwas matschig dort...*

## RÜCKBLICK AUF DIE TRIATHLON-SAISON - Ergebnisse der Regional- und Hessenliga

Aber fangen wir doch von vorne an: Auch diese Triathlon-Saison hatte einige Highlights. Der Beginn in Zell war sehr aufregend: Schwieriges Schwimmen in der Strömung der Mosel und ein ca. 4 km langer Anstieg auf der Radstrecke vom Moselufer hinauf. In Waldeck fand der zweite Wettkampf über die olympische Distanz statt. Zunächst war noch unklar, ob das Schwimmen im Edersee stattfinden kann, da der Wasserpegel 17 m niedriger war als normal. Doch auch das hielt den Veranstalter nicht ab und unsere Mädels trotzten auf der hügeligen Laufstrecke der Hitze und fuhren den zweiten Sieg ein. Bei den gleichzeitig ausgetragenen Hessenmeisterschaften konnten sie sich sogar mehrmals platzieren. Beim

dritten Wettkampf stand wie schon erwähnt ein Teamsprint an. Die Taktik, Schwimmen nach unseren Möglichkeiten, auf dem Rad im Teamverband bis auf Platz eins vorzufahren und auf der Laufstrecke kontrolliert diesen ins Ziel zu bringen, ging perfekt auf.

Unterstützt wurden die Mädels bei den Wettkämpfen von Carsten, Casper, Thomas, Sibylle und Annerose durch Durchgabe von Zwischenzeiten, Erstellen einer Wettkampftaktik, motivierende Worte und als Radtechniker. Herzlichen Dank! Die Mädels freuen sich schon Spiridon Frankfurt in der 2. Bundesliga 2018 zu vertreten.



Griesheim, ein Vorbereitungswettkampf für die Regionalliga und Sprint-Hessenmeisterschaften

*Wilm Schneider, Alexander Straus  
und Carsten Goldhammer*

Die diesjährige Saison in der Regional- und Hessenliga verlief für unsere Teams äußerst erfolgreich. Drei Teams erreichten Aufstiegsplätze und starten somit in der nächsten Saison in einer höheren Liga.

Unser Damenteam war in dieser Saison eine Klasse für sich. Drei Siege am Stück in den Ligarennen stehen für eine außerordentlich erfolgreiche Saison. Der ungefährdete Sieg in der Regionalliga bedeutet gleichzeitig den Aufstieg in die 2. Bundesliga!

In der Hessenliga der Männer ist Spiridon erstmalig mit drei Männermannschaften in der 3., 4. und 5. Liga gestartet. Das Ziel des ersten Teams lautete Aufstieg in die 2. Hessenliga. Bescheidener waren die Ziele der beiden anderen Teams. Ein solider Platz im Mittelfeld sollte für das zweite Team in der 4. Liga möglich sein, in der 5. Liga wurde Einsteigern die Chance geboten, „Ligaluft“ zu schnuppern und Teamgeist zu spüren. Die Ziele wurden durch den Aufstieg der beiden ersten Männermannschaften und durch den enormen Teamgeist ausnahmslos erreicht bzw. sogar übertroffen. Und das, obwohl es im Lauf der Saison nicht immer einfach war, Ersatz für ausgefallene Athleten zusammenzutrommeln.

Die Mannschaftskapitäne Johannes Kütscher (3. Liga) und Robeer Scherer (4. und 5. Liga) schafften es doch immer wieder, die Teams zu vervollständigen und zu motivieren. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an

die beiden im Namen des Vorstandes und der Mannschaften. Ebenso gilt dieser Dank auch den „Busfahrern“ Florian Bremer, Jürgen Bremer, Lucas Naumer und Robeer Scherer für das sichere Chauffieren auf den langen Strecken. Und nicht zuletzt Carsten Goldhammer für das Monitoring der Ergebnisse und die Kommunikation mit dem HTV.

### Rennberichte Regionalliga Damen

#### 14. Fuldataaler Triathlon am 13. August in Fuldataal

Beim Teamsprint in Fuldataal am 13. August setzten unsere Damen in der Besetzung Laura und Iris Rautenberg, Tinka Uphoff und Katja Schneider mit einem Sieg die Erfolgsserie der ersten beiden Rennen fort. Nach dem Schwimmen über 750 Meter im Freibad noch im Mittelfeld platziert, übernahmen sie auf der Radstrecke über 22 km die Spitzenposition. Auf der anspruchsvollen Laufstrecke über 5,5 km konnten sie ohne Probleme den ersten Platz verteidigen und gewannen ungefährdet den Teamsprint.



Spiridon-Frauenpower



Nach der kurzfristigen Absage des vierten und letzten Rennens in Remagen standen unsere Damen dann vorzeitig als Siegerteam der Regionalliga fest. Neben den vier Starterinnen von Fuldataal gehören noch Heike Brenndemühl sowie als kurzfristig eingesprungene Starterin in Waldeck Elke Fieger zum Team.

**Rennberichte Hessenliga Männer**  
**9. Burgwald-Triathlon**  
**am 22. Juli in Bottendorf**

Man könnte meinen, der Hessische Triathlonverband hat den hehren Anspruch, die Ligawettkämpfe bewusst im ganzen Bundesland zu verteilen. Und so ging es auch in diesem Jahr wieder ins 125 km entfernte Bottendorf, nördlich von Marburg gelegen. Wann kommt man schon mal in diese idyllische Gegend Mittelhessens? Es war schön, dass dieser Wettkampf an einem Samstag stattfand, so dass man sich noch auf einen freien Sonntag freuen konnte.

Der Wettkampf bestand aus einem Swim (250 m) and Run (2,5 km) sowie dem eigentlichen Triathlon (500 m – 14 km – 5 km). Am Start waren alle drei Spiridon Männerteams, da der Wettkampf für die 3. bis 5. Hessenliga geschrieben war. Die Besonderheit des Triathlons bestand darin, dass alle Teilnehmer nacheinander mit einem Abstand von 15 Sekunden von einem extra aufgebauten Steg mit kühnem Sprung ins 22,8 Grad warme Wasser springen mussten. Einige Starter wählten statt des Sprungs eine vorsichtige Variante, andere Starter beklagten den Verlust von Brille und/oder Badekappe.



*Wie früher am See - als Erwachsener aber im neuen Tria-Suit*

Etwas nervig war die Pause von mehr als zwei Stunden. Die Startzeiten des Jagdstartes beim Triathlon ergaben sich aus den Zeitabständen des Swim and Run. Die Radstrecke war wegen der Rücksicht auf die jugendlichen Teilnehmer um die Hälfte gekürzt und mit weniger als 200 Höhenmetern gut zu fahren. Die Laufstrecke im Wald war stellenweise durch den Dauerregen der Vortage matschig und glich eher einem Crosslauf.

Bei den „Fünftklässlern“ lieferten sich Jürgen Bremer und Alexander Straus einen spannenden Zweikampf um den 4. Rang in der Mannschaft („Nicht-Streicherergebnis“), den Jürgen auf den letzten Metern der Radstrecke für sich entscheiden konnte.

Die Mannschaften der 3. und 4. Liga erreichten jeweils den 3. Platz und wurden mit

einer regionalen Wurstspezialität geehrt. Beide Teams waren damit in der Gesamtwertung noch in Schlagweite zu den Aufstiegsplätzen.

**14. Fuldataaler Triathlon am 13. August**

In der Form eines Teamsprints fand der dritte Wettkampf der Saison in Fuldataal statt. Teamsprint bedeutet, dass der Triathlon gemeinsam im Team absolviert wird, fünf Teammitglieder können starten, als Teamzeit wird die Zeit des vierten Starter gewertet. Somit kommt es besonders auf die Zusammenarbeit im Team an. Am Start standen wieder alle drei Spiridon-Teams. Nach dem Schwimmen im Freibad folgte erst einmal eine Pause, da sich der Start der Radstrecke rund 2 km vom Freibad entfernt befand.

Auf die Radstrecke ging es dann mit dem Rückstand, den man sich gegenüber dem ersten Team innerhalb der Liga „erschwommen“ hatte. Bei den Mannschaften in der 3. und 4. Liga etwas weniger, beim Team der 5. Liga etwas mehr. Pech hatte unser Team in der 3. Liga. Ein Platten auf der Radstrecke warf die ausgeklügelte Taktik über den Haufen, so dass ein schneller Rad- und Schuhwechsel innerhalb des Teams notwendig wurde. Auf der Laufstrecke hatten zum Glück für unser Team die anderen Teams einige Probleme, so dass die Aufholjagd von zwischenzeitlich Platz 10 mit dem 4. Platz in der Tageswertung belohnt wurde.

Die beiden Teams in der 4. und 5. Liga holten auf dem Rad ordentlich auf und ließen beim Laufen keine Mannschaft mehr vorbeiziehen. Die Anstrengungen wurden mit dem 5. und 9. Tagesplatz belohnt.



*Laufen im Grünen in Fuldataal*

Die Rad- und Laufstrecken hatten dabei so ihre Tücken. Auf der rund 22 km langen Radstrecke galt es, insgesamt sieben 180-Grad-Kurven zu durchfahren, und die Laufstrecke zeichnete sich auf dem ersten Kilometer durch ein Profil aus, dass mit „sau steil“ noch recht wohlwollend umschrieben ist. Aber nicht nur die 200-Puls-Steigung wird uns in Erinnerung bleiben, sondern auch das phantastische Teamerlebnis, das solch ein Wettkampf, bei dem Hilfe innerhalb des Teams erlaubt ist, mit sich bringt.



**Hessische Triathlon Liga**



So sieht Teamarbeit aus! Kai und Jürgen



Auch unser Rookie Martin hat Spaß. Sabine hält ihn fein bei Laune!

### 33. V-Card Triathlon am 27. August in Viernheim

Das große Ligafinale war dann in Viernheim über die olympische Distanz. Geschwommen wurde im Wiesensee bei Hemsbach. Die Radstrecke führte nach einer kurzen flachen Anfahrt direkt in den vorderen Odenwald und hatte einen längeren knackigen Anstieg mit Steigungen von bis zu 17 % parat. Ein weiteres Highlight war die ca. 2,5 km lange Durchfahrt des Saukopftunnels. Nach den ersten ca. 20 anspruchsvollen und technischen Kilometern war die zweite Hälfte der Radstrecke eher eine „Drückerstrecke“ für Zeit-

fahrspezialisten. Der abschließende Lauf mit 3 Runden a 3,33 km war mit dem Stadion als Stimmungsnest und mehreren Wendepunkten übersichtlich und gut zu laufen. Athleten, die nicht so schnelle Schwimmer aber gute Bergziegen sind, können bei diesem Wettkampf also noch gute Gesamtergebnisse erzielen. Auch der letzte Wettkampf war für die 3. bis 5. Hessenliga ausgeschrieben. Beste Rennbedingungen versprachen spannende Wettkämpfe. Vor dem letzten Rennen der Saison lagen unsere erste und zweite Mannschaft jeweils mit Tabellenplatz 3 auf dem letzten Aufstiegsplatz, den sie mit guten Ergebnissen hart erarbeitet hatten. Das Ziel war klar definiert, ein solides Mannschaftsergebnis sollte zur Verteidigung der Tabellenplätze ausreichen. Die Anstrengungen hatten sich am Ende nicht nur wegen des gleichzeitig startenden Sebastian Kienle gelohnt. Die Mannschaften der 3. und 4. Liga konnten ihren Aufstieg mit dem 3. bzw. 5. Platz in diesem Wettkampf perfekt machen.



Unsere Jungs auf dem Treppchen. Erfolgreicher Abschluss einer guten Saison!

### 3. Hessenliga

Für die Mannschaft an den Start gingen dieses Mal Gunnar Angar, Stephan Pfaller, Christoph Reimold, Wilm Schneider und Thomas Tzschentke.

Wilm erwischte gute Beine und konnte mit der sechstbesten Schwimmzeit vorne aus dem Wasser steigen. Mit 2 Minuten Rückstand erwischte auch Stephan einen guten Auftakt im Wasser, Gunnar und Christoph folgten mit weiteren 2-2,5 Minuten Rückstand.

In der zweiten Disziplin lief es für alle Spiridonis gut. Gunnar, Christoph und Thomas konnten ordentlich Druck machen und sich Position für Position nach vorne arbeiten. Wilm konnte in etwa seine Position im Klassement halten, aber von hinten drückte Stephan mächtig aufs Tempo und konnte fast auf ihn aufschließen.

Beim abschließenden Lauf machte Stephan gleich zu Beginn mit Wilm „kurzen Prozess“, zeigte wie schon im bisherigen Saisonverlauf, dass das Laufen seine Paradedisziplin ist und war mit einer Zeit von 39:58 Min. mit Abstand bester Spiridoni. Gunnar, Wilm, Christoph und Thomas mit Laufzeiten zwischen 42:51 und 43:43 Minuten blieben alle innerhalb einer Minute und zeigten wieder ein sehr ausgeglichenes Mannschaftsergebnis.

Am Ende konnte mit den Platzierungen 5 (Stephan), 7 (Wilm), 15 (Gunnar), 26 (Christoph) und 29 (Thomas) hinter der Siegermannschaft CJD Oberurff und hauchdünn mit

nur zwei Punkten Rückstand auf das Spitzenteam Bruchköbel der 3. Platz belegt werden.

In der Saisonendabrechnung wurde der 3. Tabellenplatz souverän verteidigt und der dritte Aufstieg in Folge perfekt gemacht werden. Auf geht's 2018 dann in der 2. Hessenliga!

### 4. und 5. Hessenliga

Schauen was geht war das Motto in der 4. und 5. Hessenliga. Kampfflos wollten Joe Bremer, Florian Bremer und Carsten Goldhammer sowie die erstmals in diesem Jahr in der Liga startenden Laura Spranz und Till Pense den 3. Platz nicht abgeben. Dabei war klar, dass dies nur über eine kompakte Teamleistung erreicht werden konnte. Und das Ziel wurde klar erfüllt, innerhalb von 4:27 Minuten kamen die ersten vier Starter ins Ziel.

Das Team in der 5. Liga mit Jürgen Bremer, Alexander Straus, Thilo Klisch, Andreas Lohr und Alexander Höflich zeigte ebenfalls starke Leistungen und konnte dadurch in der Endabrechnung der Liga noch einige Plätze nach oben klettern.

Unglücklich verlief dann leider die Siegerehrung, da die Verantwortlichen des Hessischen Triathlonverbandes die Gesamtwertung falsch berechnet und unser zweites Team auf den 4. Platz gesetzt hatten. Erst mehrere Korrekturen in der Woche nach der Veranstaltung führten schließlich zu einem korrekten Endergebnis. So wurde leider nicht unser Team in der 4. Liga für den 3. Platz geehrt und um die verdiente Siegerehrung gebracht.

**Starter in der 3. Liga:**

Johannes Kütscher, Gunnar Angar, Stephan Pfaller, Christoph Reimold, Wilim Schneider, Thomas Tzschentke, Christian Storck, Ken Kölzer, Jan Tögel, Kai Gilbert.

**Starter in der 4. und 5. Liga:**

Robeer Scherer, Alexander Straus, Andreas Lohr, Tilo Klisch, Till Pense, Sven Georg, Lucas Naumer, Sabine Hayn, Laura Spranz,

Martin Ohlwein, Carsten Goldhammer, Jürgen Bremer, Florian Bremer, Luca Bremer, Joe Bremer, Alexander Höflich, Kai Friedrich, Sebastian Willius, Frank Peiffer, Christoph Bittner.

**Endergebnis Hessenliga**

3. Hessenliga: 3. Platz

4. Hessenliga: 3. Platz

5. Hessenliga: 11. Platz



## CANDY B. GRAVELLER – EIN BERICHT ÜBER EINE AUSSERGEWÖHNLICHE VERANSTALTUNG

*Christian Biehl*

Candy B. Graveler - diese Veranstaltung mit dem geheimnisvollen Namen fand in diesem Jahr zum ersten Mal statt.

- Die Idee: In einem 20 km-Korridor der ehemaligen Luftbrücke zwischen Frankfurt und Berlin wird eine Strecke vorgegeben, auf der man ein kleines Carepaket für ein gemeinnütziges Projekt per Fahrrad nach Berlin bringt.
- Start: Luftbrückendenkmal am Flughafen Frankfurt am Freitag den 28. April 2017 um 18:00 Uhr
- Ziel: Luftbrückendenkmal in Tempelhof/Berlin
- Distanz: ca. 650 km
- Modus: Selbstversorgerfahrt, kein Rennen, kein Windschatten und jeder nach seinen Möglichkeiten.

Nach einer Stärkung, gesponsert vom Verein Luftbrückendenkmal e.V., gehen 69 Fahrer auf die Strecke.

Schon die ersten 80 km zum Main haben es in sich. Über Darmstadt und Messel auf Waldwegen und Singletrails bis zur Mainbrücke bei Mainflingen. Richtig spannend wird es danach im Spessart. Mittlerweile dunkle Nacht. Bei Alzenau wird das Rad einen Weinberg hochgeschoben und danach geht es auf schmalen Trails und haarigen Abfahrten durch den rabenschwarzen Wald. Zum Glück sind noch vier Fahrer in der Nähe, sodass man den Lichtkegeln folgen kann. Die ersten klinken sich in einer Schutzhütte zum Schlafen aus. Bert, ein Norweger, und ich fahren noch bis Neuhof weiter, das wir gegen 04:00 Uhr erreichen. Für 2 Stunden legen wir uns in den Vorraum einer Sparkasse. Schön warm und um diese Zeit auch relativ ruhig. Schon 2 Stunden später sind wir wieder auf dem Rad in Richtung Fulda. Nach einem üppigen Frühstück





wird die Strecke endlich etwas Gravellastiger, was meinem Crossrad entgegenkommt. Der Spessart war eher Mountainbike-Terrain was mir weniger liegt. Die Strecke führt in ständigem Auf und

Ab zur ehemaligen Grenze am Checkpoint-Alpha und danach für gut 10 km auf dem ehemaligen Grenzweg. Die gelochten Betonplatten sind fast nicht befahrbar. Stundenlang durch Thüringen und später Sachsen-Anhalt, die Kaliberge am Horizont aber so gut wie keine Infrastruktur. Mittags haben wir zum Glück einen Supermarkt zum Auftanken gefunden. Dann aber bis abends keinerlei Verpflegungsmöglichkeiten mehr. Nach einem einstündigen Nachmittagsschlaf auf einer Wiese ging

es über den Rennstieg. Wie eine Fata Morgana taucht eine Berghütte auf, wo der Grill noch glüht. Hungrig wie die Wölfe falle ich mit dem Norweger über das Angebot her.



Noch zwei andere Fahrer gesellen sich zu uns.

Wieder geht es in die Nacht. Um 2 Uhr erreichen wir Sangershausen. Mein Begleiter verzieht sich bei 2 Grad in seinen Schlafsack. Ich beschließe, mich in einem Mc Donalds zu stärken, aufzuwärmen und 1 Stunde zu ruhen. Um 04:00 Uhr gehe ich, jetzt alleine, recht durchgefroren und müde auf die letzten 270 km in Richtung Berlin. Diese haben es noch einmal in sich. Ein strammer Gegenwind, Kopfsteinpflasterpassagen und endlose Sandwege im Brandenburger Wald zermürben.

Sonntag gegen 17:00 Uhr erreiche ich endlich das Berliner Stadtgebiet bei Zehlendorf. Das GPS zeigt immer noch 46 km bis zum Ziel. Ich denke zuerst an eine Fehlanzeige, werde aber eines Besseren belehrt. Kreuz und quer durch den Grunewald, an allen Denkmälern der Teilung Berlins vorbei, dabei ständig verfahren, da das GPS im dichten Wald aussetzt. Kurz nach 19:00 Uhr erreiche ich das Hotel auf dem Kudamm wo ich mein Carepaket abgeben darf. Ich kann es kaum glauben: Nur zwei Fahrer waren vor mir da! Der erste bereits Sonntagmorgen um 03:00 Uhr!!! Die letzten Kilometer nach Tempelhof verfliegen wie im Rausch. Pünktlich zum Sonnenuntergang noch eine letzte Runde über den Flughafen zum Denkmal. Nach 717 km und knapp 50 Stunden erreiche ich glücklich das Ziel.

Fazit: Eine tolle, abwechslungsreiche Strecke, die den inneren Schweinehund auf eine harte Probe stellt. Das Wetter war zum

Glück trocken und mit 2 Grad Minimumtemperatur erträglich.

Im nächsten Jahr soll am 12. April 2018 die 2. Auflage stattfinden. Dann mit besserem Schlafsack, besserer Lampe und mehr Verpflegung in den Taschen.

Die Anmeldung startet zu Neujahr und die Teilnehmerzahl ist wieder auf 69 limitiert.

#### Über (Quelle: Veranstalter):

Der Candy B. Graveler ist eine Bikepacking-Abenteuerfahrt im Selbstversorger-Modus entlang des Flugkorridors der Berliner Luftbrücke vom Luftbrückendenkmal in Frankfurt/Main über Darmstadt, Aschaffenburg und Fulda zum Luftbrückendenkmal in Berlin. Der damalige Korridor war 20 Meilen breit und diente als Grundlage für die Scouts beim Erarbeiten der CBG-Strecke. Sie ist etwa 550-600 Kilometer lang und führt auf „Gelände-Rennrad-Pisten“. Der Name des CBG kommt von den berühmten Rosinenbomben, engl. Candy Bomber.

Es war der US-Pilot Gail S. Halvorsen (geb. am 10.10.1920), der während der Luftbrücke begann, im Landeanflug Süßigkeiten an Taschentuch-Fallschirmen den jubelnden Berliner Kindern aus dem Kabinen-Fenster heraus entgegenzuwerfen. Seine Aktion stillte nicht nur den Hunger der jungen Berliner, sondern wurde zum Inbegriff des Widerstandes gegen die Blockade und zum Symbol der Menschlichkeit im Nachkriegs(west)-Deutschland. Die Namensgebung zollt den Piloten wie Gail S. Halvorsen, den 72 Menschen, die beim

Berliner Airlift ihr Leben ließen, und den vielen Tausend „namenlosen“ Helfern (wie Gisela Raineri) der Luftbrücke Respekt.

Der CBG ist kein Rennen und keine Veranstaltung, sondern schlicht ein Treffen, zum zeitgleichen Start. Dementsprechend können keine Startgebühr erhoben, keine Preisgelder ausgeschüttet und auch keine Ergebnisliste erstellt werden. Das Fahrerfeld ist auf 69 Fahrer limitiert.

Mehr Informationen unter [www.candybgraveler.cc](http://www.candybgraveler.cc)



## Neues Gesicht am Funktions-Gym-Himmel: CHRISTINA BELAU - POWER AM DONNERSTAG!

Heike Dehmer

Einige TeilnehmerInnen hatten bereits das sportliche Vergnügen, Christina donnerstags zu erleben und alle sind begeistert! Christina ist eine Powerfrau! Diese Kraft gibt sie gerne mit rhythmischer Musik und intensivem Zirkeltraining an die TeilnehmerInnen weiter.

Herzlich Willkommen bei Funktions-Gym, liebe Christina!

Beruflicher und sportlicher Hintergrund: Gymnasiallehrerin, Sportwissenschaftlerin, Musikerin, Triathletin, Instructor Spinning



Christina wird in Zukunft in regelmäßigen Abständen donnerstags immer wieder die Gym leiten. Das finde ich eine ganz tolle Sache, denn so kommt eine andere Art der Gym ins laufende Programm.

Ein ganz herzliches Dankeschön möchte ich an Nicole Jänisch, Christina Belau, Wolfgang Häuser und Vladimir Fojtik richten, die mich regelmäßig vertreten, insbesondere in diesem Jahr nach der Sommerpause! Nur durch diese Verlässlichkeit und jahrelange Vertrautheit ist die Funktions-Gym in ihrer Form allen Mitgliedern über das gesamte Jahr zugänglich.

Wir würden uns sehr freuen, wenn die Funktions-Gym in den nächsten Jahren weiterhin so gut besucht wird!

Viele Grüße Heike Dehmer



## WAS LÄUFT DENN SO IM JUGENDTRAINING? - Ein Rückblick auf sechs erfolgreiche Jahre Nachwuchstraining 2011 - 2017

Hans Bittlingmaier

In Gesprächen mit Vereinsmitgliedern mache ich immer wieder die Erfahrung, dass viele erstaunt sind, dass eine solche Jugendtrainingsgruppe überhaupt existiert. Deshalb hier die Story noch einmal von vorne:

Was im September 2011 mit 8 Kindern unter dem Motto „Wir machen Dich fit für den Mini-Marathon 2011“ begann, entwickelte sich in den folgenden Jahren zu einem Selbstläufer. Heute (Stand: Oktober 2017) besteht die Gruppe aus über 60 Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 6-15 Jahren. Am Training nehmen im Schnitt um die 20 Kinder und Jugendliche teil. Der Anteil Jungen und Mädchen ist in etwa gleich. Allerdings ist die Zusammensetzung der Gruppe in Bezug

auf Geschlecht und Alter an jedem Samstag unterschiedlich. Das heißt für uns als Trainerteam, dass wir flexibel agieren müssen in Bezug auf Trainingsaufbau, Art der Angebote und Trainingshärte.

Es gibt eine Kerngruppe von ca. 10 Kindern, die regelmäßig am Training teilnimmt. Andere wiederum schätzen die unregelmäßige und zwanglose Teilnahme. Im Umkehrschluss heißt das, dass alle, die am Training teilnehmen, motiviert und engagiert sind.

So mancher, den ich schon für den Laufsport verloren glaubte, kommt gerne, wenn seine Sportart aus welchen Gründen auch immer pausiert, zu ein oder zwei Laufseinheiten wieder einmal vorbei. Weiterhin stehen der Spaß an der Bewegung und die





methodische Herangehensweise mithilfe spielerischer Elemente im Mittelpunkt. Da wir aber festgestellt haben, dass die Mehrheit derer, die in den letzten Jahren zur Gruppe gestoßen sind, schon Lauferfahrung mitbringen, ambitioniert sind und sich verbessern wollen, legen wir mehr und mehr Wert darauf, das Training systematischer und leistungsorientierter zu gestalten. Das impliziert auch, dass wir die

Kinder und Jugendlichen dazu ermuntern, an Wettkämpfen teilzunehmen, um das Gelernte im „Sich Messen“ mit anderen umzusetzen. Wenn es auch nicht immer Podestplätze sind, die errungen werden, so sind die Minis von Spiridon doch stolz auf ihre Medaillen und Urkunden.

Festzuhalten sind folgende Tendenzen im Jugendtraining:

Ab ca. 14 Jahren verliert sich das Interesse am (Lauf-)Sport und Anderes wird wichtiger. Erfreulicherweise treten dann meist die jüngeren Geschwister in die Fußstapfen der Älteren. Aber auch ohne dieses Phänomen haben wir viele Geschwisterkinder in der Gruppe. Zunehmend rekrutieren sich Teilnehmer - wie von Anfang an beabsichtigt und erwünscht - aus dem Nachwuchs von Vereinsmitgliedern.



### Neues zum Trainerteam:

Jenny Zeeck hat zum Ende des Jahres 2016 ihre Trainertätigkeit im Jugendtraining nach 5 Jahren beendet - an dieser Stelle ein dickes Dankeschön meinerseits für die harmonische und sich ergänzende Zusammenarbeit! Unterstützt werde ich aktuell wechselweise von Melanie Casu und Helga Wegner-Pahl.



### Trainerassistenz gesucht:

Da wir weiterhin sinnvolles und effektives Training anbieten wollen, suchen wir zur Verstärkung unseres Teams jemanden, der uns als Co-Trainer unterstützt. Nur keine Angst: Kenntnisse der Sportdidaktik und Trainingslehre sind nicht erforderlich, wünschenswert sind Erfahrungen rund ums Laufen (z.B. Lauf-ABC) und Spaß am Umgang mit Kindern und Jugendlichen.

Das Training findet jeden Samstag von 11:00 - 12:30 Uhr auf dem Sportgelände an der Babenhäuser Landstraße statt. Interessentinnen und Interessenten sind herzlich willkommen. Weitere Infos gerne über [H.bittlingmaier@web.de](mailto:H.bittlingmaier@web.de).



## STATISTIK 2017

---

*Loris Krien*

---

Liebe Sportfreunde,

ich hoffe ihr hattet alle ein sportlich erfolgreiches Jahr und seid mit euren Leistungen zufrieden.

Um das ECHO bis zur Weihnachtsfeier fertigstellen zu können müssen die Berichte vor Jahresende erstellt werden. Im diesjährigen ECHO sind alle Ergebnisse enthalten, die von mir bis zum 16. November 2017 erfasst wurden. Ergebnisse, die nach diesem Zeitraum eintreffen werden im Folgejahr veröffentlicht.

### **Die Statistik zur Statistik:**

Hier noch einmal ein kleiner Ausschnitt aus der Statistik 2017:

### **Läufer:**

1.276 Ergebnisse wurden in 2017 festgehalten.

31 Gesamtsiege wurden erzielt.

194 Altersklassensiege wurden erreicht.

79 Finisher beim Frankfurt Marathon 2017

### **Triathleten:**

148 Ergebnisse wurden in 2017 festgehalten.

1 Gesamtsieg wurde erzielt

20 Altersklassensiege wurden erzielt.

22 Finisher beim Frankfurt City Triathlon

### **Onlineabfrage auf der Spiridon-Homepage:**

In den Zeiten des Internet gibt es natürlich auch die Möglichkeit, die Ergebnisse online abzufragen. Vorteil bei dieser Möglichkeit ist, dass man hier die Ergebnisse über alle Jahre hinweg abrufen kann, wohingegen im ECHO immer nur die Ergebnisse des jeweiligen Jahres enthalten sind. Solltet ihr Anregungen haben, die Statistik weiter zu verbessern, könnt ihr euch gerne direkt an mich wenden. In diesem Sinne wünsche ich einen ruhigen Jahresausklang mit unserem Silvesterlauf und weiterhin viele sportliche Erfolge im neuen Jahr.

*Euer Statistiker Loris Krien*



# ERGEBNISSE 2017



# LAUFERGEBNISSE

## 42,195 Kilometer

22.10.1989 8. Frankfurt Marathon, Frankfurt

Elges, Cai 0. M45 03:55:43

## 42,195 Kilometer

26.05.1991 Hamburg-Marathon, Hamburg

Elges, Cai 0. M45 03:12:25

22.06.1991 Leipzig Marathon, Leipzig

Elges, Cai 0. M45 03:34:26

21.09.1991 Duisburg Marathon, Duisburg

Elges, Cai 0. M45 03:21:39

03.11.1991 New York Marathon, New York (USA)

Elges, Cai 0. M45 03:21:27

## 42,195 Kilometer

13.12.1992 Honolulu Marathon, Honolulu

Elges, Cai 0. M45 04:05:08

## 42,195 Kilometer

14.03.1993 Kandel Marathon, Kandel

Elges, Cai 0. M45 03:40:00

04.09.1993 Usedom Marathon, Usedom

Elges, Cai 0. M45 03:24:38

17.10.1993 12. DB-Marathon Ffm, Frankfurt

Elges, Cai 0. M45 03:00:28

## 50 Kilometer

24.04.1993 Int. 50km Lauf, Hanau-Rodenbach

Elges, Cai 04:11:59

## 50 Kilometer

## 89,9 Kilometer

31.05.1993 Comrades Marathon - Down Run, Südafrika

Elges, Cai 0. M45 08:36:40

## 42,195 Kilometer

17.11.1996 Havanna Marathon, Havana (Kuba)

Elges, Cai 0. M50 03:54:07

## 67 Kilometer

26.07.1997 Swiss Alpine Marathon, Davos (Schweiz)

Elges, Cai 09:36:03

## 89 Kilometer

16.06.1997 Comrades Marathon - Down Run, Südafrika

Elges, Cai 0. M50 08:30:30

## 42,195 Kilometer

19.04.1998 13. Shell-Marathon HH, Hamburg

Elges, Cai 0. M50 03:25:31

09.05.1998 Helgoland Marathon, Helgoland

Elges, Cai 0. M50 03:48:00

05.09.1998 Jungfraumarathon, Interlaken (Schweiz)

Elges, Cai 0. M45 04:45:28

## 78 Kilometer

25.07.1998 Swiss Alpine Marathon, Davos (Schweiz)

Elges, Cai 09:38:29

## 100 Kilometer

12.06.1998 40. Bieler Lauftage, Biel

Elges, Cai 09:31:04



**100 Kilometer**

<b>04.11.2007 New York Marathon, New York</b>		
Hammes, Michael		03:25:32

**42,195 Kilometer**

<b>08.05.1999 Helgoland Marathon, Helgoland</b>		
Elges, Cai	0. M50	03:53:08

<b>04.09.1999 Jungfraumarathon, Interlaken (Schweiz)</b>		
Elges, Cai	0. M50	04:50:58

**42,195 Kilometer**

<b>14.05.2000 1. Gutenberg-Marathon, Mainz</b>		
Elges, Cai	0. M50	03:49:38

**87 Kilometer**

<b>16.06.2000 Comrades Marathon - Up Run, Südafrika</b>		
Elges, Cai	0. M55	09:47:05

**42,195 Kilometer**

<b>07.10.2001 Köln Marathon, Köln</b>		
Elges, Cai	0. M50	03:52:37

**10 Kilometer**

<b>22.09.2002 Herbstlauf Niederrodenbach, Hanua-Niederrodenbach</b>		
Lämmlein, Christoph Dr.		00:44:58

**42,195 Kilometer**

<b>04.11.2007 New York Marathon, New York</b>		
Hammes, Michael		03:25:32

**42,195 Kilometer**

<b>24.05.2008 Marathon du Mont Saint Michel, Mont Saint Michel</b>		
Hammes, Michael		03:19:49

**42,195 Kilometer**

<b>26.09.2015 42. BMW Berlin Marathon, Berlin</b>		
Joseph, Jörg		03:56:01

**2 Kilometer**

<b>31.12.2016 38. Spiridon Silvesterlauf, Frankfurt</b>		
Breitenöder, Simon		00:09:11
Assum, Marta Maria		00:09:22
Breitenöder, Sophie		00:09:25
Kolmeyer-Coelho, Nell		00:12:15

**4 Kilometer**

<b>31.12.2016 38. Spiridon Silvesterlauf, Frankfurt</b>		
Benecken, Paul	2. MU16	00:16:46

**5 Kilometer**

<b>19.11.2016 35. Lindensee-Volkslaufserie 2016/2017, Rüsselsheim</b>		
Schroeder, Gerhard	1. M80	00:42:34

<b>19.11.2016 40. Seligenstädter Winterlaufserie Lauf 1, Seligenstadt</b>		
Günther, Leon	1. MU18	00:18:46

<b>31.12.2016 21. Griesheimer Silvesterlauf, Griesheim</b>		
McClymont, Scott	1. MU18	00:17:11
Günther, Leon	2. MU18	00:18:56

**6,6 Kilometer**

<b>20.11.2016 Darmstadt-Cross, Darmstadt</b>		
Hoffmann, Christian		00:27:19

**6,9 Kilometer**

<b>27.05.2016 14. Heusenstammer Kirchenlauf, Heusenstamm</b>		
Henne, Hermann Dr.	1. M60	00:32:09

**7,78 Kilometer**

<b>27.11.2016 48. Pfungstädter Advents-Crosslauf, Pfungstadt</b>		
Babsa, Tilahun	1.	00:24:35

**8,4 Kilometer**

<b>03.12.2016 Nikolauslauf, Badenweiler</b>		
Pamuk, Ulrike Dr.	1. W60	00:40:13

**9 Kilometer**

<b>20.11.2016 Darmstadt-Cross, Darmstadt</b>		
Babsa, Tilahun		00:28:41

**9,9 Kilometer**

<b>13.11.2016 KSC-Schlossparklauf, Karlsruhe</b>		
Schroeder, Gerhard	1. M80	01:27:54

**10 Kilometer**

<b>01.11.2016 19. Hockenheimringlauf, Hockenheim</b>		
Järke, Johannes		00:40:18

<b>05.11.2016 37. Rodgauer Winterlaufserie / 1.Start, Rodgau-Jügesheim</b>		
Kuhlmann, Dirk	2. M45	00:36:47
Pfäller, Stephan		00:40:15
Kroniger, Axel		00:41:18
Henne, Hermann Dr.	2. M60	00:44:29
Kraft, Thilo		00:44:35

**06.11.2016 34. Goldbacher Winter-Crosslaufserie, Goldbach**

Prohaska, Rafael		00:42:33
Kublun, Sven		00:49:22
Beuscher, Franziska		00:54:59
Floeth, Anke		01:04:20

**13.11.2016 34. Goldbacher Wintercross 2.Lauf, Goldbach**

Silbach, Christoph		00:40:22
Prohaska, Rafael		00:40:50
Beuscher, Franziska		00:51:04
Drews, Franz		00:56:59
Jochum, Peter		00:59:52

<b>19.11.2016 35. Lindenseelauf, Rüsselsheim</b>		
Höhle, Gert		01:13:27

**10 Kilometer**

<b>19.11.2016 40. Seligenstädter Winterlaufserie Lauf 1, Seligenstadt</b>		
Wörz, Werner	1. M55	00:40:27

<b>20.11.2016 34. Goldbacher Wintercross 3.Lauf, Goldbach</b>		
Kublun, Sven		00:46:56
Jochum, Peter		01:01:04

<b>27.11.2016 34. Goldbacher Wintercross 4.Lauf, Goldbach</b>		
Kublun, Sven		00:44:54
Jochum, Peter		01:00:27
Floeth, Anke		01:05:41

**03.12.2016 37. Winterlaufserie 2. Start, Rodgau**

Ruhland, Manuel		00:35:25
Heider, Fabian		00:35:35
Albert, Christian		00:36:29
Kuhlmann, Dirk	2. M45	00:36:38
Jäger, Hans Dietmar	3. M50	00:37:49
Audersez, Stephan		00:38:18
Schmitt, Natascha		00:39:14
Uschmann, Marcus		00:41:23
Rizzuto, Marianna		00:42:19
Klisch, Tilo		00:42:49
Kraft, Thilo		00:43:14
Brendemühl, Heike		00:44:18
Pfeiffer, Martin		00:45:47

**04.12.2016 34. Goldbacher Wintercross, Goldbach**

Jochum, Peter		01:00:17
---------------	--	----------

**11.12.2016 , 34. Goldbacher Wintercross**

Floeth, Anke		01:00:24
--------------	--	----------

**11.12.2016 5. Adventlauf, Mörfelden**

Jäger, Hans Dietmar	2. M50	00:38:42
Beißel, Bettina	2. W35	00:51:11
Humbert, Dirk		01:01:19

**31.12.2016 38. Spiridon Silvesterlauf, Frankfurt**

Babsa, Tilahun	1.	00:29:40
Spielvogel, Lars	2. M45	00:35:46
Uphoff, Tinka	2. W30	00:36:10
Pfäller, Stephan		00:37:00
Minnert, Alexander	3. M45	00:37:25
Lange, Harald		00:37:25
Keese, Daniel		00:37:25
Schenk, Niko		00:37:28
Schermer, Manuel		00:38:00
Wukasch, Andreas		00:38:24
Krauß, Jochen		00:39:05
Moser, Tania	2. W25	00:39:17
Heidl, Markus		00:39:20
Kroniger, Axel		00:40:51
Mattern, Cliff		00:41:01
Steinbach, Clemens		00:41:45
Häuser, Wolfgang	3. M55	00:41:48
Kraft, Thilo		00:42:08
Winter, Mona		00:43:09

**10 Kilometer**

Hanisch, Dirk	00:44:23
Hirz, Dominik	00:44:52
Hagedorn, Boris	00:45:08
Spranz, Laura	00:45:48
Fenner, Doris	00:46:11
Klein, Marcus	00:46:21
Bittlingmaier, Hans	00:46:56
Schmitt, Volker	00:47:24
Gomez-Ruhland, Marisa	00:47:47
Erlach, Andrea	00:47:48
Stephan, Thomas W.	00:48:02
Joseph, Jörg	00:48:08
Matzunsky, Tino	00:48:09
Rautenberg, Isabel	00:48:55
Heilmann, Thomas	00:49:06
Diehm, Gabriele	00:49:09
Traxler, Peter	00:50:40
Estivariz, Carlos	00:51:09
Seidenstücker, Hans	00:51:39
Weis, Kathrin	00:51:39
Thürmer, Kerstin	00:51:40
Vahl, Joachim	00:51:59
Nachtsheim, Wolfgang	00:53:20
Donig, Silke	00:55:35
Weber, Gerhard	00:55:45
Knöbel, Ute	00:55:57
Zeeck, Jennifer	00:55:58
Dalchow, Reinhard	00:56:12
Berdux, Marion	00:56:22
Kredel, Helmut	00:56:22
Menke, Thomas	00:56:56
Praetorius, Claudia	00:58:26
Kellerwessel, Lena	00:58:59
Lee, Alan	01:00:06
Lösche, Hans-Georg	01:00:18
Drwenski, Birgitta	01:00:50
Liebs, Stefanie	01:00:56
Brings, Renate	01:06:22
Lösche, Eliza Mara	01:06:43
Holzschuh, Ursula	2. W65 01:10:42
Wieß, Maren	01:11:02
Weyhknecht, Dagmar	01:12:10
Pinder-Fengler, Monique	01:13:59
Pinder, Götz	1. M75 01:13:59
Schank, Katja	01:16:26
Lösche, Helmut	2. M80 01:16:34
Humbert, Dirk	01:20:10
Casu, Birgit-Melanie	01:20:10

**31.12.2016 Britzinger Silvesterlauf, Britzingen**

Pamuk, Ulrike Dr.	1. W60	00:49:59
-------------------	--------	----------

**10,2 Kilometer****31.12.2016 42. Oberrodenbacher Silvesterlauf, Rodenbach-Oberrodenbach**

Kiesewetter, Heiko	00:43:57
--------------------	----------

**21,0975 Kilometer****03.12.2016 43. Nikolaus-Volkslauf Haßloch, Haßloch**

Jarke, Johannes	01:28:13
-----------------	----------

**42,195 Kilometer****05.11.2016 Rift Valley Marathon, Fort Portal / Uganda**

Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. M55	07:18:44
---------------------------	--------	----------

**06.11.2016 TCS New York City Marathon 2016, New York, (USA)**

Grygosch, Sigrid	03:59:44
Schmitt, Volker	03:59:44
Abel, Hendrik	04:37:54
Krien, Loris	04:37:55
Jochum, Peter	04:45:43
Plagemann, Stefanie	04:56:10

**26.11.2016 Twistesee-Adventsmarathon, Bad Arolsen**

Rollmann, Veit Justus	05:23:44
-----------------------	----------

**10.12.2016 Boa Vista Ultratrail, Boa Vista Kapverden**

Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. M55	09:29:36
---------------------------	--------	----------

**0,2 Kilometer****23.09.2017 27. Rodheimer Volkslauf, Rosbach-Rodheim v.d.H.**

Schmitt, Laura Sophie	00:00:46
-----------------------	----------

**0,222 Kilometer****11.06.2017 11. SkyRun Messturm (222 Höhenmeter), Frankfurt**

Spielvogel, Lars	00:09:31
Schmitt, Volker	00:10:40
Seit, Manfred	00:13:38

**0,4 Kilometer****30.07.2017 41. Hausener Volks-Waldlauf, Obertshausen**

Schmidt, Laura Sophie	2. WU8	00:04:47
-----------------------	--------	----------

**03.09.2017 44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim**

Schmitt, Laura Sophie	00:01:53
-----------------------	----------

**0,5 Kilometer****22.04.2017 Mühlheimer Fackellauf, Mühlheim**

Seifert, Laura	2. WU8	00:03:08
----------------	--------	----------

**0,6 Kilometer****05.11.2017 3. Schloßgarten Cross Dieburg, Dieburg**

Schmitt, Laura Sophie	2. WU8	00:02:54
-----------------------	--------	----------

**0,8 Kilometer****20.05.2017 Hessische Meisterschaften der Senioren, Geisenheim**

Wittig, Jens	1. M40	00:02:10
Seibert, Petra	3. W55	00:03:07
Steinbach, Lothar	2. M65	00:03:16

**24.06.2017 Hessische Meisterschaften Aktive und Jugend U18, Gelnhausen**

Babsa, Tilahun	00:01:56
Moser, Tania	00:02:21
Rautenberg, Iris	00:02:24

**02.07.2017 Deutsche Seniorenmeisterschaften, Zittau**

Wittig, Jens	00:02:08
--------------	----------

**01.10.2017 47. Hugo-Wenninger-Lauf Großauheim, Hanau**

Schmitt, Laura Sophie	1. WU8	00:04:04
-----------------------	--------	----------

**1 Kilometer****03.06.2017 25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim**

Assum, Marta Maria	1. WU10	00:03:53
Schulz, Fee	2. WU10	00:03:58
Assum, Mats	00:05:13	

**30.07.2017 41. Hausener Volks-Waldlauf, Obertshausen**

Baßmann, Kaya Marie	00:03:54
Stueven, Katharina	00:04:20
Vitanova, Madlen	00:04:59

**03.09.2017 44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim**

Breitenöder, Sophie	00:04:05
Breitenöder, Simon	00:04:08
Stueven, Katharina	00:04:22

**10.09.2017 22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt**

Stueven, Katharina	00:04:16	
Hanisch, Clara	3. WU16	00:05:45

**23.09.2017 27. Rodheimer Volkslauf, Rosbach-Rodheim v.d.H.**

Assum, Marta Maria	00:04:01
Breitenöder, Simon	00:04:07
Assmann, Leon	00:04:10
Breitenöder, Sophie	00:04:14

**1,5 Kilometer****03.05.2017 Abendsportfest, Pfingstادت**

Wittig, Jens	1. M40	00:04:31
--------------	--------	----------

**1,5 Kilometer****20.05.2017 Hessische Meisterschaften der Senioren, Geisenheim**

Wittig, Jens	1. M40	00:04:34
--------------	--------	----------

**21.05.2017 29. Frankfurt Lauf um den Hessen Center Pokal, Frankfurt-Bergen-Enkheim**

Stueven, Katharina	2. WU10	00:04:22
Hanisch, Clara	2. WU8	00:04:25
Breitenöder, Simon	00:06:22	

**24.06.2017 Hessische Meisterschaften Aktive und Jugend U18, Gelnhausen**

Babsa, Tilahun	00:03:57	
Rach, Katharina	3. W20	00:04:37
Moser, Tania	00:04:42	
Rautenberg, Iris	00:04:47	

**02.07.2017 Deutsche Seniorenmeisterschaften, Zittau**

Wittig, Jens	2. M40	00:04:36
--------------	--------	----------

**13.08.2017 28. Stadtlauf des Karbener Sportvereins, Karben**

Breitenöder, Sophie	2. WU14	00:06:37
---------------------	---------	----------

**2 Kilometer****30.04.2017 35. Niedererlenbacher Volkslauf, Frankfurt-Niedererlenbach**

Kollmeyer, Nell	1. WU8	00:10:52
-----------------	--------	----------

**15.06.2017 32. Bonameser Volkslauf, Frankfurt-Bonames**

Breitenöder, Simon	1. MU12	00:08:47
Breitenöder, Sophie	3. WU12	00:09:16

**15.10.2017 25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach**

Assmann, Leon	00:09:16
---------------	----------

**2,2 Kilometer****28.05.2017 42. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg**

Assum, Marta Maria	3. WU12	00:09:19
Breitenöder, Simon	00:09:26	
Assum, Mats	00:12:49	

**2,3 Kilometer****03.09.2017 10. Preungesheimer Dorflauf, Frankfurt**

Kollmeyer, Nell	00:12:20
-----------------	----------

**2,9 Kilometer****17.09.2017 41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg**

Breitenöder, Simon	00:12:58
Assmann, Leon	00:13:30
Stueven, Katharina	00:13:50
Borst, Luca	00:15:04

**3 Kilometer**

<b>21.01.2017</b>	<b>Hessische Hallenmeisterschaften, Frankfurt-Kalbach</b>		
	Uphoff, Tinka	1. W30	00:10:06
<b>26.03.2017</b>	<b>9. Pfunrun, Pfungstadt</b>		
	Günther, Leon	1. MU20	00:13:28
<b>03.06.2017</b>	<b>Hessische Meisterschaften Hindernis, Baunatal</b>		
	Rautenberg, Iris	1. W20	00:11:01
	Rach, Katharina	3. W20	00:11:08
	Moser, Tania		00:11:13
<b>18.06.2017</b>	<b>4. Eschathlon, Eschborn</b>		
	Breitenöder, Simon	1. MU12	00:11:41
<b>08.07.2017</b>	<b>117. Deutsche Meisterschaften Hindernis, Wetzlar</b>		
	Moser, Tania		00:10:45
	Rach, Katharina		00:11:02
<b>13.08.2017</b>	<b>28. Stadtlauf des Karbener Sportvereins, Karben</b>		
	Breitenöder, Simon		00:13:52
<b>03.10.2017</b>	<b>14. Lauf gegen das Vergessen, Frankfurt-Ginnheim</b>		
	Breitenöder, Sophie	2. WU14	00:14:48
	Lee, Alan		00:15:51

**3,5 Kilometer**

<b>24.09.2017</b>	<b>19. Klosterwald-Lauf, Höchst</b>		
	Rach, Katharina	1. W20	00:12:17

**4 Kilometer**

<b>14.01.2017</b>	<b>8. Offenbacher Suppensüssel Cross, Offenbach</b>		
	Rautenberg, Iris	1. WU20	00:17:29
	Moser, Tania	2. W25	00:17:56
	Rach, Katharina	3. W25	00:18:29

**4,2 Kilometer**

<b>19.02.2017</b>	<b>Hessische Crosslauf-Meisterschaften, Trebur</b>		
	Moser, Tania		00:15:58
	Rach, Katharina		00:16:10
<b>19.02.2017</b>	<b>HESSISCHE CROSSLAUF-MEISTERSCHAFTEN 2017, Trebur</b>		
	Rautenberg, Iris		00:15:54
<b>29.10.2017</b>	<b>36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt</b>		
	Baßmann, Kaya Marie		00:19:48
	Poggendorf, Paulina		00:19:57
	Breitenöder, Simon		00:20:46
	Rabel, Paul Maximilian		00:21:22
	Stueven, Katharina		00:21:30
	Hanisch, Clara		00:21:33
	Borst, Luca		00:21:38
	Gast, Christina		00:22:10
	Assum, Marta Maria		00:22:14

**4,2 Kilometer**

	Assmann, Leon		00:22:14
	Schulz, Fee		00:22:14
	Jost, Lior		00:22:28
	Sittig, Lily		00:22:59
	Breitenöder, Sophie		00:23:31
	Rabel, Tim Jakob		00:26:29

**5 Kilometer**

<b>14.01.2017</b>	<b>35. Lindensee-Laufserie 2016/2017, Rüsselsheim</b>		
	Schroeder, Gerhard	1. M80	00:43:28
<b>21.01.2017</b>	<b>40. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 3, Seligenstadt</b>		
	Günther, Leon	3. MU18	00:18:21
<b>04.03.2017</b>	<b>2. Lauf der 28. Winterlaufserie der LG Dornburg, Dornburg-Langendernbach</b>		
	Steinbach, Lothar	2. M65	00:26:43
<b>19.03.2017</b>	<b>41. Volkslauf Rund um den Winterstein, Friedberg</b>		
	Breitenöder, Simon	1. MU10	00:23:53
<b>23.04.2017</b>	<b>46. Griesheimer Straßenlauf, Griesheim</b>		
	Schroeder, Gerhard	1. M80	00:42:23
<b>23.04.2017</b>	<b>5. Lauf für Mehrsprachigkeit, Frankfurt</b>		
	Costadura, Clara	2. W20	00:18:39
	Hoffmann, Christian	1. M35	00:19:50
	Fairhurst, Lindsey	1. W65	00:25:41
<b>30.04.2017</b>	<b>49. Bahneröffnung LC Bingen, Bingen</b>		
	Schmitt, Tobias	1. M25	00:16:58
<b>03.05.2017</b>	<b>Abendsportfest, Pfungstadt</b>		
	Heidl, Markus		00:16:28
<b>12.05.2017</b>	<b>Darmstädter Frauenlauf, Darmstadt</b>		
	Rautenberg, Iris	1. W20	00:18:03
	Rautenberg, Laura		00:21:13
	Rautenberg, Isabel		00:23:53
<b>20.05.2017</b>	<b>Hessische Meisterschaften der Senioren, Geissenheim</b>		
	Kuhlmann, Dirk	3. M45	00:17:11
	Seibert, Petra	1. W55	00:22:42
<b>02.06.2017</b>	<b>34. Strassenlauf, Riedstadt-Wolfskehlen</b>		
	Schroeder, Gerhard	1. M80	00:47:55
<b>03.06.2017</b>	<b>25. Schwanheimer Pfluglauf, Frankfurt-Schwanheim</b>		
	McClymont, Scott	1. MU18	00:17:06
	Breitenöder, Simon		00:24:05
	Sittig, Lilly		00:26:00
	Borst, Luca		00:26:45
<b>10.06.2017</b>	<b>14., Ketteler-Lauf, Offenbach</b>		
	Gomez-Ruhland, Marisa	1. W55	00:21:54

**5 Kilometer**

<b>11.06.2017</b>	<b>12. Brunnenfestlauf, Oberursel</b>		
	Breitenöder, Simon		00:24:29
<b>11.06.2017</b>	<b>30. Taunussteiner Waldlauf, Taunusstein</b>		
	Kaltenbach, Florian	3. M30	00:20:12
<b>21.06.2017</b>	<b>Darmstadt Stadtlauf, Darmstadt</b>		
	Audersetz, Stephan		00:17:23
	Winter, Mona		00:20:59
	Henne, Hermann Dr.	1. M60	00:22:02
	Pacheco, Kent		00:23:01
<b>24.06.2017</b>	<b>Hessische Meisterschaften Aktive und Jugend U18, Gelnhausen</b>		
	Heidl, Markus	3. M20	00:16:58
	Constadura, Clara		00:18:36
<b>02.07.2017</b>	<b>11. Barbarossalauf, Erlenbach a. M.</b>		
	Heider, Fabian	2. M20	00:17:32
<b>15.07.2017</b>	<b>14. Oberstedter Mühlenlauf, Oberursel</b>		
	Horn, Alfred	2. M70	00:34:13
<b>29.07.2017</b>	<b>Border Marathon, Ladybrand /Südafrika</b>		
	Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. M55	00:51:00
<b>03.08.2017</b>	<b>Chobe Marathon, Kasane / Botswana</b>		
	Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. M55	01:02:00
<b>19.08.2017</b>	<b>31. Schortenser Jever-Fun-Lauf, Schortens</b>		
	Schroeder, Gerhard	1. M80	00:47:29
<b>20.08.2017</b>	<b>19. Run´n Roll for Help, Gießen</b>		
	Hammes, Michael	2. M60	00:20:40
<b>24.08.2017</b>	<b>3. Bürostadtlauf, Frankfurt-Niederrad</b>		
	Kraft, Thilo	3. M50	00:21:18
<b>25.08.2017</b>	<b>11. Münkeboer Festtagelauf, Münkeboe</b>		
	Schroeder, Gerhard	2. M80	00:45:30
<b>02.09.2017</b>	<b>19. Wittmunder Klinkerlauf, Wittmund</b>		
	Schroeder, Gerhard	1. M80	00:45:12
<b>03.09.2017</b>	<b>44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim</b>		
	Seibert, Petra		00:22:52
<b>09.09.2017</b>	<b>Offene 5 km-Meisterschaften d. SSC Hanau-Rodenbach, Hanau-Rodenbach</b>		
	Schroeder, Gerhard	1. M80	00:44:49
<b>10.09.2017</b>	<b>22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt</b>		
	Jäger, Hans Dietmar	2. M50	00:17:19
	Reinhardt, Volker		00:19:52
	Joseph, Jörg		00:22:41
	Bittilingmaier, Hans		00:22:52
	Wünnenberg, Wolfgang		00:22:55
	Nünlist, Yvonne		00:30:03

**5 Kilometer**

	Lee, Alan		00:37:27
<b>03.10.2017</b>	<b>14. Lauf gegen das Vergessen, Frankfurt-Ginnheim</b>		
	Heider, Fabian	1. M20	00:17:47
	Kaltenbach, Florian	1. M35	00:19:30
	Breitenöder, Simon	2. MU12	00:23:17
	Assmann, Leon	3. MU12	00:24:43
<b>03.10.2017</b>	<b>14. Lauf gegen das Vergessen (Walking), Frankfurt-Ginnheim</b>		
	Heinol, Franz-Albert	1. M65	00:40:20
<b>08.10.2017</b>	<b>24. Bad Homburger Kurparklauf, Bad Homburg v. d. Höhe</b>		
	Steinbach, Lothar	3. M65	00:26:46
<b>08.10.2017</b>	<b>SportScheck Stadtlauf Frankfurt, Frankfurt</b>		
	Assmann, Leon	1. MU12	00:22:31
	Poggendorf, Babette		00:34:44
<b>14.10.2017</b>	<b>36. Lindensee-Volkslaufserie 2017/2018, Rüsselsheim</b>		
	Schroeder, Gerhard	2. M80	00:44:54
<b>15.10.2017</b>	<b>25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach</b>		
	Baßmann, Kaya Marie		00:22:46
	von Groll, Joan		00:23:18
	Salzmann, Emil		00:26:52
<b>5,3 Kilometer</b>			
<b>11.08.2017</b>	<b>17. Jemgumer Müggenmarktlaf, Jemgum</b>		
	Schroeder, Gerhard	2. M80	00:45:05
<b>03.09.2017</b>	<b>10. Preungesheimer Dorflauf, Frankfurt</b>		
	Coelho, Carlos	1. M50	00:21:58
	Hageloch, Alexandra	2. W45	00:28:11

**5,6 Kilometer**

<b>19.02.2017</b>	<b>Hessische Crosslauf-Meisterschaften, Trebur</b>		
	Wittig, Jens		00:20:40
	Weber, Christian		00:20:55
	Mattern, Cliff		00:23:58
<b>28.05.2017</b>	<b>1. VegRennen, Langenselbold</b>		
	Kaltenbach, Florian	2. M30	00:22:14

**6 Kilometer**

<b>26.08.2017</b>	<b>30. Wixhäuser Kerblauf, Darmstadt</b>		
	Seibert, Petra	1. W55	00:29:12

**7 Kilometer**

<b>19.02.2017</b>	<b>Hessische Crosslauf-Meisterschaften, Trebur</b>		
	Rühl, Hanna	1. W30	00:15:31
	Babsa, Tilahun	2.	00:21:40

## 10 Kilometer

05.05.2016 18. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim		
Kiesewetter, Heiko		00:41:50
Kraft, Thilo		00:44:19
Kroniger, Axel		00:45:37
Fenner, Doris	1. W45	00:46:06
Traxler, Peter		00:46:59
Jänisch, Nicole Dr.	2. W45	00:47:01
Krien, Loris		00:47:07
Ackermann, Kathrin	3. W30	00:47:51
Pacheco, Kent		00:47:53
Abel, Hendrik		00:48:15
Drews, Franz		00:48:35
Benecken, Paul		00:48:49
Heilmann, Thomas		00:48:49
Bittlingmaier, Hans		00:48:51
Knöbel, Ute	3. W55	00:50:40
Weis, Kathrin		00:51:34
Jochum, Peter		00:52:23
Vahl, Joachim		00:52:24
Weyand, Anja		00:54:47
Seifarth, Christoph		00:55:10
Humbert, Dirk		01:00:59
Heinicke, Uwe		01:04:04
Brings, Renate		01:05:31
Holzschuh, Ursula		01:12:36

05.05.2016 18. HK-Kreisstadt-Lauf (Walking), Hofheim		
Heinol, Franz-Albert	1. M65	01:20:10

07.05.2016 26. Obernhainer Volkslauf, Wehrheim-Obernhain		
Pacheco, Kent		00:53:46

07.05.2016 Deutsche Meisterschaften 2016 Bahn, Celle		
Wittig, Jens		00:35:58

08.05.2016 11. Römerlauf, Obernburg		
Kraft, Thilo		00:48:25
Fenner, Doris	1. W45	00:48:28
Bittlingmaier, Hans		00:49:51
Drews, Franz		00:51:40
Kleinschmidt, Hellmut		00:56:06
Jochum, Peter		00:56:28
Krawietz, Eva	2. W55	00:57:57

14.05.2016 24. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim		
Babsa, Tilahun	1. MU20	00:31:13
Ruhland, Manuel	1. M30	00:33:43
Heidl, Markus	1. M20	00:34:49
Albert, Christian	1. M35	00:35:55
Deifel, Rainer	3. M45	00:36:56
Schmitt, Natascha	2. W30	00:38:40
Wukasch, Andreas		00:38:59
Spranz, Laura		00:39:29
Lange, Harald		00:40:43
Rautenberg, Iris	1. WU23	00:41:31
Kiesewetter, Heiko		00:42:23
Zeiss, Frank		00:43:06
Gilbert, Oliver		00:43:21
Brendemühl, Heike	2. W20	00:43:40

## 10 Kilometer

Schmitt, Volker		00:44:24
Scherer, Robeer		00:44:29
Hayn, Sabine		00:44:30
Mehlmann, Alois	1. M65	00:44:52
Kraft, Thilo		00:44:58
Naumer, Lucas		00:46:36
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W55	00:46:45
Hanisch, Dirk		00:46:49
Menzler, Sabrina	2. WU18	00:47:01
Fenner, Doris		00:47:04
Krien, Loris		00:47:07
Bittlingmaier, Hans		00:47:24
Donig, Silke		00:47:33
Gehring, Julia		00:47:38
Heilmann, Thomas		00:47:44
Huber, Annemarie		00:47:54
Abel, Hendrik		00:48:07
Lee, Alan		00:48:27
Drews, Franz		00:49:02
Dörr, Robert		00:49:56
Seit, Manfred	2. M70	00:50:28
Heidl, Svenja		00:50:35
Schulz, Andreas		00:52:13
Jochum, Peter		00:52:16
Joseph, Jörg		00:52:20
Weyand, Anja		00:54:11
Steinbach, Lothar		00:54:29
Wegner-Pahl, Helga		00:54:47
Becker, Martina		00:55:48
Pahl, Matthias		00:55:48
Nachtsheim, Wolfgang		00:56:15
Lösche, Eliza Mara		01:06:21

16.05.2016 30. Volkslauf des TSV Krofdorf-Gleiberg, Wetzberg		
Pfaller, Stephan	2. M20	00:38:33
Seibert, Petra	1. W55	00:46:36

22.05.2016 11. Brunnenfestlauf, Oberursel/Ts.		
Plein, Oliver		00:46:19
Austrup, Tim		01:07:50

22.05.2016 41. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach		
Wörz, Werner	1. M55	00:39:58
Mattern, Cliff		00:43:26
Hirz, Dominik		00:45:32
Seibert, Petra	1. W55	00:47:55
Schmitt, Volker		00:48:26
Menzler, Sabrina	3. WU18	00:48:51
Abel, Hendrik		00:48:57
Krien, Loris		00:49:19
Dörr, Robert		00:49:23
Lee, Alan		00:51:38
Eickholt, Jörn		00:52:46
Nachtsheim, Wolfgang		00:55:06
Diehm, Gabriele		00:55:06
Lösche, Eliza Mara		01:07:18
Lösche, Hans-Georg		01:08:27
Lösche, Helmut	1. M80	01:12:45
Wiefel, Maren	3. W65	01:26:31

## 10 Kilometer

26.05.2016 31. Bonameser Volkslauf um den Frankfurter Volksba, Frankfurt-Bonames		
Beyer, Philipp	2. M30	00:34:59
Abel, Hendrik		00:48:09
Krien, Loris		00:48:25
Benecken, Paul	1. MU14	00:49:02
Bittlingmaier, Hans	1. M60	00:49:04
Dörr, Robert	3. M60	00:50:47
Seit, Manfred	1. M70	00:51:17
Price, Jennifer	2. W35	00:51:24
Bohr, Werner	2. M65	00:51:26
Heilmann, Thomas		00:54:33
Müller, Hannelore	1. W60	00:59:51
Brings, Renate	1. W65	01:06:45

28.05.2016 22. Hans-Nachtmann-Lauf (33. Altenstädter Abendlauf, Altenstadt		
Jäger, Hans Dietmar	3. M50	00:39:20

29.05.2016 SportScheck-Laufserie - Stadtlaf Frankfurt, Frankfurt		
Minnert, Alexander	3. M45	00:37:45
Bohn, Birgitt	1. W40	00:39:36
Poggendorff, Frank		00:41:07
Höflich, Alexander		00:44:58
Estivariz, Carlos		00:51:26
Buchenberger, Susanne		00:53:33

05.06.2016 28. Frankfurter Lauf um den Hessen-Center Pokal, Frankfurt/Bergen-Enkheim		
Deifel, Rainer	1. M45	00:37:37
Plein, Oliver		00:45:12
Straus, Alexander		00:47:47
Menzler, Sabrina	1. WU18	00:47:58
Hanisch, Dirk		00:47:59
Bittlingmaier, Hans	1. M60	00:47:59
Lee, Alan		00:57:47

05.06.2016 AWO Stadtlaf 2016, Hattersheim		
Kraft, Thilo	0. M50	00:46:10

05.06.2016 Everstener Brunnenlauf, Oldenburg		
Jänisch, Nicole Dr.	3. W45	00:49:33

09.06.2016 15. Fraport-Lauf, Kelsterbach		
Seit, Manfred	1. M70	00:50:51

10.06.2016 56. Lorsbacher Schinderwaldläufe, Hofheim-Lorsbach		
Häfner, Guido		00:50:52
Kraft, Thilo		00:52:23
Pacheco, Kent		00:59:30

12.06.2016 16. iWelt Marathon Würzburg, Würzburg		
Kiesewetter, Heiko	1. M40	00:43:18

12.06.2016 47. Melibokustlauf, Aisbach-Hähnlein		
Heidl, Svenja		00:57:17

## 10 Kilometer

17.06.2016 21. Wallauer Mittsommerlauf, Hofheim-Wallau		
Abel, Hendrik		00:47:56
Krien, Loris		00:48:00
Jochum, Peter		00:53:50
Traxler, Peter		00:56:25

17.06.2016 Neustadter Altstadtlauf, Neustadt		
Hayn, Sabine	1. W30	00:42:29

18.06.2016 11. Höinger Heidelauf, Höingen		
Albert, Christian	1. M35	00:36:19

18.06.2016 27. Kefenröder Dorflauf, Kefenrod		
Henne, Hermann Dr.	3. M60	00:45:50

25.06.2016 35. Dreieich-Waldlauf, Dreieichenhain		
Gelsma, Astrid	1. W45	00:43:45

26.06.2016 15. Schloßborner Waldlauf, Glashütten-Schloßborn/Ts.		
Pacheco, Kent		00:53:18

26.06.2016 Apfellauf, Laubus-Eschenbach		
Seit, Manfred	1. M70	00:51:41

02.07.2016 22. Mörfelder Abendwaldlauf, Mörfelden		
Schulz, Richard	2. M55	00:39:20
Kütscher, Johannes	3. M35	00:41:24
Henne, Hermann Dr.		00:45:12

10.07.2016 Eschathlon - Der Eschborner Halbmarathon, Eschborn		
McClymont, Scott	1. MU20	00:37:06
Audersez, Stephan		00:42:10

16.07.2016 13. Oberstedter Mühlenlauf, Oberursel		
Emunds, Arndt		00:43:51
Henne, Hermann Dr.	2. M60	00:47:17
zu Dohna-Jäger, Verena		00:56:16
Brandt, Christopher		00:58:38
Buchenberger, Susanne		00:58:42

31.07.2016 40. Hausener Volks-Waldlauf, Obertshausen		
Spielvogel, Lars	1. M45	00:37:19
Wörz, Werner	1. M55	00:37:55
Spranz, Laura	2. W30	00:39:28
Hirz, Dominik		00:44:12
Schmitt, Volker		00:46:20
Donig, Silke		00:47:24
Klein, Marcus		00:48:35
Eickholt, Jörn		00:50:29
Dörr, Robert		00:51:37
Steinbach, Joachim		00:53:57
Floeth, Anke		00:54:49
Steinbach, Lothar		00:55:14
Wegner-Pahl, Helga		00:57:04
Nachtsheim, Wolfgang		00:58:10
Lösche, Hans-Georg		01:00:40
Steinbach, Hildegard		01:06:21

**7 Kilometer**

Heidl, Markus 00:24:24

**7,5 Kilometer****25.06.2017 9. Schwalbacher Volkslauf (Walking), Schwalbach am Taunus**

Heinol, Franz-Albert 2. M65 01:00:05

**8 Kilometer****14.01.2017 8. Offenbacher Suppenschüssel Cross, Offenbach**

Uphoff, Tinka 1. W30 00:34:10  
 Rühl, Hanna 2. W25 00:34:58  
 Mattern, Cliff 00:40:51  
 Schiesser-Hoever, Christina 1. W40 00:43:18  
 Poggendorf, Frank 00:43:31  
 Schießler, Stefan 00:47:01

**15.06.2017 32. Bonameser Volkslauf (Walking), Frankfurt-Bonames**

Heinol, Franz-Albert 0. M65 01:04:12

**8,1 Kilometer****04.03.2017 Auf die Platte-fertig-los, Wiesbaden**

Kaltenbach, Florian 0. 00:41:54  
 Rach, Katharina 1. W25 00:42:30  
 Gelsema, Astrid 1. W45 00:47:04  
 Winter, Mona 00:47:18

**8,2 Kilometer****17.06.2017 11. Mainuferlauf, Hanau**

Henne, Hermann Dr. 1. M60 00:36:27

**8,4 Kilometer****12.05.2017 22. HVB Citylauf, Aschaffenburg**

Albert, Christian 1. M35 00:29:31  
 Mattern, Cliff 00:36:45

**8,7 Kilometer****18.02.2017 18. Altweilnauer Wald-Crosslauf des TuS Weilnau, Weilrod-Altweilnau**

Dackiw, Alexander 3. M40 00:33:32

**9,75 Kilometer****24.09.2017 19. Klosterwald-Lauf, Höchst**

Rach, Katharina 2. W20 00:41:34

**10 Kilometer****06.01.2017 Dreikönigslauf - Schwäbisch Haller Stadtlaf, Schwäbisch Hall**

Pahl, Matthias 00:58:56

**10 Kilometer**

Wegner-Pahl, Helga 01:00:20

**07.01.2017 37. Rodgauer Winterlaufserie/ 3, Rodgau-Jügesheim**

Heidl, Markus 3. M20 00:33:57  
 Albert, Christian 1. M35 00:35:44  
 Spielvogel, Lars 3. M45 00:36:47  
 Uphoff, Tinka 3. W30 00:37:23  
 Rautenberg, Iris 1. WU20 00:39:17  
 Jäger, Hans Dietmar 3. M50 00:39:28  
 Kroniger, Axel 00:42:33  
 Winter, Mona 00:42:41  
 Kraft, Thilo 00:43:37  
 Ruhland, Manuel 00:46:33  
 Henne, Hermann Dr. 2. M60 00:46:45  
 Drews, Franz 00:53:40  
 Floeth, Anke 00:59:23

**08.01.2017 34. Goldbacher Winter-Crosslaufserie 16/17, Goldbach**

Jochum, Peter 01:03:50

**21.01.2017 40. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 3, Seligenstadt**

Henne, Hermann Dr. 2. M60 00:45:43

**22.01.2017 34. Goldbacher Wintercross, Goldbach**

Kublun, Sven 00:49:36  
 Jochum, Peter 01:02:30  
 Floeth, Anke 01:06:51

**04.02.2017 37. Rodgauer Winterlaufserie/ 4, Rodgau-Jügesheim**

Kuhlmann, Dirk 3. M45 00:36:24  
 Müller, Tim Nikolas 00:39:55  
 Peiffer, Martin 00:41:58  
 Kraft, Thilo 00:43:26  
 Kublun, Sven 00:43:35  
 Pfeiffer, Martin 00:44:00  
 Straus, Alexander 00:46:46  
 Drews, Franz 00:51:29  
 Floeth, Anke 00:58:14

**05.02.2017 24. Johannesbad Thermen-Marathon, Bad Füssing**

Wieß, Maren 3. W65 01:11:20

**18.02.2017 40. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 4, Seligenstadt**

Rautenberg, David 1. M30 00:37:00

**19.02.2017 TCE Run powered by TV Langen, Langen**

Schmitt, Tobias 00:35:35  
 Uphoff, Tinka 00:36:00  
 Jarke, Johannes 00:39:04  
 Kütscher, Johannes 00:41:56

**25.02.2017 33. Frühjahrslauf, Groß-Gerau**

Rautenberg, Iris 1. WU20 00:38:21  
 Jäger, Hans Dietmar 00:39:46  
 Kütscher, Johannes 00:41:26  
 Vara, Michael 00:41:53  
 Henne, Hermann Dr. 00:45:58  
 Hanisch, Dirk 00:46:15

**10 Kilometer**

Schroeder, Gerhard 1. M80 01:28:56

**04.03.2017 Mathaismarkt Volksbank Kurpfalz Lauf, Schriesheim**

Jarke, Johannes 00:40:31

**05.03.2017 15. Offenbacher Rosenhöhe-Waldlauf, Offenbach**

Straus, Alexander 00:46:53  
 Seit, Manfred 1. M70 00:55:56

**12.03.2017 42. Gießener Frühjahrslauf, Gießen-Wieseck**

Ferreira, Paulo 00:54:51

**25.03.2017 Hemsbacher Altstadtlauf, Hemsbach**

Jarke, Johannes 00:39:15

**26.03.2017 24. Schneller Zehner, Rodenbach**

Vetter, Tilbert 3. M55 00:38:25  
 Kraft, Thilo 00:45:14  
 Gomez-Ruhland, Marisa 1. W55 00:45:16  
 Zeeck, Jennifer 2. W45 00:47:38  
 Seibert, Petra 3. W55 00:47:59  
 Jochum, Peter 00:54:37

**01.04.2017 22. Schlappeseppel Marktplatzlauf, Großostheim**

Winter, Mona 3. W20 00:43:08  
 Krawietz, Eva 00:53:56  
 Kleinschmidt, Hellmut 2. M65 00:55:30

**01.04.2017 Weinheimer Altstadtlauf, Weinheim**

Jarke, Johannes 00:42:25

**02.04.2017 38. Seligenstädter EVO Wasserlauf, Seligenstadt**

Werner, Anke 1. W40 00:40:44  
 Fojtik, Vladimir 00:42:25  
 Mattern, Cliff 00:42:40  
 Bruder, Anna 3. W20 00:42:59  
 Uschmann, Marcus 00:43:14  
 Rizzuto, Marianna 1. W30 00:43:30  
 Gomez-Ruhland, Marisa 1. W55 00:45:02  
 Beißel, Bettina 00:47:53  
 Zeeck, Jennifer 00:48:21  
 Abel, Hendrik 00:50:50  
 Diehm, Gabriele 00:51:08  
 Dörr, Robert 00:53:27  
 Nachtsheim, Wolfgang 00:54:03  
 Brings, Renate 01:04:30  
 Wieß, Maren 2. W70 01:10:08

**09.04.2017 30. Neureuter Volkslauf, Neureut**

Wedlich, Oliver 1. M45 00:40:25

**17.04.2017 39. Rodgauer Osterlauf, Rodgau-Jügesheim**

Moser, Tania 1. W25 00:37:20  
 Kütscher, Johannes 00:41:12  
 Rizzuto, Marianna 3. W30 00:43:57  
 Kublun, Sven 00:44:25  
 Winter, Mona 00:45:14  
 Floeth, Anke 00:53:17  
 Jochum, Peter 00:54:00

**10 Kilometer**

Vahl, Joachim 00:54:51

**23.04.2017 19. Hanauer Märchenlauf, Hanau**

Drews, Franz 00:48:54  
 Vahl, Joachim 00:55:04

**23.04.2017 24. Öhringer Stadtlaf, Öhringen**

Spreng, Michael Dr. 00:52:54

**23.04.2017 5. Lauf für Mehrsprachigkeit, Frankfurt**

Kraft, Thilo 1. M50 00:42:18

**23.04.2017 Hessische Meisterschaften Langstrecke, Wiesbaden**

Babsa, Tilahun 1. M20 00:30:32  
 Schmitt, Tobias 00:34:57  
 Wittig, Jens 2. M40 00:35:28  
 Kuhlmann, Dirk 3. M45 00:35:50

**30.04.2017 29. Würzburger Residenzlauf, Würzburg**

Deifel, Rainer 1. M45 00:37:23

**30.04.2017 35. Niedererlenbacher Volkslauf, Frankfurt-Niedererlenbach**

Markus, Lutz 00:45:09  
 Kraft, Thilo 00:45:14  
 Fenner, Doris 1. W50 00:46:36  
 Bittlingmaier, Hans 00:48:53  
 Zankl, Daniel 00:51:56  
 Schellert, Ulrike 2. W45 00:54:59

**14.05.2017 11. Wumbor-Lauf, Rödermark-Urberach**

Bohn, Birgitt 1. W45 00:40:23

**21.05.2017 29. Frankfurt Lauf um den Hessen-Center Pokal, Frankfurt-Bergeng-Enkheim**

Albert, Christian 1. M35 00:36:14  
 Deifel, Rainer 2. M50 00:37:05  
 Moser, Tania 1. W20 00:37:46  
 Rühl, Hanna 1. W30 00:37:59  
 Jäger, Hans Dietmar 00:39:47  
 Hayn, Sabine 2. W30 00:40:47  
 Schiesser-Hoever, Christina 1. W40 00:42:36  
 Walz, Michael 3. M60 00:46:03

**25.05.2017 19. HK-Kreisstadtlaf, Hofheim**

Kroniger, Axel 00:42:34  
 Kraft, Thilo 00:42:53  
 Fenner, Doris 1. W50 00:45:40  
 Pacheco, Kent 00:46:49  
 Drews, Franz 00:47:59  
 Seidenstücker, Hans 00:50:46  
 Krien, Loris 00:51:29  
 Bittlingmaier, Hans 00:52:13  
 Knöbel, Ute 00:53:01  
 Vahl, Joachim 00:53:33  
 Rausch, Helga 2. W70 00:55:27  
 Humbert, Dirk 00:59:50  
 Müller, Hannelore 1. W65 01:00:12  
 Brings, Renate 01:05:26  
 Kohlhey, Gerhard 01:19:07

**10 Kilometer**

<b>25.05.2017 19. HK-Kreisstadtlauf (Walking), Hofheim</b>		
Heinol, Franz-Albert		01:22:20
<b>28.05.2017 42. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg</b>		
Spielvogel, Lars	1. M45	00:37:50
Moser, Tania	1. W20	00:38:04
Ueschmann, Marcus	3. M30	00:41:26
Wörz, Werner	1. M60	00:41:29
Mattern, Cliff		00:43:20
Rizzuto, Marianna	1. W30	00:43:24
Hammes, Michael		00:47:14
Lohner, Vivien	2. W20	00:49:27
Zeeck, Jennifer	1. W45	00:49:50
Menzler, Sabrina	1. WU20	00:50:30
Bittingmaier, Hans		00:52:37
Dörr, Robert		00:53:31
Seit, Manfred	1. M75	00:53:37
Nachtsheim, Wolfgang		00:57:49
Wegner-Pahl, Helga	3. W55	00:58:08
Brings, Renate	1. W65	01:07:39
Wieß, Maren	1. W70	01:11:26
<b>28.05.2017 Römerlauf (Cordenka Laufcup), Obernburg</b>		
Winter, Mona		00:45:37
<b>02.06.2017 34. Strassenlauf, Riedstadt-Wolfskehlen</b>		
Albert, Christian	1. M35	00:36:22
Seibert, Petra	1. W55	00:47:48
<b>03.06.2017 25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim</b>		
Babsa, Tilahun	1. M U23	00:31:07
Heidl, Markus	1. M	00:35:37
Audersetz, Stephan	2. M30	00:36:19
Uphoff, Tinka	1. W30	00:36:25
Schermer, Manuel	2. M	00:37:02
Schenk, Niko	3. M30	00:37:07
Spielvogel, Lars	1. M45	00:37:59
Wörz, Werner	1. M60	00:40:19
Ueschmann, Marcus		00:41:29
Häuser, Wolfgang	2. M60	00:42:22
Goldhammer, Carsten		00:42:33
Mattern, Cliff		00:42:48
Kroniger, Axel		00:44:13
Schiesser-Hoever, Christina	1. W40	00:44:17
Schmitt, Volker		00:44:50
Kraft, Thilo		00:45:02
Fenner, Doris	3. W50	00:46:19
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W55	00:46:23
Pacheco, Kent		00:46:58
Praetorius, Hermann		00:47:11
Drews, Franz		00:47:59
Fieger, Elke		00:50:25
Kanngießer, Volker		00:50:50
Pahl, Matthias		00:51:02
Dörr, Robert		00:51:28
Lee, Alan		00:52:12
Heidl, Svenja		00:52:22
Abel, Hendrik		00:53:10
Seit, Manfred	2. M75	00:53:11
Dalchow, Reinhard		00:54:22

**10 Kilometer**

Vahl, Joachim		00:54:28
Wegner-Pahl, Helga		00:56:49
Eickholt, Jörn		00:57:21
Brings, Renate		01:08:08
Wieß, Maren	2. W70	01:13:43
<b>04.06.2017 SRH Dämmer Marathon 2017, Mannheim</b>		
Deifel, Rainer	1. M45	00:37:11
Moser, Tania	1. W20	00:38:07
<b>08.06.2017 31. Volkslauf, Wettengberg</b>		
Winter, Mona	2. W20	00:42:56
<b>11.06.2017 12. Brunnenfestlauf, Oberursel</b>		
Plein, Oliver	2. M45	00:45:23
<b>11.06.2017 Warturmlauf 2017 (Cordenka Laufcup), Schafheim</b>		
Winter, Mona	1. W20	00:45:52
<b>15.06.2017 32. Bonameser Volkslauf, Frankfurt-Bonames</b>		
McClymont, Scott	1. MU18	00:36:27
Bohr, Werner	3. M65	00:55:37
Price, Jennifer	2. W35	00:56:32
Wegner-Pahl, Helga	2. W55	00:58:02
Müller, Hannelore	1. W65	00:59:50
<b>17.06.2017 12. Lichtenauer Wasserlauf, Berlin</b>		
Deifel, Rainer	1. M45	00:36:46
<b>17.06.2017 Höinger Heidelauf, Höingen</b>		
Albert, Christian	1. M35	00:36:41
<b>18.06.2017 22. Kurt-Roth Gedächtnislauf, Brensbach-Wersau</b>		
Käfer, Christof		00:51:31
<b>18.06.2017 4. Eschathlon, Eschborn</b>		
Wegner-Pahl, Helga		00:56:20
<b>23.06.2017 22. Wallauer Mittsommerlauf, Hofheim-Wallau</b>		
Drews, Franz		00:48:37
Jost, Tanja	2. W45	00:49:34
Vahl, Joachim		00:55:45
Jochum, Peter		00:57:55
Traxler, Peter		00:59:08
<b>23.06.2017 Honischlauf (Cordenka Laufcup), Niedernberg</b>		
Winter, Mona	1. W20	00:44:15
<b>24.06.2017 18. Dieburger Stadtlauf, Dieburg</b>		
Zankl, Daniel		00:49:59
<b>24.06.2017 36. Dreiech Waldlauf, Dreieich</b>		
Masia, Marco	3. M40	00:43:26
<b>25.06.2017 9. Schwalbacher Volkslauf, Schwalbach am Taunus</b>		
Minnert, Alexander	2. M40	00:40:00

**10 Kilometer**

<b>25.06.2017 Apfellauf 2017, Laubus-Eschbach</b>		
Keese, Daniel	2. M35	00:39:19
Kraft, Thilo		00:45:43
Fenner, Doris	2. W50	00:46:24
Bittingmaier, Hans		00:52:22
<b>02.07.2017 1. Barbarossalauf, Erlenbach a. M.</b>		
Winter, Mona	1. W20	00:41:54
Henne, Hermann Dr.	2. M60	00:44:32
<b>14.07.2017 7. Rotary Benefizlauf, Mainaschaff</b>		
Kuhn, Peter		00:44:55
Seibert, Petra	1. W55	00:48:48
<b>15.07.2017 14. Oberstedter Mühlenlauf, Oberursel</b>		
Emundts, Arndt		00:43:51
Henne, Hermann Dr.	2. M60	00:47:17
zu Dohna-Jäger, Verena		00:56:18
Brandt, Christopher		00:58:38
Buchenberger, Susanne		00:58:42
<b>23.07.2017 10. Oscheffer TSG-Lauf (Cordenka Laufcup), Mainaschaff</b>		
Winter, Mona	1. W20	00:43:02
Seibert, Petra	1. W55	00:47:06
Krawietz, Eva		00:52:37
Kleinschmidt, Hellmut	3. M65	00:56:12
<b>29.07.2017 Berlin City Nights, Berlin</b>		
Albert, Christian		00:36:01
<b>30.07.2017 41. Hausener Volks-Waldlauf, Obertshausen</b>		
Schmitt, Tobias	1. M20	00:34:59
Audersetz, Stephan	1. M30	00:35:21
Spielvogel, Lars	1. M45	00:37:51
Mattern, Cliff	3. M45	00:42:07
Häuser, Wolfgang	2. M60	00:43:10
Fojtik, Vladimir		00:43:12
Rizzuto, Marianna	1. W30	00:43:26
Knopp, Bernhard		00:44:38
Seibert, Petra	1. W55	00:47:31
Lohner, Vivien		00:47:53
Heidl, Svenja		00:49:35
Zeeck, Jennifer		00:50:03
Dörr, Robert		00:50:46
Bittingmaier, Hans		00:51:50
Uhling-Neumann, Christian		00:57:10
Wegner-Pahl, Helga		00:57:53
Brings, Renate	1. W65	01:04:35
Wieß, Maren	2. W70	01:21:50
<b>12.08.2017 Zátokova 10 (Zatopek 10-er), Lomená alej u Staré Boleslavi</b>		
Fojtik, Vladimir		00:44:24
<b>13.08.2017 28. Stadtlauf des Karbener Sportvereins, Karben</b>		
Wukasch, Andreas	2. M30	00:39:24
Seibert, Petra	1. W55	00:48:14
Dörr, Robert		00:51:43

**10 Kilometer**

<b>19.08.2017 34. Bruchköbeler Stadtlauf, Bruchköbel</b>		
Krauß, Jochen	3. M45	00:42:33
Seibert, Petra	2. W55	00:49:08
<b>20.08.2017 7. Bieberer Kartoffel-Volkslauf, Offenbach</b>		
Stransky, Sebastian		00:47:58
<b>24.08.2017 3. Bürostadtlauf, Frankfurt-Niederrad</b>		
Rizzuto, Marianna	1. W30	00:41:15
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W55	00:45:10
Jost, Tanja	3. W45	00:50:22
Pahl, Matthias		00:50:46
Wegner-Pahl, Helga	2. W55	00:55:56
<b>27.08.2017 39. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach</b>		
Brings, Renate	1. W65	01:06:58
<b>03.09.2017 44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim</b>		
Bartels, Philipp	1. M30	00:34:53
Ruhland, Manuel	3. M30	00:36:27
Spielvogel, Lars	2. M45	00:37:11
Wörz, Werner	1. M60	00:38:42
Ueschmann, Marcus		00:40:14
Mattern, Cliff		00:41:02
Schiesser-Hoever, Christina	2. W40	00:42:43
Mehlmann, Alois	2. M65	00:44:06
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W55	00:44:17
Zeeck, Jennifer		00:48:29
Dörr, Robert		00:49:16
Bittingmaier, Hans		00:50:18
Seit, Manfred	2. M75	00:52:13
Wegner-Pahl, Helga		00:55:48
<b>09.09.2017 23. Mörfelder Waldlauf, Mörfelden</b>		
Kiefert, Mathias	1. M35	00:35:51
<b>09.09.2017 7. Bawwehaiser Altstadtfestlauf, Babenhausen</b>		
Winter, Mona	1. W20	00:43:41
Kuhn, Peter		00:45:14
Seibert, Petra	1. W55	00:49:28
Krawietz, Eva	3. W55	00:53:30
Kleinschmidt, Hellmut	2. M65	00:55:37
<b>10.09.2017 22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt</b>		
Dröll, Martin	2. M35	00:34:48
Vetter, Tilbert	1. M55	00:35:18
Wörz, Werner	1. M60	00:38:08
Stransky, Sebastian		00:42:41
Praetorius, Hermann	2. M60	00:43:49
Vetter, Inge	3. W60	00:53:59
Lee, Alan		00:58:32
<b>16.09.2017 29. Bessunger Merck-Lauf, Darmstadt</b>		
Henne, Hermann Dr.	1. M60	00:43:07
<b>17.09.2017 10. Quellenhalbmarathon, Bad Vilbel</b>		
Plein, Oliver		00:41:48
Walz, Michael		00:45:03

**10 Kilometer**

Walz, Michael	00:45:03
Trenkel, Stefan	01:46:11

**17.09.2017 41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg**

Babsa, Tilahun	1. M20	00:31:28
Jäger, Hans Dietmar	2. M50	00:37:52
Spielvogel, Lars		00:39:20
Wörz, Werner	1. M60	00:39:33
Engelhardt, Jörg	3. M50	00:41:16
Knott, Ulrich		00:42:17
Zeiss, Frank		00:42:28
Kroniger, Axel		00:42:43
Häfner, Guido		00:44:30
Knopp, Bernhard		00:44:45
Heidl, Svenja		00:47:56
Eickholt, Jörn		00:49:04
Dörr, Robert		00:50:53
Bittingmaier, Hans		00:51:08
Thürmer, Kerstin		00:52:12
Seit, Manfred	3. M75	00:53:04
Brings, Renate	2. W65	01:03:11
Wieß, Maren	2. W70	01:13:49

**23.09.2017 27. Rodheimer Volkslauf, Rosbach-Rodheim v.d.H.**

Wörz, Werner	1. M60	00:40:01
Schliesser-Hoever, Christina	1. W40	00:43:00
Fenner, Doris	1. W50	00:45:29
Dörr, Robert		00:51:36
Seit, Manfred	3. M75	00:54:59

**24.09.2017 18. Weinheimer Herbstlauf, Weinheim**

Vetter, Tilbert	2. M55	00:37:40
-----------------	--------	----------

**24.09.2017 Bertlicher Strassenläufe, Herten-Bertlich**

Schroeder, Gerhard	1. M80	01:36:10
--------------------	--------	----------

**24.09.2017 Lions - Dietzenbacher Stadtlaf 2017, Dietzenbach**

Heidl, Markus	1. M20	00:35:27
Bruder, Anna	2. W20	00:43:44
Heidl, Svenja		00:48:50

**30.09.2017 14. Süwag Energielauf / Wildsächser Wald- und Weih, Hofheim-Wildsachsen**

Henne, Hermann Dr.	1. M60	00:49:39
--------------------	--------	----------

**03.10.2017 14. Lauf gegen das Vergessen, Frankfurt-Ginnheim**

Babsa, Tilahun	1. M20	00:32:50
Engelhardt, Jörg	3. M50	00:43:57
Lee, Alan		00:49:39
Fairhurst, Lindsey	1. W65	00:57:13

**07.10.2017 Schutterwald, Schutterwald**

Haubold, Martin	1. M30	00:34:10
-----------------	--------	----------

**08.10.2017 18. Energie Südwest Cup, Offenbach/Queich**

Vetter, Inge	1. W60	00:53:25
--------------	--------	----------

**08.10.2017 SportScheck Stadtlaf Frankfurt, Frankfurt**

Stransky, Sebastian		00:43:55
---------------------	--	----------

**10 Kilometer****15.10.2017 25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach**

Ruhland, Manuel		00:35:53
Engelhardt, Jörg	3. M50	00:38:56
Rizzuto, Marianna	2. W30	00:39:57
Costadura, Clara		00:40:57
Kraft, Thilo		00:42:27
Häuser, Wolfgang	2. M60	00:42:51
Fojtik, Vladimir		00:42:59
Kroniger, Axel		00:43:04
Fenner, Doris	3. W50	00:44:39
Kublun, Sven		00:44:42
Straus, Alexander		00:44:47
Eickholt, Jörn		00:48:59
Lee, Alan		00:50:25
Bittingmaier, Hans		00:50:33
Lohner, Vivien		00:51:42
Diehm, Gabriele		00:52:33
Abel, Hendrik		00:53:33
Nachtsheim, Wolfgang		00:55:28
Steinbach, Lothar		00:55:33
Liebs, Stefanie		00:57:15
Buchenberger, Susanne		01:03:51

**22.10.2017 9. Sunbed Volks- und Straßenlauf, Kleinstheim**

Winter, Mona	2. W20	00:43:30
Seibert, Petra	2. W55	00:49:14
Diehm, Gabriele		00:54:35
Kleinschmidt, Hellmut		00:55:50
Krawietz, Eva		00:55:51

**04.11.2017 38. Rodgauer Winterlaufserie/ 1. Rodgau-Jügesheim**

Ruhland, Manuel	3. M30	00:36:37
Pfaller, Stephan		00:37:12
Jäger, Hans Dietmar		00:38:02
Kroniger, Axel		00:42:59
Kuhn, Peter		00:44:25
Schmitt, Sebastian		00:44:40
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W55	00:45:09
Heidl, Svenja		00:46:54
Heidl, Markus		00:46:54
Vahl, Joachim		00:52:26
Lee, Alan		00:54:18

**05.11.2017 Wintercross Goldbach, Goldbach**

Kublun, Sven		00:47:44
Kanert, Christian		00:48:31
Peiffer, Martin		00:50:04
Floeth, Anke		01:00:27
Jochum, Peter		01:02:31

**10,2 Kilometer****18.03.2017 23. Sulzburger Frühlinglauf, Sulzburg**

Pamuk, Ulrike Dr.	1. W60	00:49:32
-------------------	--------	----------

**10,5 Kilometer****22.01.2017 40. Marathonstaffel, Mörfelden**

Bartels, Philipp	0.	00:38:04
------------------	----	----------

**10,5 Kilometer**

Kuhlmann, Dirk	0. M45	00:39:23
Weber, Christian	0. M45	00:40:38
Lohnes, Markus	0. M45	00:40:43
Schenk, Niko	0. M20	00:40:49
Keese, Daniel	0.	00:41:01
Pfaller, Stephan	0.	00:41:11
Jäger, Hans Dietmar	0. M50	00:41:48
Spranz, Laura	0. W30	00:41:57
Gilbert, Kai	0. M50	00:42:16
Vetter, Tilbert	0. M55	00:43:06
Gelsema, Astrid	0. W45	00:45:16
Bremer, Florian	0. M30	00:45:16
Kroniger, Axel	0. M50	00:45:24
Kütscher, Johannes	0.	00:45:26
Hayn, Sabine	0.	00:45:53
Anger, Gunnar	0. M35	00:46:03
Bremer, Luca	0.	00:46:16
Kraft, Thilo	0. M50	00:46:19
Pense, Till	0. M40	00:47:20
Brendemühl, Heike	0. W25	00:47:26
Fojtik, Vladimir	0. M45	00:47:52
Bremer, Joachim	0. M45	00:47:59
Buhne, Peter Dr.		00:48:23
Scherer, Robeer	0. M35	00:48:37
Hanisch, Dirk	0.	00:50:25
Bremer, Jürgen	0. M60	00:50:55
Bachmann, Winfried	0. M65	00:51:30
Straus, Alexander	0. M45	00:51:31
Naumer, Lucas	0. M30	00:51:33
Beißel, Bettina	0. W35	00:52:24
Bohr, Werner	0. M65	00:52:24
Jost, Tanja	0.	00:53:17
Pacheco, Kent	0. M40	00:55:10
Eickholt, Jörn	0. M50	00:56:12
Nachtsheim, Wolfgang	0. M50	01:00:08
Damm, Reinhardt	0. M50	01:00:22
Vetter, Inge	0. W55	01:01:21
Humbert, Dirk	0. M40	01:01:21
Kienle,Anke	0.	01:09:34

**30.04.2017 28. Feldberglauf, Oberursel**

Wukasch, Andreas		00:51:59
Häfner, Guido		00:56:39
Jégou, Jean-Louis		01:02:09

**10,8 Kilometer****02.09.2017 12. Borkumer Meilenlauf, Borkum**

Wieß, Maren	3. W70	01:19:47
-------------	--------	----------

**11,2 Kilometer****28.05.2017 1. VegRennen, Langenselbold**

Kaltenbach, Florian	3. M30	00:52:11
---------------------	--------	----------

**14 Kilometer****10.06.2017 33. Int. Brüder Grimm Lauf 2. Etappe - Rodenbach, Rodenbach - Neuenhasslau**

Röber, Michaela		01:10:53
-----------------	--	----------

**14 Kilometer****15 Kilometer****02.04.2017 33. Friedrichsdorfer Stadtlaf, Friedrichsdorf**

Jégou, Jean-Louis	2. M55	01:12:55
Lee, Alan		01:20:52

**15.06.2017 32. Bonameser Volkslauf, Frankfurt-Bonames**

Markus, Lutz		01:09:54
Praetorius, Hermann	2. M60	01:11:50
Fenner, Doris	1. W50	01:12:59
Röber, Michaela	2. W50	01:16:02
Barten, Stephan		01:17:49
Karngießer, Volker	3. M55	01:21:08
Rausch, Helga	1. W70	01:26:35
Lee, Alan		01:27:06
Praetorius, Claudia	1. W20	01:32:31
Praetorius, Saskia	2. W20	01:32:32

**03.10.2017 14. Lauf gegen das Vergessen, Frankfurt-Ginnheim**

Kaltenbach, Florian	2. M35	00:59:53
Wörz, Werner	1. M60	01:02:54
Lee, Alan	3. M50	01:22:27

**15,12 Kilometer****07.05.2017 wings for life world run, Breda**

Wegner-Pahl, Helga	0.	01:28:32
--------------------	----	----------

**16 Kilometer****29.04.2017 7. Frankensteinlauf, Darmstadt**

Gelsema, Astrid	1. W50	01:13:46
Kraft, Thilo		01:15:24
Markus, Lutz		01:16:47
Bachmann, Winfried	1. M65	01:25:38
Becker, Frank		01:38:31

**09.06.2017 33. Int. Brüder Grimm Lauf 1. Etappe, Hanau - Rodenbach**

Röber, Michaela		01:17:38
-----------------	--	----------

**10.06.2017 33. Int. Brüder Grimm Lauf - 3.Etappe Neuenhasslau, Neuenhasslau - Gelnhausen**

Röber, Michaela		01:30:30
-----------------	--	----------

**16,5 Kilometer****26.03.2017 30. Kieler Hochbrückenlauf, Kiel**

Wieß, Maren	3. W70	02:02:15
-------------	--------	----------

**17 Kilometer****11.06.2017 33. Int. Brüder Grimm Lauf 4. Etappe - Gelnhausen, Gelnhausen - Wächtersbach**

Röber, Michaela		01:37:19
-----------------	--	----------

**17,8 Kilometer**

<b>12.03.2017</b>	<b>32. Internationaler Kaiserstuhllauf, Ihringen</b>
Pamuk, Ulrike Dr.	1. W60 01:35:58

**18,2 Kilometer**

<b>14.05.2017</b>	<b>33. Internationaler Schluchseelauf, Schluchsee</b>
Wedlich, Oliver	01:16:47

**20 Kilometer**

<b>05.02.2017</b>	<b>35. Rheinzaberner Winterlaufserie, Rheinzaberner</b>
Wedlich, Oliver	01:24:11

<b>23.04.2017</b>	<b>6. i-Lauf, Lauf für Inklusion, Gelnhausen</b>
Rizzuto, Marianna	1. W30 01:37:06

**21,0975 Kilometer**

<b>19.02.2017</b>	<b>40. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 40. Mörfelden</b>
-------------------	--

Kiefert, Mathias	1.	01:19:32
Jäger, Hans Dietmar		01:27:00
Kaltenbach, Florian	3.	01:27:24
Peiffer, Martin		01:34:04
Kraft, Thilo		01:36:00
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W55	01:44:23
Bruder, Katharina		01:49:27
Drews, Franz		01:53:11
Floeth, Anke		01:57:31
Jochum, Peter		02:02:59
Vahl, Joachim		02:03:27
Dörr, Robert		02:13:17

<b>04.03.2017</b>	<b>Lahntallauf, Marburg</b>
Dackiw, Alexander	01:27:41

<b>12.03.2017</b>	<b>15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt</b>
-------------------	--

Babsa, Tilahun	1.	01:07:06
Heidl, Markus		01:15:56
Schmitt, Tobias		01:16:23
Uphoff, Tinka	2. W30	01:18:14
Kuhlmann, Dirk		01:20:05
Rautenberg, David		01:21:16
Schenk, Niko		01:22:43
Neuschwander, Florian		01:23:15
Jäger, Hans Dietmar		01:23:28
Schrode, Martin		01:23:35
Keese, Daniel		01:23:38
Schermer, Manuel		01:23:43
Moser, Tania	1. W25	01:24:13
Jarke, Johannes		01:24:58
Gilbert, Kai		01:26:14
Göpfert, Christina	3. W20	01:26:30
Spranz, Laura		01:29:16
Vetter, Tilbert	3. M55	01:29:16
Thome, Norbert		01:30:19
Thürmer, Matthias		01:32:34
Kroniger, Axel		01:32:50
Weber, Christian		01:33:20

**21,0975 Kilometer**

Wukasch, Andreas		01:33:38
Vara, Michael		01:33:39
Pfeiffer, Martin		01:33:56
Bittner, Christopher		01:34:03
Häuser, Wolfgang		01:34:03
Schiesser-Hoever, Christina		01:34:25
Zeiss, Frank		01:35:04
Winter, Mona		01:35:21
Fojtik, Vladimir		01:35:22
Plein, Oliver		01:35:34
Kraft, Thilo		01:35:58
Masia, Marco		01:36:39
Menne, Stephan		01:38:09
Piston, Matthias		01:38:14
Gelsema, Astrid		01:38:17
Strauß, Volker		01:38:22
Ohlwein, Martin		01:38:58
Michels, Heinz	3.	01:40:22
Mehlmann, Alois		01:40:51
Gomez-Ruhland, Marisa	2. W55	01:41:20
Götze, Cornelius		01:42:34
Fenner, Doris		01:42:41
App, Christoph		01:42:45
Lohner, Vivien		01:43:14
Hanisch, Dirk		01:43:38
Wagner, Ulrike		01:44:14
Erlach, Andrea		01:44:15
Schießer, Stefan		01:44:51
De Almeida, Rui		01:45:19
Altmüller, Jascha		01:45:24
Thome, Gisela		01:45:35
Bernschneider, Klaus		01:47:18
Röber, Michaela		01:47:33
Huber, Annemarie		01:48:33
Bruder, Anna		01:49:23
Thürmer, Kerstin		01:49:35
Stephan, Thomas		01:49:58
Geilert, Lutz		01:50:47
Desplantes, Veronique		01:51:01
Drews, Franz		01:53:20
Lockhart, Ina		01:54:30
Pacheco, Kent		01:55:28
Hünninghausen, Sylke		01:55:28
Kanngießer, Volker		01:56:29
Traxler, Peter		01:57:32
Bittingmaier, Hans		01:57:37
Wolf, Stefan		01:58:10
Joseph, Jörg		01:58:33
Estivariz, Carlos		01:58:55
Knöbel, Ute		01:59:13
Zeeck, Jennifer		01:59:13
Abel, Hendrik		01:59:38
Vahl, Joachim		02:00:03
Jochum, Peter		02:00:52
Vasseur, Mathieu		02:04:34
Pahl, Matthias		02:05:22
Helmer, Sven		02:05:29
Stransky, Sebastian		02:08:02
Wegner-Pahl, Helga		02:13:02
Eckert, Lisa		02:13:22
Nachtsheim, Wolfgang		02:13:34
Starosta, Thomas		02:14:22

**21,0975 Kilometer**

Kellerwessel, Lena		02:15:37
Steinmetz, Leander		02:19:18
Seifarth, Christoph		02:22:44
Humbert, Dirk		02:55:19
Casu, Birgit-Melanie		02:55:19

<b>02.04.2017</b>	<b>37. Berliner Halbmarathon, Berlin</b>	
Kraft, Thilo		01:32:18
Pamuk, Ulrike Dr.	1. W60	01:38:44

<b>08.04.2017</b>	<b>Airport-Night-Run, Berlin</b>	
Beißel, Bettina	2. W40	01:42:10

<b>08.04.2017</b>	<b>Securitas Airport Night Run, Berlin</b>	
Diehm, Gabriele		01:52:10

<b>09.04.2017</b>	<b>41. Leipzig Marathon, Leipzig</b>	
Brings, Renate	2. W65	02:29:36
Wiel, Maren	1. W70	02:36:05

<b>09.04.2017</b>	<b>III MEDIA MARATHON, Novo Sancti Petri (Andalusien)</b>	
Vetter, Tilbert	2. M55	01:24:08

<b>23.04.2017</b>	<b>46. Griesheimer Stadtlaf, Griesheim</b>	
Brendemühl, Heike	2. W25	01:36:38

<b>30.04.2017</b>	<b>23. Entega Gesprenzlaf, Münster</b>	
Rizzuto, Marianna	3. W30	01:42:41

<b>07.05.2017</b>	<b>18. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz</b>	
Schmitt, Tobias		01:19:10
Deifel, Rainer	1. M45	01:19:57
Moser, Tania	3. W20	01:22:19
Behnke, Thorsten		01:29:43
Kraft, Thilo		01:35:15
Rakebrandt, Hans-Jörg Dr.		01:37:21
Gilbert, Oliver		01:39:42
Dammköhler, Enrico		01:41:28
Formanek, Bertold		01:45:04
Knott, Riitta		01:45:15
Schmitt, Volker		01:57:10
Bittingmaier, Hans		01:59:30
Traxler, Peter		02:04:03
Kellerwessel, Lena		02:20:20

<b>07.05.2017</b>	<b>Ansbacher Citylauf 2017, Ansbach</b>	
Pacheco, Kent		01:43:59

<b>07.05.2017</b>	<b>Heilbronner Trollinger Maratho, Heilbronn</b>	
Stransky, Sebastian		01:48:32

<b>07.05.2017</b>	<b>Limes Lauf, Großkrotzenburg</b>	
Elges, Cai	1. M70	02:23:33

<b>14.05.2017</b>	<b>11. Wumbor-Lauf, Rödermark-Urberach</b>	
Fenner, Doris	1. W50	01:42:19
Jochum, Peter		02:05:14
Vahl, Joachim		02:11:11

**21,0975 Kilometer**

<b>27.05.2017</b>	<b>29. EWR-Spargellauf, Lampertheim</b>	
Hageloch, Alexandra		01:54:42

<b>28.05.2017</b>	<b>42. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg</b>	
Babsa, Tilahun	1. M20	01:08:04
Häuser, Wolfgang	1. M60	01:35:38
Kraft, Thilo	2. M50	01:36:25
Strauß, Volker	3. M50	01:37:03
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W55	01:41:39
Bruder, Anna	1. W20	01:45:55
Fenner, Doris	1. W50	01:45:58
Lee, Alan		01:46:22
Pacheco, Kent		01:53:29
Pahl, Matthias		01:55:48
Dalchow, Reinhard		02:06:30

<b>11.06.2017</b>	<b>10. Salzkotten Erima Halbmarathon, Salzkotten</b>	
Jäger, Hans Dietmar	3. M50	01:30:50

<b>11.06.2017</b>	<b>12. Brunnenfestlauf, Oberursel</b>	
Stransky, Sebastian		01:55:09

<b>11.06.2017</b>	<b>48. Melibokuslauf.de, Alsbach-Hähnlein</b>	
Gelsema, Astrid	1. W50	01:42:17
Markus, Lutz		01:44:15
Jänisch, Nicole Dr.		01:57:42

<b>18.06.2017</b>	<b>4. Eschathlon, Eschborn</b>	
Masia, Marco		01:31:23
Plein, Oliver		01:39:05
Pahl, Matthias		01:58:04

<b>25.06.2017</b>	<b>23. hella Halbmarathon Hamburg, Hamburg</b>	
Deifel, Rainer	1. M45	01:20:57
Chacon-Biebach, Laura		01:21:15

<b>30.06.2017</b>	<b>20. Marburger Nachtmarathon, Marburg</b>	
Stransky, Sebastian		01:47:57
Pacheco, Kent		01:48:28

<b>30.07.2017</b>	<b>41. Hausener Volks-Waldlauf, Obertshausen</b>	
Heidl, Markus	1. M20	01:17:47
Schermer, Manuel	2. M20	01:24:47
Kroniger, Axel		01:36:50
Spranz, Laura	2. W30	01:38:15
Strauß, Volker		01:38:15
Kraft, Thilo		01:38:34
Plein, Oliver		01:38:57
Fenner, Doris	1. W50	01:42:27
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W55	01:43:13
Jost, Tanja		01:52:08
Pahl, Matthias		01:56:13
Lee, Alan		01:58:07
Seit, Manfred	2. M75	02:02:48
Eickholt, Jörn		02:02:58
Vahl, Joachim		02:03:53
Elges, Cai	1. M70	02:13:51



## 21,0975 Kilometer

<b>13.08.2017</b>	<b>28. Stadtlaf des Karbener Sportvereins, Karben</b>		
Rizzuto, Marianna	2. W30	01:38:44	
Lee, Alan		02:04:27	

<b>19.08.2017</b>	<b>10. SWE Halbmarathon, Ettlingen</b>		
Heinig, Thomas		01:58:21	

<b>19.08.2017</b>	<b>30. Hüttenfelder Volksbank - Kerwelauf, Hüttenfeld</b>		
Rakebrandt, Hans-Jörg Dr.		01:32:39	

<b>19.08.2017</b>	<b>30. Hüttenfelder Volksbank-Kerwelauf, Lampertheim</b>		
Rakebrandt, Hans-Jörg Dr.		01:32:39	

<b>19.08.2017</b>	<b>34. Bruchköbeler Stadtlaf, Bruchköbel</b>		
Wukasch, Andreas	1. M30	01:30:45	
Stransky, Sebastian		01:52:16	

<b>20.08.2017</b>	<b>35. Rieslinglauf und 10. Rheingauer Halbmarathon d. Oestrich-Winkel</b>		
Rizzuto, Marianna	2. W30	01:34:48	

<b>27.08.2017</b>	<b>39. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach</b>		
Kraft, Thilo		01:37:52	
Häfner, Guido		01:41:05	
Stransky, Sebastian		01:45:16	
Bachmann, Winfried	2. M65	01:53:19	
Zeeck, Jennifer		01:58:19	
Rausch, Helga	1. W70	02:03:39	
Damm, Reinhardt		02:03:52	
Determann, Julia		02:03:55	
Humbert, Dirk		02:27:06	

<b>27.08.2017</b>	<b>7. Lahnparklauf, Wetzlar-Niedergirmes</b>		
Winter, Mona	3. W20	01:37:04	

<b>03.09.2017</b>	<b>27. Wallmeroder Bahnhofslauf, Wallmerod</b>		
Dackwi, Alexander	1. M40	01:30:27	

<b>03.09.2017</b>	<b>44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim</b>		
Spranz, Laura	1. W30	01:29:21	
Gilbert, Kai	2. M50	01:29:22	
Strauß, Volker		01:32:16	
Pense, Till		01:33:13	
Häuser, Wolfgang		01:33:28	
Markus, Lutz		01:36:31	
Fenner, Doris	1. W50	01:36:35	
Rizzuto, Marianna		01:36:54	
Stransky, Sebastian		01:40:01	
De Almeida, Rui		01:42:10	
Röber, Michaela	2. W50	01:43:26	
Lohner, Vivien	1. W20	01:44:58	
Lee, Alan		01:47:12	
Heine, Miriam	3. W20	01:47:22	
Pahl, Matthias		01:48:51	
Eickholt, Jörn		01:52:51	
Pacheco, Kent		01:52:51	

## 21,0975 Kilometer

<b>10.09.2017</b>	<b>10. TSG Altenhain 1900 e.V. - Wuzzelauf Altenhain, Bad Soden-Altenhain</b>		
Kölzer, Ken		01:25:12	
Engelhardt, Jörg	0. M50	01:34:57	

<b>10.09.2017</b>	<b>24. Fulda-Marathon (Hessische Meisterschaft), Fulda</b>		
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W55	01:38:12	

<b>17.09.2017</b>	<b>10. Quellenhalbmarathon, Bad Vilbel</b>		
Markus, Lutz		01:34:04	

<b>17.09.2017</b>	<b>33. Engenhahner Gickel-Waldlauf, Niedernhausen-Engenhahn</b>		
Kölzer, Ken	2. M30	01:31:19	
Schmitt, Volker		01:56:11	

<b>17.09.2017</b>	<b>41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg</b>		
Heidl, Markus	1. M20	01:15:23	
Wunsch, Patrick	2. M20	01:20:43	
Moser, Tania	1. W20	01:24:48	
Schenk, Niko		01:25:49	
Gilbert, Kai	3. M50	01:29:31	
Spranz, Laura	3. W30	01:29:31	
Schiesser-Hoever, Christina	1. W40	01:30:45	
Fojtik, Vladimir		01:31:55	
Goldhammer, Carsten		01:32:10	
Kraft, Thilo		01:35:06	
Fenner, Doris	3. W50	01:36:45	
De Almeida, Rui		01:37:02	
Höflich, Alexander		01:39:55	
Rizzuto, Marianna		01:42:04	
Altmüller, Jascha		01:42:25	
Bohr, Werner	2. M65	01:47:18	
Joseph, Jörg		01:47:20	
Heine, Miriam		01:47:25	
Gomez-Ruhland, Marisa	3. W55	01:47:58	
Pacheco, Kent		01:48:24	
Pahl, Matthias		01:50:16	
Price, Jennifer		01:50:23	
Abel, Hendrik		01:52:29	
Lee, Alan		01:55:21	
Nachtsheim, Wolfgang		02:09:16	
Raab, Hubert	3. M70	02:12:49	
Hamperl, Melinda		02:15:12	
Hoffmann, Judite		02:29:24	

<b>17.09.2017</b>	<b>FIDUCIA GAD Baden-Marathon, Karlsruhe</b>		
Wedlich, Oliver		01:24:59	

<b>23.09.2017</b>	<b>27. Rodheimer Volkslauf, Rosbach-Rodheim v.d.H.</b>		
Babsa, Tilahun	1. M20	01:11:33	
Spranz, Laura	1. W30	01:37:11	
Pense, Till		01:37:41	
Markus, Lutz		01:43:57	
Pahl, Matthias		01:59:35	
Lee, Alan		02:09:37	

<b>24.09.2017</b>	<b>Disneyland Paris Val d'Europe Half Marathon, Paris (Frankreich)</b>		
Pacheco, Kent	0. M40	01:58:34	

## 21,0975 Kilometer

<b>01.10.2017</b>	<b>15. Aschaffener Halbmarathon, Aschaffenburg</b>		
Jäger, Hans Dietmar	3. M50	01:22:10	
Lohnes, Markus		01:22:10	
Engelhardt, Jörg		01:27:21	
Plein, Oliver		01:34:25	
Strauß, Volker		01:36:44	
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W55	01:37:27	

<b>01.10.2017</b>	<b>Köln Marathon, Köln</b>		
Rizzuto, Marianna		01:30:13	

<b>08.10.2017</b>	<b>18. Energie Südwest Cup, Offenbach/Queich</b>		
Vetter, Tilbert	1. M55	01:20:29	

<b>08.10.2017</b>	<b>München Marathon 20147, München</b>		
Rakebrandt, Hans-Jörg Dr.		01:27:05	

<b>08.10.2017</b>	<b>Sparkasse 3-Länder-Marathon, Bregenz (Österreich)</b>		
Wedlich, Oliver		01:26:24	

<b>15.10.2017</b>	<b>25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach</b>		
Neuschwander, Florian	1. M35	01:09:44	
Heidl, Markus		01:13:48	
Kunzfeld, Georg	2. M40	01:22:15	
Kaltenbach, Florian		01:24:38	
Wukasch, Andreas		01:25:31	
Mattem, Cliff		01:31:13	
Krauss, Jochen		01:36:30	
Höflich, Alexander		01:36:30	
De Almeida, Rui		01:36:54	
Fojtik, Vladimir		01:40:28	
Markus, Lutz		01:41:50	
Buchholz, Dirk		01:42:50	
Kraft, Thilo		01:44:41	
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W55	01:45:27	
Knott, Riitta	2. W55	01:46:27	
Heidl, Svenja		01:46:30	
Peiffer, Martin		01:46:31	
Fenner, Doris		01:48:17	
Joseph, Jörg		01:53:46	
Spreng, Michael Dr.		01:55:59	
Dalchow, Reinhard		02:00:38	
Brandt, Christopher		02:01:54	
Lee, Alan		02:03:53	
Pacheco, Kent		02:05:03	
Dörr, Robert		02:06:11	
Abel, Hendrik		02:11:35	
Brings, Renate	1. W65	02:20:42	
Hartmann, Michael		02:22:49	

<b>15.10.2017</b>	<b>25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach</b>		
Neuschwander, Florian	1. M35	01:09:44	
Heidl, Markus		01:13:48	
Kunzfeld, Georg	2. M40	01:22:15	
Kaltenbach, Florian		01:24:38	
Wukasch, Andreas		01:25:31	
Mattem, Cliff		01:31:13	
Krauss, Jochen		01:36:30	
Höflich, Alexander		01:36:30	
De Almeida, Rui		01:36:54	
Fojtik, Vladimir		01:40:28	
Markus, Lutz		01:41:50	
Buchholz, Dirk		01:42:50	
Kraft, Thilo		01:44:41	
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W55	01:45:27	
Knott, Riitta	2. W55	01:46:27	
Heidl, Svenja		01:46:30	
Peiffer, Martin		01:46:31	
Fenner, Doris		01:48:17	
Joseph, Jörg		01:53:46	
Spreng, Michael Dr.		01:55:59	
Dalchow, Reinhard		02:00:38	
Brandt, Christopher		02:01:54	
Lee, Alan		02:03:53	
Pacheco, Kent		02:05:03	
Dörr, Robert		02:06:11	
Abel, Hendrik		02:11:35	
Brings, Renate	1. W65	02:20:42	
Hartmann, Michael		02:22:49	

## 21,6 Kilometer

<b>05.08.2017</b>	<b>22. Güttersbacher Volkslauf 2017, Mossautal-Güttersbach</b>		
Kaltenbach, Florian	1. M35	01:34:04	

## 25 Kilometer

<b>02.04.2017</b>	<b>38. Evo Wasserlauf, Seligenstadt</b>		
Rautenberg, David	1. M35	01:38:49	
De Almeida, Rui		01:58:38	
Fenner, Doris	1. W50	02:00:20	
Pense, Till		02:01:01	
Mehlmann, Alois	2. M65	02:04:28	
Pacheco, Kent		02:04:58	
Seidenstücker, Hans		02:05:19	
Traxler, Peter		02:08:56	
Donig, Silke	3. W35	02:09:34	

<b>17.04.2017</b>	<b>39. Rodgauer Osterlauf, Rodgau-Jügesheim</b>		
Peiffer, Martin		01:51:18	
Spranz, Laura	1. W30	02:00:49	
Pfeiffer, Martin		02:02:43	
Pense, Till		02:10:25	
Bruder, Anna		02:17:19	

<b>20.08.2017</b>	<b>38. Engadiner Sommerlauf 2017, Samedan, Schweiz</b>		
Wedlich, Oliver		01:50:55	

## 28,75 Kilometer

<b>24.06.2017</b>	<b>Wings for Life Run 2017, Frankfurt</b>		
Fojtik, Vladimir	1. M50		

## 30 Kilometer

<b>04.03.2017</b>	<b>Lahntallauf, Marburg</b>		
Donig, Silke	3.	02:59:33	

<b>19.03.2017</b>	<b>41. Volkslauf Rund um den Winterstein, Friedberg</b>		
Wukasch, Andreas	3.	02:05:21	
Thürmer, Matthias		02:23:35	
Winter, Mona	2. W25	02:27:46	
Kroniger, Axel		02:43:08	
Donig, Silke		02:49:08	
Lee, Alan		02:58:40	
Thürmer, Kerstin		03:09:07	
Jochum, Peter		03:20:50	

## 31,1 Kilometer

<b>30.04.2017</b>	<b>Hermannslauf, Bielefeld</b>		
Pamuk, Ulrike Dr.	2. W60	02:44:33	

## 33,08 Kilometer

<b>24.06.2017</b>	<b>Wings for Life Run 2017, Frankfurt</b>		
Winter, Mona	1. W20	02:37:21	

## 33,333 Kilometer

<b>19.03.2017</b>	<b>36. Syltlauf, Sylt</b>		
Vetter, Tilbert	1. M55	02:17:42	
Wedlich, Oliver		02:33:52	
Fenner, Doris		02:57:06	

**33,333 Kilometer**

Seidenstücker, Hans	03:08:38
Röber, Michaela	03:08:38
Hünninghausen, Sylke	03:40:29
Vetter, Inge	03:41:07

**42,195 Kilometer****14.01.2017 452-peters-run, Vatikanstadt/ Vatikan**

Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. M55	06:56:05
---------------------------	--------	----------

**29.01.2017 Port of Spain Marathon, Port of Spain/Trinidad Tobago**

Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. M55	07:09:34
---------------------------	--------	----------

**03.02.2017 Waterfall Marathon, Basseterre / St. Kitts**

Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. M55	06:06:59
---------------------------	--------	----------

**17.03.2017 Jerusalem Winner Marathon, Jerusalem (Israel)**

Hammes, Michael	03:56:33
-----------------	----------

**25.03.2017 Moorea Marathon, Moorea (Tahiti)**

Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. M55	05:00:28
---------------------------	--------	----------

**09.04.2017 Zürich Marathon, Zürich (Schweiz)**

Pinder-Fengler, Monique	0. W50	04:47:12
-------------------------	--------	----------

**23.04.2017 Hamburg Marathon, Hamburg**

Bartels, Philipp	02:43:48
Rautenberg, David	02:53:04
Lange, Harald	02:58:33
Kroniger, Axel	03:24:18
Sanzenbacher, Ralf	03:32:58
Bunzel, Tobias	03:34:10
Engelhard, Johanna	03:41:24
Röber, Michaela	03:47:56
Bernschneider, Klaus	03:52:44
Trabant, Klaus-Jürgen	03:54:35
Jost, Tanja	03:55:57
Heinig, Thomas	04:01:00
Houben, Peter	04:09:47
Hünninghausen, Sylke	04:17:19
Rausch, Helga	2. W70 04:23:00
Nowatzky, Gaby Dr.	04:34:50
Sandforth, Hermann Josef	04:36:54
Humbert, Dirk	04:43:16
Daßler, Michael	05:43:30
Horn, Alfred	06:02:29

**23.04.2017 Weiltalwegmarathon 2017, Schmitten/Ts.**

Traxler, Peter	03:58:06
Alvarez del Valle, Hector	1. M65 04:00:48

**24.04.2017 Almaty Marathon, Almaty/ Kachastan**

Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. M55	05:32:15
---------------------------	--------	----------

**30.04.2017 Metro Marathon Düsseldorf 2017, Düsseldorf**

Vetter, Tilbert	2. M55	02:53:09
-----------------	--------	----------

**42,195 Kilometer****30.04.2017 Oberelbe Marathon, Dresden**

Häuser, Wolfgang	2. M60	03:18:06
------------------	--------	----------

**07.05.2017 18. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz**

Huber, Annemarie	03:42:52
Holtzner, Karl	2. M65 04:11:45

**20.05.2017 Rennsteigmarathon, Eisenach**

Herrmann, Michael	03:38:34
Horn, Alfred	06:52:34

**21.05.2017 Lima 42K, Lima/ Peru**

Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. M55	05:52:07
---------------------------	--------	----------

**04.06.2017 SRH Dämmer Marathon 2017, Mannheim**

Jarke, Johannes	03:17:45
Lewin, Olaf	04:19:10

**18.06.2017 Perth Marathon, Perth/ Australien**

Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. M55	05:39:29
---------------------------	--------	----------

**25.06.2017 Metropolmarathon Fürth, Fürth**

Pacheco, Kent	04:34:57
Blumenroth, Michael	05:07:00

**30.06.2017 20. Marburger Nachtmathon, Marburg**

Lee, Alan	04:33:27
-----------	----------

**08.07.2017 Ultra Trail Andorra, Ordino/ Andorra**

Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. M55	12:25:22
---------------------------	--------	----------

**09.07.2017 Datev Challenge Roth, Roth**

Hammes, Michael	0. M60	03:54:13
-----------------	--------	----------

**22.07.2017 Island Chill, Suva/ Fidschi**

Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. M55	07:18:01
---------------------------	--------	----------

**30.07.2017 Maseru Bridge Marathon, Maseru / Lesotho**

Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. M55	06:59:00
---------------------------	--------	----------

**31.07.2017 Sand River Marathon, Ngwenya / Swaziland**

Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. M55	06:47:54
---------------------------	--------	----------

**02.08.2017 Hwange Marathon, Victoria Falls / Zimbawe**

Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. M55	06:43:54
---------------------------	--------	----------

**04.08.2017 Impalila Marathon, Katima / Namibia**

Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. M55	07:29:54
---------------------------	--------	----------

**05.08.2017 Zambezi Marathon, Livingstone / Sambia**

Westphal, Klaus Prof. Dr.	0.	07:59:31
---------------------------	----	----------

**19.08.2017 Dili Marathon, Dili/ Osttimor**

Westphal, Klaus Prof. Dr.	3. M55	05:03:15
---------------------------	--------	----------

**27.08.2017 39. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach**

Lee, Alan	04:07:33
-----------	----------

**42,195 Kilometer****24.09.2017 44. Berlin Marathon, Berlin**

Albert, Christian	02:42:50
Kiefert, Mathias	02:43:21
Häuser, Wolfgang	03:21:54
Pressmar, Michael	03:22:35
Backhaus, Mark	03:26:51
Steinbach, Clemens	03:28:46
Zeiss, Frank	03:29:12
Kroniger, Axel	03:30:31
Menne, Stephan	03:38:04
Heine, Miriam	03:56:30
Joseph, Jörg	04:00:14
Drews, Franz	04:02:53
Bachmann, Winfried	04:10:30
Lohner, Vivien	04:23:39
Eickholt, Jörn	04:24:25
Stephan, Thomas	04:30:29
Rausch, Helga	04:41:20
Dalchow, Reinhard	04:42:01
Damm, Reinhardt	04:45:45
Biedermann, Wolfgang	0. M75 06:07:27
Pinder-Fengler, Monique	06:15:12
Pinder, Götz	06:15:13

**01.10.2017 13. swb-marathon Bremen 2017, Bremen**

Elges, Cai	2. M70	04:47:06
------------	--------	----------

**08.10.2017 3 Länzer Marathon 2017, Bodensee Lindau/Bregenz**

Wegner-Pahl, Helga	0. W55	04:35:12
--------------------	--------	----------

**08.10.2017 München Marathon 2017, München**

Freundt, Daniel	04:10:50
-----------------	----------

**29.10.2017 36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt**

Haubold, Martin	02:34:49
Bartels, Philipp	02:43:00
Heidl, Markus	02:48:48
Vetter, Tilbert	02:49:44
Albert, Christian	02:49:58
Moser, Tania	02:52:07
Wittig, Jens	02:55:32
Jäger, Hans Dietmar	02:56:12
Kaltenbach, Florian	02:57:17
Schenk, Niko	02:57:28
Wunsch, Patrick	02:58:18
Rühl, Hanna	03:01:01
Rakebrandt, Hans-Jörg Dr.	03:02:30
Jarke, Johannes	03:04:46
Vara, Michael	03:07:41
Hitzbleck, Karsten	03:08:12
Schoppe, Friederike	03:08:54
Mattern, Cliff	03:10:07
Krauss, Jochen	03:10:55
Winter, Mona	03:10:59
Fojtik, Vladimir	03:11:22
Werner, Anke	03:13:06
Rizzuto, Marianna	03:18:30
Schiesser-Hoever, Christina	03:18:32
Wukasch, Andreas	03:18:43
Kraft, Thilo	03:20:01

**42,195 Kilometer**

Reimold, Christoph	03:20:28
Hies, Benjamin	03:22:58
Strauß, Volker	03:23:54
Brendemühl, Heike	03:24:18
Gomez-Ruhland, Marisa	03:24:30
Cremer, Jörg Dr.	03:24:42
Keese, Daniel	03:25:34
Kunze, Hans-Jürgen	03:26:38
Kölzer, Ken	03:27:07
Freundt, Daniel	03:28:17
Bohr, Werner	03:30:34
Pamuk, Ulrike Dr.	3. W60 03:33:15
Markus, Lutz	03:34:08
Fenner, Doris	03:36:09
Hentschel, Detlef	03:36:25
Mayer, Frank	03:39:31
Altmüller, Jascha	03:40:40
Gilbert, Oliver	03:43:14
Knodt, Riitta	03:44:03
Röber, Michaela	03:44:31
Schmitt, Volker	03:45:03
Lee, Alan	03:46:16
Saatweber, Ingo	03:46:18
Bernschneider, Klaus	03:52:47
Pfeiffer, Martin	03:53:29
Formanek, Bertold	03:55:06
Reuter, Carsten	03:55:30
Bremer, Jürgen	03:55:49
Scherer, Robeer	03:55:49
Seidenstücker, Hans	03:56:30
Wesp, Dieter	03:56:34
Abel, Hendrik	03:59:08
Bachmann, Winfried	04:00:09
Stransky, Sebastian	04:02:15
Praetorius, Hermann	04:05:33
Drews, Franz	04:08:10
Gerwin, Petra	04:14:31
Lohner, Vivien	04:14:40
Joseph, Jörg	04:17:04
Vahl, Joachim	04:23:03
Traxler, Peter	04:29:04
Brandt, Christopher	04:29:12
Engstler, Jörg	04:35:47
Dörr, Robert	04:38:02
Jochum, Peter	04:41:03
Damm, Reinhardt	04:44:35
Alkhalaf, Ahmad	04:44:40
Raab, Hubert	04:47:04
Nachtsheim, Wolfgang	04:51:46
Kern, Henrik	05:02:35
Rollmann, Veit Justus	05:04:15
Westphal, Klaus Prof. Dr.	06:05:05

**29.10.2017 Marathon International de Casablanca, Casablanca (Maroko)**

Hammes, Michael	0. M60	03:42:11
-----------------	--------	----------

**05.11.2017 TCS New York City Marathon 2017, New York (USA)**

Kiefert, Mathias	02:46:04
Kanngießer, Volker	04:41:26

## DUATHLON- ERGBNISSE 2017

### 50 Kilometer

28.01.2017	18. 50 km-Ultramarathon des RLT Rodgau, Rodgau-Dudenhofen
Lange, Harald	03:47:09
Kunzfeld, Georg	04:20:15
Strauß, Volker	04:29:28
Mattern, Cliff	04:44:14
Heine, Miriam	04:47:02
Traxler, Peter	05:16:22

26.03.2017	26. Eschollbrücker Ultra-Marathon, Pfungstadt-Eschollbrücken
Neuschwander, Florian	1. M35 03:05:25

### 50,643 Kilometer

09.04.2017	1. 6-Stunden-Lauf Mörfelden, Mörfelden-Walldorf
Lee, Alan	06:00:00

### 51 Kilometer

29.04.2017	Harzquerung, Wernigerode
Zeiss, Frank	05:11:38

### 56 Kilometer

08.06.2017	59. Bieler Lauftage, Biel (Schweiz)
Horn, Alfred	1. M75 09:05:08

### 70 Kilometer

21.01.2017	2. Taunus Ultratrail, Kelkheim
Zeiss, Frank	3. M40 11:10:00

### 73,5 Kilometer

20.05.2017	Rennsteigsupermarathon, Eisenach
Schrode, Martin	06:47:14
Lange, Harald	07:17:42
Zeiss, Frank	07:45:17
Blumenroth, Michael	10:20:09

### 74,33 Kilometer

13.05.2017	Transvulcania, La Palma
Wukasch, Andreas	0. M30 12:44:44

### 82 Kilometer

09.06.2017	33. Internationaler Brüder-Grimm-Lauf, Hanau
Kraft, Thilo	06:25:56
Fenner, Doris	2. W50 06:41:48
Jégou, Jean-Louis	06:56:17
Jost, Tanja	07:58:28
Floeth, Anke	08:13:12
App, Christoph	08:15:31
Pahl, Matthias	08:58:32

Run	Bike	Run	
<b>4,4</b>	<b>18,4</b>	<b>4,4</b>	<b>Km</b>
18.03.2017 7.Stadtwerke Dreieich Duathlon, Dreieich			
Walz, Michael		1. M55 01:24:45	

Run	Bike	Run	
<b>4</b>	<b>19</b>	<b>4</b>	<b>Km</b>
24.09.2017 21. Gambacher Duathlon, Münzenberg			
Walz, Michael		1. M60 01:21:03	

Run	Bike	Run	
<b>5</b>	<b>21</b>	<b>2,5</b>	<b>Km</b>
22.04.2017 Hess. Duathlon Meisterschaften, Borken			
Walz, Michael		3. M60 01:24:15	

## TRIATHLON-ERGBNISSE 2017

Swim	Bike	Run	
<b>0,3</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>Km</b>
18.02.2017 Triathlon Convention Europe Indoor Triathlon, Lange			
Jarke, Johannes		0. M35 00:40:52	

Swim	Bike	Run	
<b>0,3</b>	<b>17</b>	<b>5</b>	<b>Km</b>
13.08.2017 28. Maibacher Triathlon, Maibach			
Walz, Michael		2. M60 01:23:00	

Swim	Bike	Run	
<b>0,3</b>	<b>17</b>	<b>6</b>	<b>Km</b>
13.08.2017 28.Maibach Triathlon, Maibach			
Walz, Michael		2. M60 01:23:01	

Swim	Bike	Run	
<b>0,5</b>	<b>19</b>	<b>5</b>	<b>Km</b>
21.05.2017 Shortrack Griesheim, Griesheim			
Rautenberg, Iris		1. WU201:03:02	

Swim	Bike	Run	
<b>0,5</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>Km</b>
29.04.2017 Neroman, Wiesbaden			
Pense, Till		01:28:21	
Scherer, Robeer		01:32:55	

21.05.2017 7. Kinzigman, Langensfeld			
Höflich, Alexander		01:11:30	

18.06.2017 Quarterman 2017, Bruchköbel			
Bremer, Florian		1. M35 01:24:39	
Bremer, Jürgen		2. M65 01:34:13	

18.06.2017 Regionalliga Mitte (Frauen), Zell			
Rautenberg, Iris		1. W20 01:09:04	
Schneider, Katja		1. W25 01:11:23	
Uphoff, Tinka		2. W30 01:11:33	
Rautenberg, Laura		01:13:58	

16.07.2017 9. MöWathlon, Mörfelden-Walldorf			
Rautenberg, David		3. M35 01:01:11	
Kütscher, Johannes		01:03:13	
Höflich, Alexander		01:07:57	
Gomez-Ruhland, Marisa		3. W55 01:21:57	
Wieß, Maren		1. W70 01:55:16	

Swim	Bike	Run	
<b>0,5</b>	<b>27</b>	<b>5</b>	<b>Km</b>
20.08.2017 Allgäu Triathlon 2017,			
Rautenberg, Laura		3. W20 01:35:00	

Swim	Bike	Run	
<b>0,5</b>	<b>27</b>	<b>5</b>	<b>Km</b>
Rautenberg, Iris		01:54:39	
Rautenberg, Isabel		01:57:56	

Swim	Bike	Run	
<b>0,7</b>	<b>20</b>	<b>5,2</b>	<b>Km</b>
19.06.2017 Mittelmoseltriathlon, Zell			
Rautenberg, Iris		1. W20 01:09:04	
Schneider, Katja		1. W25 01:11:23	
Uphoff, Tinka		2. W30 01:11:33	
Rautenberg, Laura		01:13:58	

Swim	Bike	Run	
<b>0,75</b>	<b>28</b>	<b>5</b>	<b>Km</b>
06.08.2017 Frankfurt City Triathlon, Frankfurt			
Estivariz, Carlos		01:57:23	

Swim	Bike	Run	
<b>0,95</b>	<b>45</b>	<b>10,5</b>	<b>Km</b>
18.06.2017 Quarterman (3. HTL), Bruchköbel			
Pfaller, Stephan		02:14:42	
Storck, Christian Dr.		2. M40 02:15:00	
Schneider, Wilm		2. M35 02:15:36	
Anger, Gunnar		02:18:30	
Tögel, Jan		02:19:01	

18.06.2017 Quarterman (5. HTL), Bruchköbel			
Pfeiffer, Frank		02:38:11	
Bittner, Chris		02:42:40	
Ohlwein, Martin		02:45:57	
Georg, Sven		02:55:21	

18.06.2017 Quarterman 2017, Bruchköbel			
Pense, Till		02:36:48	
Fieger, Elke		02:53:44	
Dehmer, Heike		03:01:11	

Swim	Bike	Run	
<b>1,5</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>Km</b>
26.06.2017 11. Lifestyle Würzburg Triathlon, Würzburg			
Straus, Alexander		0. M45 02:58:42	

10.07.2017 Regionalliga, Waldeck			
Schneider, Katja		1. W25 02:34:18	
Rautenberg, Iris		1. W20 02:34:35	
Brendemühl, Heike		2. W25 02:40:05	
Fieger, Elke		3. W45 03:08:07	

27.08.2017 34. V-Card Triathlon, Viernheim			
Pfaller, Stephan		02:14:16	
Schneider, Wilm		02:17:08	

## TRIATHLON-ERGEBNISSE 2017

Swim	Bike	Run	
<b>1,5</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>Km</b>
<b>Anger, Gunnar</b> 02:21:23			
Reimold, Christoph 02:25:42			
Tzschentke, Thomas 02:27:57			
Spranz, Laura 02:29:49			
Bremer, Florian 02:30:44			
Bremer, Joe 02:30:44			
Höflich, Alexander 02:32:37			
Goldhammer, Carsten 02:34:16			
Pense, Till 02:44:12			
Klisch, Tilo 02:45:48			
Jarke, Johannes 02:46:21			
Bremer, Jürgen 2. M65 02:57:54			
Lohr, Andreas 03:04:21			
Straus, Alexander 03:13:52			

Swim	Bike	Run	
<b>1,5</b>	<b>45</b>	<b>10</b>	<b>Km</b>
<b>06.08.2017 Frankfurt City Triathlon, Frankfurt</b>			
Pfaller, Stephan 02:16:57			
Audersetz, Stephan 02:24:47			
Spranz, Laura 1. W30 02:33:38			
Hennemann, Christoph 02:38:16			
Pfeiffer, Frank 02:38:37			
Uschmann, Marcus 02:40:26			
Zeiss, Frank 02:41:41			
Pense, Till 02:42:49			
Schüpphaus, Kevin 02:46:48			
Feigl, Holger 02:50:15			
Engelhard, Johanna 02:53:51			
Spreng, Michael Dr. 03:08:42			

Swim	Bike	Run	
<b>1,5</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>Km</b>
<b>25.06.2017 Merck-Heinermann Triathlon 2017, Darmstadt</b>			
Schüpphaus, Kevin 03:14:06			

Swim	Bike	Run	
<b>1,5</b>	<b>68</b>	<b>21,1</b>	<b>Km</b>
<b>03.09.2017 Chalenge Walchsee, Kaiserwinkl-Walchsee</b>			
Schneider, Wilim 3. M35 04:03:01			

Swim	Bike	Run	
<b>1,9</b>	<b>84</b>	<b>20</b>	<b>Km</b>
<b>20.08.2017 Allgäu Triathlon 2017,</b>			
Brendemühl, Heike 05:14:24			

Swim	Bike	Run	
<b>1,9</b>	<b>90</b>	<b>21,0975</b>	<b>Km</b>
<b>17.05.2017 Ironman 70.3 Pays d'Aix, Pays d'Aix</b>			
Reimold, Christoph 05:02:27			

Swim	Bike	Run	
<b>1,9</b>	<b>90</b>	<b>21,0975</b>	<b>Km</b>
<b>21.05.2017 Ironman 70.3 Austria, St. Pölten (Österreich)</b>			
App, Christoph 06:26:01			

Swim	Bike	Run	
<b>04.06.2017 Moret-Triathlon, Münster</b>			
Naumer, Lucas 05:24:31			
Spranz, Laura 1. W30 05:33:30			
Hayn, Sabine 3. W30 05:55:41			
Zeiss, Frank 06:00:36			
Pense, Till 06:11:23			
Bruder, Katharina 06:18:20			
Stephan, Thomas 06:53:49			

Swim	Bike	Run	
<b>11.06.2017 Ironman Kraichgau 70.3, Kraichgau</b>			
Storch, Christian 04:51:55			

Swim	Bike	Run	
<b>19.06.2017 IM 70.3 Kraichgau, Kraichgau</b>			
Spranz, Laura 1. W30 05:15:00			
Brendemühl, Heike 05:34:00			

Swim	Bike	Run	
<b>16.07.2017 Berlin Triathlon XL, Berlin</b>			
Weber, Christian 04:41:31			

Swim	Bike	Run	
<b>1,9</b>	<b>90</b>	<b>21,1</b>	<b>Km</b>
<b>03.09.2017 Cologne Triathlon, Köln</b>			
Pfaller, Stephan 04:22:26			
Bremer, Florian 04:59:52			
Zeiss, Frank 05:06:22			
Hayn, Sabine 3. W30 05:10:57			
Bremer, Jürgen 1. M65 05:44:21			

Swim	Bike	Run	
<b>1,9</b>	<b>92</b>	<b>21,0975</b>	<b>Km</b>
<b>03.06.2017 33. Morettriathlon, Münster</b>			
Naumer, Lucas 05:24:31			
Spranz, Laura 1. W30 05:33:30			
Hayn, Sabine 05:55:41			
Zeiss, Frank 06:00:36			
Pense, Till 06:11:23			
Bruder, Katharina 06:18:20			
Stephan, Thomas 06:53:49			

Swim	Bike	Run	
<b>2</b>	<b>80</b>	<b>20</b>	<b>Km</b>
<b>06.08.2017 Frankfurt City Triathlon, Frankfurt</b>			
Tögel, Jan 04:00:20			
Kütscher, Johannes 04:05:30			
Linhart, Björn 04:13:59			
Schliesser-Hoever, Christina 04:49:16			

## TRIATHLON-ERGEBNISSE 2017

Swim	Bike	Run	
<b>3,8</b>	<b>180</b>	<b>42,195</b>	<b>Km</b>
<b>11.07.2017 Ironman Klagenfurt, Klagenfurt</b>			
Pelzer, Wolfgang Dr. 12:02:38			
Gilbert, Oliver 12:10:17			

Swim	Bike	Run	
<b>3,8</b>	<b>180</b>	<b>42,2</b>	<b>Km</b>
<b>13.08.2017 Ironman Hamburg 2017, Hamburg</b>			
Anger, Gunnar 09:42:24			
Gilbert, Kai 10:27:54			
Zeiss, Frank 11:31:05			
Joseph, Jörg 12:25:12			
Becker, Martina 15:13:32			

Swim	Bike	Run	
<b>03.09.2017 Cologne Triathlon, Köln</b>			
Scherer, Robeer 3. M40 08:12:14			
Naumer, Lucas 2. M30 08:12:14			

## JAHRESBESTENLISTE 2017

### 5 Kilometer M

1	00:16:28	Heidl, Markus	Abendsportfest, Pfungstadt, 03.05.2017
2	00:16:58	Schmitt, Tobias	49. Bahneröffnung LC Bingen, Bingen, 30.04.2017
3	00:17:06	McClymont, Scott	25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017
4	00:17:11	Kuhlmann, Dirk	Hessische Meisterschaften der Senioren, Geissenheim, 20.05.2017
5	00:17:19	Jäger, Hans Dietmar	22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017
6	00:17:23	Audersetz, Stephan	Darmstadt Stadtlaf, Darmstadt, 21.06.2017
7	00:17:32	Heider, Fabian	11. Barbarossalauf, Erlenbach a. M., 02.07.2017
8	00:18:21	Günther, Leon	40. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 3, Seligenstadt, 21.01.2017
9	00:19:30	Kaltenbach, Florian	14. Lauf gegen das Vergessen, Frankfurt-Ginnheim, 03.10.2017
10	00:19:50	Hoffmann, Christian	5. Lauf für Mehrsprachigkeit, Frankfurt, 23.04.2017
11	00:19:52	Reinhardt, Volker	22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017
12	00:20:40	Hammes, Michael	19. Run'n Roll for Help, Gießen, 20.08.2017
13	00:21:18	Kraft, Thilo	3. Bürostadtlaf, Frankfurt-Niederrad, 24.08.2017
14	00:22:02	Henne, Hermann Dr.	Darmstadt Stadtlaf, Darmstadt, 21.06.2017
15	00:22:31	Assmann, Leon	SportScheck Stadtlaf Frankfurt, Frankfurt, 08.10.2017
16	00:22:41	Joseph, Jörg	22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017
17	00:22:52	Bittlingmaier, Hans	22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017
18	00:22:55	Wünnenberg, Wolfgang	22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017
19	00:23:01	Pacheco, Kent	Darmstadt Stadtlaf, Darmstadt, 21.06.2017
20	00:23:17	Breitenöder, Simon	14. Lauf gegen das Vergessen, Frankfurt-Ginnheim, 03.10.2017
21	00:23:18	von Groll, Joan	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
22	00:26:43	Steinbach, Lothar	2. Lauf der 28. Winterlaufserie der LG Dornburg, Dornburg-Langendernbach, 04.03
23	00:26:45	Borst, Luca	25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017
24	00:26:52	Salzmann, Emil	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
25	00:34:13	Horn, Alfred	14. Oberstedter Mühlenlauf, Oberursel, 15.07.2017
26	00:37:27	Lee, Alan	22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017
27	00:40:20	Heinol, Franz-Albert	14. Lauf gegen das Vergessen (Walking), Frankfurt-Ginnheim, 03.10.2017
28	00:42:23	Schroeder, Gerhard	46. Griesheimer Straßenlauf, Griesheim, 23.04.2017
29	00:51:00	Westphal, Klaus Prof. Dr.	Border Marathon, Ladybrand /Südafrika, 29.07.2017

### 5 Kilometer W

1	00:18:03	Rautenberg, Iris	Darmstädter Frauenlauf, Darmstadt, 12.05.2017
2	00:18:36	Constadura, Clara	Hessische Meisterschaften Aktive und Jugend U18, Gelnhausen, 24.06.2017
3	00:18:39	Costadura, Clara	5. Lauf für Mehrsprachigkeit, Frankfurt, 23.04.2017
4	00:20:59	Winter, Mona	Darmstadt Stadtlaf, Darmstadt, 21.06.2017
5	00:21:13	Rautenberg, Laura	Darmstädter Frauenlauf, Darmstadt, 12.05.2017
6	00:21:54	Gomez-Ruhland, Marisa	14. Ketteler-Lauf, Offenbach, 10.06.2017
7	00:22:42	Seibert, Petra	Hessische Meisterschaften der Senioren, Geissenheim, 20.05.2017
8	00:22:46	Baßmann, Kaya Marie	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
9	00:23:53	Rautenberg, Isabel	Darmstädter Frauenlauf, Darmstadt, 12.05.2017
10	00:25:41	Fairhurst, Lindsey	5. Lauf für Mehrsprachigkeit, Frankfurt, 23.04.2017
11	00:26:00	Sittig, Lilly	25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017
12	00:30:03	Nünlist, Yvonne	22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017
13	00:34:44	Poggendorf, Babette	SportScheck Stadtlaf Frankfurt, Frankfurt, 08.10.2017

### 10 Kilometer M

1	00:30:32	Babsa, Tilahun	Hessische Meisterschaften Langstrecke, Wiesbaden, 23.04.2017
2	00:33:57	Heidl, Markus	37. Rodgauer Winterlaufserie/ 3, Rodgau-Jügesheim, 07.01.2017
3	00:34:10	Haubold, Martin	Schutterwald, 07.10.2017
4	00:34:48	Dröll, Martin	22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017
5	00:34:53	Bartels, Philipp	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
6	00:34:57	Schmitt, Tobias	Hessische Meisterschaften Langstrecke, Wiesbaden, 23.04.2017
7	00:35:18	Vetter, Tilbert	22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017
8	00:35:21	Audersetz, Stephan	41. Hausener Volks-Waldlauf, Obertshausen, 30.07.2017
9	00:35:28	Wittig, Jens	Hessische Meisterschaften Langstrecke, Wiesbaden, 23.04.2017
10	00:35:44	Albert, Christian	37. Rodgauer Winterlaufserie/ 3, Rodgau-Jügesheim, 07.01.2017
11	00:35:50	Kuhlmann, Dirk	Hessische Meisterschaften Langstrecke, Wiesbaden, 23.04.2017
12	00:35:51	Kiefert, Mathias	23. Mörfelder Waldlauf, Mörfelden, 09.09.2017
13	00:35:53	Ruhland, Manuel	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
14	00:36:27	McClymont, Scott	32. Bonameser Volkslauf, Frankfurt-Bonames, 15.06.2017
15	00:36:46	Deifel, Rainer	12. Lichtenauer Wasserlauf, Berlin, 17.06.2017
16	00:36:47	Spielvogel, Lars	37. Rodgauer Winterlaufserie/ 3, Rodgau-Jügesheim, 07.01.2017
17	00:37:00	Rautenberg, David	40. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 4, Seligenstadt, 18.02.2017
18	00:37:02	Schermer, Manuel	25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017
19	00:37:07	Schenk, Niko	25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017
20	00:37:12	Pfaller, Stephan	38. Rodgauer Winterlaufserie/ 1, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2017
21	00:37:52	Jäger, Hans Dietmar	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
22	00:38:08	Wörz, Werner	22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017
23	00:38:56	Engelhardt, Jörg	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
24	00:39:04	Jarke, Johannes	TCE Run powered by TV Langen, Langen, 19.02.2017
25	00:39:19	Keese, Daniel	Apfellauf 2017, Laubus-Eschbach, 25.06.2017
26	00:39:24	Wukasch, Andreas	28. Stadtlaf des Karbener Sportvereins, Karben, 13.08.2017
27	00:39:55	Müller, Tim Nikolas	37. Rodgauer Winterlaufserie/ 4, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2017
28	00:40:00	Minnert, Alexander	9. Schwalbacher Volkslauf, Schwalbach am Taunus, 25.06.2017
29	00:40:14	Uschmann, Marcus	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
30	00:40:25	Wedlich, Oliver	30. Neureuter Volkslauf, Neureut, 09.04.2017
31	00:41:02	Mattern, Cliff	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
32	00:41:12	Kütscher, Johannes	39. Rodgauer Osterlauf, Rodgau-Jügesheim, 17.04.2017
33	00:41:48	Plein, Oliver	10. Quellenhalbmarathon, Bad Vilbel, 17.09.2017
34	00:41:53	Vara, Michael	33. Frühjahrslauf, Groß-Gerau, 25.02.2017
35	00:41:58	Peiffer, Martin	37. Rodgauer Winterlaufserie/ 4, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2017
36	00:42:17	Knott, Ulrich	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
37	00:42:18	Kraft, Thilo	5. Lauf für Mehrsprachigkeit, Frankfurt, 23.04.2017
38	00:42:22	Häuser, Wolfgang	25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017
39	00:42:25	Fojtik, Vladimir	38. Seligenstädter EVO Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2017
40	00:42:28	Zeiss, Frank	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
41	00:42:33	Kroniger, Axel	37. Rodgauer Winterlaufserie/ 3, Rodgau-Jügesheim, 07.01.2017
42	00:42:33	Krauß, Jochen	34. Bruchköbeler Stadtlaf, Bruchköbel, 19.08.2017
43	00:42:33	Goldhammer, Carsten	25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017
44	00:42:41	Stransky, Sebastian	22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017
45	00:43:07	Henne, Hermann Dr.	29. Bessunger Merck-Lauf, Darmstadt, 16.09.2017
46	00:43:26	Masia, Marco	36. Dreiech Waldlauf, Dreieich, 24.06.2017
47	00:43:35	Kublun, Sven	37. Rodgauer Winterlaufserie/ 4, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2017
48	00:43:49	Praetorius, Hermann	22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017

**10 Kilometer M**

49	00:43:51	Emunds, Arndt	14. Oberstedter Mühlenlauf, Oberursel, 15.07.2017
50	00:44:00	Pfeiffer, Martin	37. Rodgauer Winterlaufserie/ 4, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2017
51	00:44:06	Mehlmann, Alois	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
52	00:44:25	Kuhn, Peter	38. Rodgauer Winterlaufserie/ 1, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2017
53	00:44:30	Häfner, Guido	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
54	00:44:38	Knopp, Bernhard	41. Hausener Volks-Waldlauf, Obertshausen, 30.07.2017
55	00:44:40	Schmitt, Sebastian	38. Rodgauer Winterlaufserie/ 1, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2017
56	00:44:47	Straus, Alexander	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
57	00:44:50	Schmitt, Volker	25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017
58	00:45:03	Walz, Michael	10. Quellenhalbmarathon, Bad Vilbel, 17.09.2017
59	00:45:09	Markus, Lutz	35. Niedererlenbacher Volkslauf, Frankfurt-Niedererlenbach, 30.04.2017
60	00:46:15	Hanisch, Dirk	33. Frühjahrslauf, Groß-Gerau, 25.02.2017
61	00:46:49	Pacheco, Kent	19. HK-Kreisstadtlauf, Hofheim, 25.05.2017
62	00:47:14	Hammes, Michael	42. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 28.05.2017
63	00:47:59	Drews, Franz	25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017
64	00:48:31	Kanert, Christian	Wintercross Goldbach, Goldbach, 05.11.2017
65	00:48:53	Bittlingmaier, Hans	35. Niedererlenbacher Volkslauf, Frankfurt-Niedererlenbach, 30.04.2017
66	00:48:59	Eickholt, Jörn	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
67	00:49:16	Dörr, Robert	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
68	00:49:39	Lee, Alan	14. Lauf gegen das Vergessen, Frankfurt-Ginnheim, 03.10.2017
69	00:49:59	Zankl, Daniel	18. Dieburger Stadtlauf, Dieburg, 24.06.2017
70	00:50:46	Pahl, Matthias	3. Bürostadtlauf, Frankfurt-Niederrad, 24.08.2017
71	00:50:46	Seidenstücker, Hans	19. HK-Kreisstadtlauf, Hofheim, 25.05.2017
72	00:50:50	Kanngießer, Volker	25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017
73	00:50:50	Abel, Hendrik	38. Seligenstädter EVO Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2017
74	00:51:29	Krien, Loris	19. HK-Kreisstadtlauf, Hofheim, 25.05.2017
75	00:51:31	Käfer, Christof	22. Kurt-Roth Gedächtnislauf, Brensbach-Wersau, 18.06.2017
76	00:52:13	Seit, Manfred	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
77	00:52:26	Vahl, Joachim	38. Rodgauer Winterlaufserie/ 1, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2017
78	00:52:54	Spreng, Michael	Dr. 24. Öhringer Stadtlauf, Öhringen, 23.04.2017
79	00:54:00	Jochum, Peter	39. Rodgauer Osterlauf, Rodgau-Jügesheim, 17.04.2017
80	00:54:03	Nachtsheim, Wolfgang	38. Seligenstädter EVO Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2017
81	00:54:22	Dalchow, Reinhard	25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017
82	00:54:51	Frerreira, Paulo	42. Gießener Frühjahrslauf, Gießen-Wiesedeck, 12.03.2017
83	00:55:30	Kleinschmidt, Hellmut	22. Schlappeseppel Marktplatzauf, Grobostheim, 01.04.2017
84	00:55:33	Steinbach, Lothar	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
85	00:55:37	Bohr, Werner	32. Bonameser Volkslauf, Frankfurt-Bonames, 15.06.2017
86	00:57:10	Uhling-Neumann, Christian	41. Hausener Volks-Waldlauf, Obertshausen, 30.07.2017
87	00:58:38	Brandt, Christopher	14. Oberstedter Mühlenlauf, Oberursel, 15.07.2017
88	00:59:08	Traxler, Peter	22. Wallauer Mittsommerlauf, Hofheim-Wallau, 23.06.2017
89	00:59:50	Humbert, Dirk	19. HK-Kreisstadtlauf, Hofheim, 25.05.2017
90	01:19:07	Kohlheyder, Gerhard	19. HK-Kreisstadtlauf, Hofheim, 25.05.2017
91	01:22:20	Heinol, Franz-Albert	19. HK-Kreisstadtlauf (Walking), Hofheim, 25.05.2017
92	01:28:56	Schroeder, Gerhard	33. Frühjahrslauf, Groß-Gerau, 25.02.2017
93	01:46:11	Trenkel, Stefan	10. Quellenhalbmarathon, Bad Vilbel, 17.09.2017

**10 Kilometer W**

1	00:36:00	Uphoff, Tinka	TCE Run powered by TV Langen, Langen, 19.02.2017
2	00:37:20	Moser, Tania	39. Rodgauer Osterlauf, Rodgau-Jügesheim, 17.04.2017
3	00:37:59	Rühl, Hanna	29. Frankfurt Lauf um den Hessen-Center Pokal, Frankfurt-Bergen-Enkheim, 21.05.
4	00:38:21	Rautenberg, Iris	33. Frühjahrslauf, Groß-Gerau, 25.02.2017
5	00:39:57	Rizzuto, Marianna	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
6	00:40:23	Bohn, Birgitt	11. Wumbor-Lauf, Rödermark-Urberach, 14.05.2017
7	00:40:44	Werner, Anke	38. Seligenstädter EVO Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2017
8	00:40:47	Hayn, Sabine	29. Frankfurt Lauf um den Hessen-Center Pokal, Frankfurt-Bergen-Enkheim, 21.05.
9	00:40:57	Costadura, Clara	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
10	00:41:54	Winter, Mona	1. Barbarossalauf, Erlenbach a. M., 02.07.2017
11	00:42:36	Schiesser-Hoefer, Christina	29. Frankfurt Lauf um den Hessen-Center Pokal, Frankfurt-Bergen-Enkheim, 21.05.
12	00:42:59	Bruder, Anna	38. Seligenstädter EVO Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2017
13	00:44:17	Gomez-Ruhland, Marisa	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
14	00:44:39	Fenner, Doris	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
15	00:46:54	Heidl, Svenja	38. Rodgauer Winterlaufserie/ 1, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2017
16	00:47:06	Seibert, Petra	10. Oscheffer TSG-Lauf (Cordenka Laufcup), Mainaschaff, 23.07.2017
17	00:47:38	Zeeck, Jennifer	24. Schneller Zehner, Rodenbach, 26.03.2017
18	00:47:53	Beißel, Bettina	38. Seligenstädter EVO Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2017
19	00:47:53	Lohner, Vivien	41. Hausener Volks-Waldlauf, Obertshausen, 30.07.2017
20	00:49:34	Jost, Tanja	22. Wallauer Mittsommerlauf, Hofheim-Wallau, 23.06.2017
21	00:50:25	Fieger, Elke	25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017
22	00:50:30	Menzler, Sabrina	42. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 28.05.2017
23	00:51:08	Diehm, Gabriele	38. Seligenstädter EVO Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2017
24	00:52:12	Thürmer, Kerstin	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
25	00:52:37	Krawietz, Eva	10. Oscheffer TSG-Lauf (Cordenka Laufcup), Mainaschaff, 23.07.2017
26	00:53:01	Knöbel, Ute	19. HK-Kreisstadtlauf, Hofheim, 25.05.2017
27	00:53:17	Floeth, Anke	39. Rodgauer Osterlauf, Rodgau-Jügesheim, 17.04.2017
28	00:53:25	Vetter, Ulrike	18. Energie Südwest Cup, Offenbach/Queich, 08.10.2017
29	00:54:59	Schellert, Ulrike	35. Niedererlenbacher Volkslauf, Frankfurt-Niedererlenbach, 30.04.2017
30	00:55:27	Rausch, Helga	19. HK-Kreisstadtlauf, Hofheim, 25.05.2017
31	00:55:48	Wegner-Pahl, Helga	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
32	00:56:18	zu Dohna-Jäger, Verena	14. Oberstedter Mühlenlauf, Oberursel, 15.07.2017
33	00:56:32	Price, Jennifer	32. Bonameser Volkslauf, Frankfurt-Bonames, 15.06.2017
34	00:57:13	Fairhurst, Lindsey	14. Lauf gegen das Vergessen, Frankfurt-Ginnheim, 03.10.2017
35	00:57:15	Liebs, Stefanie	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
36	00:58:42	Buchenberger, Susanne	14. Oberstedter Mühlenlauf, Oberursel, 15.07.2017
37	00:59:50	Müller, Hannelore	32. Bonameser Volkslauf, Frankfurt-Bonames, 15.06.2017
38	01:03:11	Brings, Renate	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
39	01:10:08	Wieß, Maren	38. Seligenstädter EVO Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2017
<b>21,0975 Kilometer M</b>			
1	01:07:06	Babsa, Tilahun	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
2	01:09:44	Neuschwander, Florian	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
3	01:13:48	Heidl, Markus	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
4	01:16:23	Schmitt, Tobias	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
5	01:19:32	Kiefert, Mathias	40. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 40., Mörfelden, 19.02.2017
6	01:19:57	Deifel, Rainer	18. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2017
7	01:20:05	Kuhlmann, Dirk	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
8	01:20:29	Vetter, Tilbert	18. Energie Südwest Cup, Offenbach/Queich, 08.10.2017

**21,0975 Kilometer M**

9	01:20:43	Wunsch, Patrick	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
10	01:21:16	Rautenberg, David	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
11	01:22:10	Lohnes, Markus	15. Aschaffener Halbmarathon, Aschaffenburg, 01.10.2017
12	01:22:10	Jäger, Hans Dietmar	15. Aschaffener Halbmarathon, Aschaffenburg, 01.10.2017
13	01:22:15	Kunzfeld, Georg	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
14	01:22:43	Schenk, Niko	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
15	01:23:35	Schrode, Martin	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
16	01:23:38	Keese, Daniel	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
17	01:23:43	Schermer, Manuel	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
18	01:24:38	Kaltenbach, Florian	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
19	01:24:47	Schermer, Manuel	41. Hausener Volks-Waldlauf, Obertshausen, 30.07.2017
20	01:24:58	Jarke, Johannes	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
21	01:24:59	Wedlich, Oliver	FIDUCIA GAD Baden-Marathon, Karlsruhe, 17.09.2017
22	01:25:12	Kölzer, Ken	10. TSG Altenhain 1900 e.V. - Wuzzelau Altenhain, Bad Soden-Altenhain, 10.09.20
23	01:25:31	Wukasch, Andreas	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
24	01:26:14	Gilbert, Kai	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
25	01:27:05	Rakebrandt, Hans-Jörg Dr.	München Marathon 2014/7, München, 08.10.2017
26	01:27:21	Engelhardt, Jörg	15. Aschaffener Halbmarathon, Aschaffenburg, 01.10.2017
27	01:27:41	Dackiw, Alexander	Lahntallauf, Marburg, 04.03.2017
28	01:29:43	Behnke, Thorsten	18. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2017
29	01:30:19	Thome, Norbert	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
30	01:31:13	Mattern, Cliff	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
31	01:31:23	Masia, Marco	4. Eschathlon, Eschborn, 18.06.2017
32	01:31:55	Fojtik, Vladimir	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
33	01:32:10	Goldhammer, Carsten	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
34	01:32:16	Strauß, Volker	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
35	01:32:18	Kraft, Thilo	37. Berliner Halbmarathon, Berlin, 02.04.2017
36	01:32:34	Thürmer, Matthias	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
37	01:32:50	Kroniger, Axel	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
38	01:33:13	Pense, Till	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
39	01:33:20	Weber, Christian	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
40	01:33:28	Häuser, Wolfgang	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
41	01:33:39	Vara, Michael	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
42	01:33:56	Pfeiffer, Martin	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
43	01:34:03	Bittner, Christopher	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
44	01:34:04	Peiffer, Martin	40. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 40., Mörfelden, 19.02.2017
45	01:34:04	Markus, Lutz	10. Quellenhalbmarathon, Bad Vilbel, 17.09.2017
46	01:34:25	Plein, Oliver	15. Aschaffener Halbmarathon, Aschaffenburg, 01.10.2017
47	01:35:04	Zeiss, Frank	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
48	01:36:30	Höflich, Alexander	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
49	01:36:30	Krauss, Jochen	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
50	01:36:54	De Almeida, Rui	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
51	01:38:09	Menne, Stephan	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
52	01:38:14	Piston, Matthias	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
53	01:38:58	Ohlwein, Martin	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
54	01:39:42	Gilbert, Oliver	18. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2017
55	01:40:01	Stransky, Sebastian	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
56	01:40:22	Michels, Heinz	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017

**21,0975 Kilometer M**

57	01:40:51	Mehlmann, Alois	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
58	01:41:05	Häfner, Guido	39. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 27.08.2017
59	01:41:28	Dammköhler, Enrico	18. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2017
60	01:42:34	Götze, Cornelius	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
61	01:42:45	App, Christoph	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
62	01:42:50	Buchholz, Dirk	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
63	01:43:38	Hanisch, Dirk	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
64	01:43:59	Pacheco, Kent	Ansbacher Citylauf 2017, Ansbach, 07.05.2017
65	01:44:51	Schießer, Stefan	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
66	01:45:04	Formanek, Bertold	18. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2017
67	01:46:22	Lee, Alan	42. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 28.05.2017
68	01:47:18	Bohr, Werner	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
69	01:47:18	Bernschneider, Klaus	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
70	01:47:20	Joseph, Jörg	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
71	01:48:51	Pahl, Matthias	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
72	01:49:58	Stephan, Thomas	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
73	01:50:47	Geilert, Lutz	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
74	01:52:29	Abel, Hendrik	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
75	01:52:51	Eickholt, Jörn	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
76	01:53:11	Drews, Franz	40. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 40., Mörfelden, 19.02.2017
77	01:53:19	Bachmann, Winfried	39. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 27.08.2017
78	01:55:59	Spreng, Michael Dr.	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
79	01:56:11	Schmitt, Volker	33. Engenhahner Gickel-Waldlauf, Niedernhausen-Engenhahn, 17.09.2017
80	01:56:29	Kanngießer, Volker	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
81	01:57:32	Traxler, Peter	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
82	01:57:37	Bittlingmaier, Hans	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
83	01:58:10	Wolf, Stefan	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
84	01:58:21	Heinig, Thomas	10. SWE Halbmarathon, Ettlingen, 19.08.2017
85	01:58:55	Estivariz, Carlos	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
86	02:00:03	Vahl, Joachim	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
87	02:00:38	Dalchow, Reinhard	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
88	02:00:52	Jochum, Peter	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
89	02:01:54	Brandt, Christopher	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
90	02:02:48	Seit, Manfred	41. Hausener Volks-Waldlauf, Obertshausen, 30.07.2017
91	02:03:52	Damm, Reinhardt	39. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 27.08.2017
92	02:04:34	Vasseur, Mathieu	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
93	02:05:29	Helmer, Sven	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
94	02:06:11	Dörr, Robert	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
95	02:09:16	Nachtsheim, Wolfgang	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
96	02:12:49	Raab, Hubert	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
97	02:13:51	Elges, Cai	41. Hausener Volks-Waldlauf, Obertshausen, 30.07.2017
98	02:14:22	Starosta, Thomas	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
99	02:19:18	Steinmetz, Leander	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
100	02:22:44	Seifarth, Christoph	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
101	02:22:49	Hartmann, Michael	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
102	02:27:06	Humbert, Dirk	39. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 27.08.2017

**21,0975 Kilometer W**

1	01:18:14	Uphoff, Tinka	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
2	01:21:15	Chacon-Biebach, Laura	23. hella Halbmarathon Hamburg, Hamburg, 25.06.2017
3	01:22:19	Moser, Tania	18. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2017
4	01:26:30	Göpfert, Christina	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
5	01:29:16	Spranz, Laura	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
6	01:30:13	Rizzuto, Marianna	Köln Marathon, Köln, 01.10.2017
7	01:30:45	Schiesser-Hoever, Christina	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
8	01:35:21	Winter, Mona	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
9	01:36:35	Fenner, Doris	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
10	01:36:38	Brememühl, Heike	46. Griesheimer Stadtlaf, Griesheim, 23.04.2017
11	01:37:27	Gomez-Ruhland, Marisa	15. Aschaffener Halbmarathon, Aschaffenburg, 01.10.2017
12	01:38:17	Gelsema, Astrid	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
13	01:38:44	Pamuk, Ulrike Dr.	37. Berliner Halbmarathon, Berlin, 02.04.2017
14	01:42:10	Beißel, Bettina	Airport-Night-Run, Berlin, 08.04.2017
15	01:42:25	Altmüller, Jascha	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
16	01:43:14	Lohner, Vivien	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
17	01:43:26	Röber, Michaela	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
18	01:44:14	Wagner, Ulrike	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
19	01:44:15	Erlach, Andrea	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
20	01:45:15	Knodt, Riitta	18. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2017
21	01:45:35	Thome, Gisela	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
22	01:45:55	Bruder, Anna	42. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 28.05.2017
23	01:46:30	Heidl, Svenja	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
24	01:47:22	Heine, Miriam	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
25	01:48:33	Huber, Annemarie	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
26	01:49:27	Bruder, Katharina	40. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 40., Mörfelden, 19.02.2017
27	01:49:35	Thürmer, Kerstin	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
28	01:50:23	Price, Jennifer	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
29	01:51:01	Desplantes, Veronique	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
30	01:52:08	Jost, Tanja	41. Hausener Volks-Waldlauf, Obertshausen, 30.07.2017
31	01:52:10	Diehm, Gabriele	Securitas Airport Night Run, Berlin, 08.04.2017
32	01:54:30	Lockhart, Ina	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
33	01:54:42	Hageloch, Alexandra	29. EWR-Spargellauf, Lampertheim, 27.05.2017
34	01:55:28	Hünninghausen, Sylke	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
35	01:57:31	Floeth, Anke	40. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 40., Mörfelden, 19.02.2017
36	01:57:42	Jänisch, Nicole Dr.	48. Melibokuslauf.de, Alsbach-Hähnlein, 11.06.2017
37	01:58:19	Zeeck, Jennifer	39. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 27.08.2017
38	01:59:13	Knöbel, Ute	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
39	02:03:39	Rausch, Helga	39. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 27.08.2017
40	02:03:55	Determann, Julia	39. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 27.08.2017
41	02:13:02	Wegner-Pahl, Helga	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
42	02:13:22	Eckert, Lisa	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
43	02:15:12	Hamperl, Melinda	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
44	02:15:37	Kellerwessel, Lena	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
45	02:20:42	Brings, Renate	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
46	02:29:24	Hoffmann, Judite	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
47	02:36:05	Wieß, Maren	41. Leipzig Marathon, Leipzig, 09.04.2017
48	02:55:19	Casu, Birgit-Melanie	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017

**42,195 Kilometer M**

1	02:34:49	Haubold, Martin	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
2	02:42:50	Albert, Christian	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
3	02:43:00	Bartels, Philipp	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
4	02:43:21	Kiefert, Mathias	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
5	02:48:48	Heidl, Markus	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
6	02:49:44	Vetter, Tilbert	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
7	02:53:04	Rautenberg, David	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
8	02:55:32	Wittig, Jens	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
9	02:56:12	Jäger, Hans Dietmar	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
10	02:57:17	Kaltenbach, Florian	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
11	02:57:28	Schenk, Niko	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
12	02:58:18	Wunsch, Patrick	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
13	02:58:33	Lange, Harald	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
14	03:02:30	Rakebrandt, Hans-Jörg Dr.	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
15	03:04:46	Jarke, Johannes	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
16	03:07:41	Vara, Michael	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
17	03:08:12	Hitzbleck, Karsten	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
18	03:10:07	Mattern, Cliff	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
19	03:10:55	Krauss, Jochen	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
20	03:11:22	Fojtik, Vladimir	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
21	03:18:06	Häuser, Wolfgang	Oberelbe Marathon, Dresden, 30.04.2017
22	03:18:43	Wukasch, Andreas	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
23	03:20:01	Kraft, Thilo	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
24	03:20:28	Reimold, Christoph	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
25	03:22:35	Pressmar, Michael	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
26	03:22:58	Hies, Benjamin	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
27	03:23:54	Strauß, Volker	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
28	03:24:18	Kroniger, Axel	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
29	03:24:42	Cremer, Jörg Dr.	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
30	03:25:34	Keese, Daniel	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
31	03:26:38	Kunze, Hans-Jürgen	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
32	03:26:51	Backhaus, Mark	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
33	03:27:07	Kölzer, Ken	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
34	03:28:17	Freundt, Daniel	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
35	03:28:46	Steinbach, Clemens	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
36	03:29:12	Zeiss, Frank	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
37	03:30:34	Bohr, Werner	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
38	03:32:58	Sanzenbacher, Ralf	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
39	03:34:08	Markus, Lutz	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
40	03:34:10	Bunzel, Tobias	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
41	03:36:25	Hentschel, Detlef	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
42	03:38:04	Menne, Stephan	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
43	03:38:34	Herrmann, Michael	Rennsteigmarathon, Eisenach, 20.05.2017
44	03:39:31	Mayer, Frank	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
45	03:42:11	Hammes, Michael	Marathon International de Casablanca, Casablanca (Maroko), 29.10.2017
46	03:43:14	Gilbert, Oliver	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
47	03:45:03	Schmitt, Volker	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
48	03:46:16	Lee, Alan	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017



**42,195 Kilometer M**

49	03:46:18	Saatweber, Ingo	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
50	03:52:44	Bernschneider, Klaus	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
51	03:53:29	Pfeiffer, Martin	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
52	03:54:35	Trabant, Klaus-Jürgen	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
53	03:55:06	Formanek, Bertold	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
54	03:55:30	Reuter, Carsten	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
55	03:55:49	Scherer, Robeer	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
56	03:55:49	Bremer, Jürgen	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
57	03:56:30	Seidenstücker, Hans	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
58	03:56:34	Wesp, Dieter	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
59	03:58:06	Traxler, Peter	Weiltalwegmarathon 2017, Schmitten/Ts., 23.04.2017
60	03:59:08	Abel, Hendrik	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
61	04:00:09	Bachmann, Winfried	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
62	04:00:14	Joseph, Jörg	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
63	04:00:48	Alvarez del Valle, Hector	Weiltalwegmarathon 2017, Schmitten/Ts., 23.04.2017
64	04:01:00	Heinig, Thomas	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
65	04:02:15	Stransky, Sebastian	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
66	04:02:53	Drews, Franz	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
67	04:05:33	Praetorius, Hermann	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
68	04:09:47	Houben, Peter	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
69	04:11:45	Holitzner, Karl	18. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2017
70	04:19:10	Lewin, Olaf	SRH Dämmer Marathon 2017, Mannheim, 04.06.2017
71	04:23:03	Vahl, Joachim	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
72	04:24:25	Eickholt, Jörn	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
73	04:29:12	Brandt, Christopher	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
74	04:30:29	Stephan, Thomas	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
75	04:34:57	Pacheco, Kent	Metropolmarathon Fürth, Fürth, 25.06.2017
76	04:35:47	Engstler, Jörg	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
77	04:36:54	Sandforth, Hermann Josef	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
78	04:38:02	Dörr, Robert	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
79	04:41:03	Jochum, Peter	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
80	04:41:26	Kanngießer, Volker	TCS New York City Marathon 2017, New York (USA), 05.11.2017
81	04:42:01	Dalchow, Reinhard	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
82	04:43:16	Humbert, Dirk	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
83	04:44:35	Damm, Reinhardt	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
84	04:44:40	Alkhalaf, Ahmad	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
85	04:47:04	Raab, Hubert	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
86	04:47:06	Elges, Cai	13. swb-marathon Bremen 2017, Bremen, 01.10.2017
87	04:51:46	Nachtsheim, Wolfgang	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
88	05:00:28	Westphal, Klaus Prof. Dr.	Moorea Marathon, Moorea (Tahiti), 25.03.2017
89	05:02:35	Kern, Henrik	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
90	05:04:15	Rollmann, Veit Justus	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
91	05:07:00	Blumenroth, Michael	Metropolmarathon Fürth, Fürth, 25.06.2017
92	05:43:30	Daßler, Michael	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
93	06:02:29	Horn, Alfred	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
94	06:07:27	Biedermann, Wolfgang	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
95	06:15:13	Pinder, Götz	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017

**42,195 Kilometer W**

1	02:52:07	Moser, Tania	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
2	03:01:01	Rühl, Hanna	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
3	03:08:54	Schoppe, Friederike	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
4	03:10:59	Winter, Mona	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
5	03:13:06	Werner, Anke	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
6	03:18:30	Rizzuto, Marianna	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
7	03:18:32	Schiesser-Hoever, Christina	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
8	03:24:18	Brendemühl, Heike	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
9	03:24:30	Gomez-Ruhland, Marisa	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
10	03:33:15	Pamuk, Ulrike Dr.	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
11	03:36:09	Fenner, Doris	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
12	03:40:40	Altmüller, Jascha	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
13	03:41:24	Engelhard, Johanna	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
14	03:42:52	Huber, Annemarie	18. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2017
15	03:44:03	Knodt, Riitta	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
16	03:44:31	Röber, Michaela	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
17	03:55:57	Jost, Tanja	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
18	03:56:30	Heine, Miriam	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
19	04:14:31	Gerwin, Petra	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
20	04:14:40	Lohner, Vivien	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
21	04:17:19	Hünninghausen, Sylke	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
22	04:23:00	Rausch, Helga	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
23	04:34:50	Nowatzky, Gaby Dr.	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
24	04:35:12	Wegner-Pahl, Helga	3 Länar Marathon 2017, Bodensee Lindau/Bregenz, 08.10.2017
25	04:47:12	Pinder-Fengler, Monique	Zürich Marathon, Zürich (Schweiz), 09.04.2017

## JAHRESBESTENLISTE 2017 (NACH ALTERSKLASSEN)

### 5 Kilometer M

1 00:23:18 von Groll, Joan 25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017

### 5 Kilometer M20

1 00:16:28 Heidl, Markus Abendsportfest, Pfungstadt, 03.05.2017  
2 00:16:58 Schmitt, Tobias 49. Bahneröffnung LC Bingen, Bingen, 30.04.2017  
3 00:17:32 Heider, Fabian 11. Barbarossalauf, Erlenbach a. M., 02.07.2017

### 5 Kilometer M30

1 00:17:23 Audersetz, Stephan Darmstadt Stadtlauf, Darmstadt, 21.06.2017

### 5 Kilometer M35

1 00:19:30 Kaltenbach, Florian 14. Lauf gegen das Vergessen, Frankfurt-Ginnheim, 03.10.2017  
2 00:19:50 Hoffmann, Christian 5. Lauf für Mehrsprachigkeit, Frankfurt, 23.04.2017

### 5 Kilometer M40

1 00:23:01 Pacheco, Kent Darmstadt Stadtlauf, Darmstadt, 21.06.2017

### 5 Kilometer M45

1 00:17:11 Kuhlmann, Dirk Hessische Meisterschaften der Senioren, Geissenheim, 20.05.2017

### 5 Kilometer M50

1 00:17:19 Jäger, Hans Dietmar 22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017  
2 00:19:52 Reinhardt, Volker 22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017  
3 00:21:18 Kraft, Thilo 3. Bürostadtlauf, Frankfurt-Niederrad, 24.08.2017  
4 00:22:41 Joseph, Jörg 22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017  
5 00:37:27 Lee, Alan 22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017

### 5 Kilometer M55

1 00:51:00 Westphal, Klaus Prof. Dr. Border Marathon, Ladybrand /Südafrika, 29.07.2017

### 5 Kilometer M60

1 00:20:40 Hammes, Michael 19. Run'n Roll for Help, Gießen, 20.08.2017  
2 00:22:02 Henne, Hermann Dr. Darmstadt Stadtlauf, Darmstadt, 21.06.2017  
3 00:22:52 Bittlingmaier, Hans 22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017  
4 00:22:55 Wünnenberg, Wolfgang 22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017

### 5 Kilometer M65

1 00:26:43 Steinbach, Lothar 2. Lauf der 28. Winterlaufserie der LG Dornburg, Dornburg-Langendernbach, 04  
2 00:40:20 Heinol, Franz-Albert 14. Lauf gegen das Vergessen (Walking), Frankfurt-Ginnheim, 03.10.2017

### 5 Kilometer M75

1 00:34:13 Horn, Alfred 14. Oberstedter Mühlenlauf, Oberursel, 15.07.2017

### 5 Kilometer M80

1 00:42:23 Schroeder, Gerhard 46. Griesheimer Straßenlauf, Griesheim, 23.04.2017

### 5 Kilometer MU12

1 00:22:31 Assmann, Leon SportScheck Stadtlauf Frankfurt, Frankfurt, 08.10.2017  
2 00:23:17 Breitenöder, Simon 14. Lauf gegen das Vergessen, Frankfurt-Ginnheim, 03.10.2017

### 5 Kilometer MU14

1 00:26:52 Salzmann, Emil 25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017

### 5 Kilometer MU16

1 00:26:45 Borst, Luca 25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017

### 5 Kilometer MU20

1 00:17:06 McClymont, Scott 25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017  
2 00:18:21 Günther, Leon 40. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 3, Seligenstadt, 21.01.2017

### 5 Kilometer W20

1 00:20:59 Winter, Mona Darmstadt Stadtlauf, Darmstadt, 21.06.2017  
2 00:23:53 Rautenberg, Isabel Darmstädter Frauenlauf, Darmstadt, 12.05.2017

### 5 Kilometer W45

1 00:30:03 Nünlist, Yvonne 22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017  
2 00:34:44 Poggendorff, Babette SportScheck Stadtlauf Frankfurt, Frankfurt, 08.10.2017

### 5 Kilometer W55

1 00:21:54 Gomez-Ruhland, Marisa 14., Ketteler-Lauf, Offenbach, 10.06.2017  
2 00:22:42 Seibert, Petra Hessische Meisterschaften der Senioren, Geissenheim, 20.05.2017

### 5 Kilometer W65

1 00:25:41 Fairhurst, Lindsey 5. Lauf für Mehrsprachigkeit, Frankfurt, 23.04.2017

### 5 Kilometer WU14

1 00:22:46 Baßmann, Kaya Marie 25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017

### 5 Kilometer WU16

1 00:26:00 Sittig, Lilly 25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017

### 5 Kilometer WU23

1 00:18:03 Rautenberg, Iris Darmstädter Frauenlauf, Darmstadt, 12.05.2017  
2 00:18:36 Constadura, Clara Hessische Meisterschaften Aktive und Jugend U18, Gelnhausen, 24.06.2017  
3 00:18:39 Costadura, Clara 5. Lauf für Mehrsprachigkeit, Frankfurt, 23.04.2017  
4 00:21:13 Rautenberg, Laura Darmstädter Frauenlauf, Darmstadt, 12.05.2017

### 10 Kilometer M

1 00:37:02 Schermer, Manuel 25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017  
2 00:39:55 Müller, Tim Nikolas 37. Rodgauer Winterlaufserie/ 4, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2017  
3 00:42:33 Krauß, Jochen 34. Bruchköbeler Stadtlauf, Bruchköbel, 19.08.2017  
4 00:54:51 Ferreira, Paulo 42. Gießener Frühjahrslauf, Gießen-Wieseck, 12.03.2017

### 10 Kilometer M20

1 00:33:57 Heidl, Markus 37. Rodgauer Winterlaufserie/ 3, Rodgau-Jügesheim, 07.01.2017  
2 00:34:57 Schmitt, Tobias Hessische Meisterschaften Langstrecke, Wiesbaden, 23.04.2017  
3 00:37:12 Pfaller, Stephan 38. Rodgauer Winterlaufserie/ 1, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2017

### 10 Kilometer M30

1 00:34:10 Haubold, Martin Schutterwald, Schutterwald, 07.10.2017  
2 00:34:53 Bartels, Philipp 44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017  
3 00:35:21 Audersetz, Stephan 41. Hausener Volks-Waldlauf, Obertshausen, 30.07.2017  
4 00:35:53 Ruhland, Manuel 25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017  
5 00:37:07 Schenk, Niko 25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017  
6 00:39:24 Wukasch, Andreas 28. Stadtlauf des Karbener Sportvereins, Karben, 13.08.2017  
7 00:40:14 Uschmann, Marcus 44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017  
8 00:49:59 Zankl, Daniel 18. Dieburger Stadtlauf, Dieburg, 24.06.2017

### 10 Kilometer M35

1 00:34:48 Dröll, Martin 22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017  
2 00:35:44 Albert, Christian 37. Rodgauer Winterlaufserie/ 3, Rodgau-Jügesheim, 07.01.2017  
3 00:35:51 Kiefert, Mathias 23. Mörfelder Waldlauf, Mörfelden, 09.09.2017  
4 00:37:00 Rautenberg, David 40. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 4, Seligenstadt, 18.02.2017  
5 00:39:04 Jarke, Johannes TCE Run powered by TV Langen, Langen, 19.02.2017  
6 00:39:19 Keese, Daniel Apfellauf 2017, Laubus-Eschbach, 25.06.2017  
7 00:41:12 Kütscher, Johannes 39. Rodgauer Osterlauf, Rodgau-Jügesheim, 17.04.2017  
8 00:42:17 Knott, Ulrich 41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017  
9 01:46:11 Trenkel, Stefan 10. Quellenhalbmarathon, Bad Vilbel, 17.09.2017

**10 Kilometer M40**

1	00:35:28	Wittig, Jens	Hessische Meisterschaften Langstrecke, Wiesbaden, 23.04.2017
2	00:42:41	Stransky, Sebastian	22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017
3	00:43:26	Masia, Marco	36. Dreiech Waldlauf, Dreieich, 24.06.2017
4	00:44:50	Schmitt, Volker	25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017
5	00:46:49	Pacheco, Kent	19. HK-Kreisstadtlauf, Hofheim, 25.05.2017
6	00:48:31	Kanert, Christian	Wintercross Goldbach, Goldbach, 05.11.2017
7	00:50:46	Seidenstücker, Hans	19. HK-Kreisstadtlauf, Hofheim, 25.05.2017

**10 Kilometer M45**

1	00:35:50	Kuhlmann, Dirk	Hessische Meisterschaften Langstrecke, Wiesbaden, 23.04.2017
2	00:36:47	Spielvogel, Lars	37. Rodgauer Winterlaufserie/ 3, Rodgau-Jügesheim, 07.01.2017
3	00:40:00	Minnert, Alexander	9. Schwalbacher Volkslauf, Schwalbach am Taunus, 25.06.2017
4	00:40:25	Wedlich, Oliver	30. Neureuter Volkslauf, Neureut, 09.04.2017
5	00:41:02	Mattern, Cliff	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
6	00:41:48	Plein, Oliver	10. Quellenhalbmarathon, Bad Vilbel, 17.09.2017
7	00:41:53	Vara, Michael	33. Frühjahrslauf, Groß-Gerau, 25.02.2017
8	00:41:58	Peiffer, Martin	37. Rodgauer Winterlaufserie/ 4, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2017
9	00:42:28	Zeiss, Frank	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
10	00:43:51	Emundts, Arndt	14. Oberstedter Mühlenlauf, Oberursel, 15.07.2017
11	00:44:40	Schmitt, Sebastian	38. Rodgauer Winterlaufserie/ 1, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2017
12	00:44:47	Straus, Alexander	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
13	00:57:10	Uhling-Neumann, Christian	41. Hausener Volks-Waldlauf, Obertshausen, 30.07.2017
14	00:58:38	Brandt, Christopher	14. Oberstedter Mühlenlauf, Oberursel, 15.07.2017
15	00:59:08	Traxler, Peter	22. Wallauer Mittsommerlauf, Hofheim-Wallau, 23.06.2017
16	00:59:50	Humbert, Dirk	19. HK-Kreisstadtlauf, Hofheim, 25.05.2017

**10 Kilometer M50**

1	00:36:46	Deifel, Rainer	12. Lichtenauer Wasserlauf, Berlin, 17.06.2017
2	00:37:52	Jäger, Hans Dietmar	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
3	00:38:56	Engelhardt, Jörg	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
4	00:42:18	Kraft, Thilo	5. Lauf für Mehrsprachigkeit, Frankfurt, 23.04.2017
5	00:42:25	Fojtik, Vladimir	38. Seligenstädter EVO Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2017
6	00:42:33	Goldhammer, Carsten	25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017
7	00:42:33	Kroniger, Axel	37. Rodgauer Winterlaufserie/ 3, Rodgau-Jügesheim, 07.01.2017
8	00:43:35	Kublun, Sven	37. Rodgauer Winterlaufserie/ 4, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2017
9	00:44:00	Pfeiffer, Martin	37. Rodgauer Winterlaufserie/ 4, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2017
10	00:44:30	Häfner, Guido	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
11	00:45:09	Markus, Lutz	35. Niedererlenbacher Volkslauf, Frankfurt-Niedererlenbach, 30.04.2017
12	00:46:15	Hanisch, Dirk	33. Frühjahrslauf, Groß-Gerau, 25.02.2017
13	00:47:59	Drews, Franz	25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017
14	00:48:59	Eickholt, Jörn	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
15	00:49:39	Lee, Alan	14. Lauf gegen das Vergessen, Frankfurt-Ginnheim, 03.10.2017
16	00:50:46	Pahl, Matthias	3. Bürostadtlauf, Frankfurt-Niederrad, 24.08.2017
17	00:50:50	Abel, Hendrik	38. Seligenstädter EVO Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2017
18	00:51:29	Krien, Loris	19. HK-Kreisstadtlauf, Hofheim, 25.05.2017
19	00:51:31	Käfer, Christof	22. Kurt-Roth Gedächtnislauf, Brensbach-Wersau, 18.06.2017
20	00:54:03	Nachtsheim, Wolfgang	38. Seligenstädter EVO Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2017
21	01:19:07	Kohlheyer, Gerhard	19. HK-Kreisstadtlauf, Hofheim, 25.05.2017

**10 Kilometer M55**

1	00:35:18	Vetter, Tilbert	22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017
2	00:44:25	Kuhn, Peter	38. Rodgauer Winterlaufserie/ 1, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2017
3	00:44:38	Knopp, Bernhard	41. Hausener Volks-Waldlauf, Obertshausen, 30.07.2017
4	00:50:50	Kanngießer, Volker	25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017
5	00:52:54	Spreng, Michael Dr.	24. Öhringer Stadtlauf, Öhringen, 23.04.2017

**10 Kilometer M60**

1	00:38:08	Wörz, Werner	22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017
2	00:42:22	Häuser, Wolfgang	25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017
3	00:43:07	Henne, Hermann Dr.	29. Bessunger Merck-Lauf, Darmstadt, 16.09.2017
4	00:43:49	Praetorius, Hermann	22. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 10.09.2017
5	00:45:03	Walz, Michael	10. Quellenhalbmarathon, Bad Vilbel, 17.09.2017
6	00:47:14	Hammes, Michael	42. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 28.05.2017
7	00:48:53	Bittlingmaier, Hans	35. Niedererlenbacher Volkslauf, Frankfurt-Niedererlenbach, 30.04.2017
8	00:49:16	Dörr, Robert	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
9	00:54:00	Jochum, Peter	39. Rodgauer Osterlauf, Rodgau-Jügesheim, 17.04.2017

**10 Kilometer M65**

1	00:44:06	Mehlmann, Alois	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
2	00:52:26	Vahl, Joachim	38. Rodgauer Winterlaufserie/ 1, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2017
3	00:54:22	Dalchow, Reinhard	25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017
4	00:55:30	Kleinschmidt, Hellmut	22. Schlappeseppel Marktplatzlauf, Großostheim, 01.04.2017
5	00:55:33	Steinbach, Lothar	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
6	00:55:37	Bohr, Werner	32. Bonameser Volkslauf, Frankfurt-Bonames, 15.06.2017
7	01:22:20	Heinol, Franz-Albert	19. HK-Kreisstadtlauf (Walking), Hofheim, 25.05.2017

**10 Kilometer M75**

1	00:52:13	Seit, Manfred	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
---	----------	---------------	---

**10 Kilometer M80**

1	01:28:56	Schroeder, Gerhard	33. Frühjahrslauf, Groß-Gerau, 25.02.2017
---	----------	--------------------	---

**10 Kilometer M20**

1	00:36:27	McClymont, Scott	32. Bonameser Volkslauf, Frankfurt-Bonames, 15.06.2017
---	----------	------------------	--

**10 Kilometer MU23**

1	00:30:32	Babsa, Tilahun	Hessische Meisterschaften Langstrecke, Wiesbaden, 23.04.2017
---	----------	----------------	--

**10 Kilometer W**

1	00:49:34	Jost, Tanja	22. Wallauer Mittsommerlauf, Hofheim-Wallau, 23.06.2017
---	----------	-------------	---

**10 Kilometer W20**

1	00:37:20	Moser, Tania	39. Rodgauer Osterlauf, Rodgau-Jügesheim, 17.04.2017
2	00:41:54	Winter, Mona	1. Barbarossalauf, Erlenbach a. M., 02.07.2017
3	00:42:59	Bruder, Anna	38. Seligenstädter EVO Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2017
4	00:46:54	Heidl, Svenja	38. Rodgauer Winterlaufserie/ 1, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2017

**10 Kilometer W30**

1	00:36:00	Uphoff, Tinka	TCE Run powered by TV Langen, Langen, 19.02.2017
2	00:37:59	Rühl, Hanna	29. Frankfurt Lauf um den Hessen-Center Pokal, Frankfurt-Bergen-Enkheim, 21.
3	00:39:57	Rizzuto, Marianna	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
4	00:40:47	Hayn, Sabine	29. Frankfurt Lauf um den Hessen-Center Pokal, Frankfurt-Bergen-Enkheim, 21.

**10 Kilometer W35**

1	00:56:32	Price, Jennifer	32. Bonameser Volkslauf, Frankfurt-Bonames, 15.06.2017
---	----------	-----------------	--

**10 Kilometer W40**

1	00:40:44	Werner, Anke	38. Seligenstädter EVO Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2017
2	00:42:36	Schiesser-Hoever, Christina	29. Frankfurt Lauf um den Hessen-Center Pokal, Frankfurt-Bergen-Enkheim, 21.

- 3 00:47:53 Beißel, Bettina 38. Seligenstädter EVO Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2017
- 4 00:52:12 Thürmer, Kerstin 41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
- 5 00:56:18 zu Dohna-Jäger, Verena 14. Oberstedter Mühlenlauf, Oberursel, 15.07.2017

**10 Kilometer W45**

- 1 00:40:23 Bohn, Birgitt 11. Wumbor-Lauf, Rödermark-Urberach, 14.05.2017
- 2 00:47:38 Zeeck, Jennifer 24. Schneller Zehner, Rodenbach, 26.03.2017
- 3 00:50:25 Fieger, Elke 25. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 03.06.2017
- 4 00:51:08 Diehm, Gabriele 38. Seligenstädter EVO Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2017
- 5 00:53:17 Floeth, Anke 39. Rodgauer Osterlauf, Rodgau-Jügesheim, 17.04.2017
- 6 00:54:59 Schellert, Ulrike 35. Niedererlenbacher Volkslauf, Frankfurt-Niedererlenbach, 30.04.2017
- 7 00:58:42 Buchenberger, Susanne 14. Oberstedter Mühlenlauf, Oberursel, 15.07.2017

**10 Kilometer W50**

- 1 00:44:39 Fenner, Doris 25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
- 2 00:57:15 Liebs, Stefanie 25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017

**10 Kilometer W55**

- 1 00:44:17 Gomez-Ruhland, Marisa 44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
- 2 00:47:06 Seibert, Petra 10. Oscheffer TSG-Lauf (Cordenka Laufcup), Mainaschaff, 23.07.2017
- 3 00:52:37 Krawietz, Eva 10. Oscheffer TSG-Lauf (Cordenka Laufcup), Mainaschaff, 23.07.2017
- 4 00:53:01 Knöbel, Ute 19. HK-Kreisstadtlauf, Hofheim, 25.05.2017
- 5 00:55:48 Wegner-Pahl, Helga 44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017

**10 Kilometer W60**

- 1 00:53:25 Vetter, Inge 18. Energie Südwest Cup, Offenbach/Queich, 08.10.2017

**10 Kilometer W65**

- 1 00:57:13 Fairhurst, Lindsey 14. Lauf gegen das Vergessen, Frankfurt-Ginnheim, 03.10.2017
- 2 00:59:50 Müller, Hannelore 32. Bonameser Volkslauf, Frankfurt-Bonames, 15.06.2017
- 3 01:03:11 Brings, Renate 41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017

**10 Kilometer W70**

- 1 00:55:27 Rausch, Helga 19. HK-Kreisstadtlauf, Hofheim, 25.05.2017
- 2 01:10:08 Wieß, Maren 38. Seligenstädter EVO Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2017

**10 Kilometer WU20**

- 1 00:50:30 Menzler, Sabrina 42. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 28.05.2017

**10 Kilometer WU23**

- 1 00:38:21 Rautenberg, Iris 33. Frühjahrslauf, Groß-Gerau, 25.02.2017
- 2 00:40:57 Costadura, Clara 25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
- 3 00:47:53 Lohner, Vivien 41. Hausener Volks-Waldlauf, Obertshausen, 30.07.2017

**21,0975 Kilometer M**

- 1 01:23:43 Schermer, Manuel 15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
- 2 01:30:19 Thome, Norbert 15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
- 3 01:40:22 Michels, Heinz 15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
- 4 01:41:28 Dammköhler, Enrico 18. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2017
- 5 02:04:34 Vasseur, Mathieu 15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017

**21,0975 Kilometer M20**

- 1 01:13:48 Heidi, Markus 25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
- 2 01:16:23 Schmitt, Tobias 15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
- 3 01:20:43 Wunsch, Patrick 41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
- 4 01:24:47 Schermer, Manuel 41. Hausener Volks-Waldlauf, Obertshausen, 30.07.2017

**21,0975 Kilometer M30**

- 1 01:22:43 Schenk, Niko 15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
- 2 01:25:12 Kölzer, Ken 10. TSG Altenhain 1900 e.V. - Wuzzelauf Altenhain, Bad Soden-Altenhain, 10.09.

- 3 01:25:31 Wukasch, Andreas 25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
- 4 01:34:03 Bittner, Christopher 15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
- 5 01:42:50 Buchholz, Dirk 25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017

**21,0975 Kilometer M35**

- 1 01:09:44 Neuschwander, Florian 25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
- 2 01:19:32 Kiefert, Mathias 40. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 40., Mörfelden, 19.02.2017
- 3 01:21:16 Rautenberg, David 15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
- 4 01:23:38 Keese, Daniel 15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
- 5 01:24:38 Kaltenbach, Florian 25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
- 6 01:24:58 Jarke, Johannes 15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
- 7 01:36:30 Höflich, Alexander 25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017

**21,0975 Kilometer M40**

- 1 01:22:15 Kunzfeld, Georg 25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
- 2 01:27:41 Dackiw, Alexander Lahntallauf, Marburg, 04.03.2017
- 3 01:31:23 Masia, Marco 4. Eschathlon, Eschborn, 18.06.2017
- 4 01:38:14 Piston, Matthias 15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
- 5 01:40:01 Stransky, Sebastian 44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
- 6 01:43:59 Pacheco, Kent Ansbacher Citylauf 2017, Ansbach, 07.05.2017
- 7 01:56:11 Schmitt, Volker 33. Engenhahner Gickel-Waldlauf, Niedernhausen-Engenhahn, 17.09.2017
- 8 02:22:44 Seifarth, Christoph 15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017

**21,0975 Kilometer M45**

- 1 01:20:05 Kuhlmann, Dirk 15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
- 2 01:22:10 Lohnes, Markus 15. Aschaffburger Halbmarathon, Aschaffenburg, 01.10.2017
- 3 01:23:35 Schrode, Martin 15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
- 4 01:24:59 Wedlich, Oliver FIDUCIA GAD Baden-Marathon, Karlsruhe, 17.09.2017
- 5 01:27:05 Rakebrandt, Hans-Jörg Dr. München Marathon 20147, München, 08.10.2017
- 6 01:29:43 Behnke, Thorsten 18. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2017
- 7 01:31:13 Mattern, Cliff 25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
- 8 01:33:13 Pense, Till 44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
- 9 01:33:20 Weber, Christian 15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
- 10 01:33:39 Vara, Michael 15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
- 11 01:34:04 Peiffer, Martin 40. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 40., Mörfelden, 19.02.2017
- 12 01:34:25 Plein, Oliver 15. Aschaffburger Halbmarathon, Aschaffenburg, 01.10.2017
- 13 01:35:04 Zeiss, Frank 15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
- 14 01:36:30 Krauss, Jochen 25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
- 15 01:36:54 De Almeida, Rui 25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
- 16 01:38:58 Ohlwein, Martin 15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
- 17 01:44:51 Schießer, Stefan 15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
- 18 01:49:58 Stephan, Thomas 15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
- 19 01:57:32 Traxler, Peter 15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
- 20 02:01:54 Brandt, Christopher 25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
- 21 02:27:06 Humbert, Dirk 39. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 27.08.2017

**21,0975 Kilometer M50**

- 1 01:19:57 Deifel, Rainer 18. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2017
- 2 01:22:10 Jäger, Hans Dietmar 15. Aschaffburger Halbmarathon, Aschaffenburg, 01.10.2017
- 3 01:26:14 Gilbert, Kai 15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
- 4 01:27:21 Engelhardt, Jörg 15. Aschaffburger Halbmarathon, Aschaffenburg, 01.10.2017
- 5 01:31:55 Fojtik, Vladimir 41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
- 6 01:32:10 Goldhammer, Carsten 41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017

7	01:32:16	Strauß, Volker	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
8	01:32:18	Kraft, Thilo	37. Berliner Halbmarathon, Berlin, 02.04.2017
9	01:32:34	Thürmer, Matthias	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
10	01:32:50	Kroniger, Axel	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
11	01:33:56	Pfeiffer, Martin	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
12	01:34:04	Markus, Lutz	10. Quellenhalbmarathon, Bad Vilbel, 17.09.2017
13	01:39:42	Gilbert, Oliver	18. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2017
14	01:41:05	Häfner, Guido	39. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 27.08.2017
15	01:42:34	Götze, Cornelius	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
16	01:42:45	App, Christoph	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
17	01:43:38	Hanisch, Dirk	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
18	01:46:22	Lee, Alan	42. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 28.05.2017
19	01:47:18	Bernschneider, Klaus	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
20	01:47:20	Joseph, Jörg	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
21	01:48:51	Pahl, Matthias	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
22	01:52:29	Abel, Hendrik	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
23	01:52:51	Eickholt, Jörn	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
24	01:53:11	Drews, Franz	40. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 40., Mörfelden, 19.02.2017
25	01:58:10	Wolf, Stefan	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
26	01:58:21	Heinig, Thomas	10. SWE Halbmarathon, Ettlingen, 19.08.2017
27	01:58:55	Estivariz, Carlos	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
28	02:03:52	Damm, Reinhardt	39. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 27.08.2017
29	02:05:29	Helmer, Sven	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
30	02:09:16	Nachtsheim, Wolfgang	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017

**21,0975 Kilometer M55**

1	01:20:29	Vetter, Tilbert	18. Energie Südwest Cup, Offenbach/Queich, 08.10.2017
2	01:38:09	Menne, Stephan	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
3	01:55:59	Spreng, Michael Dr.	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
4	01:56:29	Kanngießer, Volker	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
5	02:19:18	Steinmetz, Leander	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017

**21,0975 Kilometer M60**

1	01:33:28	Häuser, Wolfgang	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
2	01:45:04	Formanek, Bertold	18. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2017
3	01:50:47	Geilert, Lutz	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
4	01:57:37	Bittlingmaier, Hans	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
5	02:00:52	Jochum, Peter	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
6	02:06:11	Dörr, Robert	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
7	02:14:22	Starosta, Thomas	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
8	02:22:49	Hartmann, Michael	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017

**21,0975 Kilometer M65**

1	01:40:51	Mehlmann, Alois	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
2	01:47:18	Bohr, Werner	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
3	01:53:19	Bachmann, Winfried	39. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 27.08.2017
4	02:00:03	Vahl, Joachim	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
5	02:00:38	Dalchow, Reinhard	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017

**21,0975 Kilometer M70**

1	02:12:49	Raab, Hubert	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
2	02:13:51	Elges, Cai	41. Hausener Volks-Waldlauf, Obertshausen, 30.07.2017

**21,0975 Kilometer M75**

1	02:02:48	Seit, Manfred	41. Hausener Volks-Waldlauf, Obertshausen, 30.07.2017
---	----------	---------------	---

**21,0975 Kilometer MU23**

1	01:07:06	Babsa, Tilahun	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
---	----------	----------------	---

**21,0975 Kilometer W**

1	01:26:30	Göpfert, Christina	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
2	01:45:35	Thome, Gisela	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
3	01:52:08	Jost, Tanja	41. Hausener Volks-Waldlauf, Obertshausen, 30.07.2017
4	02:13:22	Eckert, Lisa	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017

**21,0975 Kilometer W20**

1	01:21:15	Chacon-Biebach, Laura	23. hella Halbmarathon Hamburg, Hamburg, 25.06.2017
2	01:22:19	Moser, Tania	18. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2017
3	01:35:21	Winter, Mona	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
4	01:36:38	Brendemühl, Heike	46. Griesheimer Stadtlaf, Griesheim, 23.04.2017
5	01:42:25	Altmüller, Jascha	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
6	01:45:55	Bruder, Anna	42. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 28.05.2017
7	01:46:30	Heidl, Svenja	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
8	01:47:22	Heine, Miriam	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017

**21,0975 Kilometer W30**

1	01:18:14	Uphoff, Tinka	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
2	01:29:16	Spranz, Laura	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
3	01:30:13	Rizzuto, Marianna	Köln Marathon, Köln, 01.10.2017
4	01:49:27	Bruder, Katharina	40. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 40., Mörfelden, 19.02.2017
5	01:51:01	Desplantes, Veronique	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
6	02:03:55	Determann, Julia	39. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 27.08.2017

**21,0975 Kilometer W35**

1	01:48:33	Huber, Annemarie	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
2	01:50:23	Price, Jennifer	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
3	02:15:37	Kellerwessel, Lena	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017

**21,0975 Kilometer W40**

1	01:30:45	Schiesser-Hoefer, Christina	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
2	01:42:10	Beißel, Bettina	Airport-Night-Run, Berlin, 08.04.2017
3	01:49:35	Thürmer, Kerstin	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017

**21,0975 Kilometer W45**

1	01:44:14	Wagner, Ulrike	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
2	01:52:10	Diehm, Gabriele	Securitas Airport Night Run, Berlin, 08.04.2017
3	01:54:30	Lockhart, Ina	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
4	01:54:42	Hageloch, Alexandra	29. EWR-Spargellauf, Lampertheim, 27.05.2017
5	01:57:31	Floeth, Anke	40. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 40., Mörfelden, 19.02.2017
6	01:57:42	Jänisch, Nicole Dr.	48. Melibokuslauf.de, Alsbach-Hähnlein, 11.06.2017
7	01:58:19	Zeeck, Jennifer	39. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 27.08.2017

**21,0975 Kilometer W50**

1	01:36:35	Fenner, Doris	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
2	01:38:17	Gelsema, Astrid	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
3	01:43:26	Röber, Michaela	44. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 03.09.2017
4	01:44:15	Erlach, Andrea	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
5	01:55:28	Hünninghausen, Sylke	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
6	02:29:24	Hoffmann, Judite	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017
7	02:55:19	Casu, Birgit-Melanie	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017

**21,0975 Kilometer W55**

1	01:37:27	Gomez-Ruhland, Marisa	15. Aschaffener Halbmarathon, Aschaffenburg, 01.10.2017
2	01:45:15	Knodt, Riitta	18. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2017
3	01:59:13	Knöbel, Ute	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
4	02:13:02	Wegner-Pahl, Helga	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
5	02:15:12	Hamperl, Melinda	41. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2017

**21,0975 Kilometer W60**

1	01:38:44	Pamuk, Ulrike Dr.	37. Berliner Halbmarathon, Berlin, 02.04.2017
---	----------	-------------------	---

**21,0975 Kilometer W65**

1	02:20:42	Brings, Renate	25. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2017
---	----------	----------------	---

**21,0975 Kilometer W70**

1	02:03:39	Rausch, Helga	39. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 27.08.2017
2	02:36:05	Wieß, Maren	41. Leipzig Marathon, Leipzig, 09.04.2017

**21,0975 Kilometer WU23**

1	01:43:14	Lohner, Vivien	15. Frankfurter Halbmarathon, Frankfurt, 12.03.2017
---	----------	----------------	---

**42,195 Kilometer M**

1	04:44:40	Alkhalaf, Ahmad	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
---	----------	-----------------	---

**42,195 Kilometer M20**

1	02:48:48	Heidl, Markus	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
2	02:58:18	Wunsch, Patrick	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017

**42,195 Kilometer M30**

1	02:34:49	Haubold, Martin	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
2	02:43:00	Bartels, Philipp	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
3	02:57:28	Schenk, Niko	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
4	03:18:43	Wukasch, Andreas	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
5	03:22:35	Pressmar, Michael	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
6	03:22:58	Hies, Benjamin	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
7	03:27:07	Kölzer, Ken	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
8	03:28:46	Steinbach, Clemens	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
9	03:38:34	Herrmann, Michael	Rennsteigmarathon, Eisenach, 20.05.2017

**42,195 Kilometer M35**

1	02:42:50	Albert, Christian	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
2	02:43:21	Kiefert, Mathias	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
3	02:53:04	Rautenberg, David	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
4	02:57:17	Kaltenbach, Florian	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
5	02:58:33	Lange, Harald	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
6	03:04:46	Jarke, Johannes	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
7	03:25:34	Keese, Daniel	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
8	03:26:51	Backhaus, Mark	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017

**42,195 Kilometer M40**

1	02:55:32	Wittig, Jens	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
2	03:28:17	Freundt, Daniel	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
3	03:34:10	Bunzel, Tobias	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
4	03:45:03	Schmitt, Volker	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
5	03:55:49	Scherer, Robeer	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
6	03:56:30	Seidenstücker, Hans	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
7	04:02:15	Stransky, Sebastian	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
8	04:34:57	Pacheco, Kent	Metropolmarathon Fürth, Fürth, 25.06.2017

9	04:35:47	Engstler, Jörg	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
10	05:04:15	Rollmann, Veit Justus	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017

**42,195 Kilometer M45**

1	03:02:30	Rakebrandt, Hans-Jörg Dr.	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
2	03:07:41	Vara, Michael	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
3	03:08:12	Hitzbleck, Karsten	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
4	03:10:07	Mattern, Cliff	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
5	03:10:55	Krauss, Jochen	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
6	03:24:42	Cremer, Jörg Dr.	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
7	03:29:12	Zeiss, Frank	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
8	03:39:31	Mayer, Frank	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
9	03:46:18	Saatweber, Ingo	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
10	03:55:30	Reuter, Carsten	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
11	03:58:06	Traxler, Peter	Weitalwegmarathon 2017, Schmitten/Ts., 23.04.2017
12	04:29:12	Brandt, Christopher	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
13	04:30:29	Stephan, Thomas	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
14	04:43:16	Humbert, Dirk	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
15	05:02:35	Kern, Henrik	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017

**42,195 Kilometer M50**

1	02:56:12	Jäger, Hans Dietmar	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
2	03:11:22	Fojtik, Vladimir	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
3	03:20:01	Kraft, Thilo	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
4	03:20:28	Reimold, Christoph	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
5	03:23:54	Strauß, Volker	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
6	03:24:18	Kroniger, Axel	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
7	03:26:38	Kunze, Hans-Jürgen	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
8	03:32:58	Sanzenbacher, Ralf	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
9	03:34:08	Markus, Lutz	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
10	03:43:14	Gilbert, Oliver	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
11	03:46:16	Lee, Alan	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
12	03:52:44	Bernschneider, Klaus	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
13	03:53:29	Pfeiffer, Martin	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
14	03:59:08	Abel, Hendrik	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
15	04:00:14	Joseph, Jörg	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
16	04:01:00	Heinig, Thomas	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
17	04:02:53	Drews, Franz	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
18	04:09:47	Houben, Peter	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
19	04:19:10	Lewin, Olaf	SRH Dämmer Marathon 2017, Mannheim, 04.06.2017
20	04:24:25	Eickholt, Jörn	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
21	04:44:35	Damm, Reinhardt	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
22	04:51:46	Nachtsheim, Wolfgang	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
23	05:07:00	Blumenroth, Michael	Metropolmarathon Fürth, Fürth, 25.06.2017

**42,195 Kilometer M55**

1	02:49:44	Vetter, Tilbert	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
2	03:36:25	Hentschel, Detlef	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
3	03:38:04	Menne, Stephan	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
4	04:41:26	Kanngießer, Volker	TCS New York City Marathon 2017, New York (USA), 05.11.2017
5	05:00:28	Westphal, Klaus Prof. Dr.	Moorea Marathon, Moorea (Tahiti), 25.03.2017

**42,195 Kilometer M60**

1	03:18:06	Häuser, Wolfgang	Oberelbe Marathon, Dresden, 30.04.2017
2	03:42:11	Hammes, Michael	Marathon International de Casablanca, Casablanca (Maroko), 29.10.2017
3	03:54:35	Trabant, Klaus-Jürgen	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
4	03:55:06	Formanek, Bertold	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
5	03:56:34	Wesp, Dieter	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
6	04:05:33	Praetorius, Hermann	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
7	04:36:54	Sandforth, Hermann Josef	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
8	04:38:02	Dörr, Robert	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
9	04:41:03	Jochum, Peter	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017

**42,195 Kilometer M65**

1	03:30:34	Bohr, Werner	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
2	03:55:49	Bremer, Jürgen	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
3	04:00:09	Bachmann, Winfried	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
4	04:00:48	Alvarez del Valle, Hector	Weitalwegmarathon 2017, Schmitt/Ts., 23.04.2017
5	04:11:45	Holitzner, Karl	18. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2017
6	04:23:03	Vahl, Joachim	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
7	04:42:01	Dalchow, Reinhard	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017

**42,195 Kilometer M70**

1	04:47:04	Raab, Hubert	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
2	04:47:06	Elges, Cai	13. swb-marathon Bremen 2017, Bremen, 01.10.2017

**42,195 Kilometer M75**

1	05:43:30	Daßler, Michael	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
2	06:02:29	Horn, Alfred	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
3	06:07:27	Biedermann, Wolfgang	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017

**42,195 Kilometer M80**

1	06:15:13	Pinder, Götz	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017
---	----------	--------------	---

**42,195 Kilometer W**

1	03:41:24	Engelhard, Johanna	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
2	03:55:57	Jost, Tanja	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017

**42,195 Kilometer W20**

1	02:52:07	Moser, Tania	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
2	03:10:59	Winter, Mona	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
3	03:24:18	Brendemühl, Heike	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
4	03:40:40	Altmüller, Jascha	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
5	03:56:30	Heine, Miriam	44. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2017

**42,195 Kilometer W30**

1	03:01:01	Rühl, Hanna	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
2	03:18:30	Rizzuto, Marianna	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017

**42,195 Kilometer W35**

1	03:42:52	Huber, Annemarie	18. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2017
2	04:14:31	Gerwin, Petra	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017

**42,195 Kilometer W40**

1	03:08:54	Schoppe, Friederike	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
2	03:13:06	Werner, Anke	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
3	03:18:32	Schiesser-Hoever, Christina	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017

**42,195 Kilometer W50**

1	03:36:09	Fenner, Doris	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
2	03:44:31	Röber, Michaela	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
3	04:17:19	Hünninghausen, Sylke	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
4	04:47:12	Pinder-Fengler, Monique	Zürich Marathon, Zürich (Schweiz), 09.04.2017

**42,195 Kilometer W55**

1	03:24:30	Gomez-Ruhland, Marisa	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
2	03:44:03	Knodt, Riitta	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
3	04:35:12	Wegner-Pahl, Helga	3 Länder Marathon 2017, Bodensee Lindau/Bregenz, 08.10.2017

**42,195 Kilometer W60**

1	03:33:15	Pamuk, Ulrike Dr.	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
2	04:34:50	Nowatzky, Gaby Dr.	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017

**42,195 Kilometer W70**

1	04:23:00	Rausch, Helga	Hamburg Marathon, Hamburg, 23.04.2017
---	----------	---------------	---------------------------------------

**42,195 Kilometer WU23**

1	04:14:40	Lohner, Vivien	36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 29.10.2017
---	----------	----------------	---

## AUS DEM VORSTAND WIRD BERICHTET

*Thomas Rautenberg, Vorsitzender*

Es ist ja zu einer schönen Tradition geworden, im ECHO einen Werkstattbericht über die Arbeit des Vorstandes zu erstatten. Ihr merkt, das soll kein vorgezogener Rechenschaftsbericht werden.

Aus Sicht der Vorstandsmitglieder ist das vergangene Jahr eindeutig durch einen sehr hohen Arbeitsanfall geprägt. Damit kommen wir nicht nur an die Leistungsgrenze der einzelnen Vorstandsmitglieder, sondern es stellt sich auch unter dem Gesichtspunkt der Zukunftsfähigkeit von Vorstandsarbeit die Frage, wie das so verändert werden kann, dass im Fall eines Ausscheidens der derzeitigen Vorstandsmitglieder damit gerechnet werden kann, dass sich neue Interessenten für solche Ämter finden. Hier arbeiten wir an Ideen. Noch ist hierzu nichts wirklich spruchreif. Sobald dies der Fall ist, werden wir die Dinge selbstverständlich im Verein in aller Ausführlichkeit besprechen.

Eigentlich ist die Entwicklung im Verein super erfreulich, denn wir sind sportlich sehr erfolgreich. Beispielsweise starten unsere Triathlon-Damen in der nächsten Saison in der zweiten Bundesliga Süd und unserem Verein wird in der Frankfurter Sportszene großer Re-

spekt und Anerkennung entgegen gebracht. So sind unsere beiden Laufveranstaltungen für die Sportstruktur der Stadt Frankfurt in diesem Bereich geradezu profilbildend. Jeder Spiridoni, der Marathon läuft kann dies feststellen durch die vielen Anfeuerungsrufe an der Strecke, weil viele Sportinteressierte Laufsport in Frankfurt automatisch mit „Spiridon“ in Verbindung bringen.

Dennoch ist die Beteiligung am Laufftreff als unbefriedigend zu bezeichnen. Im Sommer haben sich Volker Schmitt und ich mit einer ganzen Reihe von Vereinsmitgliedern getroffen und eine schonungslose Bestandsaufnahme gemacht sowie sodann versucht, Ideen zu entwickeln, wie der Laufftreff wieder attraktiver werden kann. Dabei ist insbesondere deutlich geworden, dass wir in den sozialen Netzwerken mit unserem Laufftreff-Angebot sehr viel präsenter sein müssen als bisher. Es ist aber auch klar geworden, dass nichts dafür spricht, dass es ein Zurück zu Zeiten gibt, an dem jeden Abend in der Woche wenigstens 40 Laufbegeisterte am Laufftreff gestartet sind. Hier hat sich mittlerweile einfach zu viel verändert. Sportler kommen nicht mehr rechtzeitig vom Arbeitsplatz weg, Verabredungen untereinander sind heute vollkommen unkompliziert. Das ist ganz anders als zu Zeiten in denen es kein Internet, kein Facebook, kein Instagram und kein WhatsApp etc. gab. Ebenso findet speziell in der Stadt Frankfurt durch professionelle Fitnessangebote eine Offensive gegenüber dem allein vereinsgetragenen Ausdauersportangebot statt. Jeder, der im Fitnessstudio auf dem Laufband, dem Ergometer oder vielen anderen netten Geräten unterwegs ist, fällt als Interessent für ein zeitgleich outdoor stattfindendes Laufangebot aus.

Aber in der Stadt Frankfurt - und insoweit unterscheiden wir uns beispielsweise von Darmstadt oder Friedberg - gibt es sogar professionelle Laufftreff-Angebote. So sind die großen Laufschuhhersteller, wie Asics, Adidas und Nike mit massiven und d. h. auch wirtschaftlich abgesicherten Laufftreff-Angeboten den Mainrauf und runter unterwegs. Das Grundmuster ist jeweils immer gleich: ein von dem entsprechenden Sportschuhhersteller bezahlter Laufgruppenleiter macht großen Wind in den sozialen Netzwerken, verteilt T-Shirts und sonstige Ausrüstungsgegenstände kostenlos und umwirbt gerne auch weibliche Mitläuferinnen mit noch großzügigeren Laufausrüstungsgeschenken. So wissen wir beispielsweise vom Organisator des Adidas-Laufftreff, dass er junge Läuferinnen mit einem ganzen Paket von Adidas-Ausrüstungsgegenständen (Warenwert mindestens 200 €) umwirbt, damit sie mitlaufen. Auch originell ist der Ansatz von Nike: Nike hat den scheinbar von zwei Aktivisten spontan zusammen gefundenen Laufftreff „we run Frankfurt“ ins Leben gerufen, der auf den ersten Blick gar nicht nach Nike aussieht. Die beiden Aktivisten,

die sich in den sozialen Netzwerken Floooooorri und CariniBikini (merke: Sex sells!) nennen, sind jedoch nichts anderes als Mitarbeiter von Nike. Die von uns allen bewunderte 3000 m Hinderisläuferin Gesa Krause empfiehlt daher auf ihrer Webseite als einzigen Laufftreff in Frankfurt diesen Laufftreff. Kein Wunder, denn sie wird von Nike gesponsert.

Wir müssen daher schauen, wie wir bei den so geschaffenen Rahmenbedingungen das unverwechselbare Angebot eines Breitensportlichen und erfolgreichen Laufsportvereins schaffen. Das wird sicherlich nicht in einer Kopie der „Laufschuh - Laufftreffs“ bestehen. Da liegt eher eine Chance, weil es nicht schwer sein dürfte darzustellen, dass wir ganz anders sind. Aktuell hat Volker Schmitt erklärt, dass er seine Vorstandsarbeit niederlegen muss, weil für ihn vollkommen unerwartet neben starken beruflichen Belastungen auch neue private Anforderungen hinzugekommen sind. Daher hoffe ich für den Vorstand, dass wir in den nächsten Wochen und Monaten immer wieder genügend Mitstreiter finden, um unseren Spiridon Laufftreff weiter zu stabilisieren.





## MITTEILUNGEN DES VEREINS

### Helferaufruf zum 38. Spiridon Silvesterlauf am Samstag, 31. Dezember 2017

Am 31. Dezember findet zum 39. Mal der Spiridon Silvesterlauf statt. Also tatsächlich einmal wieder RICHTIG an Silvester. Diese Veranstaltung ist bekanntermaßen eines unserer Markenzeichen und genießt in der Region großes Ansehen. Start und Ziel sind wie immer direkt vor der Wintersporthalle auf der Flughafenstraße.

Für Vorbereitung, Betreuung und Abbau bedarf es wieder Eurer bewährten Unterstützung am 30. und 31. Dezember. Wir bitten Euch daher um Eure Hilfe und hoffen auf zahlreiche Helfermeldungen, damit die Veranstaltung in bewährter Spiridon-Qualität durchgeführt werden kann.

### Der 16. Frankfurter Mainova Halbmarathon - die sportliche Standortbestimmung im Frühjahr - findet am 11. März 2018 statt!

Beide Läufe sind auf ihrer eigenen Homepage zu finden: [www.spiridon-silvesterlauf.de](http://www.spiridon-silvesterlauf.de) [www.frankfurter-halbmarathon.de](http://www.frankfurter-halbmarathon.de)

### Mitgliederverwaltung

Bitte alle Änderungen Eurer persönlichen Daten (Adresse, eMail, Bankverbindung, Namensänderung...) an Doris Heimann unter [mitgliederverwaltung@spiridon-frankfurt.de](mailto:mitgliederverwaltung@spiridon-frankfurt.de) weitergeben. Oder per Post: Spiridon Frankfurt e.V., Postfach 70 09 36, 60559 Frankfurt

### Beiträge für das ECHO

... nehmen wir natürlich wie immer gerne entgegen - am liebsten ganzjährig. Am besten in WORD geschrieben und nicht mehr als 5.000 Zeichen (mit Leerzeichen). Auch über Fotos freuen wir uns sehr! Die Bilder bitte als Anhang schicken.

Alles bitte an [echo@spiridon-frankfurt.de](mailto:echo@spiridon-frankfurt.de).

### Vereinstrikots

Trikots, Hosen usw. könnt ihr immer am 1. Samstag im Monat zwischen 14:15 und 14:45 Uhr und am 3. Samstag im Monat zwischen 12.30 und 13.00 Uhr am Lauftreff bei Melanie Casu bekommen (Melanie.Casu@arcor.de, Tel. 0162-4096 256). Die gesamte Kollektion findet ihr auch als Fotogalerie auf der Homepage, inkl. der aktuellen Kossmann-Kollektion und der neuen Triathlon- und Radbekleidung von Bioracer.

### Newsletter

Falls ihr noch nicht den Spiridon-Newsletter abonniert habt: einfach auf der Homepage unter „über uns“ bestellen!

Marco Erb

## ANFAHRT ZUM LAUFTREFF BABENHÄUSER LANDSTRASSE 6

### Zu Fuß, mit dem Rad oder dem Auto:

Die Darmstädter Landstraße in Richtung Süden stadtauswärts. An der Sachsenhäuser Warte nach links auf die B459. Bereits nach 300 m auf der rechten Seite befindet sich die Sportanlage der Babenhäuser Landstraße. Ein Hinweisschild, angebracht an einer Laterne in der Fahrbahnmittte, zeigt den Parkplatz an.

Oder: von der A3 kommend auf das Offenbacher Kreuz, Abfahrt über die B3 in Richtung Frankfurt Stadtmitte. Am Ortsschild vorbei der Babenhäuser Landstraße stadteinwärts folgen, links seht ihr bereits den Lauftreff, fährt aber erst einmal daran vorbei. Kurz

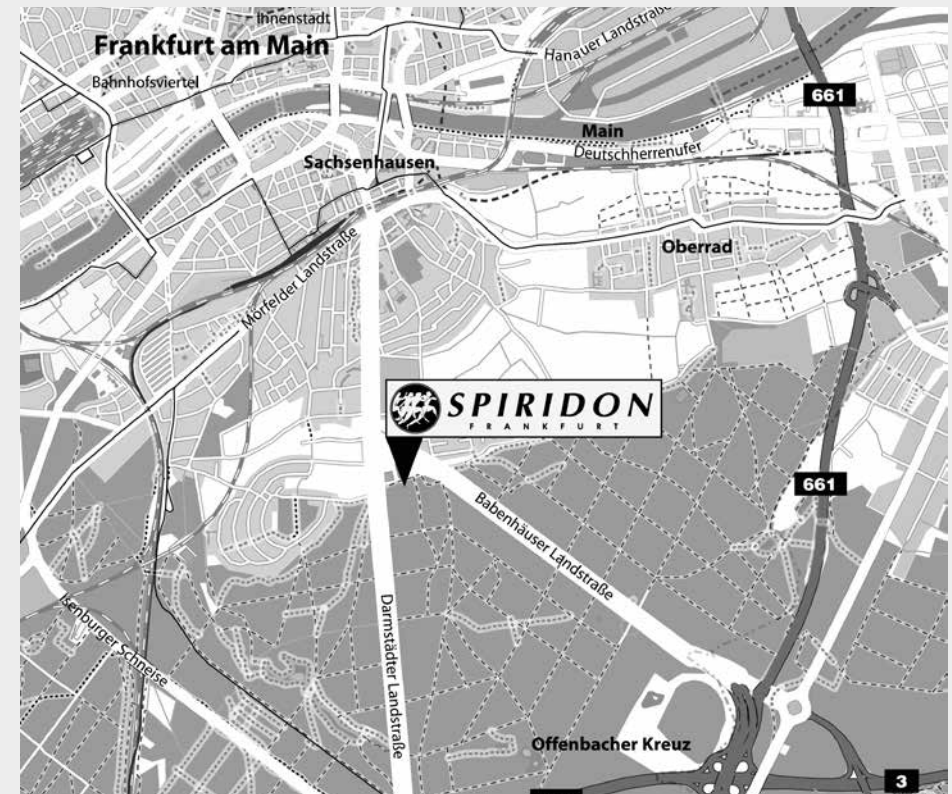
vor der Sachsenhäuser Warte biegt ihr nach ganz links ab und fahrt auf der Babenhäuser Landstraße wieder zurück stadtauswärts. Nach ca. 300 m kommt auf der rechten Seite die Sportanlage.

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Endhaltestelle „Hainer Weg“ der Buslinien 30 und 36, Fahrpläne beim Rhein-Main-Verkehrsverbund unter [www.rmv.de](http://www.rmv.de)

### LAUFTREFF MERTON-VIERTEL

Treffpunkt vor der Merton-Passage, direkt neben dem Relexa-Hotel in der Lurgiallee.



## Lauftreff Spiridon Frankfurt - Laufplan



Stand 28.09.2017

Lauftreff Bezirkssportanlage Frankfurt Sachsenhausen, Babenhäuser Landstr. 6						
Tag	Uhrzeit	ca. km	Laufzeit min.	Schnitt min / km	Info	Laufbetreuer/in
Samstag	10:00	17	120	7:00	Grundlagenausdauer	Klaus-Jürgen, Oliver, Volker
		15	80	5:20	auf Wunsch mit Verlängerung auf 21,0	Ulrike
			90		<b>Jugendtraining</b>	Hans
	15:00	6	60		Walking	Hermann
		6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
		7	60		Walking	Hermine
		7,5	60	7:56		Christine / Gerhard
		8,5	60	7:04		Hubert / Ersatz: Stephan
		9	60	6:40		Werner / Lothar / Cai
		11	60	5:27		Ute
	neu	12	60	5		Stephan, Peter
Sonntag	9:00	6-7	60		Walking / Nordic Walking	Roswitha
		9-9,5	60	6:40-6:20	auf Wunsch mit Verlängerung auf 13,5	Melanie
		15	90	6:00	auf Wunsch mit Verlängerung auf 20,0	Ute
Montag	20.30	<b>75 min Gymnastik für Läufer in der Sporthalle der Schwanthaler Schule (Schwanthaler Str. 63) (in den Schulferien bitte gesonderte Infos auf der Homepage beachten)</b>				
Dienstag	9:00	6-7	60		Walking / Nordic Walking	Roswitha
	17:45	7,5	60	7:56		Christine
		8,5	60	7:04		Werner
		11	60	5:27	auf Wunsch mit Verlängerung auf 14,0	Kai
			75		Intervalltraining / Lauf A-B-C	Uli / Jenny
		11	60	5:27		Peter
Mittwoch	15:30	6-7	60		Walking / Nordic Walking	Roswitha
	16:00	5,5-6	60		Ausdauer-Walking	Hermann
	19:00	7,5-8	60	7:56-7:30		Joachim
		10,5-11	60	5:45-5:27		Heribert
		12	60	5:00		Andrea
Donnerstag	9:00	6-7	60		Walking / Nordic Walking	Roswitha
	17:45	8,5-9	60	7:04-6:40		Hubert / Werner
		9,5	60	6:20		Cai
		11	60	5:27		Kai
	19:00	11	60	5:30-5:50	auf Wunsch mit Verlängerung auf 14,0	Alexandra
	20.30	<b>75 min Gymnastik für Läufer in der Sporthalle der Schwanthaler Schule (Schwanthaler Str. 63) (in den Schulferien bitte gesonderte Infos auf der Homepage beachten)</b>				
Lauftreff Mertonviertel am Mittwoch : Treffpunkt Parkplatz vom Penny, neben dem Relexa Hotel, keine Umkleidemöglichkeit						
Tag	Uhrzeit	ca. km	Laufzeit min.	Schnitt min / km	Info	Laufbetreuer/in
Mittwoch	18:15	8-9	60	7:30-6:40	Mittelstufe	Hannelore
		10	60	6:00	Fortgeschrittene	Hannelore

- Jeder läuft auf eigenes Risiko und Gefahr, Gruppenleitern wird dringend empfohlen ein Handy mitzunehmen!
- Am Wochenende auch bis 30 km gemäß besonderer Ankündigung. Infos: Aushang Schaukasten am Lauftreff oder im Internet.
- An Feiertagen gilt das Sonntags-Laufangebot.
- Die Teilnahme ist für jeden kostenlos und von keiner Vereinzugehörigkeit abhängig. Umkleide und Duschen sind vorhanden.
- Die Streckenlänge ist eine ca.-Angabe und kann geringfügig abweichen. Planänderungen sind möglich.

## Aufnahmeantrag

Hinweis: Die Formularfelder in der PDF Datei können Online ausgefüllt und ausgedruckt werden. Speichern ist nicht möglich.



Name, Vorname  Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon  Telefon Mobil

E-Mail

(bitte ankreuzen)

- Einzelmitgliedschaft, Jahresbeitrag 25,- €
- Zusätzlich Mitglied in der Triathlonabteilung, nur in Kombination mit einem Startpass der deutschen Triathlonunion DTU möglich. (beinhaltet keine Teilnahme am Schwimmtraining). Es wird eine zusätzliche Umlage erhoben. Zusätzlich muss noch der Startpassantrag der DTU auf der Webseite der DTU ausgefüllt werden: <http://www.dtu-info.de/home/amateursport/startpass/startpassbeantragung.html> Der Antrag wird von Spiridon beim Triathlonverband bestätigt. Sobald der Startpass eingetroffen ist wirst du benachrichtigt.
- Teilnahme am Schwimmtraining. Es wird eine zusätzliche Umlage erhoben. Berechnungsgrundlage ist die Teilnehmeranzahl. Die Teilnahme ist erst nach einer Bestätigung und besonderem Aufnahmeverfahren möglich.
- Ich interessiere mich für die Trainingsangebote der Triathlonabteilung
- Familienmitgliedschaft, Jahresbeitrag 40,- €, bitte für jedes Mitglied einen Antrag ausfüllen.
- Ich möchte in den Mail-Verteiler aufgenommen werden.
- Ich möchte das Spiridon Echo zugesendet bekommen, Erscheinungsweise 1 x im Jahr, zusätzlich 5,- € Versandpauschale.

Ort, Datum  Unterschrift

### Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Ich ermächtige Spiridon Frankfurt e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von Spiridon Frankfurt e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  
Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

### Zahlungsempfänger

Spiridon Frankfurt e.V. Postfach 70 09 36, 60559 Frankfurt am Main

Gläubiger-Identifikationsnummer DE42PTD00000290310  
Mandatsreferenz Die Mandatsreferenznummer entspricht der Mitgliedsnummer bei Spiridon Frankfurt e.V.

### Kontoinhaber

Name, Vorname

Straße

PLZ, Wohnort

Bank

BIC

IBAN  DE

Ort, Datum  Unterschrift

## KONTAKTADRESSEN

### Vorstand:

Dr. Thomas Rautenberg, 1. Vorsitzender  
Leitung Vorstand, Kontakte HLV, Finanzen, Recht, allgemeine Außenkontakte

Jürgen Bremer, 2. Vorsitzender  
Triathlon Abteilung und Laufveranstaltungen

Birgitt Bohn  
Leistungsgruppe, Meisterschaftsmeldungen, Startpässe

Volker Schmitt  
Lauftreff, Breitensport

Carsten Goldhammer  
Website, Newsletter

Kontakt über [info@spiridon-frankfurt.de](mailto:info@spiridon-frankfurt.de)

### Vereinsanschrift:

Spiridon Frankfurt  
Postfach 70 09 36  
60559 Frankfurt am Main  
[www.spiridon-frankfurt.de](http://www.spiridon-frankfurt.de)  
[info@spiridon-frankfurt.de](mailto:info@spiridon-frankfurt.de)

### Mitgliederverwaltung und Buchhaltung

n. n.  
[mitgliederverwaltung@spiridon-frankfurt.de](mailto:mitgliederverwaltung@spiridon-frankfurt.de)

### Statistik, Wettkampfergebnisse, Ranglisten

Loris Krien  
[statistik@spiridon-frankfurt.de](mailto:statistik@spiridon-frankfurt.de)

### Spiridon-Echo

Marco Erb (in Vertretung von Nicole Jänisch)  
[echo@spiridon-frankfurt.de](mailto:echo@spiridon-frankfurt.de)

### Pressekontakt

[presse@spiridon-frankfurt.de](mailto:presse@spiridon-frankfurt.de)

### Vereinskleidung, Wettkampfkleidung

Melanie Casu  
Tel.: 0162-40 96 256  
[melanie.casu@arcor.de](mailto:melanie.casu@arcor.de)

## IMPRESSUM

Spiridon Echo - Mitteilungsblatt von Spiridon Frankfurt e. V.

### Herausgeber:

Spiridon Frankfurt e. V.  
Postfach 70 09 36, 60599 Frankfurt,  
E-Mail: [info@spiridon-frankfurt.de](mailto:info@spiridon-frankfurt.de)  
Internet: [www.spiridon-frankfurt.de](http://www.spiridon-frankfurt.de)

### Redaktion:

Marco Erb (Text, Bild), E-Mail: [echo@spiridon-frankfurt.de](mailto:echo@spiridon-frankfurt.de)  
Loris Krien (Ergebnisse, Statistik), E-Mail: [statistik@spiridon-frankfurt.de](mailto:statistik@spiridon-frankfurt.de)

### Satz: Heike Klause

**Druck:** Druckerei Spiegler, Bad Vilbel

**An dieser Ausgabe wirkten mit:** Bettina Beißel, Christian Biehl, Hans Bittlingmaier, Jürgen Bremer, Heike Dehmer, Lindsey Fairhurst, Carsten Goldhammer, Sven Georg, Wolfgang Häuser, Florian Kaltenbach, Loris Krien, Götz Pinder, Iris Rautenberg, Thomas Rautenberg, Wilim Schneider, Alexander Straus, Thomas Tzschentke.

**Fotos von:** Bettina Beißel, Christina Belau, Christian Biehl, Hans Bittlingmaier, Marco Erb, Lindsey Fairhurst, Sven Georg, Carsten Goldhammer, Wolfgang Häuser, Sabine Hayn, Götz Pinder, Iris Rautenberg, Sabine Reuß, Alexander Straus, Spiridon Frankfurt, Tri Team Fuldata, Thomas Tzschentke.

**Erscheinungsweise:** Das Spiridon Echo erscheint einmal im Jahr. Die im Spiridon Echo veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge, Leserbriefe und sonstige zur Veröffentlichung bestimmte Nachrichten und Informationen zu bearbeiten oder zu kürzen. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion und mit Quellenangabe.