



Spiridon Frankfurt e.V.

Postfach 70 09 36, 60559 Frankfurt am Main

www.spiridon-frankfurt.de, info@spiridon-frankfurt.de

INHALT

Editorial	5
40 JAHRE SPIRIDON FRANKFURT E.V. - 40 JAHRE FRANKFURTER SPORTGESCHICHTE	
Grußwort Stadtrat Frank	9
Grußwort Vorstand	11
Anfänge Lauffreff	14
Zeit vor der Vereinsgründung	16
Vereinsgründung	19
Bilder „verdiente Helferhände“	28
Sport im Stadtwald	30
Laufarzt van Aaken	32
Höhepunkte erstes Jahrzehnt	33
Bußgeldverfahren gegen Vereinsvorsitzenden	34
30 km-Läufe	35
Nur spielen	39
Gründung Triathlon-Abteilung	40
Jugendtraining	44



LAUFEN

Lauf für Mehrsprachigkeit	52
Cordenka-Laufcup	54
Knastmarathon Darmstadt	57
Valencia Marathon	59
Halbmarathon Aschaffenburg	63
Hallenmarathon Senftenberg	65
24h-Lauf Hoyerswerda	69
Frankfurt-Marathon	76
Berglaufgeschichten	78
Obermain-Marathon	80
Weital-Marathon	84
Köln-Marathon	87

TRIATHLON

Bericht aus der Triathlon-Abteilung	90
Triathlon Workshop-Serie für Frauen	95
Allgäuer Trainingstage	98
Allgäuer Trainingstage	103
Challenge Roth	107
Radtrainingslager Sizilien	111
Team-Triathlon Baunatal	113
Ironman-Jahr	115

VERSCHIEDENES

Athletiktraining	125
Bericht aus Dubai	126

ERGEBNISSE 2018

Vorwort	131
Laufergebnisse	133
Duathlonergebnisse	148
Triathlonergebnisse	149
Jahresbestenliste	151
Jahresbestenliste AK	160



SPIRIDON INTERN

Mitteilungen aus dem Verein	170
Anfahrt	171
Winterlaufplan 2018/2019	172
Aufnahmeantrag	173
Kontaktadressen	174
Impressum	175



LIEBE VEREINSMITGLIEDER!



Marco Erb

Happy birthday, Spiridon e.V.!

Vor Euch liegt das ECHO des Jahres 2018. Im traditionellen Format und im Jubiläumsjahr erstmals in Farbe.

Die Jubiläumsausgabe gliedert sich in zwei große Themenblöcke:

Im Jubiläumsteil geben viele verdiente Gründungsmitglieder sowie andere langjährige und teilweise heute noch im Verein sehr aktiv engagierte Mitglieder in zahlreichen Beiträgen und Bilddokumentationen eine Replik auf die Anfänge von Spiridon Frankfurt e.V. Sie erlauben uns kurzweilige und lesenswerte Einblicke in die Wurzeln der Frankfurter Laufbewegung, die anschließenden Gründungsjahre und die Weiterentwicklung von Spiridon Frankfurt e.V. in den letzten vier Jahrzehnten. Viele Mitglieder werden sich hoffentlich fröhlich an die „alten Geschichten“ erinnern. Insbesondere für die jüngeren Mitglieder ist der Blick in die tiefe Vergangenheit und die Anfänge der Vereinsarbeit vielleicht Ansporn, sich auch (weiterhin) ehrenamtlich im Sinne des Sports und der Gemeinschaft für

die Weiterentwicklung des Vereins zu engagieren. Die „Oldies“ zeigen uns, wie es funktioniert. Ich danke an dieser Stelle allen, die ihren Beitrag nicht nur zu diesem Jubiläumsteil geleistet haben. Mit ihrem ehrenamtlichen und unbezahlbaren Einsatz haben sie dem Vereinsleben bereits zig Jahre vorher gute und vor allem unbezahlbare Dienste geleistet! Damit es auch in Zukunft so weiter läuft braucht es das ehrenamtliche Engagement vieler! Ein formaler Hinweis sei mir erlaubt: Der Jubiläumsteil erhebt nicht den Anspruch einer lückenlosen Chronik mit der Erwartung, die Ereignisse der letzten 40 Jahre abschließend in zeitlich genauer Reihenfolge aufzuzeichnen.

Im zweiten Teil des ECHO schauen wir zurück auf das bald hinter uns liegende Spiridon-Jahr 2018. Hier lernt Ihr die Vielfältigkeit des Vereins in der Gegenwart kennen. Der Verein ist in der Neuzeit angekommen und bestens gerüstet für die Zukunft: auch hier zeigt sich wieder einmal die große Bandbreite des Vereinslebens - sei es im sportlichen als auch im ehrenamtlichen Engagement.

Ich wünsche Euch viel Freude bei der Lektüre, eine schöne Vorweihnachtszeit und hoffe, dass Ihr dem ECHO auch weiterhin treu bleibt!



1978 - 2018

40 JAHRE SPIRIDON

FRANKFURT E.V.

.

40 JAHRE FRANKFURTER

SPORTGESCHICHTE



Allen Mitgliedern und Freunden des Spiridon Frankfurt e.V. meine herzlichsten Glückwünsche zum 40-jährigen Gründungsjubiläum.

An Spiridon und seinen Freundeskreis zu seinem Geburtstag ein Grußwort zu richten, ist eine gute Gelegenheit, die ich sehr gerne wahrnehme. Immerhin waren Vereinsgründungen zu dieser Zeit eigentlich nur in einer Sportart an der Tagesordnung, und das war die große Tennisbewegung. Trotzdem hat sich Spiridon Frankfurt prächtig entwickelt und mit seinem interessanten Sportangebot für alle Laufbegeisterten einen sehr erfreulichen Zulauf erfahren, auf den Sie heute - bei über 1.050 Mitgliedern - stolz sein können.

Mit 40 Jahren zählt Spiridon Frankfurt in der traditionsreichen Geschichte der Turn- und Sportvereine zwar eher noch zu den jungen Vereinen, doch in dieser relativ kurzen

Zeit hat es der Verein sowohl im sportlichen als auch im gesellschaftlichen Bereich geschafft, einen festen Platz im Vereinsleben der Stadt Frankfurt am Main einzunehmen.

Mögen die vielen Helfer, Betreuer, Vorstandsmitarbeiterinnen und -mitarbeiter meist auch ungenannt bleiben, sie waren und sind durch ihr ehrenamtliches Engagement Garanten für das erfolgreiche Wirken des Vereins. Hier zeigt sich deutlich, dass die Vereine die Keimzellen des Sports sind. Ohne diese Basis ginge gar nichts.

Dafür gebührt Ihnen mein Respekt und Dank - herzliche Gratulation aus dem Frankfurter Römer und weiterhin viel Freude und Erfolg.

Herzlichst Ihr

Markus Frank
Dezernent für Wirtschaft, Sport,
Sicherheit und Feuerwehr



GRUSSWORT VORSTAND



Im März 1978 wurde unser Verein Spiridon Frankfurt gegründet. Bereits vier Jahre zuvor haben sich erste Laufsportfreunde getroffen und einen Laufftreff am Sportplatz der Ba-

benhäuser Landstraße auf den Strecken des Stadtwaldes langsam aber sicher ins Leben gerufen. In diesem Heft finden sich mehrere schöne Artikel, die die damalige Gründungsphase lebhaft beschreiben.

Mitte der siebziger Jahre war die Zeit im Nachkriegsdeutschland offenbar reif dafür, neben Arbeit und Familie an die eigene Gesundheit zu denken und draußen im Wald eine Runde zu laufen. Das Zauberwort des Deutschen Sportbundes hierfür hieß „Trimm-Trab“. Der „Trab“ sollte wohl signalisieren, dass es keiner großen Anstrengungen bedarf, um sich zu „trimmen“ und um damit möglichst viele Mitbürger für eine solche sportliche Betätigung zu interessieren. Die Gründer von Spiridon hatten es verstanden, dieser in der Luft liegenden Stimmung ein Angebot zu geben, nämlich den Spiridon-Laufftreff im Frankfurter Stadtwald. Es war eine Zeit, in der es nur wenige Laufschuhe gab, die für das Laufen auf jedem Untergrund geeignet waren, aber immerhin es gab bereits die ersten. Funktionelle Laufbekleidung, und das auch noch in verschiedenen Designs, gab es selbstverständlich auch nicht, in der kalten Jahreszeit wurde mit Baumwollkleidung gelaufen. Es gab ganz

wenige spezialisierte Händler für Laufartikel, die mit ihrem Campingmobil zu Volksläufen anreisten und diese Waren anboten. Natürlich gab es keinen Laufshop und keine Laufschuhabteilung bei SportScheck oder ähnliches. Beim ersten Silvesterlauf freut man sich über 600 Teilnehmer. Gelaufen und gestartet wurde auf der heute noch ausgeschilderten 10 km-Strecke im Stadtwald. Mit der Startnummer verbunden war eine Zeitnahmekarte, die beim Durchlaufen des Ziels abgegeben wurde. Anmelden und Umziehen fanden weitestgehend im Freien statt, aber die Siegerzeiten bei den Männern lagen fast regelmäßig unter 30 Minuten oder knapp darüber.

40 Jahre danach - im Jahr 2018 - ist unser Verein mit ca. 1.050 Mitgliedern der größte Leichtathletikverein der Stadt Frankfurt. Eintracht Frankfurt kann etwa 460 Mitglieder aufweisen, folgt also nur mit sehr großem Abstand auf Platz zwei. Leistungssportlich sind unsere Läufer top, wie man beispielsweise an den Ergebnissen der Hessischen Marathon Meisterschaften in diesem Jahr in Frankfurt sehen kann: Mannschaftssieger bei den Männern und bei den Frauen.

Die Läufer haben ein sportliches Geschwisterkind bekommen, nämlich die Triathlon-Abteilung. Diese mischt bei den Männern bis zur zweiten Hessenliga mit und bei den Frauen sogar in der zweiten Bundesliga Süd. Der Verein ist mit seiner elektronischen Kommunikation in allen Medien präsent, dem Internet, und dort insbesondere auch mittlerweile mit einer lebhaften Facebook- und

Instagram-Präsenz. Zum Silvesterlauf kommen jährlich mindestens 2.000 Teilnehmer, der Halbmarathon ist mit einer Teilnehmerzahl von 5.500 Finishern zu einer festen Größe im Laufkalender der Republik geworden und ist regelmäßig schon Wochen vorher ausverkauft. Mittlerweile geht der Verein auch auf Reisen: Ein Lauftrainingslager findet im März in Andalusien in Spanien statt und die Triathleten fahren im Frühjahr regelmäßig für ein verlängertes Wochenende ins Allgäu, um insbesondere an der radsportlichen Form zu arbeiten.

Diese schlagwortartige Darstellung der Entwicklung des Vereins in den letzten 40 Jahren zeigt, dass wir Spiridonis Anpassungsmeister sind. Wir haben es geschafft, den Silvesterlauf und den Halbmarathon so zu verlagern und solche Strecken auszuwählen, dass die drastisch gestiegene Teilnehmerzahl ein sportlich einwandfreies Umfeld vorfindet. Das Organisationskomitee für unsere Läufe feilt ständig an kleinen Verbesserungen, um die Veranstaltung Stück für Stück noch besser und noch reibungsloser durchzuführen. Im Lauf der Jahre haben wir das sportliche Angebot rund um den Laufsport immer wieder neuen Anforderungen angepasst. So hat der Verein irgendwann verstanden, dass eine Leistungsgruppe mit einem eigenen Trainer notwendig ist, um im Sportgeschehen der ambitionierten Amateure mitreden zu können. Die sportlichen Erfolge bei den Hessischen Meisterschaften sowie den Deutschen Meisterschaften im Langstreckenbereich geben uns damit Recht. Weiter wurde verstanden, dass „einfach nur geradeaus Laufen im Stadtwald“

nicht ausreicht, sondern Gymnastikangebote ebenso erforderlich sind, um gute Laufleistungen zu erbringen. Die Kinder- und Jugendlaufgruppe am Samstag war ein überfälliger Schritt, da in den üblichen Lauftrifftangeboten für Kinder und Jugendliche natürlich keine vernünftigen Angebote gemacht werden können. Die Gruppe erfreut sich eines ganz regen Zuspruchs. Ganz wichtig war es für den Verein ebenfalls, dass er mit neuen Medien, wie dem Internet nicht fremdelte. Wir haben rechtzeitig eine beispielhafte Internetkommunikation betrieben, die sich viele andere Sportvereine auch heute noch wünschen würden. Da sich in den letzten 40 Jahren auch die Arbeitswelt so geändert hat, dass es immer schwerer fällt, dass sich Laufinteressierte zu einer fest vorgegebenen Zeit in der Woche im Stadtwald zum Laufen treffen (früher war das 17:45 Uhr!), ist es gut, dass sich jeder auf unsere Seite klicken kann, um zu schauen, welche Angebote es gibt bzw. was sich im Verein derzeit so abspielt. In Zeiten, in denen es mehr denn je - für manche vielleicht viel zu viel - auf das Sehen und Gesehen werden ankommt, ist es für den Auftritt des Vereins überhaupt nicht zu gering zu schätzen, dass wir ein sehr komplettes Trikotangebot und zwar sowohl im Lauf- als auch im Triathlon- bzw. radsportlichen Bereich haben. Darüber findet heute mehr als früher Einiges an Identifikation mit dem Verein statt. Achtet in diesem Zusammenhang im folgenden Heft beispielsweise einmal darauf, ob auf Trainingsanzügen oder T-Shirts in den Gründungsjahren Herstellerembleme oder Spiridon-Schriftzüge zu finden sind.

Ich bin selbst gespannt, zu welcher Anpassungsleistung der Verein im Lauf der nächsten zehn Jahre - länger vorauszu sehen ist in diesen Zeiten geradezu unseriös - fähig ist. Dass sich derzeit wieder einmal etwas verändert, sehen wir an den drastisch zurückgegangenen Teilnehmerzahlen beim Lauftrifft. Unser Verein, genau wie alle anderen Vereine, die in diesem Bereich tätig sind, steht vor großen Herausforderungen. An erster Stelle ist hierbei die nach wie vor voranschreitende „Digitalisierung“ der Gesellschaft zu nennen. 1978 brauchte man als Laufanfänger im Frankfurter Stadtwald einen Laufgruppenleiter, der die Strecke kennt und in der Lage ist, ein vorgegebenes Tempo in der Stunde zu laufen. Heute genügt hierzu eine Uhr, die mir den Weg der zuvor heruntergeladenen Strecke zeigt und das aktuelle Durchschnittstempo angibt. Wenn ich will, kann ich danach der ganzen Republik gleich darauf mitteilen, welche Glanzleistung ich gerade erbracht habe. Sicherlich wird es in Zukunft auch immer mehr digital gestützte Trainingsprogramme geben, die noch ein Grund weniger sind, hierfür einen Verein aufzusuchen.

Wir Sportvereine stehen in einem ebenfalls im Jahr 1978 vollkommen unbekanntem Wettbewerb mit professionellen Anbietern von „Fitness-Leistungsangeboten“. Der gesellschaftliche Wohlstand hat sich in unserem Land so fortentwickelt, dass insbesondere in prosperierenden Städten wie Frankfurt eine Vielzahl von Fitnessstudios auch die Menschen ansprechen, die noch im Jahre 1978

zu unserem Lauftrifft gekommen wären. Eine spannende Frage ist, ob die Fitnessstudios, soweit sie im ausdauersportlichen Bereich mit uns ernstlich konkurrieren, die wirklich besseren Angebote haben oder ihre Kunden im Wesentlichen mit dem Gefühl nach Hause gehen lassen, dass die Vielzahl von Leistungsüberwachungseinrichtungen, denen sie sich dort unterziehen etwas für ihre sportliche Fitness bringen. Ganz sicher ist, dass die Fitnessstudios natürlich mit einem viel größeren professionellen Apparat auftreten, um Werbung zu machen und ihre Angebote fortzuentwickeln. Denn zu den unveränderten Konstanten des Vereins seit 1978 gehört, dass unsere gesamte Arbeit ehrenamtlich gemacht wird. Der Vorstand sieht zu, dass dies auf möglichst viele Schultern verteilt und so orchestriert wird, dass daraus der gewohnte Spiridon-Auftritt wird. Ich habe jedoch schon mehrfach darauf hingewiesen, dass die Grenzen der Leistungsfähigkeit insbesondere im Vorstand ohne professionelle Unterstützung alsbald erreicht sind.

Ich bin mir ganz sicher, dass der Verein es schaffen wird, sich diesen Herausforderungen anzupassen. Wer das über 40 Jahre lang so erfolgreich verstanden hat, kann gewiss sein, dass dies auch in der Zukunft gelingt. Wie auch in den zurückliegenden 40 Jahren wird dies nicht allein durch einen tüchtigen Vorstand zu erreichen sein, sondern nur dadurch, dass ihr alle diesen Spiridon-Spirit weiterlebt!

*Für den Vorstand
Thomas Rautenberg*

DIE ANFÄNGE DES SPIRIDON-LAUFTREFFS

Gründungsmitglied Wilfried Matzke

Beim Schulsport an der Freiherr-vom-Stein-Schule in Sachsenhausen favorisierte ich bald die Leichtathletik. Die spezielle Liebe zum Laufsport wurde dann im Mai 1971 durch den ersten Frankfurter Volkslauf am Waldstadion geweckt. Seitdem startete ich regelmäßig bei Volksläufen, sogar außerhalb von Hessen. Eine Trainingsgruppe in Frankfurt bot damals nur die Eintracht, aber dort wollte man mich als Jugendlichen keine längeren Strecken laufen lassen. So entstand die Idee, ein Laufsport-Training im Frankfurter Süden anzubieten. Die Sudetendeutsche Turngemeinde als der damalige Frankfurter Volkslauf-Veranstalter und die Turngemeinde Sachsenhausen, bei der ich ein Kinder-Leichtathletiktraining leitete, zeigten allerdings kein Interesse. Anfang 1974 konnte dann der Druckereibesitzer Enzo Busche aus Dortmund den Deutschen Sportbund (DSB) von seiner Laufftreff-Idee überzeugen. Kurz darauf machte ich mich als 18-Jähriger

auf den Fußweg zum Sportbund an der Otto-Fleck-Schneise. Karl-Heinz Marchlowitz, der Chef der neuen Laufftreff-Kampagne, freute sich, dass er im April 1974 den deutschen Laufftreff Nummer zwei für die Stadt Frankfurt registrieren konnte. Als Treffpunkt am Stadtwald bot sich die Sportanlage bei der Babenhäuser Landstraße wegen des großen Parkplatzes und der öffentlichen Verkehrsmittel an. Nun galt es, ein Team zusammenzustellen, welches zuverlässig jeden Samstag um 15 Uhr die mindestens fünf Laufgruppen betreute. Als Trainer wurden vorwiegend



SIE HABEN ALLEN GRUND zur Freude: Gerhard Schroeder, Vorsitzender des Clubs „Spiridon“ Frankfurt mit seinen erfolgreichen Laufftreffs in Sachsenhausen, sowie Wilfried Matzke (rechts), der ebenfalls dem Vorstand des Clubs angehört. In diesen Tagen waren sie selbst aktive Teilnehmer beim Marathon-Europa-Cup und Volkslauf im Stadtwald. In der Cup-Wertung führt Matzke in seiner Klasse nach fünf Läufen. Er zählt auch bei den nächsten Veranstaltungen in der Bundesrepublik und Österreich weiter zu den Favoriten. (dd:FR-Bild: Dillenburger)

Volkslauf-Bekanntschaften rekrutiert, jedoch auch meine Eltern, die ich schon zuvor zum Laufen bewegen konnte. Regelmäßig besuchte DSB-Mitarbeiter Karl-Heinz Marchlowitz mit Medien, ausländischen Sportverbänden oder Prominenten den Frankfurter Laufftreff, welcher als mustergültig galt. Dieses wöchentliche Breitensport-Angebot an der Babenhäuser Landstraße konnte zeitweise dreistellige Teilnehmerzahlen verzeichnen. Neben dem samstäglichen Laufftreff wurden sogenannte Testläufe über acht Kilometer mit Zeitnahme durchgeführt. Außerdem entstanden in Zusammenarbeit mit dem Forstamt markierte Waldlaufstrecken über fünf und zehn Kilometer durch den Stadtwald. Einer der Laufftreff-Teilnehmer, der sich bald als Trainer engagierte, hieß Gerhard Schroeder. Gemeinsam mit ihm reifte die Idee, den erfolgreichen Laufftreff zu einem Laufsportverein auszubauen. Neben erweiterten Angeboten für die Mitglieder ging es darum, eine eigene große Laufveranstaltung zu etablieren, nämlich den Silvesterlauf. Der Vereinsname Spiridon nach dem griechischen Marathonläufer ergab sich durch Kontakte zu Manfred Steffny, dem Herausgeber der Laufzeitschrift Spiridon. Ich hatte ihn 1974 kennengelernt bei einer Reise zum Boston-Marathon, dem Abiturgeschenk meiner Eltern.



Zur meiner Person:

Ich (geboren im Jahr 1955) wuchs beim Riedhof in Sachsenhausen auf und machte an der Freiherr-vom-Stein-Schule das Abitur. Bald nach meinem Studium an der Bundeswehr-Universität in München verlagerte ich meinen Lebensmittelpunkt in das bayerisch-schwäbische Augsburg. Seitdem laufe ich bei der TG Viktoria Augsburg und engagiere mich auch für diesen Traditionsverein, so als Pressewart. Nach meiner zwölfjährigen Bundeswehrzeit arbeitete ich als Vermesser und Geoprofiler. Aktuell leite ich das Augsburger Geodatenamt (mit ähnlichen Aufgaben wie das Frankfurter Stadtvermessungsamt). Sportlich begann ich bereits als Jugendlicher mit langen Laufdistanzen (Marathon-Bestzeit: 2:34 Stunden) und bevorzugte später die Mittelstrecken (1.500 Meter-Bestzeit: 4:03 Minuten). Ich bin immer noch läuferisch aktiv, jedoch ohne Ambitionen.

DIE ZEIT VOR DER VEREINSGRÜNDUNG VON SPIRIDON FRANKFURT

*Gründungsmitglied Herbert Polaschek
(im Juli 1999)*

Da ich in der Vergangenheit mehrmals von neuen Spiridon-Mitgliedern darauf angesprochen wurde, wie beim Spiridon-Lauftreff eigentlich alles anfing, versprach ich, darüber einen kurzen Bericht zu erstellen.

Ich selbst kam mit dem „Frankfurter Lauftreff für alle“, so nannte sich dieser damals, im Oktober 1974 in Verbindung. Er fand immer am Samstagnachmittag um 15.00 Uhr statt und wurde seit April des Jahres 1974 durchgeführt. Beim ersten Mal setzte sich die Gruppe aus dem Lauftreffleiter Wilfried Matzke, einem Franzosen, Charles Keviin, einem Amerikaner und drei Deutschen zusammen. Weiter waren noch Wilfrieds Eltern da, die für die Betreuung der künftigen Anfängergruppen vorbereitet wurden. Das war alles. Die Zahl der Lauftreffteilnehmer wechselte ständig zwischen etwa zehn und 15 Läufern, der harte Kern bestand lediglich aus fünf Läufern. Start und Ziel war und ist die Sportanlage an der Babenhäuser Landstraße in Frankfurt am Main. Nach dem Einlaufen ging es auf Waldpfaden Richtung Monte Scherbelino (ehemaliger Müllberg im Frankfurter Stadtwald), dort rauf und runter, dann zurück über den Teppichweg, heute ein Pferdeweg, auf

den Hainerweg. Hier wurden die letzten zwei Kilometer volle Pulle bis zum Gatter (Ausgangspunkt) gerannt, wobei die Neuen jeweils gnadenlos getestet wurden. So ging es wochenlang. Die Anzahl der Teilnehmer stieg dann im Laufe der Zeit nach und nach auf 20 bis 30 Läufer. Damit konnte das eigentliche Konzept des Lauftreffs, mehrere Gruppen mit unterschiedlichem Laufvermögen nach einer Stunde gemeinsam wieder zum Start zurückzuführen, in Angriff genommen werden. Jürgen Palm, der damalige Beauftragte des DSB für Breitensport, schaute oft bei uns vorbei und beobachtete, wie sich das Pflänzchen Lauftreff in Frankfurter Stadtwald entwickeln würde. Es kamen auch manchmal ausländische Beobachter zu Besuch, die das neue Modell Lauftreff kennen lernen wollten. Besonders japanische Beobachter nahmen mit ihren Kameras alles genau auf. Hinweise im lokalen Rundfunk, der Hessenschau und wiederholte Pressenotizen in den Frankfurter Zeitungen halfen, den Teilnehmerkreis zu vergrößern, so dass, wenn gutes Wetter und keine Urlaubszeit herrschte, in mehreren Gruppen gelaufen werden konnte. Auch der monatlich konsequent zur Formüberprüfung durchgeführte Testlauf über circa acht Kilometer auf geteerten Waldwegen lockte die in jenen Tagen noch relativ wenigen Ausdauersportler aus der Frankfurter Umgebung in den Frankfurter Stadtwald.

Die ersten drei jeder Altersklasse bekamen kleine Sachpreise, meistens vom DSB und der AOK für den Lauftreff gesponserte T-Shirts. Groß heraus kam der Lauftreff jedoch erst nach einer durchgeführten Veranstaltung am 6. September 1975 mit Harald Norpoth, dem Silbermedaillengewinner über 5.000 Meter bei der Olympiade in Tokio 1964. Die Verbindung mit Norpoth, der seinerzeit in der Sportkompanie in Warendorf stationiert war, hatte Wilfried durch seine damalige Zeit bei der Bundeswehr hergestellt. Norpoth tingelte damals mit der Firma Flora Soft Margarine als Sponsor durch Deutschland und machte so auch Station bei uns im Stadtwald. Harald lief zuerst im Rahmen des Lauftreffs eine kleine Runde mit den Anfängern, um dann anschließend eine Fragestunde vor circa 150 Interessierten zum Thema Laufen abzuhalten.

Von da an ging es mit den Teilnehmerzahlen des Lauftreffs am Samstag permanent bergauf, die sich dann bei circa 100 Läufern einpendelten. Jetzt mussten neue Gruppen angeboten werden. Die Anzahl der vorhandenen Gruppenführer war plötzlich zu gering, so dass diese zweimal laufen mussten. Für Anfänger um 15.00 Uhr, für Trainierte um 16.00 Uhr. Es war also für Gruppenführer Schwerstarbeit angesagt, da die Läufer mit der Zeit auch immer schneller wurden und öfters neue Gruppen offe-

riert werden mussten. Aber auch die Verhältnisse in dem uns zur Verfügung stehenden Umkleideraum am Samstag wurden immer enger, da wir uns den Raum noch mit dem Skiverband teilen mussten und die Umkleidekabine neben dem Duschaum damals noch nicht bestand. Um dem abzuhelpen, wurde der damalige Platzwart, Herr Gärtner, solange beschwätzt, bis er die „Laufwütigen“ auch außerplanmäßig dienstags einließ. Dafür wurden monatlich zwei DM Warmwassergeld von den regelmäßigen Teilnehmenden kassiert. Da der Skiverband am Donnerstag amtlich trainierte, kamen einige Läufer vom Lauftreff auch an diesem Tag zum Laufen und Duschen.

Doch damit noch nicht genug. Die regelmäßigen Trainierenden wollten auch offiziell an Meisterschaften teilnehmen. Doch das kann bekanntlich nur über einen Verein geschehen. Es gab daher lange Diskussionen unter den Lauftreffteilnehmern, ob dieser Schritt getan werden sollte? Die treibende Kraft für einen eigenen Verein war seinerzeit Fritz Schmidt, der viel Überzeugungsarbeit leistete. Die Vorteile lagen auf der Hand. Gegenüber dem Sport- und Badeamt in Frankfurt/M. konnte man als Verein mit Forderungen für die Läufer entschiedener auftreten, auch versicherungstechnisch war dann einiges einfacher. Das Einverständnis für die Namensführung

„Spiridon“ wurde von Manfred Steffny eingeholt und es kam dann zur ersten ergebnislosen Gründerversammlung am 17 Februar 1978. Neben ungeklärten offenen Fragen zur Besetzung der einzelnen Posten fehlten auch noch die

Satzungen. Nachdem sich Uli Ertel darum gekümmert hatte, erfolgte dann am 10. März 1978 die zweite, diesmal erfolgreiche Gründerversammlung, bei der „Spiridon Frankfurt e.V.“ aus der Taufe gehoben wurde.



SPIRIDON FRANKFURT - DAS FUNDAMENT 40-JÄHRIGER FRANKFURTER LAUFTRADITION GRÜNDET SICH

Ehrenpräsident Gerhard Schroeder



Als sich am 10. März 1978 neunzehn Laufbegeisterte auf Initiative von Wilfred Matzke im „Riedhof-Restaurant“ in der Mörfelder Landstraße in Frankfurt-Sachsenhausen zur Vereinsgründung unter dem Namen „Spiridon Frankfurt e.V.“ trafen, lag der Anfang schon vier Jahre zurück.

Am 16. März 1974 wurde in Dortmund der Startschuss zum ersten Lauftreff in Deutschland gegeben. Ideengeber war Enzio Busche, Druckereibesitzer und Hobbyläufer sowie Vizepräsident der

Interessengemeinschaft älterer Langstreckenläufer, IGÄL. Etwa fünfzig Teilnehmer waren gekommen, um sich über Strecken von drei bis fünf Kilometern nach der Devise „Laufen ohne zu schnaufen“ zu bewegen. Die IGÄL hatte zusammen mit dem Deutschen Sportbund und dem Deutschen Leichtathletikverband das Konzept „Lauftreff“ erarbeitet. Ziel war es, Interessierte ohne feste Vereinsbindung mehrmals in der Woche für das gemeinsame Laufen zu gewinnen. Geplant waren feste Termine, an denen in verschiedenen Gruppen je nach Leistungsvermögen unter Führung erfahrener Läufer unterschiedlich lange Strecken gelaufen werden sollten. Die Teilnahme war für jeden kostenlos möglich. Im ersten Jahr hatte man sich als Ziel 500 Lauftreffs gesetzt.

Zu den Initiatoren der ersten Stunde gehörten Dr. Ernst van Aaken, Professor Dr. Gerhard Uhlenbruck und Manfred Steffny. Am 17. November 1974 wurde von ihnen der SPIRIDON Road Runners Club Deutschland gegründet. Dr. van Aaken plädierte im Training für die Abkehr von der Intervallmethode zur Ausdauerethode. Seine Empfehlung lautete: Training bei langsamem Tempo im sogenannten „steady state“. LLL = Lange, langsam, laufen. Professor Uhlenbruck war bis zu seiner Emeritierung 1996 Direktor des Institutes für Immunbiologie an der Uniklinik Köln.

Er war Deutscher Marathonmeister der Ärzte und ist bekannt für seine Vielzahl an Aphoristischen Spruchsätzen, die er auch heute noch, er ist inzwischen 89 Jahre, regelmäßig im Spiridon Laufmagazin veröffentlicht, dessen Herausgeber und Chefredakteur Manfred Steffny seit 41 Jahren ist. Steffny hat über viele Jahre erfolgreich Leistungssport betrieben und mehrere Bücher geschrieben. Seine persönliche Marathonbestzeit liegt bei 2:16:45 Stunden.

In Frankfurt hieß die treibende Kraft der Laufbewegung Wilfried Matzke. Bereits im April 1974 gründete Wilfried Matzke den zweiten Laufftreff in Deutschland. In dieser Zeit des Aufbruchs war Wilfried Matzke, tatkräftig unterstützt von seinen Eltern, der Motor. Mit großem Einsatz und viel Engagement hat er den Laufftreff aufgebaut, wobei ihm die Anfängergruppen und der gleichmäßige Gruppenlauf sehr am Herzen lagen. Schon nach kurzer Zeit wurde in sechs verschiedenen Gruppen gelaufen. Angefangen bei der Gruppe 1a für untrainierte Anfänger (300 m Traben - 300 m Gehen) bis zur Gruppe 4b. Hier wurden zwölf km ohne Pause gelaufen. An „guten Tagen“ fanden sich bis zu 100 Teilnehmer samstags nachmittags ein. Aus der Gruppe der „Laufftreff-Pioniere“ sei beispielhaft Herbert Polaschek erwähnt, dem auch der Unterzeichner seine ersten Erfolgserlebnisse beim Laufen verdankt.

In Anlehnung an den Spiridon Road Runners Club Deutschland und das Spiridon Laufmagazin nannte Wilfried Matzke diese lose Läufervereinigung „Spiridon Club“. Wer sich dazugehörig fühlte, zahlte monatlich 2.-- DM, die mit dem Hut eingesammelt wurden. Der Namensgeber war Spiridon Louis (1873-1940), ein griechischer Läufer, der Sieger beim ersten olympischen Marathon in Athen 1896 wurde. Für die 40 km lange Strecke wurde eine Zeit von 2:58:50 Stunden gemessen.

Schnell wuchsen die Teilnehmerzahlen beim Laufftreff. Samstags wurden zeitweise 20 Laufgruppen angeboten, in denen bis zu 300 Läuferinnen und Läufer vom Anfänger bis zum ambitionierten Marathonläufer an den Start gingen. Ergänzend zum Laufftreff wurden alle zwei Monate Testläufe angeboten. Gelaufen wurde auf einer acht km langen Strecke im Stadtwald mit Zeitmessung. So fanden die Laufftreffteilnehmer zunehmend Lust und Interesse, sich an Wettkämpfen zu beteiligen. In den Ergebnislisten der Volksläufe im Rhein-Main-Gebiet sah man immer häufiger den Namen „Spiridon-Club Frankfurt“. Auch Marathon wurde schon gelaufen. Beim Frankfurter Volksmarathon am 31. Oktober 1976 waren unter den 457 Teilnehmern 17 Läufer des Spiridon-Club. In der Mannschaftswertung belegte

Einladung zur Gründungsversammlung

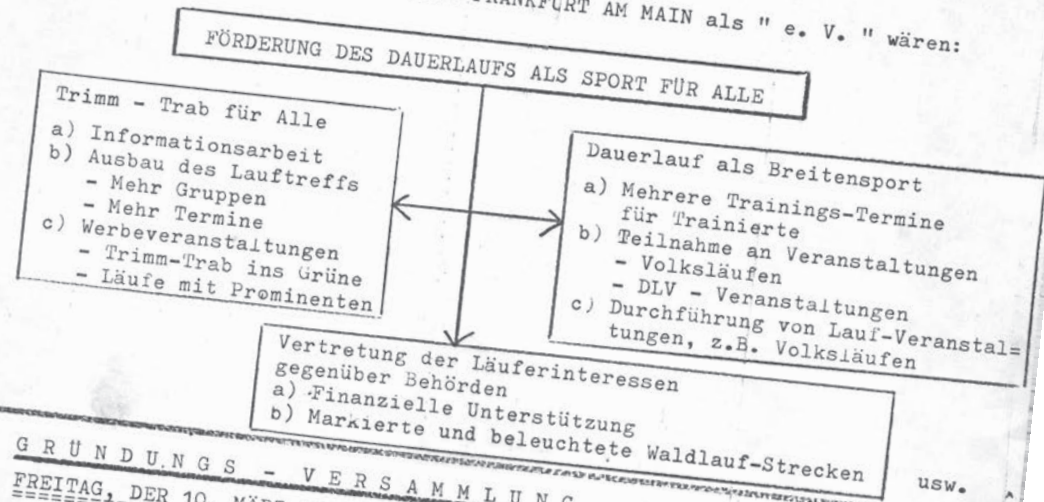
A C H T U N G ! ! !
An alle Lauf - Interessierten
im Raum Frankfurt - Offenbach - Neu-Isenburg

Schon seit fast fünf Jahren ist der SPIRIDON - CLUB FRANKFURT AM MAIN eine lose Vereinigung von Volksläufern, Langstreckenläufern, ..., im Rhein - Main - Gebiet bekannt. Schon viele Breitensport - Veranstaltungen wurden durchgeführt. So führte der SPIRIDON - CLUB FRANKFURT AM MAIN im Mai 1974 den zweiten Laufftreff in Deutschland durch!

Nun ist vorgesehen, diese lose Vereinigung als eingetragenen Verein (e. V.) zu konzipieren und Mitglied im Hessischen Landessportbund zu werden.

Angesprochen sind alle Dauerläufer, die sich nicht auf das Trimm - Trab beschränken wollen und beabsichtigen darüberhinaus vielleicht einmal an Wettkämpfen (z. B. Volksläufen) teilzunehmen. Dies betrifft die Laufftreff - Gruppen 3, 3-4, 4 und 5.

Ziele eines SPIRIDON - CLUB FRANKFURT AM MAIN als " e. V. " wären:



GRÜNDUNGS - VERSAMMLUNG
FREITAG, DER 10. MÄRZ 1978 um 20.00 Uhr
 Gaststätte " Riedhof - Restaurant ", Mörfelder Landstraße 210
 (Straßenbahnhaltestelle Linie 27 : Beuthener Straße (50 m - Fussweg))

WIR HOFFEN AUF DIE TEILNAHME ALLER INTERESSIERTEN LÄUFER(INNEN) !!!!!

Wilfried Matzke Max-Quarck-Straße 26 6000 Frankfurt 20

man den zweiten und sechsten Platz. Wilfried Matzke, dessen Stärke die kürzeren Strecken waren, erreichte mit seiner Zeit von 2:47 Stunden den insgesamt fünften Platz.

Die Leistungen und die Freude an Wettkämpfen stiegen kontinuierlich. Damit stellte sich notgedrungen die Frage der Gründung eines Vereins, denn an Läufen und Wettkämpfen des Deutschen Leichtathletikverbandes kann nur teilnehmen, wer Mitglied eines Vereins ist, der dem DLV angehört. Es wurde auch die Möglichkeit diskutiert, sich einem anderen DLV-Verein, zum Beispiel dem OSC Hoechst oder der LG Frankfurt, anzuschließen. Nach kurzer Überlegung bestand Einigkeit: Wir gründen einen eigenen Verein. Das war die Geburtsstunde des Spiridon Frankfurt e.V. am 10. März 1978. Es fanden sich neunzehn Gründungsmitglieder von Spiridon Frankfurt: Walter Meyer, Eberhard Minzenmay, Peter Kapfelsperger, Norbert Kühnberger, Otmar Lindig, Wolfgang Völker, Herwig Lissy, Wilfried Matzke, Fritz Schmidt, Fritz Nadig, Else Nadig, Manfred Haberbeck, Wolfgang Harling, Hans Zubrod, Herbert Polaschek, Ulrich Ertel, Werner Manns, Karl Junker und Gerhard Schroeder. Diese neunzehn Gründungsmitglieder wählten folgende fünf Vorstandsmitglieder:

Gerhard Schroeder, 1. Vorsitzender
Walter Meyer, 2. Vorsitzender und

Kassierer
Werner Manns, Schriftführer
Fritz Schmidt, Sportwart und
Organisationsleiter
Wilfried Matzke, Lauffreileiter,
Pressewart, Jugendwart

In der Einladung zur Gründungsver-sammlung lautete die Überschrift als Vereinszweck: „Förderung des Dauerlaufs als Sport für Alle.“ Der Verein sollte gemeinnützig und ehrenamtlich geführt werden. Als Vereinsfarben entschied man sich für blau-gelb. Es bestand Einigkeit, dass der Verein auf zwei Säulen basieren sollte: Einerseits der Förderung des Breitensports als Gesundheitssport und auf der anderen Seite das klare Bekenntnis zum leistungsbetonten Laufen.

Neben dem Ausbau des Lauffreiffs mit der Beteiligung an der bundesweiten Werbeveranstaltung „Trimm-Trab ins Grüne“ und der Teilnahme an Volksläufen und DLV-Veranstaltungen stand von Anfang an auch die Durchführung eigener Laufveranstaltungen im Vordergrund.

Zunächst verfolgte der Verein das Ziel, zwei Laufstrecken über fünf km und zehn km im Stadtwald dauerhaft zu markieren. Nach anfänglichen Schwierigkeiten waren die Gespräche mit dem Forstamt erfolgreich. Die Strecken führten vom Forsthaus Oberrad am Bischofsweg über Waldwege auf Rundkursen über fünf und

zehn km zurück zum Startpunkt. Damit war die Basis geschaffen für den von Spiridon geplanten eigenen Wettkampf. Es gab grünes Licht für den 1. Frankfurter Silvesterlauf am 31. Dezember 1979. Etwa 600 Läuferinnen und Läufer standen am Start zum Lauf über zehn km. Die Presse berichtete ausführlich und bescheinigte unserem Verein einen vollen Erfolg. Sieger bei den Männern wurde der hessische Marathonmeister Gerhard Köhn von der LAZ Main-Kinzig in 31:40 Minuten. Bei den Frauen belegte

Annemarie Reng, TuS Schwanheim den ersten Rang mit 43:15 Minuten.

Trotz mancher Mängel aufgrund fehlender Infrastruktur und der Enge an Start und Ziel: Der Lauf kam an. Die von allen Seiten positive Resonanz machte die Entscheidung leicht: Der Silvesterlauf wird fortgesetzt. Er wurde schnell zum Aushängeschild unseres Vereins. Wegen der ständig steigenden Teilnehmerzahlen mussten wir 1985 ins Waldstadion umziehen, 1987 liefen bereits 1.600 Läuferinnen und Läufer



Für Leistungssportler und Jogger Zum erstenmal ein „Silvesterlauf“ im Frankfurter Stadtwald

aw. Sachsenhausen. — Jetzt bekommt auch Frankfurt, wir meldeten es bereits kurz, seinen „Silvesterlauf“. Der „Spiridon“-Club, der seine Bezeichnung vom Vornamen des ersten Marathon-Siegers der Olympischen Spiele der Neuzeit 1896 in Athen, dem Griechen Spiridon Louis, ableitet, will damit eine Tradition aus der Main-Metropole begründen, deren großes Vorbild der Silvesterlauf von São Paulo in Brasilien ist.

In Frankfurt beginnt es am Mittag und Nachmittag, und nicht in der City, sondern im Stadtwald. Eingeladen sind besonders alle Volksläufer, Trimm-Traber, Jogger und Lauftreff-Teilnehmer, aber auch alle Leistungssportler und Spitzenläufer unter dem Motto „Masse und Klasse“. Start und Ziel ist am Forsthaus Oberrad.

Wilfried Matzke, der Vorsitzende des Spiridon-Clubs, hatte vor einer Woche zwar erst wenig mehr als 150 Voranmeldungen, aber seine Erfahrung zeigt, daß die meisten Langläufer einfach zum Start kommen: „Ich rechne mit rund eintausend Teilnehmern.“

Die Strecke führt über zehn Kilometer nur durch den Stadtwald. Die Markie- und Tafelchen markiert. Die Markierungen von der Fußgänger-Rallye Anfang Oktober, die zum Teil über die gleiche Strecke führte, befanden sich direkt auf den Wegen und sind inzwischen vom Regen weitgehend abgewaschen.

Begonnen hatte alles vor fünf Jahren. Als der Deutsche Sport-Bund (DSB) zur Bildung von sogenannten „Lauftrefften“

aufrief, an denen sich jedermann beteiligen konnte, war Wilfried Matzke, der auch schon den Marathon-Lauf in Boston mitmachte, unter den ersten, die reagierten.

WILDBESTAND

Zuerst lief man im Gebiet südlich der Babenhäuser Landstraße um Försterwiesenhäuser und Kesselbruchweier. Das paßte dem Forstamt der Stadt nicht so ganz, denn gerade in diesem Gebiet des Stadtwaldes ist ein hoher Wildbestand vorhanden. Man setzte sich zusammen, und Forstdirektor Ebert akzeptierte die von den Läufern vorgeschlagene neue Route. Mehr noch, das Forstamt kam auch für die Markierungsarbeiten auf. Es befindet sich dabei die Kosten auf. Denn der Silvesterlauf wird auch von der AOK Frankfurt und der Bank für Gemeinwirtschaft unterstützt, und ein Sport-Shop, der sich wie der Club nennt, ist ebenfalls Sponsor.

„Lauftreff“ ist jeden Samstag um 15 Uhr an der Bezirkssportanlage Baben-

häuser Landstraße. Inzwischen wurde, durch Erfahrungen und Hinweise der Mediziner angeregt, unter den Teilnehmern deutlich differenziert. Anfänger sind gehalten, jeweils 300 Meter zu trainieren und zu gehen. Dann steigern sie sich die Anforderungen langsam. Bis zur vierten Gruppe gibt es Gehpausen. Erst ab Gruppe fünf muß eine Stunde lang ohne Pause gelaufen werden. In den Gruppen sechs und sieben sind dann nur noch reine Leistungssportler vertreten. Die Herren würden, das heißt in Gruppe drei anfangen, das heißt eine Stunde traben mit zwei Gehpausen zu je drei Minuten, und nach drei Monaten sei meist der Schritt zur nächsthöheren Gruppe fällig.

Die Bewährungsprobe für den Club besteht also am kommenden Montag vor. Von 11.30 bis 14.30 Uhr können Wanderer und Trimm-Traber starten, wobei die Zeit genommen wird, aber keine Wertung erfolgt. Ab 14.30 Uhr erfolgt der Start der einzelnen Klassen zum Silvesterlauf. Den Anfang machen die Damen sowie die männliche und weibliche Jugend. Um 15 Uhr folgt die Hauptklasse der Männer (Jahrgänge 1948 bis 1960), und in zehnmittigem Abstand gehen die Senioren auf die Strecke. Für die Hauptklasse wurde eine Solzeit von einer Stunde vorgegeben, für die Altersklassen jeweils zehn Minuten mehr.

Die „Jogger“ im Frankfurter Stadtwald:

Den Tieren zuliebe ein neues, nördlicheres Revier

eo. FRANKFURT. Jetzt hat auch Frankfurt seinen „Silvesterlauf“. Der Spiridon-Club, ein Verein von Lang-Spiridonläufern und aus dem zweitältesten „Lauftreff“ in der Bundesrepublik hervorgegangen, hob ihn am Montag auf einer zehn Kilometer langen Strecke im Stadtwald mit Start und Ziel beim Forsthaus Oberrad — nahe dem Hainer Weg — aus der Taufe. Etlliche Jahre bevorzugten die „Jogger“ das Gebiet südlich der Babenhäuser Landstraße, aber das war dem Forstamt wegen des Wildbestandes in diesem Gebiet schließlich zu viel „Unruhe“. Die Grünröcke der Stadt legten aber nicht nur ein Veto ein, sondern sie schilderten nördlich der Babenhäuser eine fünf und eine zehn Kilometer lange Strecke aus, die schon geraume Zeit von jedermann zum Laufen benutzt werden kann. Auf der Zehn-Kilometer-Variante fand der Volkslauf an Silvester statt.

Es gab mit Gerhard Köhn (LAZ Main-Kinzig), dem hessischen Marathonmeister, auch einen ganz prominenten Teilnehmer in der Hauptklasse. Köhn enttäuschte die Erwartungen nicht und lief in 31:40 Minuten Bestzeit des fast ebenen Kurses eine sehr gute Zeit, denn etliche Passagen waren vom Regen aufgeweicht und ließen kein lockeres Laufen zu. Nur wenige Sekunden dahinter kam Erwin Richter ins Ziel, der dabei zum letzten Mal das Trikot des OSC Höchst trug. Er gehört zu der von Alfred Müller an-

geführten Läufergruppe — Müller belegte übrigens in seiner Altersklasse (III) in 34:30 Minuten den dritten Rang —, die zur SKG wechselte und damit für die LG Frankfurt starten wird. Schnellste Frau war Annemarie Reng (TuS Schwanheim), Mutter zweier Kinder, 41 Jahre alt. Als sie hörte, sie habe

43:15 Minuten benötigt, lachte sie: „Ich bin schon schneller gewesen.“ Ihre Reaktion war für den größten Teil der knapp 600 „Jogger“ bezeichnend. Es geht nicht um Sekunden, es geht um die eigene Gesundheit.

Die Fortsetzung soll Ende dieses Jahres folgen.



Als erster im Ziel: Gerhard Köhn.

Foto Mehrens

TRIMM DICH zum Jahresausklang: Teilnehmer am Silvesterlauf von »Spiridon« Frankfurt.



Zum Jahresschluß Volkslauf im Stadtwald

pd FRANKFURT. Eine große Zahl von Meldungen ist bereits bei Spiridon Frankfurt für den vom Verein geplanten Silvester-Volkslauf eingegangen. Unter den Teilnehmern am 10-Kilometer-Lauf durch den Frankfurter Stadtwald wird sich auch der hessische Marathonmeister Gerhard Köhn (LAZ Main-Kinzig-Hanau) befinden. Auch zahlreiche Wanderer werden auf die abwechslungsreiche Strecke gehen. Mehrere hundert Läufer und Wanderer werden zu dieser Veranstaltung erwartet, die am 31. Dezember um 11.30 Uhr für Wanderer und um 14.30 Uhr mit den Starts für die Läufer beginnt. Anmeldung können noch am Veranstaltungstag bis zu einer halben Stunde vor dem jeweiligen Start am Sportplatz an der Babenhäuser Landstraße vorgenommen werden.

Die am Oberräder Forsthaus an der Busendstation Hainer Weg beginnende Laufstrecke über 10 Kilometer ist ebenso wie eine Strecke von 5 Kilometern durch das Forstamt gekennzeichnet, so daß sich zu jeder Zeit die Gelegenheit für einen Dauerlauf bietet. Der langsamere Dauerlauf in einem Tempo, bei dem man sich noch unterhalten kann, wird von Spiridon durch den wöchentlichen Lauftreff jeden Samstag um 15.00 Uhr an der Babenhäuser Landstraße besonders gefördert. Zur Teilnahme ist jeder eingeladen. (Informationen: Wilfried Matzke, Max-Quark-Straße 26, 6000 Frankfurt/M. 70, Telefon 06 11/63 72 81.)

F148

28.12.79

über die Rundstrecke am Stadion. Hinzu kam, dass wir hier den Läufern eine nach AIMS-Regeln vermessene Strecke und einen attraktiven Zieleinlauf im Stadion bieten konnten.

1985 kam als zweite Laufveranstaltung ein Zehn-Meilen-Lauf (zehn englische Meilen = 16.090 m) hinzu, der dann vom Halbmarathon abgelöst wurde. Unser Halbmarathon war dann in den neunziger Jahren des vorigen Jahrhunderts Bestandteil des Reebok-Gatorade-Straßenlauf-Cup, an dem zehn Veranstalter bundesweit beteiligt waren. Die Förderung durch Sponsoren hat viel dazu beigetragen, den Stellenwert und Bekanntheitsgrad zu erhöhen und für Spitzenläufer attraktiv zu machen.

Das zwanzigjährige Bestehen von Spiridon Frankfurt wurde gefeiert. Der Verein konnte auf eine Erfolgsgeschichte zurückblicken. Es war von Anfang an gelungen, Breiten- und Freizeitsport einerseits und Leistungssport auf der anderen Seite harmonisch unter einem Dach zu vereinen. Das Herz schlägt beim Lauftreff. Aushängeschilder des Vereins sind seine Laufveranstaltungen. Das Engagement beim Frankfurter Stadtmarathon war für Spiridon von Anfang an selbstverständlich. Ebenso haben wir uns für wohltätige Zwecke eingesetzt und Laufveranstaltungen zusammen mit der Deutschen Herzstiftung und der AIDS-Hilfe ausgerichtet.

Anerkennung erhielten wir für unseren Beitrag zum Cross-Country-Lauf der Frankfurter Schulen. Die Leistungsgruppe wurde vorbildlich betreut, insbesondere im Nachwuchsbereich, und erlebte durch die Zusammenarbeit mit dem von Rainer Föhrenbach geleiteten Institut für Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung einen deutlichen Aufschwung. Mehrere Hessenmeisterschaften waren das Ergebnis.

Spiridon war Vorreiter bei der Einführung des Champion-Chips. Die Ergebnisse kamen „so schnell, so vollständig, so richtig wie noch nie“.

Natürlich gehörten auch Sportreisen (u.a. Oktoberfestmarathon, Nürburgringlauf, Leisel im Hunsrück, Hamburg-Marathon, New York-Marathon) ebenso wie Feiern (Grillfest, Nikolaus, Fasching) zum Vereinsleben.

Marathonreise Hamburg (2004)



Höhepunkte des Jubiläumsjahres waren der Halbmarathon im Frühjahr, bei dem nationale und internationale Spitzenklasse am Start war und die Festveranstaltung am 13. November im Steigenberger Airport-Hotel mit dem Jubiläumsbüffet und einem Film von Jörg Reiß: „20 Jahre Spiridon Frankfurt“.

Am 1. März 1998 gab Stadträtin Sylvia Schenk um 10.00 Uhr den Startschuss zum Frankfurter Halbmarathon auf der Flughafenstraße am Waldstadion. Trotz gegenteiliger Vorhersagen herrschten gute Wettkampfbedingungen: trocken, teilweise sonnig, sechs bis acht Grad. Joschka Fischer, dem mit 1:37:33 eine beachtliche Generalprobe für seine Marathonpremiere in Hamburg gelang, brachte es auf den Punkt: „Der liebe Gott scheint Mitglied bei Spiridon Frankfurt zu sein.“ Der Sieger bei den Männern lief mit 1:01:45 Stunden eine Weltklassezeit. Siegerin wurde Lornah Kiplagat aus Kenia mit neuem Streckenrekord von 1:11:39 Stunden.



Die großzügige Spende eines Mäzens, der namentlich nicht genannt werden wollte, ermöglichte uns attraktive, leistungsbezogene Geldpreise, so dass weder die Vereinskasse noch die Teilnehmer damit belastet wurden. Als Sponsoren ermöglichten die Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung und der shareholder value e.V. die Ausgabe kostenloser T-Shirts an die Läufer und Läuferinnen.

Eines sollte nicht vergessen werden: 63 Spiridon Mitglieder waren aktiv am Lauf beteiligt! Die gleiche Anzahl war bei der Organisation im Einsatz. Welcher Verein macht uns das nach? Eine Läuferin schrieb uns: „Es war ein toller Wettkampf. Alle waren begeistert. Danke für die enormen Mühen.“

Die ständige Aufwärtsentwicklung von Spiridon Frankfurt wäre ohne ein besonderes Kennzeichen dieses Vereins nicht möglich gewesen: Es ist die deutlich über das normale Maß hinausgehende Bereitschaft vieler Mitglieder, mitzuhelfen und die Vereinsführung zu unterstützen. Dieser ehrenamtliche Einsatz ist nicht selbstverständlich und verdient besondere Anerkennung. Auch der Vorstand verrichtet seine Arbeit ohne Vergütung.

VERDIENTE HELFERHÄNDE



SPORT IM STADTWALD - MENSCH UND NATUR GEWÖHN(T)EN SICH ANEINANDER

Ehrenpräsident Gerhard Schroeder

Frankfurt trägt sicher nicht zu Unrecht den Titel „Sportstadt“. Trotzdem war das Verhältnis zum Forstamt nicht immer von Harmonie geprägt. 1985 brachte der damalige Leiter des Forstamtes seine Kritik am Laufen im Stadtwald im Mitteilungsblatt des Sport- und Badeamtes deutlich zum Ausdruck. So schrieb er unter anderem:

„Wichtig ist, die Markierungen nur nach den Vorschriften anzubringen. Weder Nägel in Bäumen noch Farbe auf dem Boden oder an den Bäumen sind zulässig. Mitunter ist es zu schlimmen Verschandlungen gekommen. Wir machen keinen Hehl daraus, dass wir mit wachsendem Missfallen immer neue zusätzliche Veranstaltungswünsche sehen. Nicht gern gesehen sind solche Vorhaben,

die hohe Startgelder nehmen und für den Breitensport eigentlich nichts tun. Wenn ein Verein mit Getränke- und Speiseverkauf seine Finanzen aufbessern will, so bitte nicht im Stadtwald. Verpflegungsstellen innerhalb des Waldes werden nicht gestattet, denn wie es nachher rund um solche Stellen früher aussah, ohne dass der Veranstalter aufräumte, überstieg alle Vorstellungen.

Der Wald verträgt eine weitere Zunahme solcher Veranstaltungen kaum noch. Da kommen ja nicht nur Frankfurter, sondern Isenburger, Kelsterbacher, Offenbacher, mit Rad, ohne Rad. Sportler sind oft von sich so überzeugt, dass sie Spaziergängern mit Kinderwagen nicht mehr Platz machen, durchrasen, Radfahrer anstoßen und offensichtlich, wenn sie fünf Kilometer gelaufen sind,

keinen Sinn mehr haben rechts und links zu sehen, Rücksicht zu nehmen. Das nimmt mitunter erschreckende Formen an. Auch einzelne Jogger haben in den Dickungen nichts zu suchen, nichts mitten im Stangenholz. Einzelne Trainer, die mit ihren Mannschaften den Wald aufsuchen,



scheiden. Wir lassen uns jedoch nicht in eine Ecke der „bösen Waldschädlinge“ stellen, die allein sich gegenüber der Natur und den „Guten“, den Spaziergängern mit und ohne

Hund, den Radfahrern und Reitern rücksichtslos verhalten.

sind Inbegriff der Rücksichtslosigkeit. So die Sportler, die von der Bezirkssportanlage Babenhäuser Landstraße ausschwärmen, sogar mitten durch das Wildgatter. Sportler dürfen nicht von sich glauben, sie seien die größten! Es gibt sehr viele andere, die zum Teil schon unter den Sportlern zu leiden haben.“

Dazu haben wir im ECHO Stellung genommen: Gerade wir als Läufer haben Verständnis für die Belange der Natur und des Forstamtes. Ob der Stil mancher Äußerungen des Forstamtes dem immer gerecht wird, kann jeder für sich ent-

Anmerkung der Redaktion: Im Jahr 2018 haben sich seit Langem alle Beteiligten im Wald weitestgehend aneinander gewöhnt. Solche Auseinandersetzungen der Vergangenheit müssen wir deshalb heute glücklicherweise nicht mehr ausfechten.



ALS MEIN HAUSARZT RATLOS WAR, ...

Ehrenpräsident Gerhard Schroeder

Als mein Hausarzt ratlos war, kam Rat von Dr. med. Ernst van Aaken.

Ernst van Aaken (1910 - 1984) war der „Erfinder“ des sogenannten Waldnieler Dauerlauftrainings. An die Stelle des Intervalltrainings setzte er auf den gleichmäßigen Langstreckenlauf. Er gründete den Verband langlaufender Ärzte und war ein Pionier des Marathonlaufs für Frauen. Sein Buch „Programmiert für hundert Lebensjahre“ war meine Laufbibel.

„Lieber Sportkamerad Gerhard Schroeder!

Als ich Ihren Brief vom 27. Mai las und Ihr Problem erfuhr, dem Ihr Hausarzt ratlos gegenübersteht, musste ich doch leise lächeln.

Bei jedem Langstreckenlauf haben wir ja acht- bis zehnfache Verbrennungsprozesse im Körper, und man erzeugt so künstliches Fieber, welches eine außerordentlich gute Gesundheitsmaßnahme darstellt und z.B. eine Grippe sofort kupt.

Meine ersten Forschungen darüber habe ich 1932 angestellt und bei untrainierten Läufern über zehn km an einem heißen Tag rectal Temperaturen von 40,5 gemessen. Wenn einer eine Grippe bekommt oder an Rheuma leidet, kann man ihm nichts Besseres raten, als einen Langlauf zu absolvieren, um durch das künstliche Fieber die Krankheit schnellstens zu vertreiben. Es ist eine Naturheilmaßnahme ersten Ranges. Freuen Sie sich, dass Ihr Organismus im Langlauf mit Temperatursteigerung infolge gesteigerter Verbrennungsprozesse reagiert.“

Im Frühjahr 1976 hatte ich nach einem ausgedehnten Trainingslauf plötzlich Fieber. Mein von mir befragter Hausarzt hatte dafür keine Erklärung. In einem Brief habe ich Dr. van Aaken um Rat gefragt. Er hat mir dann mit diesem Schreiben geantwortet:

Der Brief endete mit dem Satz: „Das Leben gedeiht eben nur im Feuer der Verbrennung mit Sauerstoff“.

DIE SPORTLICHEN HÖHEPUNKTE VOR DER VEREINSGRÜNDUNG UND IN DEN ERSTEN ZEHN VEREINSJAHREN - EIN KURZABRISS

Gründungsmitglied Ulrich Ertel

Der Testlauf:

Beim Frankfurter Lauftreff für alle wurde jeweils am ersten Samstag des Monats ein Testlauf durchgeführt: 4 km - Wende - 4 km. Es wurden Zeiten gelaufen, die auf der Bahn nicht realisiert werden konnten. Eine Vermessung ergab: circa 400 m zu kurz.

Der Sieger, wenn von Spiridon, war meist Odilo Schnabel.

1977:

Großaufgebot des Lauftreffs beim 1. Münchner Oktoberfestmarathon. Eigene Anreise, Übernachtung in einem Hotel am Ammersee, herrlicher Abend im Bürgerbräukeller.

Der Stern von Karl Junker geht auf: 2:52 Stunden.

1979:

Als erster Spiridon-Läufer schafft Karl Junker die Qualifikationszeit für die Deutsche Marathonmeisterschaft (erforderlich: 2:40 Stunden, gelaufen: 2:38 Stunden) und nimmt 1980 an den Deutschen Marathonmeisterschaften in Waldkraiburg und 1981 in Orsoy/Niederrhein teil.

1982:

Wolfgang Karaschkewitz gewinnt den 100 km-Lauf in Unna in 7:19 Stunden. Bei der Deutschen Meisterschaft in Rodenbach im gleichen Jahr verbessert er sich auf 7:13 Stunden.

1983:

Deutsche Marathonmeisterschaft in Dülmen, Qualifikationszeit 2:45 Stunden. Spiridon startet mit einem Großaufgebot (circa zehn Läufer). Manfred Haberbeck läuft 2:36:43 Stunden.

1984:

Manfred Haberbeck läuft im Alter von 45 Jahren beim Frankfurt Marathon mit 2:29 Stunden Lebensbestzeit.

1985:

Deutsche Marathonmeisterschaft in Frankfurt im Rahmen des Stadtmarathons: Erich Wiegand läuft 2:27 Stunden. Bei diesem Lauf reicht eine Zeit von 2:44 Stunden nicht, um in die 10 Mannschaft von Spiridon zu kommen.

Im gleichen Jahr wird Erich Wiegand in der M30 Süddeutscher Meister über 10 km.

1986:

Sibylle Müller (jetzt Frau Rautenberg, die „Chefin“ unseres jetzigen Vorsitzenden) läuft bei der Süddeutschen Meisterschaft über 25 km eine Zeit von 1:30 Stunden und wird Vizemeisterin.

Im selben Jahr gewinnt sie den von Spiridon ausgerichteten 10 Meilen-Lauf in 59:52 Minuten und gewinnt gemeinsam mit Karin Tomförde und Ulrike Biskup die Mannschaft.

Dr. Rautenberg wurde schon im Jahr 1988, seine Frau kurze Zeit später 1990 in den Vorstand gewählt.

1988:

Wolfgang Kullmann gewinnt in der M60 den Hamburg Marathon ein einer Zeit von 2:53:53 Stunden, eine Weltklassezeit (davor in der M55 im Jahr 1982 2:52:20 Stunden).

All diese Leistungen ohne Trainer, ohne Zuwendungen, ohne Laktatmessungen bzw. Laktattransportmessungen und hoffentlich auch ohne Doping. Wie war das möglich?

Training, Training und Besessenheit. Jahresumfänge von 5.000 Kilometern waren keine Seltenheit.

BUSSGELDVERFAHREN GEGEN DEN SPIRIDON-PRÄSIDENTEN - HÜRDEN, DIE ES HEUTE NICHT MEHR ZU ÜBERWINDEN GILT

Ehrenpräsident Gerhard Schroeder

Darüber berichtete unser ECHO im Juni 1991:

Beim Ordnungsamt der Stadt Frankfurt läuft zurzeit ein Bußgeldverfahren gegen Gerhard Schroeder als Vereinsvorsitzenden und Verantwortlichen für den Zehn-Meilen-Lauf am 10. März. Es werden uns Ordnungswidrigkeiten wegen Beeinträchtigung anderer Verkehrsteilnehmer vorgeworfen. Im Schriftsatz heißt es: „Eine große Anzahl von Stadtpaziergängern konnten ihren Weg nicht fortsetzen und mussten teilweise über 60 Minuten an den Kreuzungsabsperrungen warten, da sie von den Posten nicht durchgelassen wurden oder die Läufer sie einfach an und umrempelten.“

Polizei und Ordnungsamt berufen sich auf folgende Voraussetzung für die Genehmigung: „Beeinträchtigung von Dritten, die nicht an der Veranstaltung teilnehmen, ist auszuschließen.“

Da ein Straßenlauf vollständig ohne Beeinträchtigung Dritter nicht denkbar und durchführbar ist, haben wir aus grundsätzlichen Erwägungen die damalige Sportdezernentin Sylvia Schenk und den damaligen Sportkreisvorsitzenden, Dr. Backhaus, über diesen Sachverhalt unterrichtet. Statt eines bürokratischen Schriftwechsels gab es ein persönliches Gespräch aller Beteiligten mit dem Ergebnis: Die Genehmigung wird in unserem Sinne geändert.

Gefreut haben wir uns über die Unterstützung durch den Sportkreis. Dr. Backhaus schrieb an das Ordnungsamt: „Spiridon ist bekannt für ganz ausgezeichnet organisierte Sportveranstaltungen. Eine Ordnungswidrigkeit just gegen einen solchen hochverdienten Verein ist eine schlimme Verhöhnung ehrenamtlichen Engagements zum Besten vieler Frankfurter.“

EINE ERFAHRUNG ÜBER ZWANZIG JAHRE 30 KM-LÄUFE - EINE IDEE WIRD ZUM RENNER

Holger Knobloch und Werner Motz

Einige Mitglieder in unserem Verein werden mit meinem Namen nur wenig anfangen können. Mein Bekanntheitsgrad steigt mit dem Satz: das ist der „Honig-Werner“. Seit fast genau 30 Jahren engagiere ich mich bei Spiridon und habe über die Jahre als Laufgruppenleiter fungiert. Nach zwei größeren Operationen muss ich nun zwangsläufig kleinere Brötchen backen. Mit 72 Jahren bin ich aber immer noch regelmäßig drei Mal in der Woche für unseren Verein tätig. Ich versuche nun, mich mit der schnellen Walkinggruppe fit zu halten.

Vor vielen Jahren wollten Holger Knobloch und ich unser Ausdauertraining verbessern. Wir überlegten uns, dass es ganz sinnvoll wäre, an der Babenhäuser Landstraße lange Läufe anzubieten. So wurde die Idee geboren, 30 km-Läufe im Tempo von sechs Minuten pro km durchzuführen. Am Anfang hielt man uns vor, es sei nicht sinnvoll, jeden Monat einen langen Lauf über drei Stunden anzubieten. Trotz der Skepsis blieben wir bei unserem Vorhaben. Holger war über viele Jahre ein sehr zuverlässiger Partner. Es war für uns sehr wichtig, denn einer allein konnte dieses Projekt nicht

realisieren.

Über die Jahre haben sich bei diesen Läufen einige Geschichten ereignet, an denen wir Euch teilhaben lassen möchten. Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen! Vielleicht erinnert sich die eine oder der andere Mitläufer(-in) an einzelne Geschichten, die nun schon viele Jahre zurückliegen.

Unser erster Ausdauerlauf begann mit circa acht bis zehn Mitläufern unseres Vereins. Sehr schnell hatte es sich herumgesprochen, dass das Training erfolgreich war. Denn Holger und ich hielten uns exakt an unsere Tempovorgabe. Durch Mund-zu-Mund-Propaganda wurde unsere Veranstaltung sehr schnell im größeren Umfeld von Hessen bekannt. So kam es, dass uns E-Mailanfragen aus vielen Städten erreichten mit der Frage: „Dürfen wir bei euch als Nichtmitglieder an dem Training teilnehmen?“. Nur ein kleiner



Auszug: es nahmen Läufer aus Köln, Karlsruhe, Mainz, Rotenburg ob der Tauber und Würzburg teil. Die Mühen, die sie auf sich nahmen, um bei uns zu erscheinen, waren schon recht groß. Außerdem mussten sie nach dem Lauf wieder ihren Heimweg antreten.

Vor unserer Zeit wurden auch schon Ausdauerläufe angeboten. Diese wurden von leistungsstarken Läufern initiiert und das Ganze fand nach Aussagen einiger alter Hasen immer unter dem Motto „Ausscheidungsrennen“ statt. Man lief ohne ein Zeitlimit und ohne Trinkpau- se. Jeder, der sich ihnen anschloss, musste sich im Stadtwald auskennen.

Holger und ich hatten unsere Veranstaltungen anders geplant. Ich hatte sechs unterschiedliche Strecken im Frankfurter Stadtwald erarbeitet, die wir in wechselnder Folge nutzten. Wir wollten unseren Mitläufern die Möglichkeit geben, bei Trinkpausen den Speicher wieder aufzuladen. So teilten wir den Streckenplan und legten Getränkedepots jeweils bei Kilometer acht, 16 und 24 an.

Mit all diesen Vorgaben wuchs unsere Veranstaltung sehr schnell auf eine Mitläuferschar von bis zu 75 Teilnehmern an. Holger und meine Wenigkeit haben die ersten Läufe drei Tage vorher per Fahrrad mit Wasser bestückt und nach dem Lauf wurden die Depots nochmals angefahren, denn wir konnten unseren Müll ja nicht liegen lassen. Mit dem An-

schwollen der Mitläufer wurde natürlich auch die Versorgung komplizierter. Holger wurde beim Deponieren der Verpflegung durch meine Frau ersetzt. Wir beide waren ja berufstätig und für Holger war es nicht immer möglich, aus Höchst zum vereinbarten Termin zu erscheinen.

Bei dem riesigen Mitläuferfeld waren meine Frau und ich oft bis zu drei Mal im Wald unterwegs, um einen Lauf zu bestücken.

Selbstverständlich kam auch wieder die Rückholung hinzu. Im ersten Jahr haben wir den Service aus eigener Tasche finanziert, danach wurde das Wasser von unserem Verein übernommen.

Einige Ereignisse, die zum Schmunzeln oder auch Nachdenken anregen, möchten wir noch berichten.

Vor dem Start an der Babenhäuser haben wir unser Feld durchgezählt und intern abgesprochen, welche Strecke wir laufen. Einer der sich sofort bei uns engagiert hat war Werner Bohr. Mit dem Training und dem Spaß am Laufen wurde Werner über die Jahre zu einem Leistungsläufer. Schauen wir in die Ergebnislisten von Spiridon Frankfurt, so muss man den Hut ziehen. Es ist erstaunlich, wie fit er noch ist.

Werner übernahm den Schlussläufer. Andere hatten sich bereit erklärt, an den Gatter-

toren vorzulaufen und die Tore auch wieder zu schließen. Bei den wenigen Straßenquerungen hatten zwei Mitläufer die kurzfristige Absper- rung vorgenommen. Unser Schlussläufer Werner Bohr sorgte für eine lustige Geschichte, die wir immer wieder gerne erzählen: Auf unseren Läufen durch den Wald und bei der großen Anzahl an Mitläufern meldeten wir stets größere Hindernisse nach hinten durch. Unserer Laufpulk war bis zu einer Länge von 100 Metern angewachsen. Als Werner die Meldung erreichte, drehte er sich um und rief „Achtung Äste!“ Vielleicht wollte er die uns folgenden Hasen und Rehe warnen.

Zu einem späteren Zeitpunkt stieß noch Walter Krehan zu uns, auch er hat sofort Aufgaben während des Laufes mit übernommen. Ein kleines Fazit: nur so war es möglich, einen reibungslosen Ablauf zu garantieren.

Über circa 20 Jahre kam es natürlich auch vor, dass ab und zu entweder Holger oder auch ich einmal kurzfristig wegen fiebriger Erkältung oder unvorhersehbarer Ereignisse ausfielen. Wir waren aber so strukturiert, dass es nie zu einem Worst Case kam. Bei zwei Terminen, an denen ich wegen Erkältung ausfiel, habe ich den Trupp auf dem Fahrrad begleitet. Ein Lauf, den ich absolut nicht wahrnehmen konnte, ist mir noch in guter Erinnerung: Drei Tage vor unserem Lauf bin ich mit Holger noch einmal die Strecke per Fahrrad abgefahren, um ihm die Depots der Verpflegung zu zeigen. Am Sonntagabend teilte mir Holger mit, es habe fast alles gut geklappt aber bei km 16 haben wir leider die Wasser-

flaschen im Schwanheimer Wald nicht mehr gefunden. Im Rückblick können wir sehr stolz darauf sein, dass wir in 20 Jahren keinen einzigen Lauf absagen mussten.

Im Sommerhalbjahr starteten wir jeweils um 8:00 Uhr, im Winterhalbjahr eine Stunde später. Unsere auswärtigen Mitläufer waren von unserem Service so begeistert, dass sie nach dem Lauf zu mir kamen und fragten, ob sie einen Beitrag zu unserer Arbeit leisten dürften. So kam es, dass wir eine Spendenbox aufstellten. Die eingegangenen Beträge wurden an die Stiftung Bärenherz, ein Kinderhospiz in Wiesbaden, überwiesen.

Ein kleines Highlight gab es nach gut einem Jahr zu vermelden. Plötzlich erschien eine ehemalige Frankfurter Fußballgröße und schloss sich unseren 30 km-Läufen an. Für viele Laufteilnehmer war Bernd Hölzenbein jemand, den man sofort in Beschlag nahm und ihn über alle Höhen und Tiefen seines Fußballerlebens ausfragte. Ein Jahr später stieg er bei uns aus, da sein neuer Job bei der Eintracht kein kontinuierliches Training mehr zuließ. Er war jetzt Spielerscout.

Zwischenzeitlich hatten wir ein Problem mit einem Spiridonmitglied. Er kam regelmäßig an der Babenhäuser Landstraße vorbei und entfernte unsere Aushänge für den nächsten Lauf. Wir haben unsere Ankündigung immer wieder erneuert, aber immer wieder entfernte er unsere Laufmitteilung. Warum er dies tat, ist uns bis heute nicht klar.

Einem Dauergast, der regelmäßig bei uns vertreten war, war der Jahresbeitrag bei

Spiridon Frankfurt von damals 20 DM zu viel. Bei den Pausen während des 30 km-Laufes war er immer der Erste an der Wasserflasche. Nach einem Lauf fragte er mich, ob ich außer Wasser nicht auch einmal Cola oder Iso-Getränke verlegen könnte. Ich schaute ihn an und sagte spontan: „Du läufst zum ersten Mal bei mir mit.“ Ganz erstaunt antwortete er: „Aber Werner, du weißt doch, dass ich immer dabei bin.“ Meine Antwort: „Wie wäre es, wenn du mal für dich persönlich etwas im Wald verlegst? Du kennst ja unsere Depots.“ Darauf er: „Für so etwas habe ich keine Zeit!“

Eine weitere Überraschung erlebten wir an einem Sonntagmorgen. Aus Darmstadt reisten mehrere Gäste zum Lauf an. Ich fragte sie, woher ihr plötzliches Interesse kommen würde. „Wir nehmen an dem Marathonprojekt der Uni Darmstadt teil.“ Da die Uni keine eigenen langen Läufe anbieten konnte, hatte man sie zu uns geschickt. Diese Läufer hatten für ihr Marathonpaket ordentlich gelöhnt.

Ein Erlebnis der besonderen Art war die Führung der vier Stunden-Gruppe beim Frankfurt-Marathon. Bei diesen Führungen hatte ich sehr oft Dieter Lorenz an meiner Seite. Dieter lief vielleicht ein oder zwei Meter vor der Gruppe. Ein Mitläufer rannte zu mir und sagte: „Sag doch mal deinem Bruder, dass er nicht immer vorlaufen soll.“ Er hatte für sich eine gewisse Ähnlichkeit bei uns beiden festgestellt und nahm an, wir müssten Brüder sein (gleicher Glatzkopf).

Bei einer weiteren Marathon-Führung wurden wir vom Hessischen Rundfunk begleitet, denn zwei HR-Reporter liefen ihren ersten Marathon (Uli Meerkamm und Andreas Clarysse). Außerdem hatten wir einen Scherzkeks dabei. Er lief kurz vor uns und glaubte, durch seinen Ruf „Macht Platz, die vier Stunden-Gruppe kommt.“ den Weg für uns freischaufeln zu müssen.

Noch eine kleine Anekdote zum Schluss. Ich selbst bin die ersten Jahre nur in Frankfurt gestartet und habe recht früh beim Frankfurt-Marathon sowohl den Brezellauf als auch eine Gruppe mit Zielzeit vier Stunden geführt. Irgendwann dachte ich daran, auch einmal außerhalb Frankfurts zu laufen. Ich hatte die Idee, ganz alleine und ohne Verantwortung für andere zu starten. Also wurde ein Start in Hamburg geplant. Es fing in Hamburg an, ging weiter über Mainz und Köln. Ich hatte schon immer eine recht treue Mitläuferin aus Freigericht, die in meiner Marathongruppe gelaufen ist. Ich ging an den Start in Hamburg, aber nach wenigen Schritten rief eine Stimme „Hier sind wir“. Die Dame aus Freigericht hatte in Hamburg eine Gruppe um sich versammelt, der sie eine Marathonendzeit von 3:59 versprach. Dieses Erlebnis hatte ich dann auch in Mainz und Köln. So wurde aus meinen Vorstellungen, alleine für mich zu laufen, leider nichts. Ein positiver Effekt war, dass mir alle Mitläufer über die vielen Jahre dieses Vertrauens entgegenbrachten und sich uns gerne anschlossen.

„ICH WILL NUR SPIELEN!“ – ODER: WIE MAN VOR TINDER BEKANNTSCHAFTEN SCHLOSS

Werner Motz

Unsere läuferischen Angebote waren nicht nur auf die langen Läufe ausgerichtet. Am Dienstag, Donnerstag und Samstag waren wir als Gruppenführer beim Lauftreff tätig. Das Wochenende hielt ein Angebot von bis zu 25 Gruppen parat. Es ging los bei 20 km und hörte bei sechs km in der Stunde auf.

In unserem Mitläuferfeld gab es Teilnehmer, die uns am Beginn des Laufes mitteilten, dass sie Angst vor Hunden hätten. So kam es, dass wir diejenigen, die sich outeten, in der Mitte der Gruppe laufen ließen, damit sie einen gewissen Schutzwall um sich herum hatten. Am Wochenende waren sehr viele Frank-

furter im Stadtwald auch als Spaziergänger mit Hunden unterwegs. Sichtete der Vorläufer einen frei laufenden Hund, rief er den Besitzer an und bat ihn, den Hund bitte festzuhalten. Im Großen und Ganzen hatten die Hundebesitzer dafür Verständnis.

Einmal lief eine junge Frau auf dem Weg, die wie folgt reagierte: „Mein Hund macht nichts, er will nur spielen“. Und schon war er mitten in der Gruppe. Es entstand eine Panik.

Daraufhin ging ein Mitläufer auf diese Dame zu und umarmte sie mit folgenden Worten: „Machen Sie sich nichts daraus“, drückte ihr links und rechts einen Kuss auf die Wange, „ich möchte auch nur spielen.“



TRIATHLON BEI SPIRIDON - ... WIRD DA NICHT AUCH GESCHOSSEN?

Tria-Opä Jürgen Bremer

Ja! Das war eine der vielen Fragen, die am 18. März 1997 gestellt wurden.

90 Vereinsmitglieder kamen damals in die Rosisten-Stubb, um über eine vorgesehene Satzungsänderung abzustimmen und somit den Weg für die Gründung einer Triathlon-Abteilung bei Spiridon freizumachen. Um es gleich vorwegzunehmen: mit 78:2:10 Stimmen wurde dem damaligen Antrag zugestimmt. Eine Erfolgsgeschichte begann.

Aber der Reihe nach:

Mitte/Ende 1996 kam bei einer Handvoll (es waren wirklich nur fünf!) auch vom Triathlon begeisterten Läufern die Idee auf, vielleicht auch beim Laufverein Spiridon eine Triathlon-Abteilung zu gründen.

Bernd Vahle und der Verfasser selbst erklärten sich bereit, die dafür erforderlichen Dinge abzuklären: Wird das Vorhaben eventuell vom Vorstand unterstützt? Schließen sich noch mehr Läufer/Läuferinnen unserer Idee an? Wie werden wir die Finanzierung regeln? Wo müssen wir uns anmelden? Bekommen wir eine Schwimmbahn für das Training? Wenn ja, in welchem Schwimmbad? Woher bekommen wir einen Schwimmtrainer, der uns möglichst nichts kostet? Es gab Fragen über Fragen und natürlich auch die alles entscheidende Frage: Wie verhält sich der Vorstand gegenüber unserem Anliegen und was sagen die Vereinsmitglieder des reinen Laufvereins dazu?

Das war gar nicht so einfach. Eine erste Kontaktaufnahme mit dem damaligen Vereinsvorsitzenden, Gerhard Schroeder, verlief sehr positiv. Gerhard stellte zwar Bedingungen (zum Beispiel eigenverantwortliche Leitung, Mitarbeit im Vorstand und Helfer-beteiligung bei Verpflegungsständen des Silvesterlaufs und dem Halbmarathon), die aber alle zu schaffen waren und bis heute noch so gehandhabt werden.

Diese Hürde war genommen. Ende Januar 1997 wurden die Details besprochen und wir legten dem Vorstand unser zweiseitiges Konzept in allen Einzelheiten vor. Zu unserer Freude konnten wir den Vorstand überzeugen, unser Anliegen in der dann im März stattfindenden Mitgliederversammlung zu unterstützen. Mit großen Bedenken, insbesondere im Hinblick auf die Meinung der überzeugten Läufer und Läuferinnen, gingen wir zur Mitgliederversammlung. Doch es kam alles ganz anders: Unsere Ausführungen und unser Konzept überzeugten offenbar, denn mit überwältigender Mehrheit wurde der erforderlichen Satzungsänderung zugestimmt und somit konnte bei Spiridon eine Triathlon-Abteilung ins Leben gerufen werden. Das war dann einen Tag später sogar eine Pressemitteilung wert.

Jetzt begann die Arbeit. Anmeldung beim HLV und HTV. Besorgung einer Schwimmbahn beim Sport- und Badeamt. Wer wird unser Schwimmtrainer? Wie bekommen wir eventuell Startpässe? Detaillierte Klärung der Eigenfinanzierung, usw., usw.



Triathlon bei Spiridon

von: **Bernd Vahle, Christiane Schmidt, Jürgen Bremer**
an: **Gerhard Schröder, Spiridon Frankfurt**

Frankfurt, 13.02.97

Antrag auf Aufnahme in die Tagesordnung der Mitgliederversammlung von Spiridon Frankfurt im 1. Quartal 1997

Hiermit beantragen wir termingerecht, auf der Mitgliederversammlung von Spiridon Frankfurt am 18.03.1997 folgende Punkte in die Tagesordnung aufzunehmen:

1. Gründung einer Triathlonabteilung
2. dementsprechender Antrag auf Satzungsänderung

Der Antrag auf Satzungsänderung ist folgender:

- bisher: §2 Zweck:
1. Der Verein hat vornehmlich folgenden Zweck:
 - a) Dauerlauf als Ausdauersport zu pflegen und dessen ideellen Charakter zu wahren
 - a) Ausdauersport zu pflegen und dessen ideellen Charakter zu wahren

Alle anderen Punkte der Satzung bleiben unberührt.

Wir bitten Dich, dies kurz zu bestätigen.

Mit sportlichen Grüßen


Bernd Vahle

Letztendlich konnten wir alle Formalitäten in sehr kurzer Zeit erledigen und zum ersten Mal bereits am 7. April und am 14. April 1997 mit Joe Bremer als Schwimmtrainer im Textorbad als Triathleten/Triathletinnen zum Schwimmtraining erscheinen. Dieser Termin (Montag von 18 - 19 Uhr) ist übrigens bis zum heutigen Tag ein Bestandteil des Triatrainings.

Zur Ergänzung:

Die fünf Gründer“ waren Bernd Vahle, Christiane Schmidt, Joe Bremer, Jutta Scheibel und Jürgen Bremer, gleichzeitig auch die ersten Startpassinhaber. Die erste Abteilungsversammlung fand am 2. März 1998 beim Italiener im Textorbad statt.

Im Laufe der Jahre wuchs die Abteilung kontinuierlich von sieben bis auf fast 100 Aktive an, aber das ist ein anderes Thema.



SPIRIDON FRANKFURT

G. Schroeder Daelmannstr. 50 60599 Frankfurt am Main

Presseinformation

Jetzt auch Triathlon bei Spiridon Frankfurt

Spiridon Frankfurt, Deutschlands größter Laufverein, erweitert sein Angebot. Neben dem regelmäßigen Lauftreff in Frankfurt-Sachsenhausen hat der Verein jetzt auch eine Triathlon-Sparte gegründet. Eine Reihe von Mitgliedern, die bisher Triathlon in anderen Vereinen betreiben mußten, hatten diesen Wunsch geäußert. Nachdem im Vorstand berufen wurde und der Verein auch im Nachwuchsbereich bei den Hessischen Crossmeisterschaften auf sich aufmerksam gemacht hat, sieht der Vorstand der zukünftigen Entwicklung optimistisch entgegen.

Frankfurt, 25. März 1997

Spiridon Frankfurt:

Jetzt auch Triathlon

Spiridon Frankfurt, Deutschlands größter Laufverein, erweitert sein Angebot. Neben dem regelmäßigen Lauftreff in Frankfurt-Sachsenhausen hat der Verein jetzt auch eine Triathlon-Sparte gegründet. Eine Reihe von Mitgliedern, die bisher Triathlon in anderen Vereinen betreiben mußten, hatten diesen Wunsch geäußert. Mit Jürgen Bremer wurde ein kompetenter Fachmann für diesen Bereich gefunden und in den Vorstand berufen. Nachdem Spiridon Frankfurt auch im Nachwuchsbereich bei den Hessischen Crossmeisterschaften auf sich aufmerksam gemacht hat, sieht der Vorstand der zukünftigen Entwicklung des Vereins optimistisch entgegen.

Klaus Meyer

Telefon und Telefax (069) 61 86 76

Postgamt Frankfurt am Main Kto. 179995-600 BLZ 500 100 60

Gehard Schroeder, 1. Vorsitzender Daelmannstr. 50, 60599 Frankfurt am Main

Einladung zur Mitgliederversammlung
am Dienstag, den 18. März 1997 um 20.00 Uhr
in der Rosisten-Stubb, Bischofsweg 48a

TAGESORDNUNG:

- Bericht des Vorstandes
- Bericht der Kassenprüferin
- Aussprache über den Bericht des Vorstandes
- Entlastung des Vorstandes
- Antrag auf Satzungsänderung
- Verschiedenes

Zu Punkt 5 der Tagesordnung informiert der Vorstand die Mitglieder davon, daß von den Mitgliedern Bernd Vahle, Christiane Schmidt und Jürgen Bremer beantragt wird, eine Triathlonabteilung einzurichten. Zur Erreichung dieses Zieles und um den steuerlichen Anforderungen der Abgabenordnung besser gerecht zu werden, soll über folgende Änderung/Ergänzung besser und Satzungen entschieden werden:

Neufassung des § 2, Ziffer 1: Zweck

„Der Verein bezweckt die Förderung des Sports, insbesondere a) Ausdauersport, speziell Dauerlauf und Triathlon b) Organisation des Lauftreffs c) Durchführung von Sportveranstaltungen“

Ergänzung der Satzung um folgende Bestimmung:

Kassenprüfung
„Die Mitgliederversammlung wählt einen Kassenprüfer für die Dauer von 4 Jahren, der nicht dem Vorstand angehören darf. Der ordnungsgemäße Verbuchung und die Mittelverwendung zu überprüfen sowie mindestens einmal jährlich den Kassenbestand des abgelaufenen Kalenderjahres festzustellen. Die Prüfung erstreckt sich nicht auf die Zweckmäßigkeit der vom Vorstand genehmigten Ausgaben.“ Der Kassenprüfer hat in der Mitgliederversammlung die Vereinsmitglieder über das Ergebnis der Kassenprüfung zu unterrichten.“

Wir bitten angesichts der Tagesordnung um zahlreiches Erscheinen.

DER VORSTAND



Karin Rupp
Schatzmeisterin des HTV
August-Bebel-Str. 8
61184 Karben

Mitglied der DTU
Deutsche Triathlon Union

Tel./Fax 06039/44497

Beiträge und Abgaben 1992 an den HTV:

- einmalige Aufnahmegebühr
- Jahresbeitrag - inklusiv Startpaß (Erw.) (AK 18 - 20)
- inklusiv Startpaß (AK 15 - 17)
- Passiv / Förderer

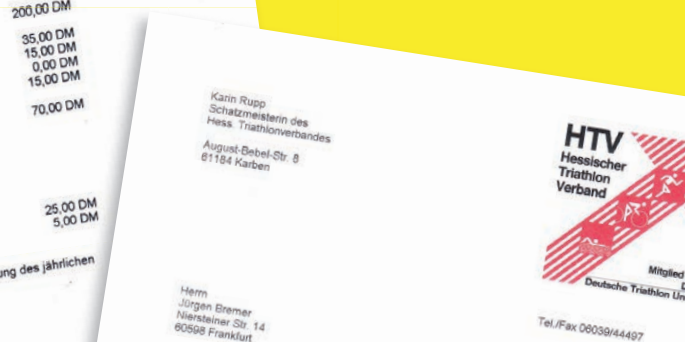
Mindestbeitrag pro Verein

Abgaben von HTV an die DTU:

- Jahresabgabe pro Startpaß
- aktives/passives Mitglied

Diese Angaben sind immer unter Vorbehalt der Abstimmung des jährlichen Verbandstages des HTV.

200,00 DM
35,00 DM
15,00 DM
0,00 DM
15,00 DM
70,00 DM
25,00 DM
5,00 DM



Karin Rupp
Schatzmeisterin des Hess. Triathlonverbandes
August-Bebel-Str. 8
61184 Karben

Mitglied der DTU
Deutsche Triathlon Union

Tel./Fax 06039/44497

Herrn Jürgen Bremer
Niersteiner Str. 14
60598 Frankfurt

03. April 1997

Sehr geehrter Herr Bremer,

wir begrüßen Ihren Verein zur Mitgliedschaft im HTV. Beiliegend erhalten Sie das HTV - Manuel, welches Sie jederzeit mit den neuesten Satzungsänderungen ergänzen können.

Startpässe können Sie auf beigefügtem Formular beantragen. Mit diesen können Ihre Vereinsathleten an Hess. Triathlon/Duathlon Meisterschaften teilnehmen. Die Pässe sind vom HLV nicht anerkannt. Ihre jetzige Startpassbestellung habe ich bereits an die Geschäftsstelle weitergeleitet. Sie erhalten die Buchungsnummer 37161, die Sie bitte bei allen Zahlungen angeben.

Der HTV hat mit der ARAG vereinbart, daß Teilnehmer, die keinen Startpass besitzen, bei jeder Vereinsveranstaltung versichert sind. Ansonsten muß sich jeder Athlet oder dessen Verein selbst versichern.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Vereinsmitgliedern eine erfolgreiche Triathlon- und Duathlon Saison für 1997 und verbleiben

mit sportlichen Grüßen

Karin Rupp

Frankfurter Volksbank, BLZ 50190000, Kto.-Nr. 77094989 - Post giro Frankfurt, BLZ 600 100 60, Kto.-Nr. 99745-608

JUGENDTRAINING - WIE ALLES ANFING

Hans Bittlingmaier

Schon seit meinem Vereinseintritt im Jahr 1998 wurde unter den Mitgliedern immer einmal wieder die Idee eines Angebotes für Kinder diskutiert. Jedoch stand da eher der Gedanke an eine Betreuung während des Erwachsenentrainings im Vordergrund. Warum eigentlich nicht etwas direkt für Kinder und Jugendliche anbieten? Jenny Zeeck und ich konnten uns beide vorstellen, Kindern die Freude am Laufen zu vermitteln. Erfahrungswerte anderer Vereine bezüglich eines Jugendtrainings lagen uns zu diesem Zeitpunkt nicht vor. Also waren wir auf das theoretische Hintergrundwissen, das wir uns während unserer Ausbildung zum HLV C-Trainerschein erworben hatten, angewiesen.

So entwickelten Jenny und ich im Laufe des Sommers 2011 ausgehend von folgenden Überlegungen unser Konzept eines Angebots für ein Lauftraining mit Kindern und Jugendlichen:

Warum Kinder- und Jugend-Lauftraining?

Bewegung ist gesund, fördert die geistige und körperliche Entwicklung und die Bildung sozialer Kompetenz. Da sind sich alle einig. Tatsache jedoch ist: Die Bewegung unserer Kinder im Alltag ist oft unzureichend.

Der durchschnittliche Tag eines Kindes sieht in etwa so aus:

- Neun Stunden Liegen
- Neun Stunden Sitzen
- Fünf Stunden Stehen

- Eine Stunde Bewegen, davon fünfzehn Minuten Sport (Eberle)

Ursachen sind u.a. ein vermehrtes Medienangebot (zum Beispiel verfügt heute jeder Durchschnittshaushalt über mindestens einen Fernsehapparat). Surfen und Chatten im Internet haben bei Kindern und Jugendlichen eine hohe Priorität und führen zu einer zunehmenden Verhäuslichung - der beliebteste Spielort ist das eigene Zimmer (Kretschmer, Giewald 2006). Denn dort kann man an der Spielekonsole sitzen, sich am besten mit Freunden über Facebook/Instagram austauschen oder Onlinespielen nachgehen.

Die Kinderwelt ist zu einer bewegungsarmen Medienwelt geworden. Hinzu kommt, dass Schulstress und Leistungsdruck erheblich zugenommen haben, zum Beispiel durch die besonderen Anforderungen der Schulform G8. Nachmittagsunterricht, danach Hausaufgaben und/oder Nachhilfe lassen kaum Zeit für das nachmittägliche Spiel mit Freunden auf der Straße.

Das Konzept:

- Wir wollen als Laufverein auf diese Entwicklung reagieren und Kindern und Jugendlichen ein Angebot für Fitness und Sport unterbreiten, welches in diese neue Kinderwelt hineinpasst. Dabei ist Laufen unser Thema. Alle Elemente, die das Laufen ausmachen, werden kindgerecht und daher spielerisch vermittelt.
- Im Gegensatz zu anderen Leichtathletik-Vereinen bieten wir nur Laufsport an, das

Jugend-Lauftraining wird sich also auf solche Angebote beschränken.

- Wir werden jeweils eigene Übungen zu den komplexen Ausdauer, Bewegungskoordination, Schnelligkeit und Kraft machen. Das bedeutet: Laufspiele im Wald und auf der Bahn, Tempoeinschätzung auf der Bahn, unterschiedliche Lauftechniken bergauf, bergab, langsam und schnell und Kräftigung aller Muskeln, die man zum Laufen benötigt. Uns ist wichtig, dass das Training allen in der Gruppe Spaß macht, jeder soll mitgenommen werden.

Ein entsprechender Flyer wurde erstellt und an die Schulen in Sachsenhausen verteilt und zum Beispiel im Frankfurter Laufshop ausgelegt.

Der Anfang 2011:

Mit gedämpften Erwartungen und vorsichtigem Optimismus seitens des Trainer-teams sowie finanzieller Unterstützung des Vorstands, der uns die Mittel zur Anschaffung der Trainingsutensilien (Reifen, Seile, Hütchen, Bälle usw.) zur Verfügung gestellt hatte, wurde das Projekt in den letzten Augustwochen des Jahres 2011 gestartet.

Zum damaligen Zeitpunkt stellten sich einige Fragen:

- Wie viele Kinder und Jugendliche werden überhaupt kommen?
- Wie viele werden nur kurz reinschnuppern und dann doch nicht dauerhaft am Training teilnehmen?
- Wie viele werden wir motivieren können, dabei zu bleiben oder gar an Wettkämpfen teilzunehmen?

Als erstes Nahziel wollten wir die Kinder und Jugendlichen für den Mini-Marathon im Rahmen des Frankfurt-Marathons im Oktober 2011 vorbereiten.

Zum ersten Training erschienen acht Jungen und Mädchen, welche später auch den Kern der Trainingsgruppe bilden sollten. Am

Werbeflyer 2011

Mini-Marathon 2011 nahmen letztendlich vier Jugendliche teil (zum Vergleich: 2012 waren es schon acht, 2018 waren es mehr als fünfzehn).



Frankfurt Mini-Marathon 2011

Dann galt es, - wie auch jedem erwachsenen Läufer bekannt - die kritische Zeit des



Schwanheim 2012

Wintertrainings zu überstehen. Inzwischen hatte sich das Jugendtraining trotz einiger Fluktuation fest etabliert. Samstagvormittags trainierten bei jedem Wetter zehn und mehr Mädchen und Jungen zwischen sechs und vierzehn Jahren.



Frankfurt Mini-Marathon 2012



Zipfelmützenlauf 2012



Winter 2012

Das Jugendtraining im Jahr 2018:

Heute (Oktober 2018) besteht die Gruppe aus über siebzig Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen sechs und fünfzehn Jahren. Am Training nehmen im Schnitt rund zwanzig Kinder und Jugendliche teil. Der Anteil Jungen und Mädchen ist in etwa gleich, was dem Wettbewerbsgedanken zwischen den Geschlechtern sehr förderlich ist. Allerdings ist die Zusammensetzung der Gruppe, was Geschlecht und Alter betrifft, 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 circa fünfzehn Kindern, die regelmäßig am Training teilnimmt. Andere wiederum schätzen die unregelmäßige und zwanglose Teilnahme. Die Gründe dafür sind verschieden: Auslandsaufenthalte, Sportarten, die eine Winterpause haben etc. Das heißt im Umkehrschluss, dass alle, die am Training teilnehmen, gerne kommen, motiviert und engagiert sind. 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 verbes-

sern 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.



Schwanheim 2018

Festzuhalten sind folgende Tendenzen im Jugendtraining:

Ab etwa vierzehn 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.

Jenny Zeeck hat nach fünf Jahren ihre Trainertätigkeit zum Ende des Jahres 2016 beendet. Dafür ihr noch einmal unserer aller Dank! Unterstützt werde ich aktuell wechselweise von Melanie Casu und Helga Wegner-Pahl.

Vier Jugendliche aus der Jugendtrainingsgruppe nehmen mittlerweile am dienstäglichen Intervalltraining mit Jenny teil.

Angenehmer Nebeneffekt:

Durch unser Angebot haben wir neue und vor allem junge Vereinsmitglieder gewonnen. Etliche Familienmitgliedschaften sind daraus entstanden.



Kids-Run beim Frankfurt City-Triathlon 2018





**DAS SPIRIDON
VEREINSJAHR**

2018

LAUFEN. MEHRSPRACHIGKEIT. SPASS. - INTERNATIONALES FRANKFURT MEETS WÄLDCHES

Lindsey Fairhurst

Viel Sonne bei 27 Grad wird für diesen Sonntag, den 29. April vorausgesagt! Der sechste Lauf für Mehrsprachigkeit im Nidda-Park kann kommen. Unvorhersehbare Regengüsse kurz vor 9.00 Uhr haben dann allerdings eine verheerende Wirkung auf den Lauf, denn an einer entscheidenden Stelle war die Markierung dann mal weg! Die meisten Hauptläufer (5km und 10km) sind 110 Meter länger gelaufen als geplant. Da es für mich in erster Linie um das Laufen, die Mehrsprachigkeit und den Spaß ging, kam ich trotz der Überlänge ganz auf meine Kosten. Doch eins nach dem anderen:

Der Lauf ist perfekt organisiert mit der Möglichkeit der Abholung der Startnummer am Tag zuvor, einer maximalen Zahl der Anmeldungen bei 1.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern und der tollen Gelegenheit, von Bambini bis zum hohen Alter eine Strecke entsprechend dem Alter und der eigenen Fitness zu laufen. Die Strecke durch den Nidda-Park ist schnell, überwiegend flach

und bietet eine atemberaubende Kulisse von Wald, Wiese und Frankfurter Skyline.

Am Start stehen etliche Zelte und Informationsstände der Sponsoren, dem Roten Kreuz, der Polizei sowie für Essen und Trinken und für folkloristische Tänze und Gesänge. Nach der Begrüßung durch den Schirmherr Markus Frank (Wirtschafts- und Sportdezernent der Stadt Frankfurt/Main) geht es erst einmal mit heißer Musik und dem Zumba-Tanzlehrer los, der uns fit und munter für den Start macht. Sämtliche Zuschauer haben sich der rhythmischen Musik und den Bewegungen angeschlossen.

Zunächst empfinde ich die Temperatur kühl, aber eigentlich perfekt für ein heißes Rennen, was ich sofort in Gang setze. Allerdings unter der Voraussetzung, dass ich daran

denke, nicht zu früh Gas zu geben, sonst fehlt mir der „Sprit“ für den „Sprint“ zum Schluss!

An einer Stelle merke ich, dass ich - wie alle anderen vor mir - falsch abgebogen bin. Aber so viel kann es nicht ausgemacht haben, oder? Meine Endzielzeit deutet dennoch daraufhin, dass ich trotz Abzug der Überlänge meine Zeit vom vorigen Jahr nicht verbessert habe.

Bis zur Verkündung der Ergebnisse und Aushändigung der Urkunden habe ich Zeit, mich etwas abzukühlen und die durchgeschwitzten Klamotten zu tauschen, Erfrischung zu besorgen, in der Sonne zu sitzen und mich mit ein paar Läufern zu unterhalten. Die Stimmung ist lebendig und alle machen einen sehr glücklichen Eindruck: Jede(r) spricht eine andere Sprache, jedoch alle erleben und teilen etwas gemeinsam.

Um die Wartezeit zu überbrücken, taucht eine Fitnesstrainerin auf der Bühne auf und führt uns Dehnübungen vor, die wir alle machen und das tut auch den Beinen gut.

Der Moderator, Alexei Zabudkin, übergibt sämtlichen Läuferinnen und Läufern, welche die ersten drei Plätze belegen, tolle persönliche Lobreden und Sachpreise, die einfach jeden motivieren sollen, selbst in diese Kategorie zu kommen. Für die Jüngsten waren es Gutscheine für einen Kinderfrisör, für die Erwachsenen Gutscheine für ein Restaurant. Ferner erhielten die Gewinner ein Buch zum Thema „Laufen“. Alexei hat entweder die Titel selbst gelesen und konnte darüber hinaus ein

paar Begründungen geben, warum das eine oder andere Buch für die Gewinner gewählt wurde oder er hat den sportlichen Autor persönlich kennengelernt. Seine Empfehlungen würden mich sehr interessieren, da ich mir die Titel nicht schnell genug merken konnte.

Zum Schluss werden dann auch Sonderpreise ausgehändigt. Unter anderem komme ich auch in den Genuss, als älteste Frau einen ersten Platz (AK 65) gewonnen zu haben. Ich nehme gerne das Buch „The Perfect Mile“ über den Wettkampf „eine Meile schneller als 4 Minuten zu laufen“ entgegen und bedanke mich nochmals für den wunderbaren Tag. Ich nutze die Gelegenheit, mit Irina Mikitenko, die Botschafterin des Laufs, ein paar Wörter auszutauschen. Was für eine Ehre! Was für einen krönenden Abschluss. Und ich komme gerne wieder: Laufen. Mehrsprachigkeit. Spaß.



DER CORDENKA-LAUF CUP

Christian Kanert

Beim Cordenka-Laufcup werden von März bis Oktober bei elf separaten 10 km-Lauf-Events Punkte gewertet. Im Jahr 2018 wurden im Cup folgende Läufe gewertet:

1. Engelberglauf, 63920 Großheubach, Kloster Engelberg
2. Schlappeseppel Marktplatzauf, 63762 Großostheim, Marktplatz
3. Römerlauf, 63785 Obernburg, Am oberen Tor
4. Wartturmrun, 64850 Schaaheim, Rathausgasse
5. Honischlauf, 63843 Niedernberg, Hans Herrmann Halle
6. Oscheffer TSG-Lauf, 63814 Mainaschaff, Maintalhalle/Jahnstr. 50
7. Altstadtfestlauf, 64832 Babenhausen, Ziegelhüttenstraße 1
8. Lauftag des Landkreises Miltenberg, 63820 Eisenfeld, Untermainhalle
9. Churfranken Trailrun, 63834 Sulzbach am Main, Hollerweg
10. Kuckuckslauf, 63776 Mömbris, Krombacher Straße
11. Sunbedlauf, 63801 Kleinostheim, Maingauhalle

Der erste Lauf der Saison war der Engelberglauf am Kloster Engelberg. Dieser Lauf

erfordert ein wenig mehr Kraft, da er einige Höhenmeter innehat. Zu Beginn der Strecke geht dieser bergauf und oben angekommen dreht man als 10 km-Läufer eine Runde auf dem Berg, bevor es dann wieder bergab Richtung Ziel geht.

Das nächste Event der Serie ist der Schlappeseppellauf in Großostheim. Dort läuft man rund fünf Runden durch den alten Stadtkern. Die Strecke ist mit teils Kopfsteinpflaster und teils geteierter Straße recht gut zu meistern. Es gibt leichte Steigungen innerhalb der Runde. Am Marktplatz sind Start nebst der Meldung/Nachmeldung, Ziel, Verpflegung etc.



Der Römerlauf war dieses Jahr der dritte Wertungslauf und findet in Obernburg statt. Dieser ist von der Streckenführung ähnlich dem Schlappeseppellauf. Sie führt in mehreren Runden durch die innere Altstadt und am Mainufer entlang. Sehr schöner Lauf mit guter Organisation.

Ein weiteres Highlight ist der vierte Wertungslauf in Schaaheim. Der Wartturmrun ist auch eher etwas für die Freunde von Bergläufen, da auch hier einige Steigungen sowie Trails im Streckenverlauf zu finden sind. Der Lauf startet und endet in Schaaheim und führt hoch zum Wartturm. Der 10 km-Lauf umläuft diesen Wartturm weitläufig und führt an diesem wieder vorbei. Danach geht es wieder bergab nach Schaaheim ins Ziel. Gute Organisation und Verpflegung waren auch hier zu finden.

Ein eher flacher und schnellerer 10 km-Lauf ist der Oscheffer TSG-Lauf in Mainaschaff. Dieser ist auch ein Rundkurs mit mehreren Runden durch den Ort. Der Start und das Ziel sind an der Maintalhalle.

Der siebte Wertungslauf war mein Home-Run in Babenhausen: der Altstadtfestlauf. Hier läuft man zwei Mal eine 5 km-Runde durch die Altstadt hinaus, an der Bahnschiene entlang ins Feld und wieder zurück in den Ort. Schöner Lauf, der sehr flach ist und schnellere Zeiten möglich macht.

Nächste Station war der achte Wertungslauf: Der Lauftag des Landkreises Miltenberg in Eisenfeld. Start und Ziel sind an der

Untermainhalle. Der 10 km-Lauf verläuft für circa fünf km mit sehr leichtem Anstieg teils im Wald und Feld zu einem Wendepunkt. Von dort geht es gerade wieder zurück mit leichtem Gefälle Richtung Ziel.

Der neunte Wertungslauf war der Churfranken Trailrun. Witterungsbedingt und wegen leichter Angeschlagenheit konnte ich an diesem Event nicht teilnehmen. Der Streckenverlauf ist trailig und beinhaltet einige Höhenmeter auf den elf Kilometern. Das ist schon etwas für geübte Läufer.

Im zehnten Lauf der Serie in Königshofen konnte ich mit rund 20 Sekunden Vorsprung vor dem viertplatzierten Läufer der AK 40-Wertung ins Ziel laufen. Dieser Lauf ist auch sehr höhenmeterlastig mit ein paar Trails auf der Strecke. Zum Ende geht es auch hier wieder bergab ins Ziel. Das Highlight dieser Strecke ist ein starker Anstieg nach einer langen Bergabstrecke. Die Streckenführung ähnelt der Wintercross-Laufserie in Goldbach, die diesen Winter mit circa 600 Serienläufern wieder Anfang November startet (www.wintercross.de).

Nach den Punkten der AK 40-Wertung war dies für mich ein vorentscheidender Lauf um den dritten Platz, da ich nach dem Lauf mit rund 16 Punkten Vorsprung zum letzten und elften Lauf der Cordenka-Cupserie in Kleinostheim blicken konnte.

Am Sonntag, den 21. Oktober 2018 war der letzte Lauf der Cup-Serie und ich konnte nach einer vorangegangenen starken Erkältung

dort starten. Es war mein zehnter Lauf der Serie und damit konnte ich mir die zwanzig Extrapunkte der Wertung sichern. Gewertet werden die Besten neun von elf Läufen. Mindestens fünf Läufe werden benötigt, um überhaupt in die Wertung zu gelangen. Es gibt eine Hauptwertung und die Wertung in den Altersklassen.

Zwar konnte ich, immer noch leicht angeschlagen, dem viertplatzierten Läufer der AK 40-Wertung während des Laufes nicht folgen. Dennoch reichte es, um mit zehn Punkten Vorsprung den dritten Platz der AK 40-Wertung zu sichern. Ich kam mit rund einer Minute Abstand auf meinen direkten Konkurrenten

mit knapp unter 48 Minuten ins Ziel. Der Lauf ist weitestgehend flach und führt durch den Ort über eine Brücke Richtung Wald und dann in Richtung Schluchthof am Ende der Rückersbacher Schlucht. Von dort aus geht es wieder zurück und erneut über die Brücke in den Ort und ins Ziel. Start und Ziel sind an der Sporthalle am Vitamar Schwimmbad in Kleinostheim.

Mein Resümee: Eine schöne Laufserie, die mit der Siegerehrung am 8. November 2018 im Medienhaus Main Echo in Aschaffenburg zu Ende geht. Der Link zur Serie: www.tripaul.de



WIEDERHOLUNGSTÄTER BEIM KNASTMARATHON DARMSTADT-EBERSTADT AM 27. MAI 2018

Florian Kaltenbach

Nachdem ich bei meiner ersten Teilnahme am Knastmarathon vor zwei Jahren ordentlich Lehrgeld zahlen musste und bei meinem damals insgesamt siebten Marathon kurz vor meinem ersten Ausstieg stand, sollte es dieses Mal besser werden.

Gut vorbereitet mit Trainingseinheiten in der Hitze und gestärkt mit einem dieses Mal für einen Marathon angemessenen Frühstück, fühlte ich mich gut gerüstet für meinen zweiten Knastmarathon und reihte mich geduldig in die Läufer Schlange ein, die auf Einlass in die JVA Eberstadt wartete.

Der Hochsicherheitsveranstaltung angemessen, ging es zunächst durch mehrere Kontrollschleusen mit Metalldetektoren und Körperscannern, bevor wir Teilnehmer unsere Ausweise gegen ein nummeriertes Ausgangsbändchen tauschten und in den Untersuchungsraum mit der stets eifrigen Drogen-spür-Schäferhündin Wilma geführt wurden. Vor zwei Jahren warf Wilma mit ihrem wedelnden Schwanz meine Trinkflasche noch um, heute behielt ich diese sicherheitshalber in der Hand.

Nach dieser finalen Prüfung blickten wir etwa eine Stunde vor Startschuss erstmalig auf den Gefängnisinnenhof, den wir in den nächsten Stunden mit - ob Insasse, Wärter oder externer Teilnehmer - warmherzigen Menschen in einer wieder bis ins kleinste Detail liebevoll organisierten Marathonveranstaltung teilen durften.

Bei immer weiter ansteigenden Temperaturen von etwa 30 Grad, die so auch bei meinem ersten Knastmarathon vorletztes Jahr herrschten, wurden wieder 180 Teilnehmerinnen und Teilnehmer (darunter acht Insassen aus dem Marathonprojekt des veranstaltenden Gefängnis-sportvereins SV Kiefer Darmstadt) auf die etwa 1.700 m lange Runde geschickt, die es mit ihren zahlreichen Wendepunkten und Kurven insgesamt vierundzwanzigmal zu absolvieren galt.

Während der ersten zweihundert Meter nach dem Startschuss kam ich in den höchst seltenen Genuss, das Teilnehmerfeld anzuführen, bevor mich der spätere Gesamtsieger Felix Meyerhöfer (erster in 2:54:43 Stunden) und Gesamtzweite Dominic Marquedant (zweiter in 3:09:21 Stunden) überholten und noch in der allerersten Runde einen Vorsprung von etwa einer Minute auf mich und das restliche Teilnehmerfeld herausliefen. Geprägt durch meine Erfahrung zwei Jahre zuvor und angesichts der immer weiter zunehmenden Hitze, in der Spitze über 35 Grad im nicht





vorhandenen Schatten, wollte ich mein eigenes Rennen laufen. Ich musste aber auf der zweiten Hälfte mein nicht zu schnelles Tempo leider reduzieren. In Runde 18 von 24 war es dann soweit und ich wurde von einem knapp 50-jährigen Läufer mit unfassbar schlechtem Laufstil auf Gesamtplatz vier verdrängt und

mir wurden bis zum Ziel noch satte sieben Minuten Rückstand aufgebrummt.

Nach einer mehr im Geh- als Laufschrift absolvierten fünftletzten Runde mit müder Oberschenkelmuskulatur definierte ich für mich ein neues Ziel und wollte nur noch unter 3:30 Stunden bleiben, was mir auch gelingen sollte. Ich kam in ziemlich genau 3:28 Stunden - mit wieder zwei sehr ungleichen HM-Splitzeiten von 1:34 Stunden (erste Hälfte) und 1:54 Stunden (zweite Hälfte) - als Gesamtvierter ins Ziel und lag somit ziemlich genau zwischen meiner letztmaligen Knastmarathonzeit von 3:59 Stunden (1:34 Stunden + 2:25 Stunden (!)) und meiner Frankfurt-Marathonzeit von 2:57 Stunden. Das nächste Mal - aller guten Dinge sind bekanntermaßen drei ☺ - soll es endlich mit einer besseren Splitzeit und vielleicht sogar mit einer Finisherzeit unter 3:10 Stunden auf der selektiven Strecke klappen, aber erst wieder im übernächsten Jahr.



MARATHON VALENCIA TRINIDAD ALFONSO EDP AM 19. NOVEMBER 2017

Alexander Straus

Meine letztjährige Marathonreise führte mich an meinem Geburtstagswochenende nach Valencia. Valencia (Partnerstadt meiner Geburtsstadt Mainz) ist nach Madrid und Barcelona mit rund 787.000 Einwohnern die drittgrößte Stadt Spaniens. Valencia liegt an der spanischen Mittelmeerküste, etwa 350 Kilometer südlich von Barcelona an der Mündung des Flusses Turia und fast genau auf der geografischen Breite von Mallorca. Der Fluss selbst wurde nach verheerenden Überschwemmungen in den 1950er Jahren (letztmals 1957) aus der Stadt heraus verlegt, das ehemalige Flussbett wurde in einen Park umgewandelt. Man erreicht Valencia in zwei Flugstunden. Im November ist das Badewetter zwar vorbei, aber die Temperaturen sind immerhin noch frühlinghaft mild.

Namenssponsor der Veranstaltung ist eine Stiftung, die den Namen der Mutter des Inhabers von Spaniens größter Supermarktkette, Juan Roig Alfonso, trägt.

Seit 2016 trägt der Marathon das IAAF-



Goldlabel. Gleichzeitig mit dem Marathon findet ein 10 km-Lauf statt. Mit 18.000 Startern zählt die Veranstaltung zu den großen Citymarathons, die Läufer aus ganz Europa anzieht. Circa 8.000 Läufer starten beim 10 km-Lauf.

Anreise war am Freitagmorgen. Im Flieger saßen viele Läufer, die als solche vom Kapitän begrüßt wurden. Unser Hotel lag nicht in der Stadt, sondern am circa dreieinhalb Kilometer entfernten Strand. Eine Buslinie fährt jedoch ins Stadtzentrum, genauer gesagt zum Ciutat de les Arts i les Ciències. Dieser Gebäudekomplex aus Glas und Stahl ist das eigentliche Wahrzeichen von Valencia. Er liegt im trocken gelegten Flussbett des Turia und umfasst u.a. Museum, Kino und Oper. Im lichtdurchfluteten Museumsteil „Prince Felipe“, der ein interaktives Wissenschaftsmuseum beherbergt, befanden sich die Marathonmesse und die Schalter zum Abholen der Startunterlagen. Diese Prozedur stand dann gleich am Freitag an, um dem großen Andrang am Samstag etwas zu entfliehen.

Zu meiner Überraschung stand auf meiner Startnummer nicht wie sonst üblich mein

Vorname, sondern mein Nachname. „Na ja, wird halt so sein, auch wenn es komisch aussieht“, dachte ich. Nachdem ich aber weitere Startnummern gesehen habe, wusste ich, dass bei mir wohl etwas schiefgelaufen war. Ich hatte bei der Anmeldung Vor- und Familiennamen vertauscht. In der Starterliste konnte das Missgeschick noch korrigiert werden, eine neue Startnummer auszustellen war aber nicht mehr möglich.

Die Pastaparty, dort als Paellaparty veranstaltet, fand am Samstagmittag diesmal

ohne mich statt. Am Samstagmorgen um 9.00 Uhr wurde, wie vor großen Marathons üblich, ein Breakfast Run veranstaltet. Dieser fand im als Park angelegten ehemaligen Flussbett statt. Bei schönstem Frühlingwetter lief die Meute gut gelaunt durchs Grün und freute sich auf das großzügig ausgestattete Verpflegungsbuffet. Der Samstagmittag stand dann im Zeichen der Stadtbesichtigung. Durch die Markthalle, vorbei an der Kathedrale und an der Stierkampfarena hat man schon die wichtigsten Highlights gesehen.



Zur privaten Pastaparty geht man dann in Spanien zum Italiener. Das dachten sich wahrscheinlich viele, denn das Lokal war voller Läufer aus Russland.

Da ich nicht der einzige Läufer im Hotel war, wurde am Renntag extra ein frühes Frühstücksbüffet ab 6.00 Uhr angerichtet. Bereits um kurz vor sieben war ich dann am Start und somit bei den ersten. So langsam trudelten die Läufer ein. Ich wartete noch ein wenig mit der Abgabe meines Beutels, um meine Jacke anzubehalten. Der Startschuss fällt im Vergleich zu Frankfurt relativ früh, nämlich um 8.30 Uhr. So langsam kam dann die Aufregung. Wo sind nur die Pacemaker? Ohne Pacemaker würde es schwierig für mich werden. Aber sie kamen auf den letzten Drücker.

Dann ging es bei schönster Morgensonne endlich los. Vorbereitet hatte ich mich zehn Wochen lang mit dem Steffny-Plan 3:30 Stunden; diesmal etwas mehr auf Kante wie sonst. Zudem plagte mich das Wochenende zuvor eine Magen-Darm-Grippe. Ich fühlte mich aber wieder fit und lief die Pace von knapp unter fünf Minuten. Es war ziemlich schwierig, den beiden Pacemakern in diesem großen Pulk auf den Fersen zu bleiben, was mir aber immer gelang.

Der Kurs durch Valencia war fast in der Form eines Schmetterlings. Es ging zunächst über das Flussbett dann Richtung Strand wieder zurück und anschließend an allen Sehenswürdigkeiten vorbei. Bis Kilometer 30 konnte ich meine Pace halten. Aber dann kam er

ASCHAFFENBURGER SPARKASSEN HALBMARATHON

Frank Zeiss

Am 7. Oktober 2018 veranstaltete das Sportamt der Stadt Aschaffenburg mit dem TV Haibach diesen City-Halbmarathon nun schon zum 16. Mal. Die Strecke führt von der Unterfrankenhalle in einem Bogen über die verkehrsfreien Ringstraßen auf die leicht profilierte Cityrunde, die sechs Mal zu durchlaufen ist. Das Ziel ist am Schloss Aschaffenburg (circa 130 Höhenmeter laut Garmin).

Die Triathlon-Gruppe mit Christian Weber, Martin Pfeiffer, Frank Zeiss und Frank Pfeiffer unter Führung von Rober Scherer

war gemeinsam angereist. Der Lauf passte in das Marathontraining zum Frankfurt Marathon. Die Triathlon-Gruppe war in der ersten Hälfte zeitweise gemeinsam unterwegs. Die Zeitvorgaben wurden nicht nur erreicht, sondern konnten zum Teil sogar deutlich unterboten werden. Bei herbstlich warmem, nahezu idealem Laufwetter konnte Christian Weber nicht nur souverän die AK gewinnen, sondern auch sensationell die Zeit von 1:20 Stunden unterbieten. Seinen nächsten Konkurrenten in der AK M45 hat er sechs Minuten hinter sich lassen können. Auch Marisa Gomez-Ruhland hat mit einer großartigen Zeit die AK gewonnen.

wohl: der Mann mit dem Hammer. Leider viel früher als erwartet. Es war an einer Getränkestation, als ich die Pacemaker verlor. Zudem wurde es immer wärmer, sehr warm für einen Novembermorgen. Jetzt hieß es, wenigstens das niedrige Tempo zu halten, um nicht meinen schlechtesten Marathon zu laufen.

Kurz vor dem Opern- und Kulturhaus Palau de les Arts Reina Sofía, für mich das beeindruckendste Gebäude der Anlage, werden wir nach links geleitet. Und es geht in das Turia-Bett hinunter und durch das Blau der Brunnen hindurch ins Ziel. Einer der schönsten Zieleinläufe, die ich je erlebt habe. Na ja, ein wenig enttäuscht über die Zeit von 3:44:36 Stunden war ich schon. Die Organisation und Verpflegung im Ziel war perfekt, die Medaillengravur war schnell erledigt. Schwamm drüber!

Schnellster war Sammy Kitwara. Der Kenianer gewann das Rennen in der Streckenrekordzeit von 2:05:15 Stunden. Die Äthiopierin Aberu Mekuria Zenenebe gewann die Wertung der Frauen bei sehr guten Wetterbedingungen in 2:26:17 Stunden. Anja Scherl erreichte Platz fünf und blieb mit 2:28:54 Stunden zum zweiten Mal in ihrer Karriere unter 2:30:00 Stunden. Sie hatte den Start in Valencia im Vorfeld

nicht publik gemacht, so dass ihr Rennen überraschend kam. Sie qualifizierte sich zudem für die EM in Berlin.

Fazit: Wer große Citymarathons liebt ist hier genau richtig. Alles perfekt organisiert in einer wunderschönen Stadt. Allerdings wurde die Veranstaltung in 2019 auf den 2. Dezember verlegt, was dann schon ziemlich spät für einen Herbstmarathon ist.



100 KM-LAUF BEIM 12. HALLENMARATHON IN SENFTENBERG - QUALIFIKATION FÜR DEN SPARTATHLON ENDLICH GESCHAFFT!

Die Ergebnisse unserer Vereinsläufer/in im Einzelnen:

Name	Zielzeit	Platz-AK	AK	Platz Gesamt	Platz Geschlecht
Weber, Christian	1:19:41	1.	M45	6.	5.
Zeiss, Frank	1:34:13	18.	M45	86.	82.
Strauß, Volker	1:36:39	22.	M50	112.	108.
Gomez-Ruhland, Marisa	1:36:57	1.	W60	116.	5.
Ruhland, Manuel	1:36:58	14.	M30	117.	112.
Scherer, Robeer	1:37:25	16.	M40	120.	115.
Pfeiffer, Martin	1:37:26	23.	M50	121.	116.
Hanisch, Dirk	1:44:45	33.	M50	215.	194.
Klein, Marcus	1:51:26	47.	M45	290.	257.
Drews, Franz	1:53:02	17.	M55	312.	273.
Peiffer, Frank	1:54:34	45.	M40	331.	290.
Vahl, Jochen	2:06:12	5.	M65	420.	353.
Jochum, Peter	2:07:09	16.	M60	425.	356.



Harald Lange

„Dieses Rennen war vermutlich das Langweiligste und Dümme was ich jemals geplant habe“, war mein erster Gedanke, als ich die Niederlausitzhalle betrat und die 250 Meter lange Bahn mit ihren hohen Kurven sah. Diese Kurven sind etwas höher als die heutigen Kurven auf den 200 m-Bahnen in neu gebauten Hallen. Ich befand mich hier in einer Halle aus Zeiten der ehemaligen DDR, die seit ihrem Bau vermutlich nicht mehr restauriert wurde. Die Halle ist mit ihrer 250 m-Bahn auch die größte ihrer Bauart soweit mir bekannt ist. Dort angekommen, musste ich mich zunächst um etwas zu essen kümmern. Ich hatte immer mehr die Nase voll, nachdem mir der Automat dort noch meine Kreditkarte eingezogen hatte. Wie soll ich denn jetzt hier ohne Bargeld weiterkommen? Der Anruf beim Kundenservice war insofern erfolglos, das man mir bestätigte, dass die Karte unwiederbringlich weg sei. Ich ließ sie sperren und beantragte eine neue. Anschließend fand ich dort eine wunderschöne Westernbar mit gutem amerikanischem Essen. Ich weiß wohl, dass gutes Essen und Amerika so eine Sache sind, aber in diesem Fall handelte es sich um Bratkartoffeln mit Bohnen und Fleisch sowie einer guten Sauce. Und die Portion war wirklich nicht zu klein. Ich hätte zwar mehr essen können, das wäre aber vor dem 100 km-Rennen nicht sinnvoll gewesen. Ich schmunzelte und erinnerte mich bei netter Countrymusik wieder daran, dass das auch eine der schönen Seiten an solchen Lauf-events ist. Du triffst alte Bekannte und Mitläufer wieder und du erlebst die schönsten Dinge fernab vom Sofa. Zwar war der Verlust der Kreditkarte nicht schön, aber dieses Erlebnis vergisst Du nie wieder! Genauso wenig wie diese Bar irgendwo im Nirgendwo.

Die neueste Technik unten in der Halle mit Monitor, Anlage, Zeitmessung usw., aber oben im Zimmer der Sporthalle ein alter Röhrenfernseher, dafür aber mit SAT-Receiver. Du musstest den Ton des Receivers ganz schön aufdrehen, um das Brummen des Gerätes zu unterdrücken. Spaß machte auch, dass ich den Unterschied zwischen Röhre und HD sehen kann. Das sieht ja selbst ein Blinder noch!

Am Vorabend wieder in der Halle, orientierte ich mich, wo die Verpflegungsstelle stehen würde und ob mir die Zeitnehmer alle fünf Kilometer die Zeit nennen würden. Wie soll ich ein Rennen laufen, ohne zu wissen, wo ich gerade war? Die Anzeigemonitore konnte ich nicht lesen. Ich nahm meine Startnummer und den Transponder entgegen und wartete geduldig auf den Start, der am Freitag leider erst um 11.00 Uhr erfolgen sollte. Zuvor gab ich der Lausitzer Rundschau noch ein Interview und ehe ich mich versah, war ich unter den Zeitnehmern und Teilnehmern bekannt wie ein bunter Hund, weil in der Zeitung bereits am Vortag ein Artikel über mich stand.

Ich wollte zwei Dinge im Rahmen dieses Rennens tun: Ich wollte den Hallenrekord der Sehbehinderten auf 100 Kilometer für mich holen und ich wollte endlich die Qualifikation für den Spartathlon erlangen. Mit diesem Vorhaben wandte ich mich an die Zeitung, weil ich jemanden brauchte, der mir die Durchgangszeiten nennen könnte. Die Zeitung schrieb wohl einen tollen Artikel. Durchgangszeiten nennen, dafür hatten die aber keine Zeit.

Startschuss pünktlich um 11.00 Uhr. Ich ging locker an und wollte eigentlich eine 5:20 min/km-Zeit laufen und das konstant über die

gesamte Streckenlänge von 100 Kilometern, was auf dieser Bahn 400 Runden und knapp unter neun Stunden bedeuten würde. Natürlich muss man dann noch die Verpflegungs- und eventuelle Toilettenzeiten mit einplanen. Vielleicht muss auch noch ein Schuhwechsel erfolgen und was einem noch so alles in dieser Zeit passieren kann. Es lief zunächst gut, ab Kilometer fünf begann ich mit der Verpflegung und war schon etwas gestresst wegen meiner Zeiten. Weil ich niemanden hatte und wir uns vor Zuschauern kaum retten konnten, das war ironisch, hatte ich folgenden Plan: Ich wollte auf meiner Uhr alle vier Runden manuell die Rudentaste drücken, da ja vier Runden jeweils ein Kilometer sind. So könnte ich immerhin genau wissen, wie viele Kilometer ich habe und wie meine Laufzeit ist. Blöd nur, dass man dazu stetig konzentriert bleiben muss und ich bereits nach Runde fünf schon nicht mehr wusste, ob ich nun drei, fünf oder am Ende

doch nur vier Runden gelaufen bin. Die Zeitnehmerin sagte mir wohl alle fünf Kilometer die Zeit, allerdings verpennte sie es auch gern. Wenn ich also nicht selbst hin und wieder danach frug, erfuhr ich gar nichts, manchmal auch die falschen Angaben. Das kostete Kraft, Nerven und damit Energie, die ich für andere Dinge brauchte. 400 Runden auf einer 250 m-Bahn laufen ist das Eine. Jetzt ist so eine Bahn aber nicht flach wie eine Außenbahn, sondern hat eben Steilkurven. Hinzu kommt, dass man sich die Bahn mit über 30 Leuten teilt. Jeder versucht natürlich, die Kurven tunlichst zu vermeiden. Diese machen am Anfang und in einem gewissen Tempo zwar sogar Spaß, im Ultratempo und ab Kilometer 40 aber eben nicht mehr! Dementsprechend gibt es enge Überholmanöver und manchmal geht man eben auch nach oben und überholt in der Kurve. Lässt es sich vermeiden, überholt man aber lieber auf der Geraden.

Jetzt gab es keine Zuschauer. Nicht einmal Angehörige der Läufer waren dabei. Zwei bis drei Leute konnte ich ausmachen, die ihren Läufern Support boten, sonst bis auf die Zeitnehmerin und ihr Team an der Verpflegungsstation niemand! Wenn sie wenigstens laut Musik angebracht hätten. Diese dudelte zwar vor sich hin, war aber mehr im Hintergrund. Wieder einmal können sich einige nicht an die Regeln halten und liefen mit Kopfhörer, was mich sehr gestört hat. Gleiches Recht für alle! Ich hätte auch gerne Kopfhörer gehabt und mir war langweilig. In der Sahara oder beim Taubertal 100 kann man sich wenigstens einmal die Natur anschauen. Hier hast du nichts! Es ist sogar noch ziemlich düster in der Halle. Der Veranstalter begann, Lichterketten für den Folgetag aufzuhängen und man kümmernte sich wenig um uns.

„Der erste Läufer hat nun das erste Viertel hinter sich, die ersten 25 Kilometer sind geschafft!“, lautete die Ansage. Ah, sie nehmen uns wahr und pushen uns! Von wegen, vergesst es Freunde! Die Ansagen wurden auf ein Minimum beschränkt. Nein wirklich, ich will nicht klagen. Ich finde es ja toll, dass es da Leute gibt, die sich für uns Spinner dort hinsetzen und sich das antun, uns verpflegen und im Notfall da sind. Alles gut. Aber: wenn ich doch dasitze, kann ich nicht ein bisschen Stimmung machen? Die Musik einmal etwas lauter oder auch andere erwähnen, die sich auf den hintersten Plätzen quälen und ebenfalls ihre Leistung bringen? Warum nur die ersten drei? Gut, einmal hat man auch Platz zehn erwähnt als ich so langsam der 50 km-Grenze näherkam. Ich will Euch das Gefühl einfach einmal beschreiben, wie das ist. Du läufst 250 m immer im Kreis, weißt, du hast 50 m rechts von der Bahn runter dein Zimmer in der Halle mit einem

Bett und deiner Ruhe. Du läufst nicht von A nach B, du bleibst genau hier, wie auf einem Laufband. In meinem Fall kannst du nicht mal die Zeiten verfolgen und hast als Kulisse nichts! Hallenwände, relativ leise Musik und hin und wieder eine Ansage des Sprechers mit leerer Tribüne, wo zwei Mädels sitzen, die gelangweilt auf ihr Smartphone glotzen und hin und wieder nach ihren Männern schauen. Mehr nicht. Der Vorteil des Ganzen ist natürlich, dass du mental hart wirst! Wenn du das durchstehst, schaffst du noch ganz andere Dinge. Es sind 100 Kilometer, die zu laufen sind und die tun weh. So oder so, egal ob Bahn oder draußen, Berg oder flach. Ich fühlte mich wie ein Rennwagen in Indianapolis auf 500 Meilen. Die fahren auch immer im Kreis. Gut, die haben Zuschauer. Um auch die andere Seite zu verstehen und zu beleuchten: Für wen sollte der Sprecher denn die Ansagen machen? Ok, uns Läufer hätte es halt motiviert, aber die meisten konnten ja lesen würde ich mal behaupten.

Die Verpflegung war ok. Allerdings kam bei mir jetzt erschwerend hinzu, dass mein Magen nicht mehr mitspielen wollte. Bis Kilometer 50 war alles gut, die ungarische Salami, Äpfel, Wasser und Cola, auch einen Schluck Red Bull nahm er ohne zu murren auf. Das sollte sich nun ändern. Magenkrämpfe und die Frage, was jetzt noch zu sich genommen werden sollte und konnte, kamen auf. Weder Salz noch Süßes, weder Milch noch Salami war mir recht. Ich versuchte also ab Kilometer 60, mich weitgehend mit Wasser, Cola, ein paar Nüssen und Rosinen über Wasser zu halten. Die Nahrung stellte ich ab Kilometer 70 dann total ein, trank nur noch, musste ständig auf die Toilette. Das kostete Zeit und Kraft. Zwischenzeitlich meldeten sich meine Gelenke noch an und ich tauschte bei Kilometer 60 die Schuhe



ALLER GUTEN DINGE SIND DREI! - 24 H-LAUF IM RAHMEN DER EUROPALÄUFE 2018 HOYERSWERDA

Harald Lange

Aller guten Dinge sind drei: Mein Vortrag beim 24 h-Lauf in Hoyerswerda über meinen Marathon des Sables 2015 war ein voller Erfolg, ich habe den 24 h-Lauf gewonnen und habe mich theoretisch noch einmal für den Spartathlon mit 180 Kilometern qualifiziert! Dieses Rennen verlangte mir allerdings alles ab und war mit Sicherheit der härteste Belastungstag meines Lebens. Eine bessere Vorbereitung für den Spartathlon hätte ich gar nicht erwarten können.

Samstag, 9. Juni 2018: Es war schwülheiß und sollte noch heißer werden. Ich ging bedacht mit Christiane, die mich begleitet hat und stets an meiner Seite war, zum Start. Ich wusste was ich wollte: Ich wollte mich 24 Stunden belasten. Ich legte es von Anfang an nicht auf den Sieg an. Natürlich ist es toll, zu siegen und man läuft seine Rennen auch dafür. In dem Fall war mir aber wichtig zu wissen, dass ich mich 24 Stunden durchgehend belasten kann, die Pausen auf ein Minimum reduziere und keine unnötigen Pausen einlege!

Der Startschuss fiel. Eigentlich waren wir drei Läufer beim 24 h-Rennen, aber nur zwei davon starteten. Ich und Elisabeth. Auf einer 975 m-Runde 24 Stunden lang immer im Kreis zu laufen, machte mir insofern nichts aus, da es mich mental stärkte. Ehrlich gesagt ist es völlig krank, belastend und schwer und Du musst mental ziemlich gut drauf sein, wenn Du das durchstehen möchtest. Die ersten sechs

Stunden waren hart aber liefen so dahin. Einer fragte mich während des Rennens: „Wie lange willst du denn bei dem ... Wetter heute laufen?“ Ich: „24 Stunden.“ Er antwortete nur mit „Ah, I... m... a... A...“ Nein, unzensiert und der Kerl hatte recht! (Anmerkung der Redaktion: Mag sein, Harry, dass er recht hatte. Man schreibt so etwas aber nicht.) Ich wäre gerne nach sechs Stunden ausgestiegen und hätte damit noch eine Top 10 erreicht! Alle kämpften mit dem Wetter, aber ich hatte es 24 Stunden. Zwei weitere Läufe dieses Tages waren der 12 h-Lauf und der Mitternachtsmarathon. Bis dahin ist es sich noch eine lange Zeit....

Hinzu kam, dass die Siegerehrung der 6 Stunden-Läufer nun anstand. Obwohl wir alle Sportler sind und gegenseitige Rücksichtnahme eigentlich ein MUSS und selbstverständlich sein sollte, standen jetzt einige von ihnen mit ihren Reisetaschen im Arm auf der Laufstrecke und unterbrachen meinen Rhythmus. Ich musste sie aus dem Weg brüllen, umlaufen, weil ja keiner mehr läuft.... Doch! Zwei Verrückte laufen noch! Und ein paar 12 h-Läufer, die um 23.00 Uhr fertig sein werden. Aber ich dann noch zwölf Stunden vor mir haben werde. Daran will ich jetzt besser gar nicht denken. Es geht mir soweit momentan ja recht gut. Zuvor gab es eine so genannte Restmeterversmessung. Das bedeutet, dass nach dem Signaltone jeder Läufer dort stehen bleibt, wo er gerade nach exakt sechs Stunden auf der Strecke ist. Einige von ihnen brüllten mir nun „Stopp“ zu, weil ihnen nicht bewusst war, dass ich noch viel länger laufen musste als sie. In der Nähe wohnende

auf den Straßenschuh Ghost. Das war erst mal gut für den Kopf. Ich hatte sogar das Gefühl, weniger Schmerzen zu haben. Blöd aber, dass sich meine Rundenzeiten dadurch verlangsamt haben. So wechselte ich nach 20 Kilometern erneut den Schuh auf den Rennschuh Alphawoolf 2.0, womit ich jetzt wieder mehr Druck hatte, schneller wurde, jedoch die Schmerzen auch wieder kamen. Jetzt werde ich das noch 20 Kilometer aushalten können bzw. müssen! Langsam lief mir auch die Zeit weg. Bei Kilometer 90 war ich noch unter

neun Stunden unterwegs, es lagen aber noch 10 Kilometer vor mir. Ich müsste jetzt schon Gas geben und zudem sollte ich mir jetzt jegliche Verpflegungspausen oder Toilettenpausen verkneifen.

Eine wahnsinnige Unterstützung war es mir, das Paul Kruscha mit seiner Freundin vorbeigekommen sind. Die zwei waren die einzigen, die über meinen Kumpel Stefan Kruscha auf meinen Facebook-Aufruf, mich dort zu unterstützen, reagiert haben. Zugegeben, es handelte sich auch um einen Freitag. Also waren die meisten an der Arbeit und nahmen sich für so etwas natürlich keinen Urlaub, was ich auch gut verstehen kann. Paul machte mir ab Kilometer 60 Mut, indem er mir gut zuredete, mir die Zeiten nannte und mit seiner lieben Freundin einfach da war. Das bedeutete mir sehr viel und motivierte mich noch einmal, jetzt wirklich dran zu bleiben. Ab Kilometer 90 konnte ich das Tempo nicht mehr wirklich anheben, nur halten. Das zeigte mir aber wiederum, dass ich mir das Rennen gut eingeteilt hatte. Ich hatte vielleicht vier Runden Gehpause

in diesem Rennen gemacht, um den Magen zu beruhigen und mich zu sammeln. Ein Einbruch erfolgte nicht wirklich. Ich bewegte mich geschätzt irgendwo zwischen 5:20 min/km und 6 min/km. Genau kann ich es nicht sagen. Ich hatte weder GPS, noch konnte ich Durchgangszeiten ablesen. Wenn aber 6 min/km zehn Kilometer in einer Stunde bedeuten und ich bei Kilometer 90 noch unter neun Stunden war, dann war ich trotz des Zeitverlusts mit Klo und Co. doch gut dabei.

Fazit: Ich muss auf dieser Distanz einfach noch viel lernen. Wohl wissend, dass ein 100 km-Rennen weder heißt Rennsteig plus 30 Kilometer, Rodgau mal zwei oder zwei Marathons

und ein bisschen mehr. Es ist auch einfach ein Unterschied, ob Du 100 Kilometer von A nach B mit Start und Ziel läufst oder diese 100 Kilometer im Rahmen eines 24 h-Laufs oder Etappenrennens zurücklegen musst.

Robert Wimmer, mein Freund, hatte zudem die Idee, der Zeitung zu stecken, dass ich den Hallenrekord der Sehbehinderten laufen will. Das ist zum einen Tatsache und zum anderen brachte es mir Druck und Motivation zugleich. Druck, um sich zu bemühen und Motivation, weil man mich in Senftenberg per Lausitzer Rundschau kannte bevor ich Senftenberg kannte. 9h 52min, Top 10 gesamt, AK M35 gewonnen, den Rekord der Sehbehinderten in der Halle auf 100 Kilometer und die Spartathlon-Quali mit Medienpräsenz in der Tageszeitung, die gleich drei Berichte über mich verfasst hat. Kann man mehr wollen für 400 Runden im Kreis?

Kann man mehr wollen für 400 Runden im Kreis?

Passanten fragten sich auch, warum ich nicht stehen blieb. „Der läuft jetzt so weiter bis morgen um 11.00 Uhr“, antwortete eine Frau ihrem ungläubigen Partner.

Jetzt wird's zunächst nur ein Verrückter sein, da sich meine Mitläuferin umziehen musste. Es folgte ein Platzregen vom Feinsten! Die Strecke war nun ein einziger Bach. Es lag so eine Art Sand oder Kies auf dem Weg, teils Asphalt und teils Parkweg und der war jetzt überschwemmt. Ich riss mir das Shirt vom Leib und packte es in meinen Laufgürtel. „Würdest du in Griechenland jetzt Pause machen? Würdest du beim Spartathlon wegen Regen aussteigen? Nein!“, dachte ich. Also blieb ich auch jetzt im Rennen. Der Veranstalter riet mir, zu pausieren. Ich ignorierte das. Ich laufe jetzt und fertig. Wenn es gewittert, dann gewittert es eben und wenn Harry läuft, dann läuft er eben - mir doch egal!

Meine Hose durch nass, die Schuhe unter Wasser, die Strecke verließ ich zum Teil in das sacknasse Gras, um meine Schuhe wenigstens halbwegs trocken zu halten. Joachim von Hippel zeigte uns bei der Braveheartbattle und seinen anderen Veranstaltungen oft genug, dass man mit nassen und dreckigen Sachen laufen können muss und deshalb komme ich auch mit nassen Schuhen klar - aber 24 Stunden...? Also: den Füßen tut das nicht gut und zwischen den Beinen scheuerst du dich wund. Alles tat langsam weh. „Würdest du in Griechenland aufhören?“ Hellas!

„Es handelt sich um ein Testrennen und

du bist hier, um zu lernen. Du musst mit der Hitze umgehen können. Du musst wissen, was du dir in Griechenland hinterlegst, z.B. Hirschtalg, genug Magnesium. Du musst testen, was an Nahrung funktioniert und was nicht, was unnötig ist und was nicht.“ Eigentlich ist dieser Tag ein Geschenk, weil von Regen bis Hitze alles dabei ist. Zwar ist die Hitze in Griechenland anders. Aber hey, es ist wie es ist.

„Wenn es aufhört zu regnen wirst du wieder eine trockene Strecke haben, denn du läufst länger als sie zum Trocknen benötigt.“ Die Nacht näherte sich und bis knapp 22 Uhr lief es relativ gut. Bis auf die Tatsache, dass ich nicht mehr wirklich laufen wollte. Es folgte der wirklich schwerste Moment des Rennens. Mir war zum Heulen zumute. Ich wollte einfach nicht mehr. Ich wusste, warum ich das tat aber ich wollte einfach nicht mehr dumm im Kreis laufen. Christiane hatte ihr Zelt dort stehen und sie war sogar da. Sie machte sich einen Spaß daraus, einmal schneller als ich zu sein, denn ich fiel jetzt deutlich unter den 6er-Schnitt ab.

Ich wollte ein Ziel verfolgen: Ich wollte neben 24 Stunden Durchhalten auch im Zeitlimit vom Spartathlon laufen. Das heißt: ich wollte 81 Kilometer unter 9:30 Stunden erreichen, ich wollte 100 Kilometer unter 11:30 Stunden erreichen und so weiter. Es gelang mir sogar noch, bis 100 Kilometer unter 11:40 Stunden zu sein und Zweifel kamen auf, dass ich für Griechenland zu langsam sein könnte. Mit dieser Zeit würden sie mich jetzt aus dem

Rennen nehmen. Ich muss lernen, langsamer und länger laufen zu können. Ich muss anders trainieren - ich bin wohl noch nicht bereit.

Zugute hielt ich mir, dass ich drei Wettkämpfe in zwei Wochen hinter mir hatte. Den Rennsteiglauf, den Niesenlauf und den Blüemlis Alp Lauf. „Beruhige dich. Wenn du auch noch nicht gut genug bist für Spartathlon, du hältst die 24 Stunden durch. Wenn du hier nicht gewinnst, alles egal. Wenn du die 180 Kilometer nicht erreichst weißt du: Du musst anders mit dir arbeiten, du musst eben lernen und anders trainieren.“ Ich heulte vor mich hin. Tränen kamen mir. Ich will zu Christiane ins Zelt, sie ist zum Greifen nah und würde mich in den Arm nehmen und wir könnten einfach schmusen und es uns nett machen. Es wurde jetzt echt schwer. Ich hielt nur zum Essen und Trinken an. Essen kriegte ich kaum rein und wenn, ließ ich es zum Teil auf der Strecke wieder raus. Ich war jetzt die meiste Zeit alleine. Die Marathonläufer starteten erst um Mitternacht (Mitternachtsmarathon). Ein paar 12 h-Läufer müssten noch auf der Strecke sein, die sah ich aber nie. 975 m können lang sein.

Elisabeth sah ich selten, weil sie vor sich hin spazierte, was man auch erst einmal machen muss. Ich war alleine auf der Strecke. Jugendliche feierten am anderen Ende der Strecke und unterhielten mich etwas,

mussten aber dann heim und waren verduzt über das, was wir da vorhatten. Warum nur muss man sich selbst so quälen und sich von Passanten noch zurufen lassen, dass das ja alles freiwillig sei? „Du kannst 206 Kilometer schaffen, wenn du so weitermachst!“, moderierte der Veranstalter. Ich werde das so aber nicht halten können. 100 Kilometer waren vorbei. Ich gönnte mir ein alkoholfreies Bier, setzte mich kurz, um den Schuh zu lockern und die Steine darin zu entfernen, ging kurz auf die Dixi-toilette und weiter ging es! Ich freute mich über die Kröten und Frösche vom Wasser her, die ein wundervolles Nachtkonzert gaben.

Christiane rief mir nochmal aus dem Zelt heraus „Harry, du schaffst das!“ zu. Das motivierte mich sehr, aber ich durfte nicht zu ihr und wie gern wäre ich zu ihr gegangen. Alles tat mir weh. Gehen tat weh, zwischen den Beinen wund und immer noch nasse Schuhe. Wie laufen, wenn gehen kaum geht? 2.00 Uhr morgens gleich und Tommy Kober, den ich hier auf der Strecke kennen lernte, war einer der jugendlichen Partytiere. Er fand das so faszinierend was ich da versuchte, dass er seiner Mama Bescheid gab, die ganze Nacht bei mir bleiben zu wollen. Er fand das Laufen plötzlich so faszinierend, dass er ein paar Runden mit mir drehte und darüber nachdachte, auch in den Laufsport einzusteigen. Irgendwer rief mir vom Streckenrand zu (wohl ein 6 h-Läufer der

**Christiane rief mir
nochmal aus dem Zelt
heraus „Harry, du schaffst
das!“ zu**

jetzt heimfuhr oder so etwas): „Kommendes Jahr laufe ich auch die 24 h!“ „Überlege dir das nochmal“, sagte ich mehr so vor mich hin und versuchte, etwas in mich zu gehen und in mir selbst zu ruhen. Ich konnte die Situation jetzt nicht ändern.

Beim Spartathlon gibt's keine Christiane. Was ist schlimmer? Sie in der Nähe zu haben und nicht haben zu dürfen oder sie nicht in der Nähe zu haben und sie sich zu wünschen? Ich weiß nicht, beides suboptimal. „Jetzt konzentriere dich mal wieder auf deine Arbeit, ok?“, so würde es Robert Wimmer sagen und er hat recht!

Ich blieb dran und in meinem Rhythmus. Laufen, gehen, laufen, gehen. Essen und trinken, mehr Flüssignahrung (Suppe und Salz), Milch, RedBull und dementsprechend Toilettengänge, weil das Zeug inklusive zehn Liter Wasser über den Tag verteilt einfach durchhaut. Der Magen rebellierte und ich beruhigte ihn damit, dass ich ihm nur noch Wasser, Cola, Salz und Magnesium gab. Irgendwann um 5.00 Uhr morgens hatte ich Verlangen nach einem Brot, Salami oder Fett. Ich aß es und schaute auf die Kilometer und meine Zeit. Meine Güte, ich hatte annähernd 140 Kilometer - was ein Jammer! Ich kann es nicht mehr genau sagen aber in mir tobte eine Schlacht... Ich sollte mich 24 Stunden belasten. Ich fragte mich nach dem Sinn. Und wenn ich für Griechenland ohnehin zu schlecht bin und kaum noch Zeit dafür habe, mich vorzubereiten und will ich überhaupt nach Griechenland? Ja verdammt, ich will nach Sparta! Aber es ist so

schwer! Wenn es einfach wäre, würde es jeder versuchen. Das ist kein Spaß! Marion Peters hat keine Ahnung, wenn sie meint, ich würde mich nicht genug quälen für die deutsche Nationalmannschaft. Die will ich mal sehen. Aber lassen wir das. Vorbei und abgehakt. Ich müsste aber doch wenigstens an die 180 Kilometer ran laufen können, will ich in Griechenland annähernd eine Chance haben, oder?

200 Kilometer schaffe ich nicht mehr. Ja, selbst 180 Kilometer sind unerreichbar. Ich dachte daran, wenigstens 170 Kilometer zu erreichen, um wenigstens besser zu sein als bei meinem 24 h-Lauf in Dettenhausen, den ich mit 168 Kilometern und damit meiner längsten Laufleistung bisher auf Gesamtplatz sieben beendet hatte. Selbst das schien unerreichbar. Aber, hey, du hast ja jetzt noch fünf Stunden Zeit! Ich muss für meinen Kopf unbedingt an die 160 Kilometer ran und dann sehen was die Uhr sagt. 170 Kilometer hielt ich immer mehr für realistisch, denn ich hatte Zeit und konnte marschieren, wenn auch nicht mehr allzu schnell laufen. Ich bekam keinen 6er Schnitt mehr hin und Christiane überholte mich um 1.00 Uhr morgens in Sandalen und ihrem Kleid!

Frustrierend, wie Tommy neben mir her spazierte und ich das Laufen nannte. Ich lief aber unaufhörlich. Und selbst wenn ich im Gehtempo kaum schneller war, hatte ich im langsamen Lauftempo weniger Bodenkontakt, eine andere Schrittlänge und dadurch fühlte es sich erträglicher an. Als ich gegen 6.30 Uhr gar nicht mehr gehen konnte und

der Kreislauf drohte, sich zu verabschieden, musste ich mich kurz setzen. Ich aß Nudeln mit Tomatensoße, trank eine Cola und ein Wasser und schaute gedankenverloren auf den Boden. Die hier laufende Musik war nicht nur schlecht, sie war leise und kaum hörbar. Auf der Strecke war nichts los, ich war mit mir alleine und ein paar Marathonläufer von 00.00 Uhr eierten noch da rum. Meine Güte! Die laufen Marathon und einige von denen hängte ich noch ab und ich lief jetzt über 17 Stunden.

Ich „arbeitete“ weiter. Ich ging eine Runde, um reinzukommen und lief an. Ich biss die Zähne zusammen und lief in den Schmerz hinein. „Strategie ändern!“, sagte ich mir innerlich. „Du läufst jetzt immer zwei Runden, dann trinkst du und wieder zwei Runden und trinkst wieder. Du trinkst Wasser und Cola im Wechsel, weil das drinbleibt. Nach zehn Kilometern trinkst du Peronin. Du nimmst Magnesium, wenn die Muskeln weh tun und nimmst regelmäßig Protein zu dir und Salz.“ So schlug ich mich über 162 Kilometer durch. Ich habe es nicht mehr genau im Blick, aber ich konnte wieder hoffen! „170 Kilometer kannst Du dir schon mal hinter die Ohren schreiben!“, rief ich dem Veranstalter zu. Die hatte ich zuversichtlich, weil ich gleich auf 168 Kilometern war und jetzt noch knapp zwei Stunden Zeit hatte. Blöd an der Sache war, dass ich kaum noch laufen konnte und wenn doch, nur kurz. Verdammt noch mal, ich muss wieder laufen! Zwei Stunden für zwölf Kilometer! Das muss doch machbar sein? Im Gehtempo geht es nicht, das war klar. 168 Kilometer waren um

und ich betrat jetzt neues Terrain! Ab jetzt war ich motiviert: alles, was ich jetzt erlief, habe ich noch nie erlaufen.

Das ist bei diesen 24 h-Rennen das größte Problem. Du läufst und es wird schwer. Dann wird es unerträglich und du willst aufhören. Mit 112 Kilometern willst du aber keinen 24 h-Lauf beenden - lächerlich! Also machst du weiter. Dein zuletzt erreichtes Ziel scheint unerreichbar und je weiter es noch weg und die Zeit fortgeschritten ist, desto blöder ist alles. Wenn du aber irgendwie an dieses Ziel rankommst, hast du einen Lichtblick. 168 Kilometer und ich stehe da, wo ich in Dettenhausen stand. Ich kann doch unmöglich schlechter als 2015 in Dettenhausen sein, oder? Ich habe doch etwas dazu gelernt, oder nicht? Ja! Ich hatte noch knapp zwei Stunden Zeit!

Also: Die Strategie weiterverfolgen. Ich konnte nicht mehr, musste marschieren. „Nimm' dir Nudeln, marschiere aber weiter, freu' dich über die Verpflegung - sie ist für Dich, Du gönnst sie dir jetzt und hast sie Dir verdient.“ „Kuckuck, Kuckuck...“ Oh Mann, dieser Vogel! Ich liebe die Natur und ihre Töne. Aber ich weiß nicht warum, dieser Kuckuck ging mir ziemlich auf die Nerven. Nur dieser Vogel, der Weg und dieses blöde Zielbanner „Auf zur nächsten Runde!“, welches auch Tommy ärgerte, der mittlerweile im Bett war. Ich war froh, dass er da war. Aber ich war auch froh, dass ich dann Ruhe hatte. Wenn du eines nicht brauchst, so lieb es auch gemeint ist: wenn dich eine Crew oder ein Verpflegungsmitglied oder deine Freundin ständig

damit nervt, was du brauchst oder nicht und dass du Pause machen musst oder Ähnliches. Leute, lasst es Euch gesagt sein, lasst das sein! Es bringt nix! Mir jedenfalls nicht. Lasst mir einfach meine Ruhe! Ich muss das mit mir selbst ausmachen und melde mich schon, wenn ich etwas möchte oder benötige. Antworten kostet Energie, unterhalten auch und glaubt es mir, nicht übertrieben, die Energie fehlt zum Laufen und für das Wesentliche. „Ja oder nein“ ist schon anstrengend und wenn du dann noch alles zweimal sagen musst und am Ende noch bei jeder zweiten Runde. Nein, es war gut so. Christiane im Bett, Tommy im Bett und ich alleine und mit mir selbst in Ruhe. Jetzt konnte ich arbeiten. Und am Morgen dann, wenn Christiane wach wird, motiviert sie mich mit ihrer Anwesenheit, ihrem Anfeuern und ihrem Dasein. Ich freue mich, dass sie da ist und dann wird alles gut. Tommy kam auch mit seiner Mama, was mich sehr freut! Danke dir, Tommy und danke auch dir, meine Christiane!

Ich motivierte mich jetzt wieder zu laufen und hatte die 170 Kilometer endlich überschritten. Ich sah jetzt wieder eine kleine Hoffnung, doch noch 180 Kilometer laufen zu können. Das Rennen gewinnen und sich noch einmal für Griechenland zu qualifizieren wäre auch für meine Hoffnung gut, in Sparta erfolgreich stehen zu können und zu dürfen! Selbst annähernd wäre es möglich, aber es ist einfach eine Kopfsache. „Es wird wieder um Haaresbreite nicht klappen“, rief ich Christiane zu, die mich nun anfeuerte und mich herzte. Ich rannte jetzt wieder unter sechs

min/km! Im Zielbereich jubelten die Zuschauer und feuerten mich an, konnten es kaum glauben und Kilometer für Kilometer war es jetzt ein Kampf. Mein Kreislauf rebellierte und bekam zum Trost ein RedBull. Ich wankte kurz, marschierte, ging in mich und lief wieder an. Laufen, trinken, laufen, trinken. Alle zwei Runden 170, 172, 174, 176 und so weiter. Tick, tack, tick, tack.... Unaufhörlich und unerbittlich, diese verdammte Uhr. Erst hoffte ich noch, es soll schnell vorbei sein, jetzt läuft mir die Zeit weg. 10.00 Uhr und nur noch fünf Kilometer! Ich hatte aufgeholt und gekämpft. „Ausruhen geht jetzt nicht, du musst dranbleiben, Junge. Zum einen wirst du wieder schwächer werden und gehen müssen und musst es nutzen, so lange du laufen kannst. Zum anderen läuft die Uhr schneller als du das für möglich halten wirst.“

Also weiter. 178 Kilometer. Aus! Ich konnte nicht mehr....

Ich bewegte mich jetzt unaufhörlich weiter. Es sind noch zwei Kilometer und ich habe dafür noch fast 30 Minuten Zeit! Ich musste es sogar im Gehen schaffen. Ich überließ es nicht dem Zufall und lief noch einmal an. Es klappte eine halbe Runde und dann war es vorbei. Jetzt ging ich und ich ging weiter. „Noch eine Runde, nur noch eine Runde!“ Christiane rief mir zu, der Veranstalter, die Leute, alle! Ich trank noch einmal einen großen Schluck. „Meine Milch?“ Tja, war wieder mal weg. Ein weiterer Mist! Wenn Sachen die ich mir hinstelle plötzlich weg sind und ich sie suchen muss. Kostet Zeit, Nerven – einfach blöd. In

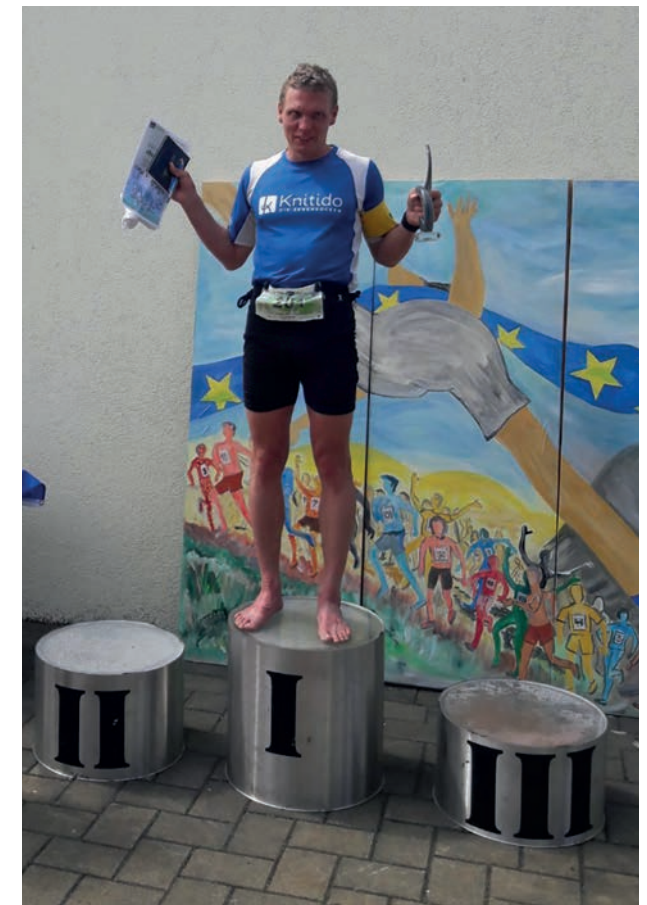
Griechenland kann es aber auch so sein. „Von daher: sei froh, dass du was hast und lebe damit.“

Der letzte Kilometer war geschafft. Knapp über 180 Kilometer gelaufen und es war brütend heiß. Tommy begleitete mich die letzten drei Runden, weil er sichergehen wollte, dass ich das jetzt schaffe. Es war verdammt noch mal machbar und ich weiß, ich würde mir ... (Anmerkung der Redaktion: so etwas schreiben wir nicht), wenn es jetzt so knapp nicht klappt wegen vielleicht 600 Metern oder so. Ich lief durch das Ziel und der Veranstalter meinte: „Nur noch 20 Minuten, Harry! Du musst nur noch 20 Minuten laufen!“ Auch Harry weiß, wann es vorbei ist und das war es genau jetzt. „Ich höre auf, Abbruch, ich wiederhole: Abbruch!“

Ich hätte noch 20 Minuten weiterlaufen können und sogar müssen! Aber ich sagte mir: Was soll ich jetzt da 180,6 oder 182,2 Kilometer laufen? Wozu? Ich habe das Ding gewonnen, ich bin 180 Kilometer in 24 Stunden gelaufen, ich habe mich erneut qualifiziert und ich hätte noch 20 Minuten Zeit und könnte mit aller Gewalt noch über 180 Kilo-

meter laufen. 190 Kilometer kriege ich nicht mehr, 200 Kilometer auch nicht und es ging mir zunehmend schlechter. Es reicht jetzt! Mir liefen die Tränen, ich zog die Schuhe aus und freute mich über die Leistung, dass Christiane da war und dass es endlich vorbei war.

„Bis Sparta wären es jetzt noch 64 Kilometer und ich hätte dafür jetzt noch zwölf Stunden Zeit!“ Hoffnung und Zweifel liegen nah beieinander, nicht wahr?



FRANKFURT MARATHON

HESSISCHER MANNSCHAFTSTITEL BEIM 37. FRANKFURT MARATHON

Markus Heidl

Dass es im Verein starke Frauen-Ergebnisse gibt, daran hat man sich schon fast gewöhnt. In der Motivationsrede unseres Vorsitzenden Dr. Thomas Rautenberg ging es, neben der positiven Einstellung und Spaß an der Sache, am Rande auch darum: Viel Glück für unsere Frauen, dass sie nach Möglichkeit den nächsten hessischen Mannschaftstitel erlaufen. Nun, sie enttäuschten die Erwartungen nicht! Hanna Rühl, nur hinter Katha Steinruck (geb. Heinig) auf Gesamtrang zwei, blieb zum ersten Mal unter drei Stunden (2:59:53 Stunden) und führte das Frauenteam mit Katharina Rach (3:10:42 Stunden) und Christina Schießer (3:16:20 Stunden) auf den ersten Rang. Weiterhin hervorzuheben ist Marisa Gomez-Ruhland, die sich mit einem Negativsplit nicht nur eine neue persönliche Bestzeit (3:22:13 Stunden) sicherte, sondern ebenso die Altersklasse W60 gewann.



Aber was ist mit den Männern? Die nämlich waren in diesem Jahr richtig stark! Stärker sogar als die Frauen, könnte man sagen. Mit der Mannschaft wurde der Hessentitel ebenso gewonnen - und das mit Abstand. Grund dafür war ein durchweg starkes Teamergebnis: allen voran Martin Haubold, der bei einem sehr gleichmäßigen Rennen zu seiner neuen persönlichen Bestzeit von 2:32:16 Stunden lief. Die Leistung des Tages zeigte dahinter Max Irle, der auf der zweiten Hälfte so richtig aufdrehte und mit einem deutlichen Negativsplit 2:36:48 Stunden und ebenso zur Bestzeit lief. Kurz dahinter folgte schon der dritte Spiridon-Mann Markus Heidl, der mit 2:37:12



Stunden das starke Mannschaftsergebnis abrundete. Wie stark die Mannschaft war zeigte auch Philipp Bartels, der es mit seiner Zielzeit von 2:42:05 Stunden leider nicht mehr in die erste Mannschaft schaffte. Zusammen mit Jens Wittig (2:52:45 Stunden) und Tilbert Vetter (2:57:08 Stunden) sicherte man sich aber so außerdem noch Platz drei bei den Männern. Tilbert wurde damit außerdem ebenso Zweiter in der Altersklasse M55 wie Philipp in seiner Altersklasse M35. Weiterhin hervorzuheben sind der Altersklassensieg von Lothar Steinbach in der stark besetzten AK M70 (4:31:33 Stunden) sowie der zweite Platz von Werner Bohr in der Altersklasse M65 (3:41:39 Stunden).



BERGLAUFGESCHICHTEN 2018

Florian Kaltenbach

Nach den Erfolgen des Vorjahres setzten die Läuferinnen und Läufer von Spiridon Frankfurt im Laufjahr 2018 noch einen drauf: Unter anderem gab es drei Einzelsiege unseres männlichen Aushängeschildes Florian Neuschwander beim Feldberglauf (mit neuem, von Aaron Bienenfeld abgeluchstem Fabelrekord von 38:55 Minuten) im April, beim Belchenberglauf/Schwarzwald (Streckenrekord nur um wenige Sekunden verpasst) im September und beim Rennsteiglauf-Supermarathon im Mai sowie jeweils einen Sieg beim Frankensteinlauf Darmstadt-Eberstadt durch Astrid Gelsema im April, von Tinka Uphoff beim Rennsteiglauf-Halbmarathon im Mai und durch Markus Heidl beim Melibokuslauf in Alsbach-Hähnlein im Juni. Das Berglauf-Highlight des Jahres aus meiner Sicht war jedoch die erfolgreiche Titelverteidigung unserer schnellen Frauenmannschaft um Clara Costadura, Katharina Rach, Michaela Röber und Katrin Kollmeyer sowie Gesamtplatz drei durch Clara Costadura bei den Hessischen Berglaufmeisterschaften am 5. August am Hohen Meißner. Schade, dass ich dort aus privaten Gründen diesmal nicht dabei sein konnte, auch wenn ich - was mich schon ein wenig nachdenklich stimmt - wieder der einzige männliche Spiridon-Starter gewesen wäre.

Wegen meines Verzichts auf die Teilnahme an den Hessischen Berglaufmeisterschaften und der leider witterungsbedingten Absage meines absoluten Lieblingslaufs ‚Auf die Platte Wiesbaden‘ (vergleiche meinen letztjährigen Beitrag im ECHO 2017) nahm ich im Jahr 2018 nur an zwei Bergläufen teil.

Los ging es für mich Anfang April in Zell am Harmersbach beim alljährlichen Trail 21 rund um

die beliebte und malerische ‚Hahn-und-Henne‘-Wanderroute, wo ich mich dieses Mal am Trailrun light (9,8 Kilometer mit 245 Höhenmetern) versuchen wollte. Anstelle der ausgeschriebenen 9,8 Kilometer zeigte meine Polar M400 später im Ziel jedoch 10,8 Kilometer an - was war geschehen? Etwa 1,5 Kilometer nach dem Start bog der führende Läufer und spätere Sieger Viktor Larisch (SV Waldkirch) an einer Weggabelung (unverschuldet, da dort kein Streckenposten stand) nach rechts anstelle nach links ab und alle anderen Läufer bis auf einen einzigen (der den Wettkampf jedoch vorzeitig beendete) folgten. Folgerichtig führte das am ersten (beziehungsweise ursprünglich letzten) Verpflegungsstand zu allerlei Verwirrung. Schließlich hatte man die Läufer dort so früh nicht erwartet und außerdem mit einer genau entgegengesetzten Laufrichtung gerechnet. Man entschied sich, die Läufer zunächst zu stoppen und mit der am Verpflegungsstand schnell anwachsenden Läufer­schar zu diskutieren, bis ein einheimischer Laufteilnehmer die Initiative ergriff und uns dazu ermunterte, einfach weiterzulaufen. Schnell zog sich das Teilnehmerfeld wieder auseinander und die meisten von uns riefen den verdutzten Streckenposten zu, dass alle Teilnehmer entgegen der ursprünglich geplanten Laufrichtung weiterlaufen würden. Ein wenig hatte ich schon darum gebangt, ob der Lauf tatsächlich gewertet würde. Schließlich sollten die schnellsten Zwölf mit einem Vesperpaket einheimischer Spezialitäten und mit der original ‚Hahn-und-Henne‘-Kaffeetasse der ortsansässigen Keramikmanufaktur - und diese wollte ich unbedingt haben - ausgezeichnet werden. Nach dem Lauf übernahm der Veranstalter zur Begeisterung aller Teilnehmer uneingeschränkt die Verantwortung für die Fehlleitung, wertete den Lauf und

spendierte allen Trailrun light-Teilnehmern einen Freistart für das kommende Jahr. Ich selbst konnte als Gesamt-Elfter glücklich meine neue Lieblingstasse in Empfang nehmen und gewann in einer Tombola noch einen Freistart für die Schwarzwald-Berglaufpokal-Serie, die ich 2019 einlösen werde - Mitfahrer sind herzlich willkommen, schließlich gibt es auch eine sehr lukrative (Vierer-)Mannschaftswertung!

Aufgrund meiner 2018er-Saisonplanung mit drei Marathons (Knastmarathon Darmstadt (vgl. ECHO-Bericht weiter vorne) im Mai, Koberstädter Waldmarathon im August und Frankfurt Marathon im Oktober) klappte es bei mir in 2018 nur noch mit einem weiteren Berglauf, dem Tote Mann Berglauf in Oberried bei Freiburg (8,1 Kilometer mit 750 Höhenmetern). Da ich an diesem Wochenende ohnehin nach Freiburg musste, um den Dachboden im Haus meiner (bereits vor neun beziehungsweise 28 Jahren verstorbenen) Großeltern auszumisten, passte die Teilnahme bei diesem Klasse Berglaufevent super ins Programm. Beim Lauf selbst ging ich folgerichtig mit einem ordentlichen Muskelkater an den Start, der mir angesichts des Streckenprofils - fast alle Höhenmeter sind auf den ersten sechs Kilometern zu bewältigen - völlig neue Perspektiven eröffnen sollte. Mit einem Schnitt von vier Minuten pro Kilometer auf den er-

sten 400 Metern viel zu schnell in den ersten steilen Anstieg gestartet, blieb ich schon nach dem ersten Laufkilometer das erste Mal stehen und dachte - als durchaus erfahrener Bergläufer und bei einer nur 8,1 Kilometer langen Laufstrecke(!) - ernsthaft über meinen allerersten Wettkampfabbruch nach. Angefeuert von einigen anderen Teilnehmern, die ich aus dem letzten Jahr bei meiner ersten Schwarzwald-Berglaufpokal-Teilnahme noch kannte, biss ich mich jedoch durch und blieb dabei immer auf der Hut - vielleicht auch eine etwas komische Eigenart von mir -, wirklich niemandem im Weg rumzulaufen. Erst nachdem die Höhenmeter kurz nach Laufkilometer sechs hinter mir lagen - dort lohnte die Umkehr längst nicht mehr -, lief es plötzlich wieder flüssiger und ich konnte bis zum Ziel sogar noch ein paar Teilnehmer überholen und den Lauf in exakt 50:00 Minuten (gut zwei Minuten langsamer als im Vorjahr, damals ohne Muskelkater) als 41. von 174 Läufern abschließen.



„... INS LAND DER FRANKEN FAHREN“ - 14. OBERMAIN-MARATHON AM 8. APRIL 2018

Lothar Steinbach

„Wohlauf die Luft geht frisch und rein, wer lange sitzt muss rosten! ..., ich will zur schönen Sommerszeit ins Land der Franken fahren!“

Als wir vor über 50 Jahren in der Schule das „Lied der Franken“ (Text: Josef Victor von Scheffel, 1859) gesungen haben, verspürte ich den leisen Wunsch, diese wundersame Gegend einmal kennenzulernen. Es dauerte allerdings noch recht lange, bis aus dem Wunsch Wirklichkeit wurde und ich im „Gottesgarten“, dem Landstrich zwischen Kloster Banz, Vierzehnheiligen und dem Staffelberg Urlaub machte.

Kloster Banz ist eine ehemalige Benediktinerabtei und heute Tagungsstätte der Hans-Seidel-Stiftung. Die Wallfahrtskirche Vier-

zehnheiligen wurde im 18. Jahrhundert nach den Plänen von Balthasar Neumann erbaut. Herzstück ist der Altar mit den 14 Nothelfern. Der Staffelberg, eine ehemalige Siedlung der Kelten (oppidum), ist heute ein sehr beliebtes Ausflugsziel.

„Zum heil'gen Veit von Staffelstein komm' ich emporgestiegen und seh' die Lande um den Main zu meinen Füßen liegen.“ Der Ausblick vom 539 Meter hohen Staffelberg ist tatsächlich äußerst beeindruckend.

Als wir vor einigen Jahren wieder einmal in Bad Staffelstein Urlaub machten und ich von einer kleinen Trainingsrunde zurückkam, fragte mich der Vermieter: „Kennen Sie eigentlich unseren Obermain-Marathon?“ Als ich verneinte, schwärmte er - früher selbst Läufer - in den höchsten Tönen von diesem Lauf. Bei dem Gedanken an die Strecke, die über Kloster Banz, Vierzehnheiligen und den

zehnheiligen gehörten immer in unser Programm, denn auch die Staffelbergklause und das Gasthaus unterhalb der Basilika luden zur Einkehr ein und erfrischten die erschöpften Wanderer.

Letztes Jahr fiel mir zufällig ein Flyer zum Obermain-Marathon in die Hand. Mit Erstaunen stellte ich fest, dass im Rahmen des Laufs auch ein Wettbewerb über 21,1 Kilometer und sogar über 12,5 Kilometer auf einer flachen Strecke ausgetragen wurde. Ich zögerte nicht lange und meldete mich für den 12,5 km-Lauf an. Im Internet (www.obermain-marathon.de) erfuhr ich dann nähere Einzelheiten zu dem Lauf.

Wir fuhren folglich nicht „zur Sommerszeit“, sondern zur läuferfreundlichen Frühlingszeit ins Frankenland, genauer gesagt nach Oberfranken bzw. „Bierfranken“.

In der riesigen Adam-Riese-Halle gab es am Vortag tatsächlich, wie in der Marathonzeitung angekündigt, „einen oder mehrere Teller Spaghetti Bolognese zum Tiefstpreis(!)“. Da die Startgebühren sehr moderat ausfallen, finde ich den Aufpreis für die Nudeln in Ordnung.



Staffelberg führt und 700 Höhenmeter umfasst, war mir sofort klar: Wenn noch einmal Marathon, dann nur auf einer ebenen Strecke. Vom Wandern kannte ich die schwierigsten Teilstücke der Strecke, aber Berge hochrennen ist etwas für jüngere und ambitionierte Semester. Damit war das Thema Obermain-Marathon für mich erst einmal erledigt.

In den folgenden Jahren fuhren wir immer wieder einmal nach Bad Staffelstein und erfreuten uns an der reizvollen Landschaft. Der Ort ist durch das Geburtshaus von Adam Riese bekannt. In den letzten Jahren wurde er durch die weitläufige Obermain-Therme noch attraktiver. In den Sommermonaten lockten idyllisch gelegene Seen zum Baden. Eine Wanderung zum Staffelberg und nach Vier-





Wer sich „Beistand von oben“ erhofft, wird mit einem Bus in die Basilika Vierzehnheiligen zu einer Andacht gefahren und auch

zurückgebracht. Wie hieß es doch in der Ansprache so treffend: „Anstrengen sollt Ihr euch schon, aber Ihr müsst keinen Krieg gegen euren Körper führen.“ Wohl wahr!

Unser Quartier hatten wir dieses Mal so gewählt, dass ich in wenigen Fußminuten zum Startplatz gelangen konnte. Dort lernte ich auch, dank des Spiridon-Shirts, die Triathletin Ulla Chwalisz kennen. Beim Start war es sonnig, windstill und etwa zehn Grad warm. Trotz der idealen Bedingungen kam ich auf den ersten Kilometern nicht so recht in Schwung.

„Von Bamberg bis zum Grabfeldgau umrahmen Berg und Hügel die breite, stromdurchglänzte Au - ich wollt, mir wüchsen Flügel.“ Flügel wuchsen mir nicht, aber ungefähr ab Kilometer fünf lief es rund und ich überquerte nach 1:10:48 Stunden die Ziellinie. Ulla kam nach 1:12:49 Stunden und als Zweite der Altersklasse W55 ins Ziel. Dort wurden wir mit einer sehr geschmackvollen Medaille



mit dem Staffelbergmotiv und einem vollen(!) Glas Bier (wahlweise mit oder ohne Alkohol) empfangen.

Da ich in der Altersklasse M70 den zweiten Platz belegte, bekam ich bei der Siegerehrung in der besagten Halle ein (dieses Mal) leeres Bierglas überreicht. Eine schöne Geste, gibt es doch in den Ortsteilen von Bad Staffelstein zahlreiche kleine Privatbrauereien. Die Startnummer gilt übrigens auch etwa drei Monate lang als Eintrittskarte für die Obermain-Therme. Für die Marathon- und Halbma-

rathonläufer werden ortskundige Pacemaker angeboten, wobei an den Steigungen auch Gehpausen fest eingeplant sind.

Fazit: Ob Marathon, Halbmarathon oder kurze Distanz, die Veranstaltung kann ich als rundum gelungen bezeichnen. Im nächsten Jahr bin ich wieder am Start: 7. April 2019.

Und noch zu guter Letzt: „Du heil'ger Veit von Staffelstein verzeih mir Durst und Sünde, valeri, valera, valeri, valera, verzeih mir Durst und Sünde!“ Was das im Einzelnen bedeutet, könnt Ihr bei Wikipedia nachlesen.



„MARATHON REGIONAL“: WEILTALWEG

Wolfgang Häuser

Nachdem ich im letzten Jahr meine beiden Marathons außerhalb Hessens gelaufen bin (siehe dazu ECHO 2017: Doppelschlag im Osten: Oberelbe- und Berlin-Marathon), habe ich in diesem Jahr wieder die heimischen Veranstalter unterstützt und konnte beide Male die berühmte Nacht vor dem Marathon kostengünstig im eigenen Bett verbringen. Zum einen startete ich im Frühjahr beim Weiltal-Marathon im Hintertaunus - mit Start in Schmitten-Arnoldshain und Ziel in Weilburg. Zum anderen im Herbst bei meinem Klassiker, dem Frankfurt-Marathon mit Zieleinlauf in der legendären Festhalle.

Bei der 16. Auflage des „Weiltalweg Landschaftsmarathons“ (so der offizielle Name) am 22. April 2018 war ich immerhin schon zum siebten Mal mit dabei (nach 2003, 2005, 2008, 2009, 2012 und 2014). Es war mit Abstand das wärmste Rennen, was mir als bekennender Kälteläufer gar nicht schmeckte. Auch wenn der Lauf im kühleren Hintertaunus und weitgehend nach Norden verläuft, war es schon beim Start über 15 Grad warm und im

Laufe des Vormittags wurde es deutlich wärmer, vor allem an den offenen Stellen außerhalb der Waldstrecke.

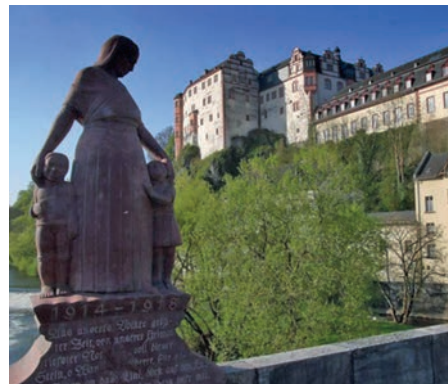
Im Vorfeld hatte ich schon einmal in der Starterliste nachgeschaut, wer so alles in meiner Altersklasse läuft, denn im Rhein-Main-Gebiet kennt man doch den einen oder anderen. So waren wieder die Gebrüder Butz aus Emmershausen dabei: Wir sind ungefähr gleich schnell und hatten uns bei meinen beiden letzten Weiltal-Starts schon auf dem AK 55-Treppchen kennengelernt. Als dann am Sonntagmorgen aber noch ein gewisser Uli Amborn in der Halle gesichtet wurde, wussten wir alle drei, dass die AK 60 damit schon weg war. Aufgrund der relativen Wärme entschied ich mich spontan für eine weitgehend taktische Laufstrategie, nämlich erst einmal hinter den beiden Butz-Brüdern zu bleiben und erst später zu sehen, was noch so geht. Die beiden liefen wie gewohnt lange zusammen und ich blieb in Sichtweite. Aber etwa nach der Hälfte merkte ich, dass einer der beiden doch etwas zu kämpfen hatte und ich kam automatisch näher. Am Marktplatz in Weilmünster (Kilometer 30) blieb er kurzzeitig

stehen und ohne eigenes Zutun war ich vorbei. Sein Bruder tat es ihm wenige Kilometer später gleich, als er von seiner Frau an der Strecke die angebotene Cola zu einer Stehpause nutzte.

So war ich - ohne irgendwelche Tempoverschärfung - vermutlich zweiter der Altersklasse. Und auf den letzten zehn Kilometern auf der ehemaligen schattigen Bahntrasse, die mit sanftem Gefälle Richtung Lahn verläuft, ließ ich dann nichts mehr anbrennen. Ich musste eigentlich nur sauber durchlaufen, was mir glücklicherweise auch gelang. Die letzten zwei Kilometer an der Lahn bis ins Ziel auf dem Festplatz von Weilburg - mit tollem Blick auf das Weilburger Schloss - konnte ich dann sogar einigermaßen genießen, war

aber wegen der Mittagshitze doch froh, als der Zielbogen endlich in Sicht war. Ich habe schon lange nicht mehr so viel nach einem Lauf getrunken. Geduscht wird anschließend in den eigens aufgestellten Duschwagen mit vorgelagertem Zelt als Umkleidekabine - also echte, zum Wetter passende, Campingplatzatmosphäre.

Nun noch etwas Statistik: Selbst wenn ich mit 3:37:26 Stunden die angestrebte Zielzeit von 3:30 Stunden leicht verfehlte, haben mich doch die tollen Platzierungen rundum entschädigt. Bei gutem, aber später doch zu warmem Laufwetter kamen 249 Läuferinnen und Läufer ins Ziel, wobei ich mich mit Platz 42(!) im ersten Sechstel wiederfand. Und in der langsam vertrauten Altersklasse M60 ge-



lang mir der schöne zweite Platz unter immerhin 25 Finishern - einem Uli Amborn (wärmebedingt „nur“ 3:05 Stunden, siebter Platz in der Gesamtwertung!) darf man beruhigt den Vortritt lassen. Die Butz-Brüder wurden mit 3:39 Stunden beziehungsweise 3:45 Stunden übrigens dritte und vierte in unserer Altersklasse.

Die Siegerehrung fand wie üblich im Festzelt statt. Hier kam der neue Typus zum Zuge, nämlich die jeweils Gleichplatzierten der Altersklassen gleichzeitig nach vorne zu holen (siehe Bilder). Das geht nicht nur schneller, sondern ist auch geselliger. Uli war dann so nett, mich in seinem Auto mitzunehmen und am Start in Schmitten abzusetzen, wo ich mein Auto geparkt hatte. Auf dieser Fahrt

habe ich ihn etwas näher kennengelernt: Ein wirklich sympathischer Läufer ohne Starallüren. Als kleines Dankeschön ist auch das Bild von seiner Siegerehrung hier mit dabei.

Abschließend noch ein Gesamtlob für den Weitalweg-Landschaftsmarathon: Es ist ein interessanter Landschaftsmarathon auf der Strecke des Weitalradwegs, der in der Frankfurter Läuferzene leider kaum wahrgenommen wird. Der Kurs ist wellig mit einer langen Steigung zwischen Kilometer sechs und sieben, ansonsten geht er „netto“ natürlich eher leicht bergab und das letzte Stück an der Lahn ist total flach.

Liebe Spiridonis, also traut Euch doch einmal - zum Beispiel am 14. April 2019 um 9.30 Uhr!

ZUM SCHLUSS NOCH'N KURZE ...- VENI, VIDI, VICI

Ursula Vormwald

Tana Jost und Ursula Vormwald sind am 7. Oktober 2018 den Marathon in Köln gelaufen. Die Vorab-Positionierung auf den Siegertreppchen scheint ein gutes Karma gehabt zu haben. Meinen ersten Marathon lief ich in Hamburg in 4:23 Stunden. In Köln lief Tanja den Marathon in 3:51 Stunden, Ursula in 3:47 Stunden - leichte Steigerung für die Autorin. Dazu noch Erste in der Altersklasse W60. Es lief einfach alles perfekt!

Köln ist Köln. Alle sehr freundlich, mit einer leicht chaotischen Organisation. Nach



dem Motto des „kölsche Grundjesetz“: Et es wie et es. Et kütt wie et kütt. Et hätt noch emmer joot jejeange.





BERICHT AUS DER TRIATHLON-ABTEILUNG

Till Pense

Liebe Vereinsmitglieder,

die Mitgliederversammlung hat mich im Frühjahr dieses Jahres in den Vorstand gewählt. Für das mir entgegengebrachte Vertrauen möchte ich mich an dieser Stelle noch einmal herzlich bedanken. Im Vorstand bin ich auch zuständig für unsere Triathlon-Abteilung, die sehr agil ist, weil sich auch dort zahlreiche Mitglieder aktiv engagieren.

Unsere Triathlon-Abteilung ermöglicht den Mitgliedern zum einen, im Rahmen der

Fritzlar

vom Schwimmkoordinator Frank Poggen-dorff vergebenen Plätze am Vereinsschwimmen rege teilzunehmen. Etwa die Hälfte der Mitglieder der Abteilung profitiert von einem solchen Schwimmplatz. Im Winter findet das Schwimmen hauptsächlich im Textorbad, wöchentlich zweimal unter Anleitung unserer Schwimmtrainer Siwi Kartasentana und Markus Fischer, statt und ansonsten im Riedbad, wo auch im Sommer - wie auch im Stadionbad - geschwommen wird. Im Jahr 2018 hat die Abteilung zudem gemeinsam mit Markus Fischer zwei Schwimm-Workshops für Mitglieder organisiert. Im Monat Mai fanden - wie in den Vorjahren - die Allgäuer Trainingstage statt. An drei Tagen unternahmen dort rund



Baunatal

40 Teilnehmer gemeinsame Radausfahrten und genossen die Gymnastik- und Massageangebote unseres sehr aktiven Mitglieds Heike Dehmer (hierzu zwei Artikel weiter hinten). Auch in 2019 werden diese vielfältigen Angebote der Abteilung aufrechterhalten.

Fast alle der rund 80 Mitglieder der Abteilung verfügen über einen Startpass der Deutschen Triathlon Union (DTU) für Wettkämpfe innerhalb des Verbands. In den Ligen waren in der Saison 2018 für unseren Verein insgesamt vier Mannschaften am Start. Unser Damenteam (Captain: Iris Rautenberg), das zuvor zweimal hintereinander aufgestiegen war, konkurrierte nun in der sehr leistungs-

Burgwald (unten)





Mühlacker

Quarterman Bruchköbel



Woogsprint



Teamsprint Baunatal

starken zweiten Bundesliga Süd auch mit Vereinen aus anderen Bundesländern. Unser Team beendete die Saison auf dem sechsten Platz. In der kommenden Saison 2019 werden unsere Damen wieder in der zweiten Bundesliga angreifen. Unsere drei Herrenmannschaften traten allesamt in den Hessenligen an, und zwar in der zweiten, dritten und fünften Liga. Trotz starker Leistungen verpasste unsere erste Herrenmannschaft (Captains: Stephan Pfaller und Wilm Schneider) knapp

den Aufstieg in die erste Hessenliga. Die in der dritten und fünften Hessenliga (Captain: Roberer Scherer) angetretenen Herrenmannschaften wechselten untereinander etwas durch. In der dritten Liga sind der Klassenverbleib und in der fünften Liga ein gutes Ergebnis gelungen. Spiridon wird auch im kommenden Jahr wieder drei Herrenmannschaften in die Ligen entsenden.

Auch als Einzelstarter waren im Jahr 2018 ebenfalls wieder zahlreiche Mitglieder erfolgreich auf verschiedenen Distanzen unterwegs. So konnten zahlreiche Spiridonis beim Ironman und auch beim City-Triathlon in Frankfurt finishen, und das mit einigen großartigen Zeiten und Platzierungen.

Der Verein wird in diesem Jahr 40 Jahre „alt“. Die Triathlon-Abteilung ist etwas jün-

Teamsprint Baunatal



ger. Hierzu findet sich im vorderen Teil dieses Jubiläumshfts ein Beitrag von Jürgen Bremer, einem Gründungsmitglied der Triathlon-Abteilung. Jürgen, der sich heute selbst sympathisch als „Tria-Opa“ bezeichnet, war viele Jahre für die Abteilung im Vorstand tätig und hat ihre Entwicklung maßgeblich geprägt, wofür wir ihm sehr dankbar sind. Er ist auch wei-

terhin ehrenamtlich aktiv, wie viele andere Mitglieder auch. Auch deshalb ist die Abteilung Triathlon gut gerüstet für das kommende Jahr 2019, für das ich allen Mitgliedern viel Glück, Erfolg und Gesundheit wünsche!

Beste Grüße! Till Pense

Ironman Frankfurt



5 JAHRE TRIATHLON KNOWHOW FÜR FRAUEN - WORKSHOP-SERIE GEHT INS FÜNFTE JAHR!

Ein Interview mit Ulla Chwalisz

Seit 2014 veranstaltet Ulla Chwalisz, seit dem Jahr 2011 Spiridon-Mitglied und Vizepräsidentin Breitensport im Hessischen Triathlon Verband, Wochenend- und Tages-Workshops. Zielgruppe sind Frauen, die sich darüber schlau machen wollen, was es neben dem Sportartspezifischen noch über den Triathlon zu wissen gibt. Sicherlich sind den Damen schon die Karten zur Ankündigung der Frauen-Workshops in der Umkleidekabine aufgefallen. Wir sprechen mit Ulla und wollen hören, ob sich das Konzept bis heute, da es in das fünfte Jahr geht, bewährt hat.

ECHO: Mit Deinem Konzept „Grundlagen-Workshop“ im April, „Trainings-Triathlon“

im Mai, „Aufbau-Workshop“ im Juni und meistens noch ein „Herbst-Praktikum“ nach der Saison, scheinst Du einen Bedarf zu decken, der von Jahr zu Jahr nicht weniger wird. Deine Workshops sind aus dem hessischen und auch dem DTU-Kalender nicht mehr wegzudenken. Was war der Auslöser für dieses Konzept?

UC: Wie so oft führt die eigene Erfahrung und Fragen, auf die man Antworten sucht, zum ersten Schritt. Wenn man als Neuling mit dem Triathlon beginnen möchte, nimmt das sportliche Training reichlich Zeit in Anspruch. Womit man sich nur wenig befasst, ist das theoretische und praktische Drumherum. So habe ich es als Breitensportlerin erlebt.





ECHO: Woran hast Du besonders gemerkt, dass Knowhow fehlt?

UC: Während ich mir mit der vorhandenen Literatur noch gut in Trainingsfragen helfen konnte, merkte ich bei Events schnell, dass ich gerne früher gewusst hätte, was mich in der Realität erwartet. Und genau dieses Knowhow, das Sicherheit gibt, wenn es

um die Auswahl von Material und Event geht, wird nun in den Workshops vermittelt.

ECHO: Wie gehst Du dabei vor, was sind die Schwerpunkte? Denn alles kann man ja nicht in zwei Tagen unterbringen.

UC: In den zwei Tagen geht es vor allem darum, das zu üben, was im Training zu kurz kommt. Beispielsweise lesen wir Ausschreibungen im Detail und erklären daran die Rennformate und das Regelwerk. Wir schauen auf die Streckenpläne und erläutern besondere Begrifflichkeiten zur Topographie. Nach dem Wochenende sind die Teilnehmerinnen in der Lage, selbst einzuschätzen, ob sie das zu ihren Zielen passende Material haben.

ECHO: Die Workshops leitest Du nicht alleine, sondern im Team mit zwei erfahrenen Trainern und Kursleitern. Was macht das Besondere an Euch aus?

UC: Uns liegt vor allem daran, den Wis-

sensdurst der erwachsenen Einsteigerinnen zu stillen und den Erfahrungsaustausch untereinander zu fördern. Der Mut und der Elan, mit dem sich die Teilnehmerinnen ihrer neuen Sportart zuwenden, begeistert uns jedes Mal wieder. Jede kommt mit einer ganz besonderen Vorgeschichte, die manchmal sportlicher Art ist, manchmal auch nicht. Und egal wo der Startpunkt ist - Brustschwimmen oder Kraul, Rennrad oder Hollandrad - völlig wurscht! - sie wollen es versuchen, oder zumindest verstehen, ob es klappen könnte.

ECHO: Hast Du nach mittlerweile vier Workshop-Zyklen noch Kontakt zu ein paar der Teilnehmerinnen?

UC: Viele der Teilnehmerinnen verabreden sich zu Events, wo ich sie dann auch wiedersehe. Ich freue mich ganz besonders, wenn ich merke wie selbstbewusst sie mit ihrem neuen Sport umgehen.

ECHO: Denkst Du über Neuerungen im

Konzept nach und worin könnten diese bestehen?

UC: Wir werten unsere eigenen Erfahrungen und Beobachtungen aus, die wir als Athleten im Training und bei Events, als Kampfrichter, Dopingkontrolleure und Trainer machen. Neuerungen ergeben sich somit aus der Praxis, denn alles was den Einstieg erleichtern könnte, fließt in die Unterlagen ein - aber wir geben natürlich auch die Pannen, die wir selbst erleben zum Besten. Zudem arbeiten wir immer sowohl nach jedem Workshop wie auch direkt davor intensiv an den Themen und Inhalten. Seit drei Jahren können die Workshops zudem von ein bis zwei Trainerinnen zur Verlängerung der Lizenz genutzt werden. Auch das hält den Anspruch an uns permanent hoch.

ECHO: Dann wünschen wir Dir viele interessierte Teilnehmerinnen und eine erfolgreiche Saison!



ALLGÄUER TRAININGSTAGE – EIN EX-TESTOSTERON-BOY MUTIERT ZUM GAICHTLING

Sven Georg

Muskelkater, Krämpfe, Zerrungen und Faserrisse sind Geschichte des Jahres 2017 – man hat sie schweigend ertragen, teilweise schreiend, laut weinend – jedoch allesamt hinter sich gebracht. Ebenso sind diverse Triathlon-, Schwimm-, Lauf- und Radveranstaltungen Teil der vergangenen Saison. Doch nichts war so vollkommen wie das Trainingslager im Allgäu mit den Vereinskollegen von

Spiridon. „Verdammt lang her“, geht mir der Text von Wolfgang Niedecken durch den Kopf. Es ist wieder Herbst: Laub, Dreck und Regen lassen das letzte Quartal ausklingen – wieder der Blues über die bevorstehende kalte Jahreszeit. Doch auch diesen Herbst werde ich nicht enttäuscht als ich mal wieder sporadisch meine Mails checke. Der Anmeldebogen für das Trainingslager im kommenden Jahr hängt als Datei an. Ich drucke das Formular aus und gebe es am nächsten Tag unserem Postboten mit der Bitte um Weiterleitung an

info@spiridon.de im doppelt frankierten Briefumschlag mit. Sicher ist sicher.

Die Buchung ist getätigt, ich verkaufe noch mein Panini-Album aus dem Jahr 1974, um die Finanzierung zu gewährleisten. Das Ebay-Gebot endet bei 2,37 Euro und so bin ich umso erfreuter, dass auch dieses Mal ein unschlagbar niedriger Preis für unsere Fahrt berechnet wird. Die Mitfahrgelegenheiten der letzten Jahre zerschlagen sich und ich bin glücklich, mit einem Vereinskollegen Vehikel und Zimmer teilen zu dürfen – ein wahrhaft höfliches Angebot. Wir verabreden uns mit einem dritten übrig gebliebenen Athleten der Testosteron-Gedächtnis-Truppe 2017. Geplante Abfahrtszeit im Allgäu: 13.30 Uhr – kleine Seenrunde – circa 72 Kilometer. Der ermittelte Quotient aus zu erwartendem Stau, Tankstopp, Pinkel- und Esspausen ergibt einen Start um 08.15 Uhr in Sachsenhausen. In Rehbichel angekommen deponieren wir das Gepäck in unseren Zimmern und suchen unsere Räder auf – natürlich nicht ohne zuvor die „Ich-komm-aus-dem-Gefängnis-frei-ELFER-Karte“ zu lösen.

Der Garmin wird gestartet und wirft uns die schon bekannte Strecke der letzten Jahre aus. Überall altbekannte Gesichter und das über Jahre vertraut gewordene Widerkäuen der heimischen Tierwelt. Am Gipfel der Berge schallt das Echo jodelnder Naturvölker. Sonnenschein wechselt mit bedrohlich wirkenden Wolken am Firmament. Natur pur. Wir beenden unsere Runde nach vollbrachter Leistung – Vergleiche zum letztjährigen Trainingslager

attestieren uns eine sensationelle Form.

Nach und nach treffen die meisten Vereinskollegen im Haus Zauberberg ein und das Stempelkissen für die Elferkarte muss mehrmals mit Tinte nachgefüllt werden. Am nächsten Tag beginnt die Gruppeneinteilung: Unser Reisetrio verteilt sich nach einer kurzen Testosteron-Schweigeminute auf andere Radgruppen. Ich entschiebe mich, mit einem der Familien-Clans zu pedalieren. Das Ziel ist schnell formuliert: Möglichst viele Höhenmeter auf kurze Distanz. Ich packe Steigeisen, Seile, Eispickel und eine Packung Speisesalz in meine Trikotaschen, da man ja nie weiß, wie steil und hoch die Anstiege werden können. Wir beginnen mit dem Oberjoch, überziehen jedoch etwas beim Tempo, sodass wir ungebremst bis Hindelang (und vorne kurz) gen Tal rollen. Unten erkennen wir zu spät die für uns bereitgestellte Zeitnahme und machen uns daher fertig für den Rückweg Richtung Gipfel. Unterwegs rufe ich mir die Spezialeinheit des letzten Jahres ins Gedächtnis, die uns auf halber Strecke mit gezogenen Waffen stoppte. Die umherliegenden, angerosteten Patronenhülsen verwundern mich daher nur am Rande.

Oben erreichen wir wieder das Oberjoch, das wir jetzt zum zweiten Mal passieren. In einem fulminanten Schlusssprint mit Zielfoto setzt sich einer der Fahrer gegen einen anderen durch und missachtet dabei wohl das von den örtlichen Behörden verhängte Tempolimit. Das Abhören des Polizeifunks verschafft Gewissheit – gefahndet wird nach einem Tria-Opa. Weiter geht es durch das Tannheimer



Tal, welches, egal in welche Richtung man es durchquert, immer Gegenwind bietet. Die Fahrt endet in Weißenbach, jedoch nur um dort zu drehen und den Gaichtpass zu bewältigen. Zurück im Tannheimer Tal endet die Etappe in Grän, um von dort ein einmaliges Schauspiel zu starten. Teile der Gruppe beginnen zu kreiseln wie die Propeller einer alten Messerschmid Turbo-Prop-Maschine. Ein Tempo von immensem Ausmaß und Kurvenkräfte von mehreren G lassen die vor mir fahrenden Athleten einen Sog entwickeln, der mich nahe an die Schallgeschwindigkeit bringt und mir einen neuen Rekord auf dem Garmin beschert. Dieser Ritt auf heißer Klinge erfordert natürlich Außergewöhnliches von Mensch und Material. Meine Muskulatur beginnt leicht zu zerfasern. Deshalb bitte ich die mitgereiste Physioexpertin, sich am Abend kurz meiner Gebeine anzunehmen. Nach dem hastigen Verspeisen von mehreren Portionen Shrimps finde ich mich im Keller des Zauberbergs auf einer Massageliege wieder. Die Prozedur beginnt mit der Entnahme einzelner Muskelgruppen der Beine, welche ordentlich aufgereiht auf dem Nachbartisch abgelegt werden. Mit einer Art Nudelholz werden sie dort weichgeklopft um dann in umgekehrter Reihenfolge wieder an die Gelenke montiert zu werden. Da mir das Aufstehen etwas schwer fällt kommt mir kurz der Gedanke, dass vielleicht einzelne Muskelgruppen des linken Beins mit dem Rechten vertauscht wurden. Alles wird gut - langsam bekomme ich sogar wieder Gefühl in die Knochen und ich bin wieder zuversichtlich für die zukünftigen Ausfahrten.

Im Verlauf des Abends doziert der Bike-Doctor noch einmal seinen Kurs „Hilfe zur Selbsthilfe am Rad“ und lässt einen seiner Studenten sein Fahrrad in all seine Einzelteile zerlegen. Nützliche Teile werden von Unnützen getrennt und es entsteht ein Rennbolide, an dem schon heute Interesse von mehreren Profilagern und Museen bekundet wurde. Bremsen werden neu justiert und Messerspeichen aus Valyrischem Stahl eingespeicht. Nach einigem mir unverständlich klingendem Gemurmel des Bike-Doctors beginnen sich auf einmal die Lichtverhältnisse zu verändern. Leichter Donner und aufsteigender Qualm lassen Verheißungsvolles erahnen. Nach dem Erscheinen eines gleißenden Lichts hält der Doc in seinen Worten inne - in diesem Moment wird es still und der ein oder andere im Raum wird später schwören, dass das Rad kurz flach geatmet oder zumindest leicht geblinzelt hat.

Am schönsten Tag der Trainingswoche soll zu einem der begehrtesten Ziele gestartet werden - dem Plansee - mit anschließender Fahrt über den Gaichtpass. Ich starte mit der um zwei Fahrer erweiterten Gruppe vom Vortag. Unterwegs treffen wir andere Gruppen, mit denen wir teilweise den Weg teilen. Am Plansee angekommen bestellen die meisten das übliche Radfahrergedeck: Apfelstrudel, Kaffee und Weißbier. Den Rückweg bestreiten wir in erweitertem Peloton. Der Präsident nebst First Lady und Familie verleiht mit Gefolge unserem Team neuen Glanz. Schnell wird die Spiridon-Standarte gesetzt und das Vereinsoberhaupt persönlich übernimmt die

Führung. Augenblicklich beginnt der Wind zu drehen, der Asphalt glättet sich wie von Geisterhand und die Tannen am Straßenrand verneigen sich zum Spalier. Die Gruppe nimmt Haltung an, kein Auto wagt es, zu überholen oder auch nur zu hupen - ein majestätisches Gefühl. Von diesem erhabenen Moment beiseelt radeln wir einzeln und in kleineren Gruppen zum zweiten Mal in diesem Trainingslager über den Gaichtpass. Ein kleines, in eine Art Bademantel gekleidetes, grünes Männchen an der Brücke zum Pass versichert uns, dass wir nun auf dem besten Wege seien, echte

Gaichtlinge zu werden, nuscht jedoch noch wirres Zeug von: „Viel lernen ihr müsst junge Gaichtlinge, wenn ihr wollen kommt ein drittes Mal auf den Gaichtpass.“. Zurück am Haus Zauberberg holt uns der Fluch der hohen Geschwindigkeit ein. Ein unstillbares Gefühl von Hunger und Durst. Vor allem DURST. Unsere verfrühte Ankunft fällt unglücklicherweise mit der Mittagspause des Zauberbergpersonals zusammen, sodass an eine Abarbeitung der Elferkarten nicht zu denken ist. Als sich die ersten Athleten an der Wasserleitung zu schafften machen, beginnt der Grundwasserspiegel



im nahegelegenen Foggensee dramatisch zu sinken. Fische zappeln auf dem Trockenen und die ersten Ausflugsboote laufen auf Grund. Um die Grundversorgung des Allgäus weiter gewährleisten zu können beschließen wir, vom Leitungswasser Abstand zu nehmen. Mit vereinten mentalen Kräften gelingt es uns, eines der Kühlfächer der Theke zugänglich zu machen und eine Runde isotonisches Weizengetränk zu entnehmen. Der Kollaps bleibt aus und es wird alles gut.

Am letzten Tag des Trainingslagers stehe ich mit einem seltsamen Gefühl auf, das aus meiner Magengrube aufsteigt. Nichts Beunruhigendes - nur ein Gefühl der Vorahnung, wie es die alten Schamanen in den indigenen Völker gehabt haben mussten, wenn etwas Außergewöhnliches passieren sollte. Ich frühstücke wie die letzten Tage - noch nichts Besonderes. Ich überprüfe mein Rad und montiere Garmin und Getränkeflasche wie sonst - noch nichts Besonderes. Ich sortiere mich zu der im Kern gleichgebliebenen Radgruppe - noch nichts Besonderes. Doch dann besprechen wir die Route - Kranzegg, Sonthofen, Hindelang und dann kommt es: das Oberjoch, weiter durch das Tannheimer Tal bis Weißenbach und zurück über den, ja zum dritten Mal: Gaichtpass. Die Möglichkeit, das zu schaffen, was den Bayern in diesem Jahr verwehrt bleiben sollte: Das TRIPLE! Meine Sinne verschwimmen und auf einmal wird doch alles so klar.

Das Triple - die drei:

Das dritte Mal im Haus Zauberberg

Die drei auf meiner Tria-Hose

Die drei Musketiere

Die drei Jahreszeiten

... und die Summe der drei Winkel im gleichschenkligen Dreieck ist 180, gleich der Strecke, die es beim Ironman auf dem Rad zu bewältigen gilt. Das kann kein Zufall sein. Am Ende der Tour machen wir uns zu dritt auf den Weg Richtung Gaichtpass.



DIE TAGE DER KARTEN- UND PÄSSESAMMLER ODER ÜBER DAS TRIPLE UND NEUN GUTE GRÜNDE FÜR DIE TRAININGSTAGE IM ALLGÄU

Jürgen Bremer

Mittwoch, der 9. Mai (Anreisetag):

Um nicht in den zu erwartenden Reiseverkehr zu kommen, entschieden wir (Ursula und ich) uns für eine möglichst frühe Abfahrt aus Frankfurt. Als wir um kurz nach 10 Uhr losfahren, war die Autobahn in Richtung Würzburg zwar schon recht voll, der Verkehr floss aber trotz der vielen Baustellen relativ zügig. Hinter Würzburg auf der A7 in Richtung Ulm wurde die Verkehrsdichte immer dünner und die Fahrt nach Pfronten immer angenehmer. Beim Anblick der ersten Berge kam schon so etwas wie „Allgäu Feeling“ auf, was sich beim Abfahren von der Autobahn in Vorfreude verwandelte.

Kaum waren wir am Kolpinghaus Zauberberg angekommen, kam auch Marc mit dem Fahrrad(!) und großem Rucksack an. Vor Ehrfurcht erstarrt erfuhren wir von ihm, dass er mit dem Zug gekommen und jetzt nur vom Bahnhof aus mit dem Rad gefahren sei. Ich war erleichtert, denn im ersten Moment dachte ich, er sei womöglich mit dem Rad ins Allgäu gefahren.

Vor uns waren bereits Alexander, Thilo und Sven angekommen und auch schon wieder unterwegs. Lucas und Sabine taten es ihnen gleich und fuhren wohlgelaunt los. Auch Marc machte sich sofort auf eine Tour. Bei so viel Engagement bekam ich fast ein schlechtes Gewissen, weil ich nichts machte, außer

Kaffee trinken und 11er-Karten besorgen. Zur Erklärung für nicht Allgäu-Insider: Es gibt dort 11er-Karten für Kaffee, Limonade, Aperol und Bier. Man zahlt für zehn, bekommt aber elf. Das fördert den Konsum...

Das Thema Wetter war im Vorfeld der Fahrt ganz wichtig und aufgrund der Menge aller möglichen Wetterprognosesysteme waren auch die Wettervorhersagen sehr vielfältig. Die Tendenz war aber eindeutig: Das Wetter wird schlechter als im letzten Jahr. Leider bestätigte sich am Nachmittag die Vorhersage, denn Lucas und Sabine kamen reichlich durchnässt von ihrer Tour zurück.

Im Laufe des Nachmittags und des Abends füllte sich das Haus, so dass die Gruppe beim Abendessen schon fast vollständig war. Nach dem Essen stellte Heike die vorgesehenen Touren des ersten Tages sowie den zeitlichen Ablauf der Tage vor.

Nun stellte sich die entscheidende Frage: Wer fährt morgen mit wem, wohin, wie lang und wie schnell? Lunchpaket oder Mittagessen? Abfahrt um 9, 9.30, 10 Uhr oder je nach Wetterlage noch später?

Die „Bremer-Buben“ (Joe, Flo und ich) entschieden sich für die Tour über Wertach zum Oberjoch und von dort durchs Tannheimer Tal nach Grän und durchs Engetal zurück nach Pfronten. Die Abfahrtszeit ließen wir offen und Sven, Marc und Martin wollten sich uns anschließen. Der Abend endete mit einer gelochten 11er-Karte.

Donnerstag, der 10. Mai („Vatertag“):

Flo hatte von zu Hause eine Kaffeemaschine mitgebracht, so dass es morgens um 7.15 Uhr im Zimmer 506 immer eine frisch gebrühte Tasse Kaffee nebst familiärer Tagesab-sprache gab, während in der Turnhalle Heike versuchte, den/die eine/n oder andere/n gymnastisch zu mobilisieren. Über mögliche Erfolge kann ich nichts berichten, da ich die mobile Kaffeestation vorzog. Ursula als regelmäßige Gymnastin kam jedenfalls immer gedehnt, gelockert und gut gelaunt zum Frühstück.

Zur Feier des Tages hatte Ursula jedem der Bremer-Männer ein Paar Vatertags Socken mitgebracht. In Anbetracht der Wetterlage war für uns klar: Wir fahren erst gegen 11 Uhr los. Ursula allerdings machte sich schon um 9 Uhr zu Fuß nach Pfronten auf zur Christi Himmelfahrtmesse in die Sankt Nikolauskirche, deren Turm man schon vom Kolpinghaus sehen kann. Im Gegensatz zu den glücklichen Radlern wurde sie trotz Schirm und Mantel pitschenass. Andere Gruppen fuhren in z.T. warmen Regenklamotten schon früher los.

Unsere Entscheidung erwies sich als gut, denn als wir sechs (Joe, Flo, Sven, Martin, Marc und ich) losfuhren, regnete es nicht und das Wetter wurde immer besser. „Gemütlich“ sollte gefahren werden und nach gut einer Stunde waren wir auf dem Oberjochparkplatz. Im 25er-Schnitt. „Gemütlich“ fand ich das zwar nicht, aber schön war es trotzdem. Von dort fuhren meine fünf Begleiter nach Hindelang, um von dort wieder zum Treffpunkt

am Oberjochpass zu kommen. „Höhenmeter sammeln“ nennt man das und 1.000 Höhenmeter war das erklärte Ziel der Tour. Vom Oberjochpass ging es flott durchs Tannheimer Tal nach Grän. Hier bogen Marc und ich in Richtung Pfronten ab, während die anderen vier weiter zum Gaichtpass fuhren, um auch dort wieder zum Höhenmetersammeln runter und hoch zu fahren. Am Ende der ersten Tour war ich 55 Kilometer gefahren und zufrieden, ganz gut mitgehalten zu haben.

Dieser Tag hatte noch ein „Highlight“ zu bieten, denn Heike hatte Geburtstag und es gab eine riesige Platte Erdbeerkuchen, von Thomas und Sibylle heimlich geordert nebst Kaffee für alle von Heike nach den Radtouren (Rad-Tortouren).

Abends wurde im Sechser-Kreis die warmgetretene Beinmuskulatur mit Bier gekühlt und die Planung für den nächsten Tag gemacht. Meine Mitfahrer bevorzugten die Planseerunde, ich hielt mich wegen der Streckenlänge eher bedeckt.

Freitag, der 11. Mai:

Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt. Während ich noch beim obliquatorischen Bremer-Kaffee unsicher war, wo ich mich anschließen könnte und auch beim Frühstück noch nicht so recht wusste, was ich machen soll, hatte Joe eine Idee: „Fahre doch mit Carsten, der fährt nämlich alleine die große Seenerunde!“. Kurz entschlossen nahm ich die Gelegenheit wahr und schloss mich Carsten an. So kam es, dass wir spontan im

Zweier-Team eine landschaftlich tolle Seenerunde fuhren, die am Ende auch 85 Kilometer lang war. Eine 2 Kilometer lange harte Steigung musste ich bewältigen und einen zweiten stärkeren Anstieg ersparte mir Carsten mit einer kleinen Abkürzung. Ansonsten habe ich die Tour auch aufgrund der exklusiven Betreuung sehr genossen.

Den Nachmittag verbrachte ich in erster Linie auf der Terrasse und genoss das alkoholfreie Weizenbier in der Sonne. Im Laufe der Zeit trudelten die einzelnen Radgruppen ein und mit großem „Ah und Oh“ empfing ich meine Buben mit einem Tablett alkoholfreiem Hefeweizen. Nur so viel: Es blieb nicht bei einem Tablett und abends auch nicht bei alkoholfreiem Bier, zumal das auch nicht zur selbstgemachten Pizza schmeckt.

Samstag, der 12. Mai:

Traditionsgemäß findet am dritten Tag immer die „Königstour“ statt. Unter Berücksichtigung des Wettkampfes um die meisten Höhenmeter und der größten Pässe-Sammlung war klar: Sowohl der Oberjochpass als auch der Gaichtpass waren Pflicht, um das sogenannte „Triple“ zu schaffen. Die mit dem größten Ehrgeiz waren offenbar Sven und Flo.

Es formierte sich um Carsten eine „wilde 13er-Gruppe“, um über Wertach, Kranzegg und Sonthofen nach Hindelang zu fahren. Dort sollte dann ein Bergzeitfahren stattfinden. Zur Überraschung aller kam ich noch vor Carsten oben an. Es existiert von dieser historischen Reihenfolge sogar ein Foto und

nur Insider wissen, wie es dazu kommen konnte. Vom Oberjoch ging es nach Grän, wo sich die Gruppe aufteilte. Sven, Flo und ich fuhren weiter in Richtung Gaichtpass, während die anderen zehn den Heimweg antraten. Ich machte am Haldensee eine kleine Pause mit Kaffee und Kuchen und meine zwei Mitfahrer machten das Triple voll. Die Heimfahrt ging recht zügig durchs Engetal bergab, was mir in Flo's Windschatten auch gut gelang. Sven's Windschatten ist mir zu schmal.

Die Belohnung des Tages nach 82 Kilometer bestand wieder aus den schon bekannten Tabletten (ich meine natürlich Tabletts) und einem Grillabend auf der Terrasse des Hauses. So manche 11er-Karte wurde dabei durchgelocht.

Beim Sportschaugucken im Fernsehkeller kam es zu einem interessanten Dialog zwischen Carsten und seiner Tochter Marie:

Marie: „Papa, ich habe Durst und will was trinken!“

Carsten: „Wie heißt das Zauberwort?“

Marie: „Simsalabim!“

Sonntag, der 13. Mai („Muttertag“):

Zur Überraschung des Tages brachte Flo seiner Mutter Ursula noch vor der Morgengymnastik einen Kaffee ans Bett. Beim Frühstück gab es eigentlich nur ein Thema: Wer fährt wann, um möglichst den Rückreiseverkehr zu vermeiden. Ursula und ich hatten uns entschlossen, noch einen Tag länger zu bleiben und konnten somit ganz entspannt den Abfahraktivitäten der einzelnen Fahrge-

CHALLENGE ROTH 2018

meinschaften zusehen. Gegen 9 Uhr waren bis auf Heike, Michael und Marianne alle weggefahren. Die drei wollten noch eine kleine Abschlussrunde fahren. Nach kurzem Überlegen schloss ich mich an und wir fuhren nochmal die Runde vom Donnerstag, nämlich über Wertach, Oberjoch und Grän nach Pfronten. Es war eine sehr schöne entspannte Tour, bei der ich sogar den alten Allgäu-Hasen (Heike und Michael) noch Dinge zeigen konnte, die sie nicht kannten. Nach 55 Kilometern waren wir wieder am Haus, aßen noch eine Kleinigkeit und die drei fuhren in Richtung Heimat.

Ursula und ich verbrachten den restlichen Sonntag ohne Radfahren und 11er-Karte beim Besuch des Café Fuchs in Pfronten und mit einem ausgedehnten Spaziergang durchs

Pfrontener Moorgebiet. Als einzige Übernachtungsgäste im Haus genossen wir die Stille, das uns zurechtgemachte Essen sowie das Gebimmel der Kuhglocken.

Montag, der 14. Mai:

Aufgeweckt durch das Meckern der Ziegen und Schafe vor unserem Balkon, genehmigten wir uns noch ein ausgiebiges Frühstück und gegen 10 Uhr ging es Richtung Heimat. Um 14.30 Uhr waren wir zu Hause und die Allgäu-Tage leider vorbei.

Fazit:

1. Ein dickes Dankeschön an alle Organisatoren/innen in welcher Funktion auch immer, insbesondere an Heike!
2. Touren unter 1.000 Höhenmetern sind sogenannte „Leerfahrten“.
3. Das Triple schaffte nicht Bayern München, aber Sven und Flo.
4. Warum Flo nicht nur schnell bergab, sondern auch schnell bergauf fahren kann, bleibt ein Rätsel.
5. Ohne Joe und Carsten wäre so manches Rad nicht einsatzbereit gewesen.
6. Das Wetter war trotz negativer Prognosen wieder super.
7. Das Haus, die Leute, das Essen, einfach toll. Für uns ideal.
8. Ein 3x hoch auf die 11er-Karten!
9. Auf ein Neues im Jahr 2019!

Frank Zeiss

Am Freitagmittag in Roth angekommen zeigt schon das über die Hauptstraße gespannte Transparent „Welcome Triathletes“, dass hier wirklich alles auf Triathlon eingestellt ist. 35 Jahre gibt es diese Traditionsveranstaltung schon (zum Vergleich: Frankfurt hatte vor Kurzem fünfzehnjähriges „Jubiläum“). Der Massenansturm von tausenden Triathleten (5.500 Starter/innen) aus aller Welt (76 Länder) wird gewohnt gastfreundlich mit einer hochmotivierten und riesigen Schar von Helfern bewältigt. Vielen Dank an Euch alle! Wir freuen uns sehr!

Das große Triathlon-Village ist am Freitag noch nicht so überlaufen und man kann sich nach dem Check-In bei Ausstellern über Sporternährung, Bekleidung und Ausrüstung informieren und gegen Abend noch einen Spaziergang durch die schöne Altstadt Nürnbergs machen. Es ist besser, etwas früher zu kommen. So kann man noch ein paar Extras erleben: zum Beispiel das am Freitag- und Samstagmorgen stattfindende Neopren-Testschwimmen im sonst gesperrten Main-Donau-Kanal (früh kommen!) oder die große Challenge Women - ein 5 km-Lauf mit eigenem Village ganz in pink natürlich (inklusive pinken Nagellack) gleich neben dem Triathlon-Zielbogen im Aufbau.

Beim Radcheck-In am Samstagnachmittag treffe ich gleich auf den zweiten angemeldeten Spiridoni, Thomas Stephan, der jetzt in Berlin ansässig ist - was für ein

Zufall. Die Wettkampfbesprechung findet Samstagnachmittag im Hauptzelt des Triathlon-Village in vier Sprachen statt: englisch, deutsch, französisch und spanisch. Schon an den lustigen Bildern merkt man gleich: Hier geht es entspannter zu als bei den anderen Ironman-Veranstaltungen, so ist zum Beispiel auf der Laufstrecke das Verwenden von MP3-Playern ausdrücklich erlaubt. Eine weitere Besonderheit in Roth ist, dass bei einer blauen Karte (drafting penalty) der Delinquent nicht nur fünf Minuten in der „penalty box“ verbringen muss sondern auch zu Beginn der Laufstrecke noch eine ein Kilometer-Extrarunde zusätzlich laufen muss.

Ich treffe noch auf meine Trainingskameraden Frank und Carsten - beide Vollstanz-Starter - und Uwe, der in einer Staffel den Radpart übernimmt. Danach noch etwas leicht Verdauliches essen, alles vorbereiten für den Wettkampftag und früh ab ins Bett. Am



Wettkampftag heißt es nämlich früh aufstehen um 4.00 Uhr - kurzes Frühstück auf dem Zimmer - ich war in einem Hotel in Messe-nähe untergebracht - gleich auf die Autobahn und Anfahrt über den Rothsee zum Start - es gibt dort eine sehr große Zahl von Parkplätzen. Trotzdem empfiehlt es sich, mindestens eineinhalb Stunden vor dem Start da zu sein (Stau).

Die Wechselzone T1 ist gut ausgestattet, es gibt genug Dixies und Unterstützung. Der Start der Top-Athleten ist schon um 6.30 Uhr, dann kommen im 5min-Rhythmus weitere Startgruppen von jeweils 200 Startern bis 9.10 Uhr. Ich starte um 7.35 Uhr mit der Startgruppe 13 und kann in der Wartezone zur Startbox noch mitverfolgen, wie die ersten Top-Athleten gerade aus dem Wasser kommen. Der Schwimmstart ist ein Wasserstart, es geht dann zunächst den Main-Donau-Kanal rauf zur nächsten Brücke, dann Wende und zurück in die andere Richtung durch die Brücke - kurze Schleife - zweite Wende und dann Swim-Exit. Die Orientierung ist sehr einfach und das Schwimmen im Kanal sehr angenehm. Viele Schwimmer sind am Kanalrand unterwegs wo das Wasser nicht sehr tief ist.



Beim Start als und auch beim Exit herrscht ein sehr dichtes Gewühl, es kommt zu vielen „Kontakten“ aber alles bleibt fair. Nach 3,8 Kilometern Schwimmen in der Wechselzone angekommen ist der Wettkampf im vollen Gange und ich muss erstmal einen freien Platz im vollbesetzten Wechselzelt finden. Die Helfer sind besonders zuvorkommend und helfen den Athleten aktiv beim Wechsel, das ist wirklich einmalig und typisch Roth - beim Ironman undenkbar. Nach einem kurzen Laufweg geht es aufs Rad und ab auf die wunderschöne Radstrecke. Das Wetter war sehr heiß vorhergesagt - ich rechnete mit einer Hitzeschlacht. Aber zum Glück wurde es das nicht. Die Temperaturen waren mit bis zu 26 Grad schon recht warm, aber es ging die ganze Zeit ein frischer Wind. Daher war es gefühlt zwar nicht so heiß, aber gegen den Wind muss man auch ankämpfen, besonders im ersten Teil der zweimal zu durchfahrenden Radrunde. Im Ziel meinte Gary aus Leicester/England, es sei von seinen drei Teilnahmen die „schwersten“ Bedingungen auf der Radstrecke gewesen seien. Aber das Wetter war doch gut und die Radstrecke in Franken durch eine wunderschöne herrliche Natur ein reiner Genuss. Sie ist zum größten Teil für den Verkehr komplett gesperrt. Es gab zwar einzelne Stellen, an denen Gegenverkehr kam und schon mal ein Wohnmobil die Absperrung umfuhr, das war aber die absolute Ausnahme. Der Radverkehr war besonders am Anfang sehr dicht, so dass fast immer zweispurig gefahren werden musste und auch in dritter Reihe überholt wurde. Mitte der ersten Runde kam dann das Führungsmotorrad mit Cameron und Sebi hintendran.

Die Radverpflegung war an den Seiten hervorragend organisiert und ausgezeichnet geordnet. Es gibt zahlreiche Stimmungs-nerster an der Radstrecke. Am spektakulärsten ist dabei sicher die Steigung am Solarer Berg, wo die zahlreichen Zuschauer ganz nah an die Athleten kommen und praktisch einen Tunnel bilden - ein Feeling wie Alpe 'd Huez auf der Tour de France. Dann geht es nach zwei Runden und 180 Kilometern Radfahren bei 1.200 Höhenmeter rein zum zweiten Wechsel in die T2 Zone in Roth. Ich starte wieder in der Wechseleuphorie etwas zu schnell und zwingt mich, langsam zu laufen. Es ist extrem wichtig, sich die Kräfte auf der Langdistanz gut einzuteilen.

Die komplett neue Laufstrecke ist eine einzige große Runde und besteht aus einer Kombination der traditionellen Laufstrecke am Kanal mit der neuen Strecke nach Büchenbach mit „nur“ 160 Höhenmetern gegen Ende der Strecke. Zunächst geht es aber erst einmal raus zum Kanal, dann runter nach Haimpfarrich fast bis zur Schwimmstrecke mit Wende an der Schleuse und zurück und weiter am Kanal noch mal acht Kilometer in die andere Richtung bis zur zweiten Wende und zurück. Der Laufweg am Kanal ist geschottert und ziemlich staubig, aber meist schattig und vor allem extrem lang. Es kommt einem unendlich lang vor. Die Stimmung an der Strecke ist ausgezeichnet, die Zuschauer an



RAD-TRAININGSLAGER IN SIZILIEN UM OSTERN

Christian Weber

Ihr wisst ja, dass es besonders uns Sportler nach der winterlichen Jahreszeit gern und schnell einmal in südlichere Gefilde zieht.

Dieses Mal hatte es mich in der ersten Aprilwoche nach Sizilien zu sicilia.bike 15 Kilometer südlich von Syrakus gezogen. Dieser Veranstalter (unter Schweizer Leitung) war mir durch einen Radfreund empfohlen worden, den ich über Launer-Radreisen kennengelernt hatte. Das Angebot, die Zusicherung dreier verschiedener Niveaus bei den Ausfahrten und die gute Korrespondenz im Vorfeld gaben mir ein gutes Gefühl. Ein Blick auf die Karte machte mich neugierig auf Gebirge und Anstiege, naturnahe Umgebung, die Barockstadt Noto und eine Ätna-Auffahrt bis zum Ende der Asphaltstraßen. Auch der städtische Anschluss für den Ruhetag (Archimedes-Stadt Syrakus) gefiel mir.

Vor Ort war dann alles ganz easy und supernett: Andrea Godly, der Chef, der mich vom Aeroporto di Catania abholte, die beiden Landhotels mit super Küche, unendlich viel Ruhe zu Beginn der Saison und ... Sonnenschein, Sonnenschein, Sonnenschein!

Mit meinem Radguide Urs Hintze hatte ich ganz besonders viel Glück. Er fährt bei den Radmarathons und Jedermann-Rennen in seinem schweizer Heimatland oft aufs Podium, sodass wir auch nur drei Rennfahrer in der Speedgruppe waren. Wir trainierten auch sehr ambitioniert, sodass ich nach sechs Trainingstagen 799 Kilometer zusammen hatte. Das fühlte sich sehr gelungen und zielführend an.

Die Gleichgesinnten aus den beiden anderen Touren-Levels, geführt von Rosi und Andrea, berichteten jeden Abend gutgelaunt über zahlreiche Eindrücke und Erlebnisse: Sie fuhren 60 und 100 bzw. bis 120 Kilometer.

der Strecke sind voller Unterstützung. Es gibt Plakate, die zum Durchhalten auffordern. Dann geht es durch Roth und es werden wieder deutlich mehr Zuschauer die einen frenetisch anfeuern. Es geht raus nach Büchenbach bei Kilometer 32 durch ein Waldstück mit einer Steigung, die den Rhythmus erstmal unterbricht. Diese Steigung tut richtig weh - weiter geht es. Endlich in Büchenbach angekommen wird bei der letzten Wende um einen kleinen Teich mit vielen Fahnen gelaufen. Dann geht es zurück nach Roth; gerade auf den letzten Kilometern kommt man dem Ziel gefühlt und tatsächlich zum Glück immer näher. Das euphorisiert geradezu! Der Gedanke an die Möglichkeit des Finishes ist da. Es geht noch einmal über den Marktplatz in Roth, dann in den langen Zielkanal und von vielen der 250.000 Zuschauer umjubelt in das Ziel. Ja, wirklich geschafft! 3,8 Kilometer geschwommen, 180 Kilometer Rad gefahren und 42 Kilometer gelaufen. Und das Ganze in unter 12 Stunden. Das ist schön, aber gar nicht so wichtig. Das Finish-Erlebnis ist einfach großartig! Ach ja, Sebastian Kienle hat gewonnen und Daniela Sämmler eine neue deutsche Langdistanz-Rekordzeit aufgestellt.

Fazit: Die Legende Triathlon Challenge Roth lebt! Aber nicht Konkurrenz, Wett-

kampf oder Zielzeit sondern das gemeinsame Erleben, die Freude am Sport und Inklusion stehen hier im Vordergrund, so hat der Triathlon mein Herz gewonnen. Ich werde wiederkommen. Nicht umsonst ist der Wettkampf so beliebt und online innerhalb von wenigen Sekunden ausgebucht. Meldet euch online am Montag eine Woche nach dem Wettkampf pünktlich um 10.00 Uhr an.



Hier die Ergebnisse der Spiridonis in Roth:

Platz	Name	AK	Swim	Trans 1	Bike	Trans 2	Run	Ziel
2063	Stephan, Thomas	50	01:13:03	00:14:56	06:19:11	00:16:38	05:15:34	13:19:19
1508	Zeiss, Frank	45	01:22:22	00:04:53	05:59:24	00:03:57	04:28:00	11:58:35



Traumhafte Frühlingskulisse

CITY TRIATHLON BAUNATAL 2018 – KURZBERICHT ÜBER DEN TEAM-TRIATHLON

Frank Zeiss

Früh um 5.10 Uhr am 2. September 2018 ging es mit dem Spiridon Mannschaftsbus los nach Baunatal bei Kassel in Nordhessen. Es stand der Saisonabschluss der dritten und fünften Hessenliga sowie der zweiten Bundesliga der Frauen an.

Die Wettkampfbesprechung der Teamleiter startete bereits um 7.30 Uhr, dann ging es gleich zum Rad-Check-In im Stadioninnenraum.

Zum Schwimmen musste man danach in das 800 Meter entfernte Schwimmbad. 750 Meter Distanz in 25 m-Bahnen waren komplett als Gruppe zu absolvieren. Das ist nicht ganz so einfach, da die Schwimmfähigkeiten innerhalb der Gruppe doch recht unterschiedlich waren. Wir nahmen den langsamsten Schwimmer in die Mitte und konnten so die bestmögliche Zeit als Gruppe erreichen.



Erich und ich bei der Anfahrt zum Ätna

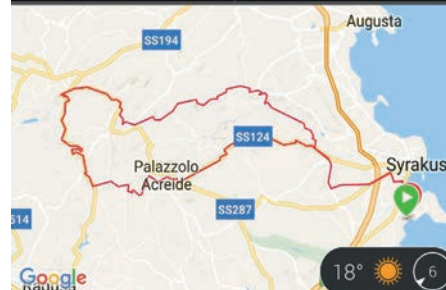


Urs, Erich und ich später in den Lavafeldern



Im Hintergrund eine Schlucht und Höhle, wo sich schon die Neandertaler wohlgeföhlt haben

So eine - meist am Sonntag beginnende - Trainingswoche baut sich Stück für Stück auf. So sollt ihr die Kilometer und Höhenmeter der Königsetappe am Donnerstag nicht als Maßstab für alle Tage ansehen.



Dann ging es zurück in das Stadion zur T1, die als Jagdstart ausgeführt wurde. Wir starteten als letztes Team auf die Radstrecke geradezu eine Aufholjagd, konnten durch die trainierte harmonische Gruppenarbeit auf dem Rad nach und nach sogar vier Radteams überholen und blieben dabei immer als Gruppe zusammen. Viele andere Teams waren nicht mehr zusammen unterwegs, denn es reicht aus, mit vier Teammitgliedern anzukommen. Drei Radrunden waren



In freudiger Erwartung auf den Mampf nach dem Kampf

schnell absolviert und dann ging es zusammen in die T2 auf die drei Laufrunden.

Auch hier blieben wir zusammen, konnten noch ein Team überholen und hielten die Position bis ins gemeinsame Finish.

Das war mein erster Teamtriathlon und ich war begeistert, dass Triathlon doch viel

mehr sein kann als eine Einzelsportart. Nach dem Finish wurden natürlich die beiden anderen Mannschaften aus der dritten Hessenliga und der zweiten Bundesliga der Frauen unterstützt.

Weiter so! Ich freue mich schon auf den nächsten Teamtriathlon in der nächsten Saison!



2018 - MEIN JAHR DER IRONMAN LANGDISTANZ

Alexander Straus

Der Entschluss

Dreimal war ich Zuschauer: 2015 nur an der Laufstrecke, 2016 beim Schwimmstart und beim Laufen und 2017 am Heartbreak-Hill. Ich war nun in meiner dritten Saison und dachte mir: „In fünfzehn Stunden ist das zu schaffen. Der Aufwand ist gering (keine Anreise, keine Übernachtung).“ Motiviert durch meine Mitstreiter Robeer, Christina, Lukas und Jürgen meldete ich mich also am 17. Juli 2017 um 23.36 Uhr, und damit ein Jahr vor dem Rennen, für die Mainova Ironman European Championship 2018 an. Und dies zu einem Zeitpunkt, zu dem ich noch nicht einmal eine Mitteldistanz gefinisht hatte. Das Rennen ist schnell ausgebucht, also musste ich handeln.

Zunächst war das Thema Ironman Langdistanz verdrängt. Ein Jahr ist lang und es stand ja im September noch der Ironman 70.3 in Pula (siehe Artikel im ECHO 2017) und im November der Marathon in Valencia (siehe Artikel weiter vorne) an.

Start der Vorbereitungen im Januar

Nach dem Marathon gönnte ich mir erst einmal bis zum Jahresende eine Pause und startete Mitte Januar 2018 mit den Vorbereitungen. Die ursprüngliche Überlegung, mir einen allseits bekannten Frankfurter Coach zuzulegen, verwarf ich. Stattdessen tat es ein Buch „Ironman leicht gemacht“ von Paul Van Den Bosch, so lautete die Empfehlung von Robeer. Herausgegeben im Jahr 2008.

Van Den Bosch trainierte viele bekannte Radsportler, darunter André Greipel. Der Sechsmonatsplan versprach ein verletzungsfreies Training bei effektivem Zeitmanagement. Diese planerische Unterstützung sollte ausreichen. Schließlich trainiere ich schon seit Jahren nach Trainingsplänen für den Marathon und mein Ziel war es, nur zu finishen.

Das Training Mitte Januar startet mit sechs Stunden pro Woche und steigt auf zehn Stunden bis Ende März an. Schwerpunkt ist zunächst das Schwimmen. Zweimal die Woche 2.500 Meter. Hinzu kommen kürzere Radeinheiten auf der Rolle und kurze lockere Läufe. Das Lauftraining spielt im gesamten Trainingsplan nur eine untergeordnete Rolle. Ich fragte mich, wie ich denn den Marathon finishen sollte.

Stress mit dem Equipment

Neben dem Training hatte ich viel Stress und Aufwand mit dem Equipment. Im Februar fuhr ich nach Koblenz und legte mir ein Triabike zu. Hinzu kam das Bike Fitting. Wenn man das Rad im Direktvertrieb kauft, muss man es selbst montieren. Und dann immer wieder Ersatzschläuche und Mäntel bestellen, einen Aerohelm, ein Trinksystem usw. Dann hatte ich Probleme mit der Rolle. Da die Garantiezeit abgelaufen war musste ich sie selbst reparieren und erst einmal den Fehler finden. Für mich als Nicht-Techniker war das alles sehr nervend. Irgendwie war ich auch vom Pech verfolgt und hatte in der Summe bestimmt acht Reifenpannen. Aber ich habe auch einiges gelernt.

Intensivierung Radtraining ab Ende März

In der Osterwoche machte ich mich dann auf nach Zypern. Auf ein Trainingslager hatte ich keine Lust. Bei schönstem Frühlingwetter radelte ich in einer Woche rund 500 Kilometer. Zypern ist zu dieser Jahreszeit ein Geheimtipp. Die Insel und mithin die Straßen sind fast leer und es ist schon angenehm warm.



Wieder zuhause ging's dann los mit den Ironman-Runden. Jedes Wochenende hieß es, die Strecke abzufahren. Anfangs noch mit den Spiridonis, später dann eher alleine, weil mir das Tempo zu hoch war. Das Radtraining ist eigentlich der Schwerpunkt der gesamten Ironman-Vorbereitung. Des einen Freud, des andern Leid – für Triathleten war der Sommer mehr als optimal. Kaum eine Radausfahrt ist ausgefallen bzw. musste verschoben werden. Neben den Ausfahrten am Wochenende ging es dann auch unter der Woche noch einmal aufs Rad, meist Richtung Rodgau. Insgesamt bin ich bis zum 8. Juli rund 3.500 Kilometer gefahren.

Schwimmen, Schwimmen, Schwimmen

Da das Schwimmen in Pula ausgefallen war, hatte ich noch keine Erfahrung im Schwimmen auf Distanzen von mehr als 1.500 Metern. Im Training schwamm ich maximal 2.000 Meter. Das Schwimmen war meine größte Sorge, um so disziplinierter war das Training. Da ich die Distanzen im Training absolvieren musste, blieb leider keine Zeit für das Spiridon-Techniktraining. Ich absolvierte jedoch noch ein paar private Stunden bei unserem Schwimmtrainer Markus. Und ab Mai hieß es dann donnerstags immer Sailfish Swimnight.

Radsturz und Ironman 70.3 Kraichgau

Wie es sich so gehört und weil es viele machen absolvierte ich dann am 2. Juni den Ironman 70.3 in Kraichgau als „Proberennen“. Der Start war jedoch unsicher, da ich genau eine Woche vorher gestürzt war. Bei meiner Tour durch den Odenwald verfiel ich in Pfungstadt in sogenannten „Kölner Tellern“ und zog mir zwei Platzwunden und eine leichte Rippenprellung zu. Die Wunden wurden geklebt und genäht und heilten erstaunlich schnell, mit der Rippenprellung hatte ich drei Wochen zu kämpfen. Mit Sprühpflaster startete ich dann beim Hitzerennen in Kraichgau. Ich kam überall gut durch und finishte in 6:30 Stunden. Das Rennen in Kraichgau hat einen sehr guten Ruf und ist wirklich top organisiert. Nervend sind die zwei Wechselzonen. Eine aufwendige Fahrerei zwischen See, Finish Line/Messe und Hotel.

Ironman Swim- und Bikeday

Am Wochenende des 23./24. Juni fanden dann die beiden Ironman Side-Events statt. Am Samstag wurde die Original-Schwimmstrecke absolviert, am Sonntag die mir bekannte Radstrecke. Beim Schwimmen verschwamm ich mich, schaffte aber ohne Probleme und mit viel Luft die Cut-off-Zeit. Die Radausfahrt war von der Eintracht Triathlon-Abteilung organisiert. An dieser nahmen auch viele extra aus dem Ausland angereiste Teilnehmer statt.

Das Rennwochenende

Nun war sie endlich da - die Rennwoche.

Diese begann für mich am Donnerstag mit dem Ironman Night Run und einem Gang über die Messe. Den Freitag hatte ich mir schon frei genommen. Es stand die Abholung der Startunterlagen und die Wettkampfbesprechung an. Eine ganz tolle Atmosphäre auf den Tribünen am Römer. Und abends fand dann das Welcome Banquet an der Eissporthalle statt. So kam man richtig in Wettkampfstimmung.

Der Samstag stand dann im Zeichen des Bike-Check-In. Wie immer vom Veranstalter alles sehr gut organisiert. Ein Shuttleservice stand ab der Schönen Aussicht bereit und so war eine stressfreie Anreise möglich. Ich war dann froh, am Samstagnachmittag endlich zuhause zu sein. Der Wecker sollte am Sonntag um 3.30 Uhr klingeln.

Endlich, der längste Tag des Jahres beginnt

Ich denke, ich habe in der Summe nur zwei Stunden geschlafen, als der Wecker ertönte. Wie vor jedem anderen Wettkampf auch, aß ich mehrere Honigbrötchen und trank meinen Kaffee. Da bis zum Start noch mehr als drei Stunden vergehen sollten, packte ich mir auch noch mehrere „Pausenbrötchen“ ein. Dann fuhr ich mit dem Taxi nach Frankfurt (S-Bahn Tunnelssperrung). Ich hatte tatsächlich den ersten Shuttle-Bus erwischt und so stand ich bereits um 4.35 Uhr vor der noch geschlossenen Wechselzone, die erst um 5.00 Uhr öffnete. Als es dann soweit war wurde gleich erst einmal das Rad gecheckt. Gott sei Dank - die Reifen waren noch gut gefüllt.

Schwimmen

Als Verpflegung auf dem Rad hatte ich zwei Flaschen mit Wasser verdünnten Gels und am Lenker ein Trinksystem. Vor dem Verlassen der Wechselzone schnell noch Fotos gemacht und dann ging es zum Schwimm-



start. Ab diesem Moment war ich völlig entspannt, die ganze Aufregung der Wochen und Tage zuvor war verflogen. Die Zeit bis zum Start zog sich ziemlich in die Länge. Das Erste, was hätte schiefgehen können, wäre das Beschlagen der Brille gewesen. Ich hat-



te auf meinen Schwimmtrainer Markus gehört und trug eine neue, unbenutzte Brille. Ich hatte tatsächlich keinerlei Probleme mit der Sicht. Das Schwimmen lief für meine Ansprüche sehr gut, ich genoss es förmlich. Ich hatte immer Schwimmer neben, vor oder hinter mir und verließ das Wasser nach 1:46 Stunden (Cut-off 2:20 Stunden).



Rad

Das Rad war leicht zu finden und dann ging es auf die Radstrecke. Hier kann am meisten passieren. Und fast kam es dann am Main zu einer Kollision mit einer chinesischen Reisegruppe. Auch beim Rad gibt es Cut-off-Zeiten. Die erste Runde musste um 13.00 Uhr



absolviert sein, die zweite um 16.00 Uhr. Die erste Runde empfand ich wie eine Trainingsausfahrt. Die zweite Runde war schon heftig. Den Hühnerberg quälte ich mich hoch. Auch waren auf der zweiten Runde so gut wie keine Zuschauer mehr am Straßenrand. In Bad Vilbel am Heartbreak-Hill wurde schon abgebaut. Nach 06:57 Stunden (1 Stunde vor dem Zwischen-Cut-off) erreichte ich die Wechselzone. Das Wechselzelt war voller Athleten, was mir ein gutes Gefühl gab. Ich war nicht bei den Letzten. Dann ging es auf die Laufstrecke.

Laufen

Das Laufen war schon eine richtige Qual. Durch meinen unökonomischen Fahrstil in einer zu hohen Trittfrequenz waren die Beine schon ziemlich ausgepowert. Die Erfahrung aus sechs Marathonläufen bringen dann keinen Nutzen mehr. Meine Pace bewegte sich oberhalb der eines Grundlagenausdauerlaufes (GA1), den ich in der Marathonvorbereitung in 6:00 Minuten/Kilometer laufe. Außer Gunnar begegneten mir zunächst keine weiteren Spiridon-Teilnehmer. Aber viele standen an der Laufstrecke und feuerten mich an, das tat richtig gut. Ab der dritten Runde wurde



es dann immer leerer. Ich hatte schon ganz schön zu kämpfen. Froh war ich dann, als ich auf der letzten Runde Daniel Freund sah. Auf der Höhe Gerbermühle liefen wir sogar ein Stück zusammen und Laura (Spranz) feuerte uns an. Um 21.07 Uhr, also 53 Minuten vor dem Rennende, lief ich dann ins Ziel. Die Spiridon Triathlon-Gruppe stand am Eingang der Finish Line und jubelte.

Völlig erschöpft im Ziel

Glücksgefühle wie bei einem gelungenen Marathon hatte ich erst mal nicht. Ich war einfach nur erschöpft. Gerne hätte ich mich noch



ein wenig im Zielbereich aufgehalten, aber ich wurde sofort verscheucht und ging in den Athletengarden zur Medaillengravur und Verpflegung und dann nochmal zurück zum Römer auf die Tribüne.

Die Stimmung beim Einlauf der letzten Athleten war sehr emotional. Eine tolle Show!

Dann musste ich noch das Bike suchen und um 23.00 Uhr war ich zuhause.

Athleten-Brunch und Siegerehrung

Nach einer wieder fast schlaflosen Nacht fand dann am Montag der Athleten-Brunch mit Siegerehrung statt - wieder eine tolle Veranstaltung. Wir waren hautnah bei den Profis dabei. Ein besonderer Höhepunkt war die Vergabe des Pokals an uns als Sieger der Tri Club-Wertung. Wir hatten gar nicht damit gerechnet - umso überraschter waren wir, dass wir mit rund 33.000 Punkten den ersten Platz erreicht haben.

Fazit und Ausblick

Einen Ironman zu finishen ist ein tolles Erlebnis. Zugegeben: ich bin auch ein wenig stolz. Und man erfährt unglaublich viel Stauen und Bewunderung, als hätte man die Welt gerettet.

Der Trainingsaufwand nur für das Finishen ist schon enorm. Nur mit viel Disziplin und auch Verzicht ist er zu bewältigen. Schwierig ist es, wenn am Wochenende dann zum Beispiel noch eine Familienfeier oder irgendwas Anderes stattfindet. Und dann ist da noch die Nörgelei des Partners - als Single

wäre das sicher noch einmal einfacher. Es ist nicht nur das Training, sondern auch die Zeit für die Ruhephasen, die man benötigt. Man ist dann oft einfach müde. Und man trainiert ein halbes Jahr auf einen Tag hin, was auch einen gewissen Druck erzeugt. Es ist irgendwie so, als ob man für eine Prüfung lernen würde, deshalb denkt man manchmal an nichts anderes mehr.

Zu erwähnen ist noch, dass ich im Wettkampf auch Glück hatte: keinen Platten, keinen Raddefekt und Neo-Erlaubnis beim Schwimmen.

Mir reicht es nun. Eine Langdistanz möchte ich erst einmal nicht mehr absolvieren. In 2019 stehen nur kurze oder olympische Distanzen an und, wenn überhaupt, nur eine Mitteldistanz.





M.
JUST THINK ABOUT HOW FUNNY YOU ARE GOING TO WALK TOMORROW





NEUES ANGEBOT: SPIRIDON ATHLETIKTRAINING

Dirk Kuhlmann

Auf den ersten Blick haben Ausdauersportarten wie Laufen und Radfahren wenig Gemeinsamkeiten mit Mannschaftsportarten wie Fußball oder Basketball. Wenn man aber genauer hinsieht, gibt es sie doch: Neben den gleichartigen Bewegungen der eigenen Sportart, sind häufig auch Springen, Hüpfen oder mit einem artfremden Ball spielen Teil des Trainings. Warum ist das so?

Ein Trainingserfolg hängt nicht alleine vom Umfang und der Intensität des Trainings ab. Bei monotonem, gleichartig gestalteten Training stagniert mit der Zeit der Leistungszuwachs und die Motivation. In allen Sportarten hat sich daher ein ergänzendes Athletiktraining etabliert. Als Läufer, der über drei Jahrzehnte an verschiedensten Laufveranstaltungen erfolgreich teilgenommen hat und auf Basis meiner zurückliegenden Sportlehrerausbildung, kann ich diese Beobachtung bestätigen. Die Abkehr von eingefahrenen Trainingsgewohnheiten birgt ein großes

Potential. Dieser Philosophie folgend entwickelte sich bei mir der Wunsch, mein ergänzendes Krafttraining zielgerichteter und variabler zu gestalten.

Da dies in einer Gruppe mit Gleichgesinnten leichter fällt, lag die Idee nahe, ein neues Hallentrainingsangebot im Verein zu schaffen. Gesagt, getan. Nach ersten Verhandlungen mit dem Sportamt der Stadt und der freundlichen Unterstützung unseres Vorstands, eröffnete sich die Möglichkeit, eine Sporthalle im Frankfurter Westend zu nutzen. Seit Januar dieses Jahres ist das Vorhaben konkret. Das Athletiktraining findet jeden Mittwochabend von 20.30 bis 21.45 Uhr in der Sporthalle der Elsa-Brändström-Schule statt. Um die sechswöchigen Sommerferien zu überbrücken, traf sich die Teilnehmergruppe auch zu drei Sonderterminen im Grüneburgpark. Auch bei der Europäischen Sportwoche waren wir sonntags vertreten.

Was aber verbirgt sich nun konkret hinter dem Athletiktraining?

Neben einem klassischen Core- und Krafttraining, bei vielen auch als „Stabilitraining“ bekannt, bleibt Platz für Beweglichkeitstraining, Koordination, Gleichgewichtsübungen und einen Entspannungsteil. Die Schwerpunkte verlagern sich mit jeder Stunde. Für eine entspannte Atmosphäre sorgt wechselnde Hintergrundmusik.



Um eine konkretere Vorstellung davon zu bekommen, kommt am besten gerne vorbei! Wir freuen uns, mit Dir Spaß bei der Ausführung solcher Übungen zu haben. In einer Gruppe fällt es viel leichter und dadurch kannst Du Regelmäßigkeit in Dein Training bringen, die sehr hilfreich ist. Wir zielen darauf ab, Dir einen ökonomischeren Laufstil beizu-

bringen und Deine Gelenke und Sehnen zu schützen.

Da ich aktuell aufgrund eines Verkehrsunfalls eine Verletzung auskuriere, werde ich bis Ende des Jahres von Clara Costadura vertreten, die seit dem Start des Angebots mit Begeisterung beim Athletiktraining teilnimmt und es mit viel Liebe fortführt.

AB IN DIE WÜSTE! - DAS AUSLANDSJOURNAL BERICHTET AUS DUBAI

Marco-Ken Möller

Salam-Alaikum liebe Spiridonis,

wer glaubt, das Leben in Dubai drehe sich ausschließlich um Gold, Luxus und Wüste, der kommt schnell ins Staunen über die optimalen Trainingsbedingungen für Sportler in der Wüste.

Durch meinen berufsbedingten und kurzfristigen Umzug nach Dubai (V.A.E.) im Sommer 2017 war ich zunächst gezwungen zu überlegen, welche Gegenstände ich mit runter nach Dubai nehme. Als ich nach mei-

nem ersten Aufenthalt dann auch einmal die Gelegenheit hatte, die Wüste zu erkunden, hatte sich die Suche nach einer neuen Hausrunde für mein Rennrad erledigt. „Ab in die Wüste“ - für Rennradler in Dubai völlig normal und so ist das auch in der Realität hier.

Jeden Freitag machen sich bei Sonnenaufgang bis zu 100 Radsportler zur gemeinsamen Trainingsrunde auf. Die 80 Kilometer lange Strecke führt vom Rande Dubais hinein in die Wüste zu den Al Qudra Lakes. Die geschaffene Seenlandschaft mitten in der Wüste in das Ziel vom Parkplatz, um von dort aus auf den 50 Kilometer langen Rundkurs zu gelangen.

Zugegeben: Als ich das erste Mal rausgefahren bin, startete ich um 7.00 Uhr mor-

gens vom Parkplatz und war gefühlt der letzte Radler, der auf die Strecke ging - alles Frühaufsteher! Das Wetter drückt von Stunde zu Stunde, so dass ich meine Lektion gelernt habe. Früher aufstehen und früher raus in die Wüste fahren.

Neben den Lakes besteht noch die Alternative, die weitere Trainingsmöglichkeit "Nad Al Sheba" zu besuchen. Von Downtown mit dem Auto in zehn Minuten zu erreichen. Die acht Kilometer lange Radstrecke ist abends beleuchtet und dient den Radfahrern als kurze Sprintlösung.

Schaut gerne mal in Dubai vorbei und meldet Euch - Spiridonis - ich bin noch eine Weile hier :)

Viele Grüße in die Heimat!





STATISTIK 2018



Liebe Sportfreunde,

damit Ihr das Spiridon ECHO pünktlich zur Weihnachtsfeier fertig gedruckt in Empfang nehmen könnt, muss bei der Jahresstatistik wie immer ein Schnitt gemacht werden. Dieser Schnitt ist der Frankfurt Marathon, für den sich viele Mitglieder intensiv vorbereitet haben. Alle Ergebnisse, die nach dem 28. Oktober 2018 noch für das Laufjahr 2018 erfasst werden gehen nicht verloren, sie werden im Folgejahr nachträglich ausgegeben.

Die Statistik zur Statistik:

Nachträgliche Ergebnisse aus 2017:

Am Beginn der Statistik findet Ihr die Nachträge zum Vorjahr, bevor es mit den Ergebnissen des aktuellen Jahres weitergeht. Für das Vorjahr wurden nachträglich noch 151 Ergebnisse erfasst und werden in dieser Ausgabe des ECHOS veröffentlicht.

Zusammenfassung des Jahres 2018:

Läufer:

937 Ergebnisse wurden in 2018 festgehalten.
27 Gesamtsiege wurden erzielt.
154 Altersklassensiege wurden erreicht.
52 Finisher beim Frankfurt Marathon 2018.

Triathleten:

77 Ergebnisse wurden in 2018 festgehalten.
0 Gesamtsieg wurde erzielt.
5 Altersklassensiege wurden erzielt.
19 Finisher beim Frankfurt City Triathlon.
11 Finisher beim Ironman Frankfurt.

Insgesamt ist die Anzahl der erfassten Ergebnisse im Vergleich zu den Vorjahren rückläufig. Ich als Statistiker versuche, die

Laufveranstaltungen im näheren Einzugsgebiet selbst zu ermitteln. Veranstaltungen, die über den hessischen Laufkalender hinausgehen würden diese Aufgabe sprengen. Deshalb ist es auch wichtig, dass Ihr eure sportlichen Ergebnisse, die Ihr im Namen des Vereins erzielt, proaktiv meldet. Hierzu steht Euch auf der Homepage die Seite „Ergebnismitteilung“ zur Verfügung. Nur wer seine Ergebnisse meldet, kann auch sicher sein, dass diese erfasst werden. Also bitte denkt daran, eine kurze Mitteilung zu schicken.

In eigener Sache:

Im Jahr 2010 habe ich die Statistik von meinem Vorgänger Stefan Jockel übernommen. An dieser Stelle möchte ich ihm noch einmal danken für die Basis, die er mit seiner Datenbank geschaffen hatte. Es war eine enorme Erleichterung, auf dieser Grundlage aufsetzen zu können. Nach nun fast acht Jahren stelle ich bei mir eine gewisse „Amtsmüdigkeit“ fest. Aus diesem Grund habe ich mich dazu entschlossen, diese Tätigkeit abzugeben. Ich strebe eine Übergabe zum Jahreswechsel an und würde mich freuen, wenn es einen motivierten Sportfreund/in gibt, der/die Interesse an einer solchen Aufgabe hat. Um weitere Informationen zum genauen Umfang zu erhalten können sich Interessenten gerne bei mir über Statistik@spiridon-frankfurt.de melden.

In diesem Sinne wünsche ich Euch ein schönes Weihnachtsfest und ein erfolgreiches und verletzungsfreies Sportjahr 2019.

Euer Loris Krien

LAUFERGEBNISSE 2018

**2 Kilometer****31.12.2017 39. Spiridon Silvesterlauf, Frankfurt**

Assmann, Leon	00:08:40
Assum, Marta Maria	00:08:43
Rabel, Paul Maximilian	00:08:44
Stueven, Katharina	00:09:09
Joost, Lior	00:09:18
Rabel, Tim Jakob	00:10:24
Assum, Mats	00:10:44
Kacavenda, Viktoria	00:10:51
Schmitt, Laura Sophie	00:11:03

3,2 Kilometer**03.12.2017 49. Pfungstädter Advents-Crosslauf, Pfungstadt**

Rach, Katharina	2. W20	00:12:03
-----------------	--------	----------

4 Kilometer**31.12.2017 39. Spiridon Silvesterlauf, Frankfurt**

Poggendorff, Paulina	3. WU14	00:18:14
Salzmann, Emil		00:18:19
Borst, Luca		00:20:24

4,2 Kilometer**10.12.2017 2. Heusenstamm Cross, Heusenstamm**

Silbach, Christoph	1. M35	00:17:51
Kraft, Thilo		00:21:25
Lee, Alan		00:21:49

5 Kilometer**18.11.2017 41. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 1, Seligenstadt**

Kanert, Christian	1. M40	00:22:00
-------------------	--------	----------

10.12.2017 Weiterstädter Nikolauslauf, Weiterstadt

Günther, Leon	2. MU18	00:19:40
---------------	---------	----------

16.12.2017 38. Alten-Busecker Winterlaufserie - 2. Lauf (15 k, Buseck/Alten-Buseck)

Dackiw, Alexander	1. M40	01:02:38
-------------------	--------	----------

16.12.2017 41. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 2, Seligenstadt

Kanert, Christian	2. M40	00:21:57
-------------------	--------	----------

5,6 Kilometer**16.12.2017 Crosslauf des TV 05 Wetter, Wetter-Oberrosphé**

Rach, Katharina	1. W20	00:22:34
-----------------	--------	----------

6,3 Kilometer**10.12.2017 2. Heusenstamm Cross, Heusenstamm**

Moser, Tania	1. W20	00:27:55
Rühl, Hanna	1. W30	00:28:09
Costadura, Ciara	1. WU23	00:28:35
Heine, Miriam		00:35:47

6,6 Kilometer**26.11.2017 Darmstadt-Cross, Darmstadt**

Schmitt, Sebastian	1. M45	00:30:17
--------------------	--------	----------

7,7 Kilometer**31.12.2017 28. EDEKA Silvesterlauf, Heddesheim**

Jarke, Johannes		00:28:06
-----------------	--	----------

8,4 Kilometer**10.12.2017 2. Heusenstamm Cross, Heusenstamm**

Kunzfeld, Georg	1. M40	00:37:34
-----------------	--------	----------

9,7 Kilometer**02.12.2017 32. Nikolauslauf Badenweiler, Badenweiler**

Pamuk, Ulrike Dr.	1. W60	00:47:26
-------------------	--------	----------

10 Kilometer**29.01.2017 Winterlaufserie, Hamm**

Gerling, Thorsten		00:41:37
-------------------	--	----------

12.11.2017 35. Goldbacher Wintercross Lauf 2, Goldbach

Peiffer, Martin		00:46:11
Kublun, Sven		00:47:41
Kanert, Christian		00:47:50
Drews, Franz		00:55:32
Vahl, Jochen		00:59:00
Jochum, Peter		01:02:26

18.11.2017 41. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 1, Seligenstadt

Storch, Christian	1. M40	00:38:17
Jäger, Hans Dietmar	1. M50	00:38:19
Kaltenbach, Florian		00:39:12
Breuner, Klaus	3. M65	00:53:42

19.11.2017 35. Goldbacher Wintercross Lauf 3, Goldbach

Kublun, Sven		00:46:31
Kanert, Christian		00:47:00
Floeth, Anke		00:59:33
Jochum, Peter		01:02:12

26.11.2017 35. Goldbacher Wintercross Lauf 4, Goldbach

Kublun, Sven		00:47:11
Kanert, Christian		00:47:56
Floeth, Anke		00:59:09
Jochum, Peter		01:02:08

10 Kilometer**02.12.2017 38. Rodgauer Winterlaufserie/ 2, Rodgau-Jügesheim**

Pfaller, Stephan		00:37:21
Kunzfeld, Georg	2. M40	00:38:03
Kroniger, Axel		00:42:14
Kraft, Thilo		00:42:17
Schmitt, Sebastian		00:43:47
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W55	00:44:38
Ruhland, Manuel		00:44:38
Heidl, Svenja		00:45:23
Lee, Alan		00:50:49
Vahl, Jochen	3. M65	00:53:02

03.12.2017 35. Winter Crosslaufserie Lauf 5, Goldbach

Kanert, Christian		00:48:53
Kublun, Sven		00:51:08
Floeth, Anke		01:06:49
Jochum, Peter		01:07:27

10.12.2017 35. Goldbacher Wintercross Lauf 6, Goldbach

Kanert, Christian		00:47:48
Jochum, Peter		01:05:20

10.12.2017 6. Adventlauf der SKV Mörfelden in der 41. WL-Seri, Mörfelden

Jäger, Hans Dietmar	1. M50	00:38:59
Walz, Michael	2. M60	00:47:32
Drews, Franz		00:47:58
Vahl, Jochen	3. M65	00:54:44

16.12.2017 41. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 2, Seligenstadt

Kaltenbach, Florian		00:38:55
---------------------	--	----------

31.12.2017 33. Britzinger Silvesterlauf, Britzingen

Pamuk, Ulrike Dr.	1. W60	00:48:16
-------------------	--------	----------

31.12.2017 39. Spiridon Silvesterlauf, Frankfurt

Babsa, Tilahun	2. M20	00:30:49
Neuschwander, Florian	1. M35	00:30:50
Bartels, Philipp	2. M30	00:34:29
Asadi, Ahmed		00:34:49
Pfaller, Stephan		00:37:26
Schermer, Manuel		00:37:27
Prohaska, Raffael		00:39:34
Gilbert, Kai		00:39:34
Silbach, Christoph		00:39:41
Schmitt, Natascha	2. W30	00:39:47
Wedlich, Oliver		00:39:52
Heidl, Markus		00:39:57
Schulz, Richard	2. M60	00:40:37
Minnert, Alexander		00:41:01
Mattern, Cliff		00:42:30
Plein, Oliver		00:43:09
Busse, Ilka	3. W30	00:43:22
Ziewers, Frank		00:45:26
Vitanov, Kai		00:46:02
Kanert, Christian		00:46:15
Stransky, Sebastian		00:46:17
Götze, Cornelius		00:46:44
Kraft, Thilo		00:47:04

10 Kilometer

Spranz, Laura		00:47:04
Fischer, Dörte		00:48:45
Drews, Franz		00:48:56
Seidenstücker, Hans		00:49:15
Pense, Till		00:49:20
Gomez-Ruhland, Marisa		00:49:22
Heine, Miriam		00:50:42
Kanngießer, Volker		00:51:00
Hennemann, Christoph		00:51:01
Lohner, Vivien		00:51:39
Fenner, Doris		00:52:41
Bernschneider, Klaus		00:53:15
Pabst, Andreas		00:53:50
Matzunsky, Tino		00:54:00
Lau, Claudia		00:56:27
Seifarth, Christoph		00:56:48
Liebs, Stefanie		00:56:56
Vahl, Jochen		00:56:57
Dalchow, Reinhard		00:57:27
Erlach, Andrea		00:57:42
Steinbach, Lothar		00:59:02
Zeeck, Jennifer		00:59:29
Estivariz, Carlos		00:59:30
Knöbel, Ute		00:59:30
Brandt, Christopher		00:59:55
Nowatzyk, Gaby Dr.		01:01:55
Buchenberger, Susanne		01:03:45
Kienle, Anke		01:06:07
Buortesch, Helga		01:06:08
Menke, Thomas		01:06:14
De Almeida, Rui		01:06:16
Brings, Renate		01:06:55
Lösche, Hans-Georg		01:10:19
von Wolff, Ludwig		01:10:35
Munir, Khalid Ilyas		01:11:16
Holzschuh, Ursula	2. W70	01:14:14
Pinder, Götz	1. M80	01:20:17
Humbert, Dirk		01:26:39

10,2 Kilometer**31.12.2017 43. Oberrodobacher Silvesterlauf 2017, Rodenbach**

Henne, Hermann Dr.	1. M60	00:49:34
--------------------	--------	----------

15 Kilometer**12.02.2017 Winterlaufserie, Hamm**

Gerling, Thorsten		01:07:18
-------------------	--	----------

21,0975 Kilometer**26.02.2017 Winterlaufserie, Hamm**

Gerling, Thorsten		01:35:22
-------------------	--	----------

02.04.2017 37. Berliner Halbmarathon, Berlin

Straus, Alexander		01:40:03
-------------------	--	----------

22.10.2017 FRANKLIN Meilenlauf 2017, Mannheim

Jarke, Johannes	1. M35	01:25:34
-----------------	--------	----------

21,0975 Kilometer**25.11.2017 Pagan Temple Marathon, Pagan (Myanmar)**

Westphal, Sophie	0. WU20	02:20:40
------------------	---------	----------

03.12.2017 Angkor Wat Halfmarathon, Siem reap

Westphal, Sophie	0. WU20	02:05:00
------------------	---------	----------

17.12.2017 Thailand international half Marathon, Bangkok /Thailand

Westphal, Sophie		02:04:25
------------------	--	----------

42,195 Kilometer**23.04.2017 Vienna City Marathon, Wien**

Thürmer, Matthias		03:14:19
-------------------	--	----------

27.08.2017 Maybank Bali Marathon, Gianyar / Bali

Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. M55	07:28:00
---------------------------	--------	----------

29.10.2017 36. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt

Price, Jennifer		003:55:37
-----------------	--	-----------

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

Pressmar, Michael	0.	03:36:56
-------------------	----	----------

19.11.2017 Maratón Valencia, Valencia (Spanien)

Straus, Alexander		03:44:36
-------------------	--	----------

02.12.2017 Gibraltar Marathon, Gibraltar

Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. M55	07:08:34
---------------------------	--------	----------

02.12.2017 Reggae Marathon 2017, Jamaica

Lange, Harald	1. M35	03:40:44
---------------	--------	----------

02.12.2017 Twistese-Adventsmarathon, Bad Arolsen-Wetterburg

Gerling, Thorsten	2. M20	03:25:47
-------------------	--------	----------

10.12.2017 Bareleng Marathon, Bareleng / Indonesien

Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. M55	06:54:13
---------------------------	--------	----------

66 Kilometer**01.01.2017 Pong Yaeng Trail, Pong Yaeng (Thailand)**

Zeiss, Frank	0. M45	11:07:00
--------------	--------	----------

1300 Kilometer**16.07.2017 Deutschland Lauf 2017, Sylt - Zugspitze - 19 Tage**

Lange, Harald		205:16:00
---------------	--	-----------

Kilometer**02.06.2018 17. Niesenlauf 11.600 Treppen, Spietz Schweiz**

Lange, Harald	0. M35	01:29:43
---------------	--------	----------

0,4 Kilometer**18.05.2018 35. Straßen, Riedstadt-Wolfskehlen**

Schmitt, Laura Sophie	2. WU8	00:01:41
-----------------------	--------	----------

29.07.2018 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen

Schmitt, Laura Sophie		00:03:12
-----------------------	--	----------

19.08.2018 8. Bieberer Kartoffel-Volksl, Offenbach

Kacavenda, Viktoria	2. WU10	00:01:28
Schmitt, Laura Sophie	2. WU8	00:01:30

02.09.2018 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim

Seifarth, Laura		00:05:32
-----------------	--	----------

0,8 Kilometer**13.01.2018 9. Offenbacher Suppenschüssel Cross, Offenbach**

Kacavenda, Viktoria	1. WU10	00:04:46
Schmitt, Laura Sophie	2. WU10	00:05:07

1 Kilometer**18.03.2018 42. Volkslauf Rund um den Winterstein, Friedberg**

Breitenöder, Simon	2. MU12	00:04:46
Breitenöder, Sophie	1. WU14	00:05:35

25.03.2018 10. PfunRun - Pfungstädter Brauerei-Cross, Pfungstadt

Kacavenda, Viktoria	3. WU10	00:04:36
Schmitt, Laura Sophie	2. WU8	00:04:42

15.04.2018 47. Griesheimer Straßen, Griesheim

Warnecke, Hannes		00:04:02
Kacavenda, Viktoria	1. WU10	00:04:24
Schmitt, Laura Sophie	1. WU8	00:04:39

19.05.2018 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim

Stueven, Katharina		00:04:14
Assmann, Leon		00:04:15
Joost, Lior		00:04:17
Jligarle Bartels, David		00:04:34
Hanisch, Clara		00:06:35

08.06.2018 58. Lorsbacher Schinderwaldl, Hofheim-Lorsbach

Kacavenda, Viktoria		00:05:18
Schmitt, Laura Sophie	2. WU8	00:05:36

17.06.2018 15. Urberacher Schüler- und Kinderl, Rödermark-Urberach

Stueven, Katharina	2. WU12	00:04:04
--------------------	---------	----------

1 Kilometer**24.06.2018 2. Kirdorfer St. Johannesl, Bad Homburg**

Assmann, Leon 1. MU12 00:04:08

29.07.2018 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), ObertshausenJoost, Lior 00:03:58
Assmann, Leon 00:04:08
Pacheco, Clark 00:04:53
Schmitt, Laura Sophie 3. WU10 00:04:54**02.09.2018 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim**Stueven, Katharina 00:03:54
Joost, Lior 00:04:06
Breitenöder, Simon 00:04:06
Assmann, Leon 00:04:17
Kacavenda, Viktoria 00:04:39
Schmitt, Laura Sophie 1. WU8 00:04:53
Pacheco, Clark 00:05:00**22.09.2018 28. Rodheimer Volkslauf, Rosbach-Rodheim v.d.H.**Galahan, Silas 2. MU12 00:03:52
Stueven, Katharina 00:04:10
Joost, Lior 00:04:12
Breitenöder, Simon 00:04:15
Kacavenda, Viktoria 00:04:59**1,2 Kilometer****30.06.2018 19. Dieburger Stadtl, Dieburg**

Kacavenda, Viktoria 3. WU10 00:05:33

1,3 Kilometer**20.06.2018 Darmstädter Stadtl, Darmstadt**

Schmitt, Laura Sophie 00:07:13

2 Kilometer**13.01.2018 9. Offenbacher Suppensüssel Cross, Offenbach**

Poggendorff, Paulina 2. WU14 00:11:41

08.04.2018 39. Seligenstädter Wasserl, SeligenstadtAssmann, Leon 00:08:53
Breitenöder, Simon 00:09:01
Joost, Lior 00:09:06
Stueven, Katharina 00:09:31
Breitenöder, Sophie 00:09:33
Hanisch, Clara 00:09:33
Kacavenda, Viktoria 00:10:58
Schmitt, Laura Sophie 00:12:15**31.05.2018 33. Bonameser Volkslauf, Frankfurt-Bonames**Breitenöder, Simon 1. MU12 00:08:32
Joost, Lior 2. MU12 00:08:36
Assmann, Leon 3. MU12 00:08:37
Breitenöder, Sophie 2. WU14 00:09:17**2 Kilometer****23.06.2018 37. Dreieich-Waldl, Dreieich-Dreieichenhain**Poggendorff, Paulina 1. WU14 00:08:12
Assmann, Leon 2. MU12 00:08:35**14.10.2018 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach**Joost, Lior 00:07:43
Stueven, Katharina 00:07:57
Assmann, Leon 00:08:01
Breitenöder, Simon 00:08:25
Hanisch, Clara 00:08:28
Kacavenda, Viktoria 00:09:11
Schmitt, Laura Sophie 00:09:31**2,2 Kilometer****27.05.2018 43. Steinberger Volksl, Dietzenbach-Steinberg**Assmann, Leon 00:09:28
Breitenöder, Simon 00:09:28
Joost, Lior 00:09:28
Breitenöder, Sophie 00:10:10
Stueven, Katharina 00:10:14
Hanisch, Clara 00:10:32
Kacavenda, Viktoria 3. WU10 00:11:25
Schmitt, Laura Sophie 1. WU8 00:12:04
Pacheco, Clark 00:13:35**2,9 Kilometer****16.09.2018 42. Internationaler Hugenottenl, Neu-Isenburg**Poggendorff, Paulina 3. WU14 00:12:36
Joost, Lior 00:12:42
Breitenöder, Sophie 00:13:28
Assmann, Leon 00:13:34
Breitenöder, Simon 00:13:35
Kacavenda, Viktoria 00:15:17
Schmitt, Laura Sophie 00:15:23
Pacheco, Clark 00:16:05**3 Kilometer****17.06.2018 5. Eschathlon - Der Eschborner21,0975, Eschborn**

Hanisch, Clara 1. WU10 00:13:07

03.10.2018 15. L gegen das Vergessen, Frankfurt-Ginnheim

Galahan, Silas 1. MU12 00:13:43

4 Kilometer**13.01.2018 9. Offenbacher Suppensüssel Cross, Offenbach**

Moser, Tania 1. W20 00:16:22

30.06.2018 19. Dieburger Stadtl, Dieburg

Henne, Hermann Dr. 1. M60 00:45:42

4,7 Kilometer**30.06.2018 35. Tölzer Blomberglauf, Bad Tölz**

Kraft, Thilo 00:34:00

5 Kilometer**13.01.2018 36. Lindensee-Laufserie, Rüsselsheim**

Schroeder, Gerhard 1. M85 00:45:13

20.01.2018 41. Seligenstädter Winterlauf 3. Lauf, Seligenstadt

Kanert, Christian 2. M40 00:22:32

17.02.2018 41. Seligenstädter Winterserie, L4, Seligenstadt

Kanert, Christian 3. M40 00:22:57

02.04.2018 Jubiläums140. Rodgauer Osterl (Ostermontag), Rodgau-JügesheimKaltenbach, Florian 2. M20 00:18:55
Kaltenbach, Florian 00:39:45
Kunzfeld, Georg 00:45:03
Ruhland, Manuel 00:45:16
Engelhard, Jörg 00:46:15
Vahl, Jochen 00:55:56**15.04.2018 47. Griesheimer Straßel, Griesheim**Poggendorff, Paulina 2. WU14 00:22:46
Poggendorff, Frank 1. M50 00:22:48
Buchenberger, Susanne 3. W45 00:31:27
Poggendorff, Babette 00:34:53
Schroeder, Gerhard 1. M85 00:46:16**29.04.2018 6. L für Mehrsprachigkeit, Frankfurt**Breitenöder, Simon 3. MU20 00:24:16
Assmann, Leon 00:26:50
Fairhurst, Lindsey 1. W65 00:26:53**11.05.2018 15. Idsteiner Stadtl, Idstein**

Assmann, Leon 1. MU12 00:21:44

18.05.2018 35. Straßel, Riedstadt-Wolfskehlen

Schroeder, Gerhard 1. M85 00:46:48

19.05.2018 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-SchwanheimPoggendorff, Paulina 2. WU14 00:22:09
Trofin, Maris Magdalena 00:30:30**09.06.2018 15. Ketteler-L, L dem Krebs davon, Offenbach**Gomez-Ruhland, Marisa 1. W60 00:22:13
Assmann, Leon 00:23:40**23.06.2018 37. Dreieich-Waldl, Dreieich-Dreieichenhain**Assmann, Leon 00:22:40
Poggendorff, Babette 00:34:58**14.07.2018 15. Oberstedter Mühlen, OberurselTs.**

Horn, Alfred 2. M70 00:34:13

5 Kilometer**29.07.2018 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen**Barten, Stephan 00:22:13
Breitenöder, Sophie 2. WU14 00:23:56**23.08.2018 4. Bürostadtl, Frankfurt**

Kraft, Thilo 3. M50 00:21:03

01.09.2018 20. Wittmunder Klinkerlauf, Wittmund

Schroeder, Gerhard 2. M85 00:59:01

02.09.2018 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim

Breitenöder, Sophie 3. WU14 00:23:57

09.09.2018 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, FrankfurtScharlowski, Boris 00:18:08
Baum, Anna 2. W30 00:18:15
Reinhardt, Volker 00:19:46
Straus, Alexander 00:21:19
Assmann, Leon 00:22:12
Bittlingmaier, Hans 00:22:54
Ingenhoven, Lennard 00:24:21
Keese, Daniel 00:24:22
Stiebeling, Caro 00:29:29
Hasel, Antonia 00:30:57
Lee, Alan 00:31:34
Hasenkamp, Oliver 00:44:49**16.09.2018 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg**McClymont, Scott 1. M20 00:16:25
Kaltenbach, Florian 00:19:02**22.09.2018 28. Rodheimer Volkslauf, Rosbach-Rodheim v.d.H.**

Breitenöder, Sophie 3. WU14 00:23:46

03.10.2018 15. L gegen das Vergessen, Frankfurt-GinnheimKaltenbach, Florian 1. M35 00:19:10
Schmitt, Sebastian 1. M45 00:21:16
Assmann, Leon 2. MU12 00:22:38**03.10.2018 15. Lauf gegen das Vergessen (Walking), Frankfurt-Ginnheim**

Heinol, Franz-Albert 1. M65 00:39:23

13.10.2018 37. Lindensee-Lserie20182019, Rüsselsheim

Schroeder, Gerhard 1. M85 00:53:31

14.10.2018 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach

Breitenöder, Sophie 00:23:46

5,6 Kilometer**18.02.2018 HESSISCHE MEISTERSCHAFTEN IM CROSSLAUF, Trebur**

Wörz, Werner 3. M60 00:23:21

08.04.2018 2. VegRennen- Lend Tieren helfen, Langensfeldbold

Seibert, Petra 1. W50 00:27:43

5,6 Kilometer**6,4 Kilometer**

09.09.2018	22. Erzhäuser Heegbachlauf, Erzhausen
Koehres, Matthias	3. M40 00:25:22

7,4 Kilometer

22.04.2018	27. Maarauel, Mainz-Kostheim
Hasenkamp, Oliver	01:01:40

7,5 Kilometer

24.06.2018	10. Schwalbacher Volkslauf - Sport gegen Armut, Schwalbach am Taunus
Heinol, Franz-Albert	1. M65 00:58:35

7,9 Kilometer

04.05.2018	23. HVBCitylauf Aschaffenburg, Aschaffenburg
Babsa, Tilahun	1. M20 00:23:38
Mattem, Cliff	00:35:02
Kanert, Christian	00:36:44

8 Kilometer

13.01.2018	9. Offenbacher Suppensüssel Cross, Offenbach
Rühl, Hanna	1. W30 00:33:18
Costadura, Clara	1. W20 00:34:06
Rach, Katharina	2. W20 00:36:07
Schmitt, Sebastian	00:40:55
Stransky, Sebastian	00:42:47
Heine, Miriam	00:42:58
Straus, Alexander	00:42:59

9,8 Kilometer

14.04.2018	33. Bimbacher Mühlberg, Großenlüder-Bimbach
Seibert, Petra	2. W50 00:48:05

10 Kilometer

06.01.2018	38. Rodgauer Winterlaufserie 3. Lauf, Rodgau-Jügesheim
Heidl, Markus	2. M30 00:34:39
Albert, Christian	3. M40 00:35:37
Pfaller, Stephan	00:36:14
Kroniger, Axel	00:43:14
Kraft, Thilo	00:43:28
Schmitt, Sebastian	00:44:00
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60 00:44:47
Pfeiffer, Martin	00:45:39
Lee, Alan	00:51:18
Vahl, Jochen	00:53:41

07.01.2018	35. Goldbacher Wintercross 7. Lauf, Goldbach
Kanert, Christian	00:48:13

10 Kilometer

Kublun, Sven	00:49:05
Floeth, Anke	00:59:48
Jochum, Peter	01:05:04

14.01.2018	35. Goldbacher Wintercross 8. Lauf, Goldbach
Kublun, Sven	00:47:08
Kanert, Christian	00:49:19
Floeth, Anke	00:59:30
Jochum, Peter	01:04:29

21.01.2018	35. Goldbacher Wintercross 9. Lauf, Goldbach
Kanert, Christian	00:50:07

03.02.2018	1. L der 29. Winterserie der LG Dornburg, Dornburg-Frickhofen
Steinbach, Joachim	00:56:17
Steinbach, Lothar	2. M70 00:56:25

03.02.2018	38. Rodgauer Winterserie 4, Rodgau-Jügesheim
Heidl, Markus	2. M30 00:33:52
Bartels, Philipp	2. M35 00:33:53
Albert, Christian	2. M40 00:35:52
Pfaller, Stephan	00:39:53
Kraft, Thilo	00:42:38
Pfeiffer, Martin	00:43:52
Kuhn, Peter	00:45:00
Strauß, Volker	00:45:40
Lee, Alan	00:51:56
Vahl, Jochen	00:53:42
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60 00:47:54

10.02.2018	34. Frühjahrsl, Groß-Gerau
Heidl, Svenja	1. W20 00:45:48
Krüper, Stefan	00:57:00
Schroeder, Gerhard	1. M85 01:38:40

17.02.2018	2. L der 29. Winterserie der LG Dornburg, Dornburg-Langendernbach
Steinbach, Lothar	2. M70 00:55:53

17.02.2018	41. Seligenstädter Winterserie, L4, Seligenstadt
Kaltenbach, Florian	00:39:29

25.02.2018	23. Wallernhäuser Wintercross, Nidda-Wallernhausen
Spielvogel, Lars	2. M45 00:40:05

25.02.2018	TCE Run powered by TV Langen, Langen
Lohnes, Markus	1. M45 00:37:24
Kraft, Thilo	00:43:24

25.02.2018	Winterbahnlauf Marburg, Marburg
Rach, Katharina	1. W20 00:39:33

03.03.2018	3. L der 29. Winterserie der LG Dornburg, Dornburg-Wilsenroth
Steinbach, Lothar	1. M70 00:54:50

03.03.2018	Matheisenmarktlauf, Schriesheim
Chacon-Biebach, Laura	1. W20 00:37:05

10 Kilometer

04.03.2018	16. Offenbacher Rosenhöhe-Waldl, Offenbach
Straus, Alexander	00:48:00
Curran, Adrian	1. W70 01:27:30

24.03.2018	Engelberglauf, Großheubach
Kanert, Christian	00:47:56

31.03.2018	45. Rheinaberner Osterlauf, Rheinabern
Wedlich, Oliver	3. M45 00:38:40

02.04.2018	Jubiläums140. Rodgauer Osterl (Ostermontag), Rodgau-Jügesheim
Uphoff, Tinka	1. W35 00:39:21
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60 00:45:16

08.04.2018	39. Seligenstädter Wasserl, Seligenstadt
Albert, Christian	1. M40 00:36:20
Spielvogel, Lars	1. M45 00:38:25
Costadura, Clara	1. W20 00:38:56
Rach, Katharina	2. W20 00:39:51
Anger, Gunnar	00:41:14
Schiesser-Hoever, Christina	1. W40 00:42:57
Markus, Lutz	00:44:29
Krauß, Jochen	00:44:32
Altmüller, Jascha	00:45:35
Drews, Franz	00:48:02
Schmitt, Sebastian	00:48:28
Hirz, Dominik	00:48:38
De Almeida, Rui	00:49:37
Huber, Annemarie	00:49:50
Dörr, Robert	00:50:42
Abel, Hendrik	00:52:19
Diehm, Gabriele	00:52:35
Vahl, Jochen	00:53:13
Vetter, Inge	3. W60 00:54:38
Heidl, Svenja	00:55:29
Jochum, Peter	00:57:52
Nachtsheim, Wolfgang	00:58:35
Brings, Renate	2. W70 01:05:02
Lösche, Hans-Georg	01:07:28
Wieß, Maren	3. W70 01:14:08

08.04.2018	Hannover Marathon, Hannover
Menne, Anna Karolina	01:07:53

15.04.2018	29. Feldberg, Oberursel
Neuschwander, Florian	1. M35 00:38:55
Knopp, Bernhard	3. M55 00:59:25
Jégou, Jean-Louis	00:59:58
Seit, Manfred	2. M75 01:15:31

15.04.2018	47. Griesheimer Straßen, Griesheim
Schenk, Niko	1. M30 00:37:26
Jäger, Hans Dietmar	3. M50 00:38:19
Grof, Ernst Dr.	1. M70 00:47:42
Drews, Franz	3. M55 00:48:09
Vahl, Jochen	00:53:47
Jochum, Peter	00:58:32
Brandt, Christopher	01:03:04

10 Kilometer

21.04.2018	22. Schlappeseppel Marktplatzlauf, Großostheim
Kanert, Christian	00:48:54
Seibert, Petra	1. W55 00:50:22
Krawietz, Eva	2. W55 00:53:01

27.04.2018	14. Mainuferl, Rüsselsheim
Wukasch, Andreas	1. M30 00:39:26

29.04.2018	20. Hanauer Märchenl, Hanau
Weyand, Thomas	00:43:28
Drews, Franz	00:48:17
Seibert, Petra	1. W55 00:48:43
Vahl, Jochen	1. M65 00:54:52

29.04.2018	6. L für Mehrsprachigkeit, Frankfurt
Walz, Michael	1. M60 00:45:48

01.05.2018	36. Nieder Erlenbacher Volksl, Frankfurt
Lutz, Markus	1. M55 00:43:37
Jesswein, Markus	3. M20 00:43:50
Brandt, Christopher	00:58:02

01.05.2018	Volksbank Überlingen Lauf, Überlingen
Wedlich, Oliver	1. M45 00:39:24

10.05.2018	20. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim
Albert, Christian	1. M40 00:35:50
Schmitt, Sebastian	00:46:10
Röber, Michaela	1. W50 00:47:04
Fenner, Doris	3. W50 00:48:07
Vahl, Jochen	1. M65 00:52:04
Bittlingmaier, Hans	00:52:56
Seit, Manfred	1. M75 00:53:56
Jochum, Peter	00:56:27
Rojas, Andres	00:57:24
Müller, Hannelore	3. W65 00:57:59
Brings, Renate	1. W70 01:04:25

10.05.2018	20. Höchster Kreisstadtl (Walking), Hofheim
Heinol, Franz-Albert	01:21:57

13.05.2018	Römerlauf, Obernburg
Kanert, Christian	00:47:11

19.05.2018	26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim
Bartels, Philipp	1. M35 00:33:55
Heidl, Markus	2. M30 00:34:37
Audersetz, Stephan	3. M35 00:35:40
Albert, Christian	2. M40 00:36:01
Spielvogel, Lars	00:38:57
Schmitt, Natascha	2. W30 00:41:38
Müller, Daniel	00:42:54
Krauß, Jochen	00:43:36
Markus, Lutz	00:43:46
Kiel, Andreas	00:43:46
Gomez-Ruhland, Marisa	00:44:40
Häuser, Wolfgang	2. M60 00:45:09
Stransky, Sebastian	00:45:11

10 Kilometer

Lohner, Vivien	3. W	00:45:33
Hanisch, Dirk		00:46:01
Heidl, Svenja		00:46:47
Drews, Franz		00:47:25
Bühner, Oliver		00:47:38
Menzler, Sabrina		00:47:40
Zeeck, Jennifer		00:49:38
Dörr, Robert		00:50:06
Seit, Manfred		00:52:14
Eickholt, Jörn		00:52:25
Pacheco, Kent		00:52:57
Rojas, Andres		00:54:18
Vahl, Jochen		00:55:23
Steinbach, Lothar		00:55:35
Vetter, Inge	3. W60	00:55:49
Borst, Luca	3. MU16	01:00:24
Becker, Carlo		01:01:04
Dalchow, Reinhard		01:01:48
Lösche, Eliza Mara		01:02:47
Lösche, Hans-Georg		01:07:43
Wieß, Maren	2. W70	01:11:50

21.05.2018 32. Volkslauf des TSV Krodorf-Gleiberg, Wettbergen

Golovitsyn, Nikita	1. M35	00:34:18
Moiseeva, Ekaterina	2. W35	00:42:47

24.05.2018 Ifar Challenge - 2018, Dubai

Möller, Marco-Ken	0. M35	01:03:06
-------------------	--------	----------

26.05.2018 24. Hans-Nachtmann-L (35. Altenstädter Abendl), Altenstadt

Dackiw, Alexander	3. M40	00:40:07
-------------------	--------	----------

27.05.2018 13. Brunnenfestl, Oberursel

Plein, Oliver		00:45:45
---------------	--	----------

27.05.2018 43. Steinberger Volksl, Dietzenbach-Steinberg

Albert, Christian	1. M40	00:36:22
Müller, Daniel		00:43:16
Wörz, Werner	1. M60	00:43:19
Häuser, Wolfgang	2. M60	00:45:01
Schmitt, Sebastian		00:46:42
Wetzenstein, Wiltrud	3. W45	00:47:35
Röber, Michaela	2. W50	00:47:41
Hirz, Dominik		00:48:01
Menzler, Sabrina	3. WU20	00:48:04
Hanisch, Dirk		00:48:17
Zeeck, Jennifer		00:50:57
Dörr, Robert		00:51:44
Eickholt, Jörn		00:52:03
Pacheco, Kent		00:55:39
Rollmann, Veit Justus		00:55:40
Steinbach, Lothar		00:56:23
Steinbach, Joachim		00:58:08
Lösche, Eliza Mara		01:02:59
Lösche, Hans-Georg		01:08:24
Brings, Renate	1. W70	01:08:43
Wieß, Maren	2. M70	01:12:44

10 Kilometer**31.05.2018 33. Bonameser Volkslauf, Frankfurt-Bonames**

Albert, Christian	1. M40	00:37:01
Schoppe, Friederike	1. W40	00:39:10
Engelhardt, Jörg	1. M50	00:42:52
Bohr, Werner	1. M65	00:46:54
Saborowski, Antje	2. W40	00:53:26
Rojas, Andres		00:54:35
Vetter, Inge	2. W60	00:55:50
Bittlingmaier, Hans	3. M65	00:56:03
Mävers, Martin		00:59:24
Seit, Manfred	1. M75	00:59:26
Müller, Hannelore	1. W65	01:00:04

09.06.2018 Oelder Sparkassen Citylauf, Oelde

Albert, Christian	1. M40	00:35:49
-------------------	--------	----------

10.06.2018 13. Dünsbergl, Biebental

Dackiw, Alexander	1. M40	00:38:18
-------------------	--------	----------

15.06.2018 23. Wallauer Mittsommerl, Hofheim-Wallau

Traxler, Peter		00:48:53
Drews, Franz		00:48:56
Jost, Tanja	3. W45	00:50:13
Rojas, Andres		00:52:03
Vahl, Jochen		00:55:17
Jochum, Peter		01:01:43

17.06.2018 5. Eschathlon - Der Eschborner21,0975, Eschborn

Deifel, Rainer	1. M50	00:38:54
Minnert, Alexander	3. M50	00:41:06
Münch, Viola		00:51:23
Buchenberger, Susanne		01:04:49

23.06.2018 37. Dreieich-Waldl, Dreieich-Dreieichenhain

Gelsema, Astrid	1. W50	00:43:10
Poggendorf, Frank		00:44:02
Pinder, Götz	1. M80	01:18:27

24.06.2018 Apfell der Kelterei Heil, Laubus-Eschbach

Golovitsyn, Nikita	1. M35	00:34:44
Uphoff, Tinka	1. W35	00:39:36

25.06.2018 Niedernerger Honischlauf, Niedernberg

Kanert, Christian		00:43:56
Kuhn, Peter	3. M55	00:44:31
Seibert, Petra	1. W55	00:47:38
Krawietz, Eva	3. W55	00:51:09
Kleinschmidt, Hellmut		00:53:02

01.07.2018 12. Barbarossalauf, Erlenbach a. Main

Schmitt, Sebastian		00:47:55
--------------------	--	----------

07.07.2018 12. Wallernhäuser Dorfl, Nidda-Wallernhausen

Eisen, Johannes		00:44:27
-----------------	--	----------

08.07.2018 Stadtlauf Wolfratshausen 2018 ROC-Cup, Wolfratshausen

Kraft, Thilo		00:43:50
--------------	--	----------

10 Kilometer**13.07.2018 8. Rotary Benefizlauf, Mainaschaff**

Kuhn, Peter	2. M55	00:45:54
Seibert, Petra	1. W55	00:50:00

14.07.2018 15. Oberstedter Mühlenl, OberurselTs.

Emunds, 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

22.07.2018 11. Oscheffer TSG-Lauf, Mainaschaff

Kanert, Christian		00:45:18
-------------------	--	----------

29.07.2018 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen

Bartels, Philipp	1. M35	00:34:25
Audersetz, Stephan	2. M35	00:34:40
Spielvogel, Lars	2. M45	00:40:08
Schiesser-Hoever, Christina	1. W40	00:41:09
Baum, Anna	1. W30	00:42:18
Engelhardt, Jörg		00:42:51
Lutz, Markus		00:43:06
Krauß, Jochen		00:43:08
Müller, Daniel		00:44:22
Schmitt, Sebastian		00:45:08
Seibert, Petra	1. W55	00:47:25
De Almeida, Rui		00:47:36
Heidl, Svenja		00:47:43
Dörr, Robert		00:51:07
Eickholt, Jörn		00:51:55
Bittlingmaier, Hans		00:52:20
Seit, Manfred	1. M75	00:52:44
Rollmann, Veit Justus		00:54:22
Austrup, Tim		01:03:44
Perkons, Alex		01:06:19
Brings, Renate	1. W70	01:07:31
Wieß, Maren	2. W70	01:12:11

04.08.2018 15. Fischerfestl Gernsheim, Gernsheim

Henne, Hermann Dr.		00:49:52
--------------------	--	----------

19.08.2018 8. Bieberer Kartoffel-Volksl, Offenbach

Jäger, Hans Dietmar	1. M50	00:38:49
Seibert, Petra	1. W55	00:47:37

24.08.2018 Sportscheck Stadtlaf Stuttgart, Stuttgart

Kanert, Christian		00:48:42
-------------------	--	----------

26.08.2018 40. Koberstädter Wald42,195, Egelsbach

Köhres, Matthias	2. M40	00:42:12
Seibert, Petra	1. W55	00:47:50
Krüper, Stefan		00:58:16

01.09.2018 Sauerborner Labend, Bad Soden-Neuenhain

Henne, Hermann Dr.	1. M65	00:48:58
--------------------	--------	----------

02.09.2018 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim

Heidl, Markus	1. M30	00:33:36
---------------	--------	----------

10 Kilometer

Golovitsyn, Nikita	1. M35	00:34:16
Spielvogel, Lars	3. M45	00:38:14
Jäger, Hans Dietmar	2. M50	00:38:15
Müller, Daniel		00:42:15
Krauss, Jochen		00:43:00
Schmitt, Sebastian		00:43:00
Schuppheus, Kevin		00:47:55
Seifarth, Christoph		00:48:50
Dörr, Robert		00:48:58
Bittlingmaier, Hans		00:50:32
Vormwald, Ursula	1. W60	00:51:01
Seit, Manfred	2. M75	00:52:30
Steinbach, Lothar		00:56:16
Wollkopf, Britta		00:59:55
Brings, Renate	2. W70	01:08:05
Wieß, Maren	3. W70	01:15:58

08.09.2018 8. Bawwehaiser Altstadtfestlauf, Babenhausen

Seibert, Petra	1. W55	00:46:46
Kanert, Christian		00:46:49
Krawietz, Eva		00:52:34
Kleinschmidt, Hellmut		00:54:58

09.09.2018 11. TSG Altenhain1900 e.V. - Wuzzel Altenhain, Bad Soden-Altenhain

Minnert, Alexander	1. M45	00:45:52
--------------------	--------	----------

09.09.2018 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt

Keese, Daniel		00:35:30
Vetter, Tilbert		00:37:26
Kraft, Thilo		00:39:33
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60	00:41:11
Altmüller, Jascha		00:41:23
Jost, Tanja		00:45:20
Heilmann, Thomas		00:46:51
Greschek, Manuel		00:50:02
Pahl, Matthias		00:50:21
Vetter, Inge		00:53:56
Lee, Alan		00:55:10
Schad, Heike		00:59:17
Meyer, Jürgen		00:59:17
Held, Sascha		01:02:27

09.09.2018 Kirchhainer Altstadtlauf, Kirchhain

Dackiw, Alexander	3. M40	00:39:07
-------------------	--------	----------

09.09.2018 Lauftag des Landkreises Miltenberg, Elsenfeld

Kanert, Christian		00:46:37
-------------------	--	----------

15.09.2018 30. Bessunger Merck-Lauf, Darmstadt

Esser, Lothar	3. M50	00:43:22
---------------	--------	----------

16.09.2018 11. Quellenmarathon, Bad Vilbel

Kiefert, Mathias	1. M30	00:35:31
------------------	--------	----------

16.09.2018 34. Engenhahner Gickel-Waldlauf, Niedernhausen-Engenhahn

Perkons, Alex	3. W45	01:09:15
---------------	--------	----------

10 Kilometer

16.09.2018 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg			
Bartels, Philipp	1. M35	00:34:29	
Spielvogel, Lars	1. M45	00:37:54	
Wörz, Werner	1. M60	00:42:06	
Kohl, Marcus		00:42:36	
Schmitt, Sebastian		00:43:49	
Esser, Lothar		00:44:29	
Seibert, Petra	1. W55	00:46:55	
Barten, Stephan		00:49:06	
Bittlingmaier, Hans		00:49:26	
Dörr, Robert		00:50:41	
Seit, Manfred	2. M75	00:53:16	
Müller, Daniel		00:54:15	
Vetter, Inge	2. W60	00:57:19	
Nachtsheim, Wolfgang		00:58:55	
Häfner, Guido		01:00:57	
Becker, Carlo		01:04:58	
Poggendorf, Babette		01:05:42	
Weyhnecht, Dagmar		01:10:41	
22.09.2018 28. Rodheimer Volkslauf, Rosbach-Rodheim v.d.H.			
Albert, Christian	1. M40	00:37:22	
Spielvogel, Lars	2. M45	00:39:09	
Schiesser-Hoever, Christina	1. W40	00:41:33	
Scherer, Robeer		00:42:42	
Schmitt, Sebastian		00:45:36	
Dörr, Robert		00:50:24	
Seit, Manfred	2. M75	00:53:43	
Eickholt, Jörn		00:56:14	
22.09.2018 Strassenlauf 2018, Rodenbach			
Weber, Christian	1. M45	00:36:38	
Vetter, Tilbert	2. M55	00:39:14	
Jäger, Hans Dietmar	1. M50	00:39:18	
03.10.2018 15. L gegen das Vergessen, Frankfurt-Ginnheim			
Walz, Michael	2. M60	00:46:11	
Fenner, Doris	1. W50	00:47:38	
Albert, Christian	3. M40	00:49:32	
Saborowski, Antje	2. W40	00:49:32	
Lee, Alan		00:54:47	
14.10.2018 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach			
Heidl, Markus	1. M30	00:33:25	
Albert, Christian	1. M40	00:34:56	
Wittig, Jens	2. M40	00:36:17	
Costadura, Clara	1. WHK	00:36:52	
Rühl, Hanna	1. W30	00:37:18	
Deifel, Rainer	2. M50	00:37:45	
Hick, Johannes		00:38:17	
Rach, Katharina	2. WHK	00:39:07	
Spielvogel, Lars		00:39:21	
Schiesser-Hoever, Christina	2. W40	00:40:07	
Müller, Daniel		00:41:51	
Schmitt, Sebastian		00:42:50	
Menne, Stephan		00:42:52	
Markus, Lutz		00:43:39	
Häfner, Guido		00:45:33	
Häuser, Wolfgang	3. M60	00:45:43	
Grof, Ernst Dr.		00:46:26	

10 Kilometer

Jost, Tanja		00:47:58	
Bittlingmaier, Hans	3. M65	00:49:39	
Vormwald, Ursula	1. W60	00:49:55	
Lohner, Vivien		00:51:52	
Gomez-Ruhland, Marisa	2. W60	00:52:11	
Diehm, Gabriele		00:52:24	
Vetter, Inge		00:55:19	
Zeeck, Jennifer		00:55:19	
Steinbach, Lothar		00:55:22	
Hanisch, Dirk		00:56:33	
Heine, Miriam		00:59:00	
Menne, Ana Marcia		01:02:16	
Lösche, Hans-Georg		01:04:43	
Wieß, Maren	2. W70	01:14:56	
21.10.2018 10. Sunbed Volks- und Straßenlauf, Kleinostheim			
Kanert, Christian		00:47:55	
10,2 Kilometer			
17.03.2018 Sulzburger Frühlingslauf, Sulzburg			
Pamuk, Ulrike Dr.	1. W60	00:49:43	
10,5 Kilometer			
21.01.2018 41. Marathonstaffel, Mörfelden			
Lohnes, Markus	0. M45	00:40:19	
Ruhland, Manuel	0. M30	00:41:19	
Weber, Christian	0. M45	00:41:23	
Kuhlmann, Dirk	0. M45	00:41:47	
Deifel, Rainer	0. M45	00:41:55	
Vetter, Tilbert	0. M55	00:42:17	
Kaltenbach, Florian	0. M30	00:42:32	
Anger, Gunnar	0. M35	00:44:13	
Baum, Anna	0.	00:44:27	
Engelhardt, Jörg	0. M50	00:45:04	
Krauss, Jochen	0. M45	00:45:19	
Fischer, Dörte	0. W35	00:46:09	
Lutz, Markus	0.	00:46:41	
Gomez-Ruhland, Marisa	0. W60	00:47:19	
Schmitt, Volker	0. M40	00:47:27	
Häfner, Guido	0. M50	00:47:36	
Knott, Ulrich	0.	00:47:45	
Stolz, Ralf	0.	00:47:55	
Knopp, Bernhard	0. M55	00:48:18	
Hanisch, Dirk	0. M50	00:49:16	
Walz, Michael	0. M60	00:49:45	
Stransky, Sebastian	0. M40	00:50:14	
Erlach, Andrea	0. W50	00:51:18	
Bremer, Carsten	0.	00:51:45	
Buhne, Peter Dr.	0. M50	00:53:16	
Barta, Emil	0. M50	00:53:46	
Motel, Jens	0.	00:56:17	
Eickholt, Jörn	0. M50	00:56:50	
08.06.2018 58. Lorscheider Schinderwald, Hofheim-Lorsbach			
Pacheco, Kent		01:08:15	

11 Kilometer

05.05.2018 3. Staufenlauf, Kelkheim			
Wieß, Maren	1. W70	01:27:27	
Hasenkamp, Oliver		02:00:25	
12,5 Kilometer			
08.04.2018 Obermain-Marathon, Bad Staffelstein			
Steinbach, Lothar	2. M70	01:10:48	
15 Kilometer			
08.04.2018 34. Friedrichsdorfer Stadt, Friedrichsdorf			
Walz, Michael	1. M60	01:09:56	
31.05.2018 33. Bonameser Volkslauf, Frankfurt-Bonames			
Lutz, Markus	2. M55	01:08:53	
Peiffer, Martin		01:11:13	
Praetorius, Hermann		01:18:13	
Kanngießer, Volker		01:25:16	
Praetorius, Saskia	1. W20	01:27:38	
16 Kilometer			
28.04.2018 8. DAV Skinfit Frankensteil, Darmstadt			
Lutz, Markus	3. M55	01:16:13	
Gelsema, Astrid	1. W50	01:16:35	
03.06.2018 Bluemlis Alp Lauf, Spietz Schweiz			
Lange, Harald	0. M35	01:29:50	
16,6 Kilometer			
02.06.2018 15. Heusenstammer Kirchenl, Heusenstamm			
Peiffer, Martin	3. M50	01:16:01	
17,5 Kilometer			
17.08.2018 Büren läuft, Büren			
Esser, Lothar		01:25:50	
18,2 Kilometer			
13.05.2018 34. Internationaler Schluchseeauf, Schluchsee			
Wedlich, Oliver		01:16:42	
20 Kilometer			
11.02.2018 36. Winterlaufserie, Rheinabern			
Wedlich, Oliver	0. M45	01:21:40	
10.06.2018 49. Mellbokusl, Alsbach-Hähnlein			
Lutz, Markus		01:56:27	
23.09.2018 39. Altkönig-Lauf, Kronberg			
Storck, Christian Dr.	1. M40	01:21:04	

20 Kilometer

Pfeiffer, Martin		01:36:45	
Perkons, Juri		01:51:24	
21,0975 Kilometer			
18.02.2018 21,0975 der SKV Mörfelden in der41. WL-Serie, Mörfelden			
Jäger, Hans Dietmar		01:26:45	
Kraft, Thilo		01:34:08	
Walz, Michael		01:41:56	
Drews, Franz		01:49:36	
Lee, Alan		01:54:55	
Jochum, Peter		02:05:04	
Vahl, Jochen	3. M65	02:08:39	
Dörr, Robert		02:11:58	
11.03.2018 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt			
Babsa, Tilahun	1. MHK	01:07:38	
Heidl, Markus		01:15:15	
Lohnes, Markus		01:21:09	
Schrode, Martin		01:23:40	
Jäger, Hans Dietmar		01:23:55	
Pfäller, Stephan		01:24:11	
Wörz, Werner	1. M60	01:24:22	
Lange, Harald		01:27:21	
Kaltenbach, Florian		01:28:54	
Vetter, Tilbert	2. M55	01:29:03	
Anger, Gunnar		01:29:32	
Göpfert, Christina		01:31:04	
Schiesser-Hoever, Christina		01:31:33	
Fischer, Dörte		01:32:20	
Hies, Benjamin		01:34:08	
Saatweber, Ingo		01:34:43	
Vara, Michael		01:34:45	
Kraft, Thilo		01:34:53	
Wukasch, Andreas		01:34:59	
Spranz, Laura		01:35:25	
Pfeiffer, Martin		01:36:58	
Gelsema, Astrid		01:38:05	
Plein, Oliver		01:38:09	
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60	01:38:28	
Markus, Lutz		01:38:49	
Ohlwein, Martin		01:38:59	
Stransky, Sebastian		01:39:38	
Kroniger, Axel		01:40:01	
Häuser, Wolfgang		01:40:18	
Strauß, Volker		01:41:03	
Mehlmann, Alois	3. M65	01:41:08	
Michels, Heinz	1. M70	01:41:46	
Herrmann, Michael		01:43:17	
Kuhn, Peter		01:43:22	
Röber, Michaela		01:43:34	
Kütscher, Johannes		01:44:02	
Heidl, Svenja		01:46:01	
Barta, Emil		01:47:54	
De Almeida, Rui		01:48:58	
Altmüller, Jascha		01:49:19	
Kanert, Christian		01:49:57	
Drews, Franz		01:51:02	
Geilert, Lutz		01:53:14	
Grof, Ernst Dr.	3. M70	01:53:15	

21,0975 Kilometer

Traxler, Peter	01:55:59
Wetzenstein, Wiltrud	01:56:48
Keese, Daniel	01:57:13
Scherzberg, Thomas	01:59:05
Vahl, Jochen	01:59:15
Knöbel, Ute	01:59:19
Zeeck, Jennifer	01:59:19
Estivariz, Carlos	02:03:13
Abel, Hendrik	02:03:18
von Wolff, Ludwig	02:05:11
Schöler, Marc	02:05:39
Praetorius, Saskia	02:06:17
Heine, Miriam	02:06:54
Praetorius, Claudia	02:07:35
Joseph, Jörg	02:07:38
Jochum, Peter	02:08:47
Pacheco, Kent	02:09:55
Mävers, Martin	02:11:03
Nachtsheim, Wolfgang	02:12:07
Pahl, Matthias	02:12:37
Munir, Khalid Ilyas	02:16:01
Wegner-Pahl, Helga	02:17:01
Dalchow, Reinhard	02:24:34
Westphal, Doris	02:25:12
Buortesch, Helga	02:28:13
Kienle, Anke	02:32:41
Lösche, Hans-Georg	02:43:21
Casu, Birgit-Melanie	03:08:05
Humbert, Dirk	03:08:07

11.03.2018	43. Gießener Frühjahrslauf, Gießen-Wiesack
Walz, Michael	3. M60 01:39:32

24.03.2018	13. Brechener Volks- und Straßlauf, Brechen
Schoppe, Friederike	1. W40 01:28:00

07.04.2018	Deutsche Meisterschaft Halbmarathon 2018,
Gomez-Ruhland, Marisa	01:38:53

08.04.2018	Berliner Halbmarathon, Berlin
Kraft, Thilo	01:36:51
Pressmar, Michael	01:37:31
Pamuk, Ulrike Dr.	3. W60 01:41:10

08.04.2018	Hannover Marathon, Hannover
Menne, Stephan	01:41:55
Menne, Ana Marcia	02:07:08

15.04.2018	11. Marathon Deutsche Weinstrasse, Bockenheim a.d.W.
Seifarth, Christoph	02:11:28
Seidenstücker, Hans	02:11:30
Engstler, Jörg	02:27:30
Brings, Renate	02:37:53
Wieß, Maren	02:45:35

15.04.2018	47. Griesheimer Straßlauf, Griesheim
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60 01:45:24

21,0975 Kilometer

06.05.2018	12. wumboR-L - Rund ums Badehaus, Rödermark-Urberach
Greschek, Manuel	1. M35 01:35:40
Vahl, Jochen	1. M65 02:07:28

12.05.2018	Engelhorn Sports Halbmarathon, Mannheim
Böll, Simon	02:40:40

25.06.2018	Sportscheck Stadtlauf München, München
Kanert, Christian	02:02:02

11.08.2018	1. Dornholzhäuser Halbmarathon, Bad Homburg
Lange, Harald	2. M35 01:28:54

18.08.2018	35. Bruchköbeler Stadtlauf, Bruchköbel
Matzunsky, Tino	01:57:53

19.08.2018	36. Wöhler-Lauf "Rund um die Aabachtalsperre", Bad Wünnenberg
Esser, Lothar	01:47:43

26.08.2018	40. Koberstädter Wald42,195, Egelsbach
Baum, Anna	2. W30 01:33:57
Schenk, Niko	01:33:57
Kraft, Thilo	01:34:27
Poggendorf, Frank	01:37:02
Strauß, Volker	01:40:37
Häfner, Guido	01:41:04
Brendlin, Christiane	02:17:18

02.09.2018	2. KOBLENZER SPARKASSEN MARATHON, Koblenz
Kiefert, Mathias	3. M35 01:19:14

02.09.2018	45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim
Bertels, Philipp	1. M35 01:16:34
Audersetz, Stephan	3. M35 01:19:13
Schiesser-Hoever, Christina	1. W40 01:28:09
Lutz, Markus	3. M55 01:34:55

Knopp, Bernhard	01:36:18
Stransky, Sebastian	01:42:50
De Almeida, Rui	01:44:25
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60 01:47:52
Pacheco, Kent	01:51:19
Schöbel, Helmut	01:56:04
Abel, Hendrik	01:57:28
Eickholt, Jörn	01:57:38
Heine, Miriam	02:02:45
Audersetz, Claudia	02:12:56

09.09.2018	Nibelungenlauf 2018, Worms
Mehmann, Alois	1. M65 01:40:50

15.09.2018	Mattoni Ústí nad Labem Half Marathon, Ústí nad Labem
Kanert, Christian	01:52:21

16.09.2018	12. EAM Kassel Marathon, Kassel
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60 01:36:56

21,0975 Kilometer

16.09.2018	42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg
Heidl, Markus	3. M30 01:17:07
Audersetz, Stephan	2. M35 01:17:44
Schiesser-Hoever, Christina	2. W40 01:29:25
Köhres, Matthias	01:31:26
Kraft, Thilo	01:31:59
Wukasch, Andreas	01:32:01
Anger, Gunnar	01:32:30
Greschek, Manuel	01:33:53
Lutz, Markus	2. M55 01:33:56
Zeiss, Frank	01:35:21
Strauß, Volker	01:35:53
Haub, Matthias	01:41:08
Röber, Michaela	2. W50 01:41:11
De Almeida, Rui	01:43:13
Stransky, Sebastian	01:44:23
Wetzenstein, Wiltrud	01:45:40
Pacheco, Kent	01:45:47
Fenner, Doris	01:46:18
Bohr, Werner	2. M65 01:46:20
Barta, Emil	01:46:43
Mävers, Martin	01:51:29
Rojas, Andres	01:52:14
Saborowski, Antje	01:52:23
Price, Jennifer	01:52:32
Kanngießer, Volker	01:54:46
Lee, Alan	01:55:54
Schöler, Marc	01:56:08
Küchler, Mareme	02:01:01
Steinbach, Joachim	02:04:00
Steinbach, Lothar	3. M70 02:04:00
Abel, Hendrik	02:07:51
Raab, Hubert	02:09:35
Audersetz, Claudia	02:12:03
Jochum, Peter	02:15:55
Buortesch, Helga	02:31:03

23.09.2018	Fiducia & GAD Baden-Marathon 2018, Karlsruhe
Wedlich, Oliver	01:25:46

03.10.2018	Sportscheck Stadtlauf Nürnberg, Nürnberg
Kanert, Christian	01:50:18

07.10.2018	16. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg
Weber, Christian	1. M45 01:19:41
Zeiss, Frank	01:34:13
Strauß, Volker	01:36:39
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60 01:36:57
Ruhland, Manuel	01:36:58
Scherer, Robeer	01:37:25
Pfeiffer, Martin	01:37:26
Hanisch, Dirk	01:44:45
Klein, Marcus	01:51:26
Drews, Franz	01:53:02
Pfeiffer, Frank	01:54:34
Vahl, Jochen	02:06:12
Jochum, Peter	02:07:09

21,0975 Kilometer

07.10.2018	RheinEnergieMarathon, Köln
Pacheco, Kent	01:44:49
Böll, Simon	02:27:37

07.10.2018	Sparkasse 3-Länder-Marathon, Bregenz (Österreich)
Wedlich, Oliver	01:26:15

14.10.2018	26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach
Vetter, Tilbert	3. M55 01:24:39
Schermer, Manuel	01:25:31
Mattern, Cliff	01:32:40
Lohnes, Markus	01:35:34
Pense, Till	01:36:29
Wukasch, Andreas	01:39:28
Kütscher, Johannes	01:41:35
Mehmann, Alois	2. M65 01:41:45
Wörz, Werner	01:41:56
Markus, Lutz	01:41:59
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60 01:45:16
Knödt, Rittta	2. W55 01:47:15
Stransky, Sebastian	01:47:29
Pacheco, Kent	01:48:25
Haub, Matthias	01:51:46
Seifarth, Christoph	01:55:47
Grof, Ernst Dr.	01:57:35
Schöbel, Helmut	01:59:30
Heine, Miriam	02:06:39
Dörr, Robert	02:07:31
Brandt, Christopher	02:20:02
Brings, Renate	1. W70 02:32:25

21,1 Kilometer

27.05.2018	43. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg
Bartels, Philipp	1. M30 01:18:12
Fischer, Dörte	1. W35 01:32:48
Baum, Anna	1. W30 01:34:51
Krauss, Jochen	01:38:01
Peiffer, Martin	01:42:29
Lohner, Vivien	3. W20 01:57:03
Vormwald, Ursula	1. W60 01:58:20
Brandt, Christopher	02:16:50

17.06.2018	5. Eschathlon - Der Eschborner 21,0975, Eschborn
Golovitsyn, Nikita	1. M30 01:15:51
Hanisch, Dirk	01:41:55
Vormwald, Ursula	2. W60 01:55:01
Hunzinger, Nadine	02:00:48

29.07.2018	42. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen
Heidl, Markus	1. M30 01:19:32
Rach, Katharina	1. W20 01:26:48
Peiffer, Martin	01:32:11
Kraft, Thilo	01:34:47
Strauß, Volker	01:40:29
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60 01:45:48
Traxler, Peter	01:52:15
Pacheco, Kent	01:55:44
Schöbel, Helmut	01:58:37

21,1 Kilometer

Perkons, Juri		02:05:02
Abel, Hendrik		02:10:45
Krien, Loris		02:16:20

26.08.2018 8. Lahnparki, Wetzlar-Niedergirmes

Peiffer, Martin	2. M50	01:29:49
-----------------	--------	----------

02.09.2018 Halber Heiner - Darmstädter 21,0975, Darmstadt

Grof, Ernst Dr.	1. M70	01:49:47
-----------------	--------	----------

16.09.2018 34. Engenhahner Gickel-Waldl, Niedernhausen-Engenhahn

Perkons, Juri		02:03:44
---------------	--	----------

22.09.2018 28. Rodheimer Volkslauf, Rosbach-Rodheim v.d.H.

Pense, Till		01:36:55
Lutz, Markus		01:43:41
De Almeida, Rui		01:44:36

03.10.2018 28. Volkslauf SV Traisa, Mühlthal

Lohnes, Markus	1. M45	01:27:06
Esser, Lothar		01:39:21

21,975 Kilometer**06.05.2018 Gutenberg Mainz Marathon 2018, Mainz**

Behnke, Thorsten	1. M45	01:17:37
Kraft, Thilo		01:37:11
Gilbert, Oliver		01:41:34
Lee, Alan		01:53:55
Pacheco, Kent		02:01:37

03.06.2018 Sportscheck Stadtlauf Augsburg, Augsburg

Kanert, Christian		01:45:40
-------------------	--	----------

22,2 Kilometer**22.04.2018 Weitalweg Landschafts42,195, SchmittenTaurus**

Westphal, Doris		02:33:50
-----------------	--	----------

22,7 Kilometer**26.05.2018 SEEN-Lauf Tannheimer Tal, Tannheimer Tal**

Kraft, Thilo		01:50:37
--------------	--	----------

25 Kilometer**25.03.2018 27. Eschollbrücker Ultra-42,195, Pfungstadt-Eschollbrücken**

Lohnes, Markus	1. M45	01:52:53
----------------	--------	----------

02.04.2018 Jubiläums140. Rodgauer Osterl (Ostermontag), Rodgau-Jügesheim

Baum, Anna	2. W30	01:57:01
Spranz, Laura		02:16:37
Pfeiffer, Martin		02:16:37

25 Kilometer**08.04.2018 39. Seligenstädter Wasserl, Seligenstadt**

Heidl, Markus	1. M30	01:30:30
Wörz, Werner	2. M60	01:49:22
Häuser, Wolfgang	3. M60	02:00:49
Strauß, Volker		02:01:36
Hanisch, Dirk		02:05:16
Stransky, Sebastian		02:16:38
Traxler, Peter		02:34:43
Mävers, Martin		02:36:13

06.05.2018 Berlin läuft S25, Berlin

Jänisch, Nicole Dr.		02:24:51
---------------------	--	----------

19.08.2018 Engadiner Sommerlauf 2018, Samedan

Wedlich, Oliver		01:49:37
-----------------	--	----------

29 Kilometer**18.03.2018 42. Volkslauf Rund um den Winterstein, Friedberg**

Neuschwander, Florian	1. M35	01:46:52
Kunzfeld, Georg	2. M40	02:13:09
Wukasch, Andreas		02:17:36
Plein, Oliver		02:46:27
Seidenstücker, Hans		02:55:00
Jochum, Peter		03:21:59

30 Kilometer**26.08.2018 8. Lahnparki, Wetzlar-Niedergirmes**

Pressmar, Michael		02:34:19
-------------------	--	----------

09.09.2018 39. Garbenteicher Volkslauf, Pohlheim-Garbenteich

Uphoff, Tinka	1. W30	02:08:18
Hennemann, Christoph		03:12:28

33,333 Kilometer**18.03.2018 37. Syltlauf, Sylt**

Wedlich, Oliver	1. M45	02:29:49
Bohr, Werner	2. M65	03:04:17
Price, Jennifer		03:18:50

42,195 Kilometer**08.04.2018 HAJ Hannover Marathon, Hannover**

Pacheco, Kent		05:03:33
---------------	--	----------

08.04.2018 Milano Marathon, Mailand (Italien)

Pinder-Fengler, Monique		04:51:43
-------------------------	--	----------

15.04.2018 11. Marathon Deutsche Weinstrasse, Bockenheim a.d.W.

Schrode, Martin		03:29:04
-----------------	--	----------

22.04.2018 Leipzig Marathon, Leipzig

Traxler, Peter		03:33:03
----------------	--	----------

42,195 Kilometer**22.04.2018 Weitalweg Landschafts42,195, SchmittenTaurus**

Häuser, Wolfgang	2. M60	03:37:26
Alvarez del Valle, Hector		04:18:19
Gerwin, Petra		04:50:02

29.04.2018 33. Haspa Marathon Hamburg 2018, Hamburg

Vetter, Tilbert		03:00:34
Baum, Anna		03:15:14
Fischer, Dörte		03:21:08
Bohr, Werner	3. M65	03:32:46
Röber, Michaela		03:46:01
Fenner, Doris		03:50:25
Price, Jennifer		03:54:40
Jost, Tanja		04:04:00
Bachmann, Winfried		04:26:56
Traxler, Peter		04:37:27
Sandforth, Hermann Josef		04:43:50
Damm, Reinhardt		04:47:24
Heinig, Thomas		05:35:39

29.04.2018 Metro Marathon Düsseldorf, Düsseldorf

Kraft, Thilo		03:21:16
Gomez-Ruhland, Marisa	3. W60	03:23:05
Pamuk, Ulrike Dr.		03:31:08

06.05.2018 Gutenberg Mainz Marathon 2018, Mainz

Strauß, Volker		03:38:52
Stransky, Sebastian		03:51:34
Kanert, Christian		04:02:06
Traxler, Peter		04:11:41
Küchler, Mareme		05:06:43

16.06.2018 Stelvio Marathon, Stilpserjoch

Biedermann, Wolfgang	2. M70	07:35:17
----------------------	--------	----------

26.08.2018 40. Koberstädter Wald, Egelsbach

Kaltenbach, Florian	1. M35	03:05:20
Lange, Harald	2. M35	03:08:22

16.09.2018 Berlin Marathon 2018, Berlin

Albert, Christian		02:38:37
Baum, Anna		03:09:22
Peiffer, Martin		03:19:36
Poggendorff, Frank		03:42:15
Grof, Ernst Dr.		04:04:18
Eickholt, Jörn		04:29:41
Wegner-Pahl, Helga		04:36:44
Damm, Reinhardt		04:42:53
Plagemann, Stefanie		04:49:18
Vahl, Jochen		04:50:16
Pinder-Fengler, Monique		04:56:01
Stephan, Thomas		05:08:42
Pahl, Matthias		05:21:29
Brendlin, Christiane		05:32:57

03.10.2018 13. Herkules Marathon, Kassel

Weber, Christian	1. M45	03:22:44
------------------	--------	----------

42,195 Kilometer**07.10.2018 Bank of America Chicago Marathon 2018, Chicago/USA**

Kiefert, Mathias		02:42:51
------------------	--	----------

07.10.2018 RheinEnergie Marathon Köln, Köln

Jost, Tanja		03:51:07
-------------	--	----------

21.10.2018 20. Piepenbrock Dresden Marathon, Dresden

Esser, Lothar		03:32:11
---------------	--	----------

28.10.2018 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt

Heidl, Markus		02:37:12
Bartels, Philipp		02:42:05
Auderset, Stephan		02:47:49
Wittig, Jens		02:52:45
Jarke, Johannes		02:53:05
Vetter, Tilbert		02:57:08
Kaltenbach, Florian		02:57:15
Lohnes, Markus		02:58:16
Keese, Daniel		02:59:46
Rühl, Hanna		02:59:53
Schrode, Martin		03:01:58
Mattern, Cliff		03:11:30
Kraft, Thilo		03:16:01
Schiesser-Hoever, Christina		03:16:20
Markus, Lutz		03:19:38
Herrmann, Michael		03:20:26
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W55	03:22:13
Willius, Sebastian		03:24:06
Altmüller, Jascha		03:27:51
Menne, Stephan		03:27:54
Knopp, Bernhard		03:28:17
Haub, Matthias		03:29:29
Pfeiffer, Martin		03:31:13
Wukasch, Andreas		03:37:47
Poggendorff, Frank		03:39:33
Engelhard, Johanna		03:41:01
Bohr, Werner		03:41:39
Wetzenstein, Wiltrud		03:43:13
Stransky, Sebastian		03:44:45
Schmitt, Volker		03:46:08
Formanek, Bertold		03:47:16
App, Christoph		03:49:15
Price, Jennifer		03:54:11
Pense, Till		03:54:54
Engelhardt, Jörg		03:55:26
Goldhammer, Carsten		04:02:06
Bachmann, Winfried		04:06:55
Kanngießer, Volker		04:07:16
Lee, Alan		04:14:20
Mävers, Martin		04:17:28
Gilbert, Oliver		04:19:25
Saatweber, Ingo		04:21:11
Schöler, Marc		04:25:02
Drews, Franz		04:29:45
Joseph, Jörg		04:30:11
Steinbach, Lothar		04:31:33
Menne, Ana Marcia		04:32:03
Steinbach, Joachim		04:34:15
Damm, Reinhardt		04:36:56
Munir, Khalid Ilyas		04:42:33

DUATHLON- ERGEBNISSE 2018

42,195 Kilometer

Jochum, Peter 04:50:43
Brandt, Christopher 05:13:17

50,643 Kilometer

08.04.2018 2. 6Stundenlauf, Mörfelden

Lee, Alan

73,5 Kilometer

26.05.2018 Rennsteiglauf, Schmiedefeld

Traxler, Peter 08:16:28

74 Kilometer

26.05.2018 46. GutsMuts Rennsteiglauf, Schmiedefeld

Lange, Harald 0. M35 07:40:53

88 Kilometer

18.08.2018 9. Rüniger 24-Stundenlauf 2018, Braunschweig-Rünigen

Lee, Alan 24:00:00

100 Kilometer

26.01.2018 12. Hallenmarathon, Niederlausitzhalle

Lange, Harald 1. M35 09:52:36

180,375 Kilometer

09.06.2018 Europaläufe Hoyerswerda 24h Lauf, Hoyerswerda

Lange, Harald 0. M35 24:00:00

184 Kilometer

14.07.2018 24h Lauf Dettenhausen, Dettenhausen

Lange, Harald 0. M35 24:00:00

Run	Bike	Run	Km
4,4	18,4	4,4	Km
17.03.2018 8. Stadtwerke Dreieich Duathlon 2018, Dreieich			
Walz, Michael		2. M60	01:28:58

Run	Bike	Run	Km
4,5	20	4	Km
05.11.2017 Hugenotten Duathlon, Neu-Isenburg			
Walz, Michael		3. M60	01:29:12
Feigl, Holger			01:30:51
Pelzer, Wolfgang Dr.			01:33:32
De Almeida, Rui			01:49:44

TRIATHLON-ERGEBNISSE 2018

Swim	Bike	Run	Km
0	90	21,0975	Km
01.05.2018 Ocean Lava Montenegro, Montenegro			
Scharlowski, Boris		2. M55	04:59:42

Swim	Bike	Run	Km
0,4	12	5	Km
05.08.2018 Frankfurt Citytriathlon 2018, Frankfurt			
Walz, Michael		1. M60	01:06:11
Stransky, Sebastian			01:12:56

Swim	Bike	Run	Km
0,5	28,8	5	Km
22.07.2017 9. Burgwald Triathlon (5. HTL), Bottendorf			
Scherer, Robeer		3. M40	01:02:24
Hayn, Sabine		1. W30	01:07:25
Klisch, Tilo			01:13:26
Bremer, Jürgen		1. M65	01:19:26
Straus, Alexander			01:20:06

Swim	Bike	Run	Km
0,7	26	7	Km
02.09.2018 Cologne Triathlon Smart, Köln			
Röber, Michaela		2. W50	01:53:24

Swim	Bike	Run	Km
0,75	21	4,95	Km
05.09.2018 City Triathlon Baunatal, Baunatal			
Willius, Sebastian			01:14:54
Goldhammer, Carsten			01:14:54
Bremer, Luca		2. MU20	01:14:54
Ohlwein, Martin			01:14:54
Scherer, Robeer			01:14:54
Schneider, Katja		3. W30	01:15:55
Timm, Lisa		2. W35	01:15:55
Rautenberg, Laura			01:15:55
Zeiss, Frank			01:21:43
Bremer, Joachim			01:21:44
Rohde, Marco		1. M40	01:21:44
Pense, Till			01:21:44
Klisch, Tilo			01:21:44

Swim	Bike	Run	Km
0,75	28	5	Km
05.08.2018 Frankfurt City Triathlon, Frankfurt			
Poggendorff, Frank		1. M50	01:24:24
Thürmer, Kerstin			01:58:03
Nachtsheim, Wolfgang			02:04:32

Swim	Bike	Run	Km
1,5	40	10	Km
17.09.2017 Ironman 70.3 Pula, Pula (Kroatien)			
Straus, Alexander			05:14:27

Swim	Bike	Run	Km
1,5	40	10	Km
16.07.2017 ITU World Triathlon Hamburg 2017, Hamburg			
Jarke, Johannes			02:33:39

Swim	Bike	Run	Km
1,5	44	10	Km
15.07.2018 10. Hensel Recycling Churfranken Triathlon, Nie			
Kanert, Christian			02:45:06

Swim	Bike	Run	Km
1,5	45	10	Km
06.08.2017 Frankfurt City Triathlon, Frankfurt			
Straus, Alexander			03:02:59

Swim	Bike	Run	Km
1,5	45	10	Km
05.08.2018 Frankfurt City Triathlon 2018, Frankfurt			
Greschek, Manuel			02:36:41
Zeiss, Frank			02:40:07
App, Christoph			02:46:18
Uschmann, Marcus			02:46:34
Schüpphaus, Kevin			03:06:57
Buchenberger, Susanne			03:26:17

Swim	Bike	Run	Km
1,8	41	10	Km
01.09.2018 Cologne Olympic Triathlon, Köln			
Zeiss, Frank			02:40:49

Swim	Bike	Run	Km
1,8	41	10	Km
22.07.2017 RömerMan Ladenburger Triathlon 2017, Ladenbu			
Jarke, Johannes			02:50:49

Swim	Bike	Run	Km
1,8	50	12	Km
19.11.2017 Laguna Phuket Triathlon, Phuket (Thailand)			
Zeiss, Frank			03:24:04

Swim	Bike	Run	Km
1,9	36	10	Km
30.07.2017 HeidelbergMan Heartbreak Triathlon 2017, Heidel			
Jarke, Johannes			03:02:23

TRIATHLON-ERGEBNISSE 2018

Swim	Bike	Run	Km
2	80	20	
05.08.2018 Frankfurt City Triathlon 2018, Frankfurt			
Pfaller, Stephan		04:00:58	
Schneider, Wilm	3. M35	04:05:12	
Audersetz, Stephan		04:10:53	
Hies, Benjamin		04:29:26	
Schiesser-Hoever, Christina	3. W40	04:42:25	
Hunzinger, Nadine		04:56:31	
Engelhardt, Karen		05:34:01	

Swim	Bike	Run	Km
3,8	180	42,2	
02.07.2017 Ironman European Championship, Frankfurt			
Anger, Gunnar		09:54:47	
Ziewers, Frank		10:11:45	
Reimold, Christoph		10:21:16	
Kölzer, Ken		10:26:57	
Willius, Sebastian		10:32:29	
Spranz, Laura		10:52:24	
Zeiss, Frank		12:28:19	
Bast, Thomas		14:36:25	

Swim	Bike	Run	Km
12.07.2017 Chalange Roth, Roth			
Bruder, Katharina		12:14:00	

Swim	Bike	Run	Km
14.10.2017 Ironman Worldchampionship, Kona (Hawaii)			
Wetzel, Sven		09:58:01	
Tzschentke, Thomas		10:45:11	

Swim	Bike	Run	Km
01.07.2018 Chalange Roth 2018, Roth			
Zeiss, Frank		11:58:35	
Stephan, Thomas	0. M50	13:19:19	

Swim	Bike	Run	Km
05.07.2018 Ironman Frankfurt European Championships 2018, Frankfurt			
Storck, Christian Dr.		10:06:08	
Anger, Gunnar		10:30:24	
Reimold, Christoph		10:48:04	
Scherer, Robeer		10:58:31	
Naumer, Lucas		11:10:56	
Zeiss, Frank		11:58:54	
Schiesser-Hoever, Christina		12:19:49	
Joseph, Jörg		13:09:05	
App, Christoph		13:14:04	
Straus, Alexander		14:04:57	
Freundt, Daniel		14:07:31	

JAHRESBESTENLISTE 2018

5 Kilometer M

- 00:16:25 McClymont, Scott 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
- 00:18:08 Scharlowski, Boris 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
- 00:18:55 Kaltenbach, Florian Jubiläums140. Rodgauer Osterl (Ostermontag), Rodgau-Jügesheim, 02.04.2018
- 00:19:46 Reinhardt, Volker 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
- 00:21:03 Kraft, Thilo 4. Bürostadtlauf, Frankfurt, 23.08.2018
- 00:21:16 Schmitt, Sebastian 15. L gegen das Vergessen, Frankfurt-Ginnheim, 03.10.2018
- 00:21:19 Straus, Alexander 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
- 00:21:44 Assmann, Leon 15. Idsteiner Stadtl, Idstein, 11.05.2018
- 00:22:13 Barten, Stephan 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen, 29.07.2018
- 00:22:32 Kanert, Christian 41. Seligenstädter Winterlauf 3. Lauf, Seligenstadt, 20.01.2018
- 00:22:48 Poggendorff, Frank 47. Griesheimer Straßel, Griesheim, 15.04.2018
- 00:22:54 Bittlingmaier, Hans 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
- 00:24:16 Breitenöder, Simon 6. L für Mehrsprachigkeit, Frankfurt, 29.04.2018
- 00:24:21 Ingenhoven, Lennard 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
- 00:24:22 Keese, Daniel 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
- 00:31:34 Lee, Alan 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
- 00:34:13 Horn, Alfred 15. Oberstedter Mühlenl, OberurselTs., 14.07.2018
- 00:39:23 Heinol, Franz-Albert 15.Lauf gegen das Vergessen (Walking), Frankfurt-Ginnheim, 03.10.2018
- 00:44:49 Hasenkamp, Oliver 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
- 00:45:03 Kunzfeld, Georg Jubiläums140. Rodgauer Osterl (Ostermontag), Rodgau-Jügesheim, 02.04.2018
- 00:45:13 Schroeder, Gerhard 36. Lindensee-Laufserie, Rüsselsheim, 13.01.2018
- 00:45:16 Ruhland, Manuel Jubiläums140. Rodgauer Osterl (Ostermontag), Rodgau-Jügesheim, 02.04.2018
- 00:46:15 Engelhard, Jörg Jubiläums140. Rodgauer Osterl (Ostermontag), Rodgau-Jügesheim, 02.04.2018
- 00:55:56 Vahl, Jochen Jubiläums140. Rodgauer Osterl (Ostermontag), Rodgau-Jügesheim, 02.04.2018

5 Kilometer W

- 00:18:15 Baum, Anna 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
- 00:22:09 Poggendorff, Paulina 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
- 00:22:13 Gomez-Ruhland, Marisa 15. Ketteler-L, L dem Krebs davon, Offenbach, 09.06.2018
- 00:23:46 Breitenöder, Sophie 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
- 00:26:53 Fairhurst, Lindsey 6. L für Mehrsprachigkeit, Frankfurt, 29.04.2018
- 00:29:29 Stiebeling, Caro 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
- 00:30:30 Trofin, Maris Magdalena 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
- 00:30:57 Hasel, Antonia 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
- 00:31:27 Buchenberger, Susanne 47. Griesheimer Straßel, Griesheim, 15.04.2018
- 00:34:53 Poggendorff, Babette 47. Griesheimer Straßel, Griesheim, 15.04.2018

10 Kilometer M

- 00:33:25 Heidl, Markus 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
- 00:33:53 Bartels, Philipp 38. Rodgauer Winterlserie4, Rodgau-Jügesheim, 03.02.2018
- 00:34:40 Audersetz, Stephan 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen, 29.07.2018
- 00:34:56 Albert, Christian 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
- 00:35:30 Keese, Daniel 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018

6	00:35:31	Kiefert, Mathias 11. Quellenmarathon, Bad Vilbel, 16.09.2018
7	00:36:14	Pfaller, Stephan 38. Rodgauer Winterlaufserie 3. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 06.01.2018
8	00:36:17	Wittig, Jens 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
9	00:36:38	Weber, Christian Strassenlauf 2018, Rodenbach, 22.09.2018
10	00:37:24	Lohnes, Markus TCE Run powered by TV Langen, Langen, 25.02.2018
11	00:37:26	Schenk, Niko 47. Griesheimer Straßenl, Griesheim, 15.04.2018
12	00:37:26	Vetter, Tilbert 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
13	00:37:45	Deifel, Rainer 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
14	00:37:54	Spielvogel, Lars 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
15	00:38:15	Jäger, Hans Dietmar 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
16	00:38:17	Hick, Johannes 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
17	00:38:18	Dackiw, Alexander 13. Dünsbergl, Biebertal, 10.06.2018
18	00:38:40	Wedlich, Oliver 45. Rheinaberner Osterlauf, Rheinabern, 31.03.2018
19	00:38:55	Neuschwander, Florian 29. Feldbergl, Oberursel, 15.04.2018
20	00:39:26	Wukasch, Andreas 14. Mainuferl, Rüsselsheim, 27.04.2018
21	00:39:29	Kaltenbach, Florian 41. Seligenstädter Winterserie, L4, Seligenstadt, 17.02.2018
22	00:39:33	Kraft, Thilo 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
23	00:41:06	Minnert, Alexander 5. Eschathlon - Der Eschborner21,0975, Eschborn, 17.06.2018
24	00:41:14	Anger, Gunnar 39. Seligenstädter Wasserl, Seligenstadt, 08.04.2018
25	00:41:51	Müller, Daniel 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
26	00:42:06	Wörz, Werner 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
27	00:42:12	Köhres, Matthias 40. Koberstädter Wald42,195, Egelsbach, 26.08.2018
28	00:42:36	Kohl, Marcus 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
29	00:42:42	Scherer, Robeer 28. Rodheimer Volkslauf, Rosbach-Rodheim v.d.H., 22.09.2018
30	00:42:50	Schmitt, Sebastian 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
31	00:42:51	Engelhardt, Jörg 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen, 29.07.2018
32	00:42:52	Menne, Stephan 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
33	00:43:00	Krauss, Jochen 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
34	00:43:06	Lutz, Markus 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen, 29.07.2018
35	00:43:14	Kroniger, Axel 38. Rodgauer Winterlaufserie 3. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 06.01.2018
36	00:43:22	Esser, Lothar 30. Bessunger Merck-Lauf, Darmstadt, 15.09.2018
37	00:43:28	Weyand, Thomas 20. Hanauer Märchenl, Hanau, 29.04.2018
38	00:43:39	Markus, Lutz 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
39	00:43:46	Kiel, Andreas 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
40	00:43:50	Jesswein, Markus 36. Nieder Erlenbacher Volksl, Frankfurt, 01.05.2018
41	00:43:51	Emundts, Arndt 15. Oberstedter Mühlenl, OberurselTs., 14.07.2018
42	00:43:52	Pfeiffer, Martin 38. Rodgauer Winterserie4, Rodgau-Jügesheim, 03.02.2018
43	00:43:56	Kanert, Christian Niedernberger Honischlauf, Niedernberg, 25.06.2018
44	00:44:02	Poggendorf, Frank 37. Dreieich-Waldl, Dreieich-Dreieichenhain, 23.06.2018
45	00:44:27	Eisen, Johannes 12. Wallernhäuser Dorfl, Nidda-Wallernhausen, 07.07.2018
46	00:44:31	Kuhn, Peter Niedernberger Honischlauf, Niedernberg, 25.06.2018
47	00:45:01	Häuser, Wolfgang 43. Steinberger Volksl, Dietzenbach-Steinberg, 27.05.2018
48	00:45:11	Stransky, Sebastian 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
49	00:45:33	Häfner, Guido 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
50	00:45:40	Strauß, Volker 38. Rodgauer Winterserie4, Rodgau-Jügesheim, 03.02.2018
51	00:45:45	Plein, Oliver 13. Brunnenfestl, Oberursel, 27.05.2018

10 Kilometer M

52	00:45:48	Walz, Michael 6. L für Mehrsprachigkeit, Frankfurt, 29.04.2018
53	00:46:01	Hanisch, Dirk 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
54	00:46:26	Grof, Ernst Dr. 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
55	00:46:51	Heilmann, Thomas 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
56	00:46:54	Bohr, Werner 33. Bonameser Volkslauf, Frankfurt-Bonames, 31.05.2018
57	00:47:08	Kublun, Sven 35. Goldbacher Wintercross 8. Lauf, Goldbach, 14.01.2018
58	00:47:17	Henne, Hermann Dr. 15. Oberstedter Mühlenl, OberurselTs., 14.07.2018
59	00:47:25	Drews, Franz 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
60	00:47:36	De Almeida, Rui 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen, 29.07.2018
61	00:47:38	Bühner, Oliver 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
62	00:47:55	Schüpphaus, Kevin 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
63	00:48:00	Straus, Alexander 16. Offenbacher Rosenhöhe-Waldl, Offenbach, 04.03.2018
64	00:48:01	Hirz, Dominik 43. Steinberger Volksl, Dietzenbach-Steinberg, 27.05.2018
65	00:48:50	Seifarth, Christoph 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
66	00:48:53	Traxler, Peter 23. Wallauer Mittsommerl, Hofheim-Wallau, 15.06.2018
67	00:48:58	Dörr, Robert 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
68	00:49:06	Barten, Stephan 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
69	00:49:26	Bittingmaier, Hans 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
70	00:50:02	Greschek, Manuel 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
71	00:50:21	Pahl, Matthias 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
72	00:51:18	Lee, Alan 38. Rodgauer Winterlaufserie 3. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 06.01.2018
73	00:51:55	Eickholt, Jörn 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen, 29.07.2018
74	00:52:03	Rojas, Andres 23. Wallauer Mittsommerl, Hofheim-Wallau, 15.06.2018
75	00:52:04	Vahl, Jochen 20. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 10.05.2018
76	00:52:14	Seit, Manfred 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
77	00:52:19	Abel, Hendrik 39. Seligenstädter Wasserl, Seligenstadt, 08.04.2018
78	00:52:57	Pacheco, Kent 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
79	00:53:02	Kleinschmidt, Hellmut Niedernberger Honischlauf, Niedernberg, 25.06.2018
80	00:54:22	Rollmann, Veit Justus 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen, 29.07.2018
81	00:54:50	Steinbach, Lothar 3. L der29. Winterserie der LG Dornburg, Dornburg-Wilsenroth, 03.03.2018
82	00:56:17	Steinbach, Joachim 1. L der29. Winterserie der LG Dornburg, Dornburg-Frickhofen, 03.02.2018
83	00:56:27	Jochum, Peter 20. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 10.05.2018
84	00:57:00	Krüper, Stefan 34. Frühjahrsl, Groß-Gerau, 10.02.2018
85	00:58:02	Brandt, Christopher 36. Nieder Erlenbacher Volksl, Frankfurt, 01.05.2018
86	00:58:35	Nachtsheim, Wolfgang 39. Seligenstädter Wasserl, Seligenstadt, 08.04.2018
87	00:59:17	Meyer, Jürgen 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
88	00:59:24	Mävers, Martin 33. Bonameser Volkslauf, Frankfurt-Bonames, 31.05.2018
89	00:59:25	Knopp, Bernhard 29. Feldbergl, Oberursel, 15.04.2018
90	00:59:58	Jégou, Jean-Louis 29. Feldbergl, Oberursel, 15.04.2018
91	01:00:24	Borst, Luca 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
92	01:01:04	Becker, Carlo 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
93	01:01:48	Dalchow, Reinhard 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
94	01:02:27	Held, Sascha 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
95	01:03:06	Möller, Marco-Ken Iftar Challenge - 2018, Dubai, 24.05.2018
96	01:03:44	Austrup, Tim 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen, 29.07.2018

10 Kilometer M

- 97 01:04:43 Lösche, Hans-Georg 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
 98 01:18:27 Pinder, Götz 37. Dreieich-Waldl, Dreieich-Dreieichenhain, 23.06.2018
 99 01:21:57 Heinol, Franz-Albert 20. Höchster Kreisstadtlauf(Walking), Hofheim, 10.05.2018
 100 01:38:40 Schroeder, Gerhard 34. Frühjahrs-, Groß-Gerau, 10.02.2018

10 Kilometer W

- 1 00:34:16 Golovitsyn, Nikita 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
 2 00:36:52 Costadura, Clara 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
 3 00:37:05 Chacon-Biebach, Laura Matheisenmarktlauf, Schriesheim, 03.03.2018
 4 00:37:18 Rühl, Hanna 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
 5 00:39:07 Rach, Katharina 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
 6 00:39:10 Schoppe, Friederike 33. Bonameser Volkslauf, Frankfurt-Bonames, 31.05.2018
 7 00:39:21 Uphoff, Tinka Jubiläumsl40. Rodgauer Osterl (Ostermontag), Rodgau-Jügesheim, 02.04.2018
 8 00:40:07 Schiesser-Hoever, Christina 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
 9 00:41:11 Gomez-Ruhland, Marisa 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
 10 00:41:23 Altmüller, Jascha 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
 11 00:41:38 Schmitt, Natascha 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
 12 00:42:18 Baum, Anna 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen, 29.07.2018
 13 00:42:47 Moiseeva, Ekaterina 32. Volkslauf des TSV Krofdorf-Gleiberg, Wettenberg, 21.05.2018
 14 00:43:10 Gelsema, Astrid 37. Dreieich-Waldl, Dreieich-Dreieichenhain, 23.06.2018
 15 00:45:20 Jost, Tanja 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
 16 00:45:33 Lohner, Vivien 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
 17 00:45:48 Heidl, Svenja 34. Frühjahrs-, Groß-Gerau, 10.02.2018
 18 00:46:46 Seibert, Petra 8. Bawwehaiser Altstadtfestlauf, Babenhausen, 08.09.2018
 19 00:47:04 Röber, Michaela 20. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 10.05.2018
 20 00:47:35 Wetzstein, Wiltrud 43. Steinberger Volksl, Dietzenbach-Steinberg, 27.05.2018
 21 00:47:38 Fenner, Doris 15. L gegen das Vergessen, Frankfurt-Ginnheim, 03.10.2018
 22 00:47:40 Menzler, Sabrina 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
 23 00:49:32 Saborowski, Antje 15. L gegen das Vergessen, Frankfurt-Ginnheim, 03.10.2018
 24 00:49:38 Zeeck, Jennifer 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
 25 00:49:50 Huber, Annemarie 39. Seligenstädter Wasserl, Seligenstadt, 08.04.2018
 26 00:49:55 Vormwald, Ursula 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
 27 00:51:09 Krawietz, Eva Niedernberger Honischlauf, Niedernberg, 25.06.2018
 28 00:51:23 Münch, Viola 5. Eschathlon - Der Eschborner21,0975, Eschborn, 17.06.2018
 29 00:52:24 Diehm, Gabriele 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
 30 00:53:56 Vetter, Inge 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
 31 00:56:18 zu Dohna-Jäger, Verena 15. Oberstedter Mühlenl, OberurselTs., 14.07.2018
 32 00:57:59 Müller, Hannelore 20. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 10.05.2018
 33 00:58:42 Buchenberger, Susanne 15. Oberstedter Mühlenl, OberurselTs., 14.07.2018
 34 00:59:00 Heine, Miriam 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
 35 00:59:17 Schad, Heike 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
 36 00:59:30 Floeth, Anke 35. Goldbacher Wintercross 8. Lauf, Goldbach, 14.01.2018
 37 00:59:55 Wollkopf, Britta 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
 38 01:02:16 Menne, Ana Marcia 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
 39 01:02:47 Lösche, Eliza Mara 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
 40 01:04:25 Brings, Renate 20. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 10.05.2018

10 Kilometer W

- 41 01:05:42 Poggendorff, Babette 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 42 01:06:19 Perkons, Alex 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen, 29.07.2018
 43 01:07:53 Menne, Anna Karolina Hannover Marathon, Hannover, 08.04.2018
 44 01:10:41 Weyhknecht, Dagmar 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 45 01:11:50 Wieß, Maren 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
 46 01:27:30 Curran, Adrian 16. Offenbacher Rosenhöhe-Waldl, Offenbach, 04.03.2018

21,0975 Kilometer M

- 1 01:07:38 Babsa, Tilahun 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 2 01:15:15 Heidl, Markus 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 3 01:16:34 Bertels, Philipp 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
 4 01:17:44 Audersetz, Stephan 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 5 01:19:14 Kiefert, Mathias 2. KOBLENZER SPARKASSEN MARATHON, Koblenz, 02.09.2018
 6 01:19:41 Weber, Christian 16. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg, 07.10.2018
 7 01:21:09 Lohnes, Markus 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 8 01:23:40 Schrode, Martin 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 9 01:23:55 Jäger, Hans Dietmar 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 10 01:24:11 Pfaller, Stephan 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 11 01:24:22 Wörz, Werner 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 12 01:24:39 Vetter, Tilbert 26. Offenbacher Mainuferl, Offenbach, 14.10.2018
 13 01:25:31 Schermer, Manuel 26. Offenbacher Mainuferl, Offenbach, 14.10.2018
 14 01:25:46 Wedlich, Oliver Fiducia & GAD Baden-Marathon 2018, Karlsruhe, 23.09.2018
 15 01:27:21 Lange, Harald 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 16 01:28:54 Kaitenbach, Florian 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 17 01:29:32 Anger, Gunnar 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 18 01:31:26 Köhres, Matthias 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 19 01:31:59 Kraft, Thilo 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 20 01:32:01 Wukasch, Andreas 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 21 01:32:40 Mattern, Cliff 26. Offenbacher Mainuferl, Offenbach, 14.10.2018
 22 01:33:53 Greschek, Manuel 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 23 01:33:56 Lutz, Markus 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 24 01:33:57 Schenk, Niko 40. Koberstädter Wald42,195, Egelsbach, 26.08.2018
 25 01:34:08 Hies, Benjamin 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 26 01:34:13 Zeiss, Frank 16. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg, 07.10.2018
 27 01:34:43 Saatweber, Ingo 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 28 01:34:45 Vara, Michael 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 29 01:35:53 Strauß, Volker 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 30 01:36:18 Knopp, Bernhard 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
 31 01:36:29 Pense, Till 26. Offenbacher Mainuferl, Offenbach, 14.10.2018
 32 01:36:58 Ruhland, Manuel 16. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg, 07.10.2018
 33 01:36:58 Pfeiffer, Martin 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 34 01:37:02 Poggendorff, Frank 40. Koberstädter Wald42,195, Egelsbach, 26.08.2018
 35 01:37:25 Scherer, Rober 16. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg, 07.10.2018
 36 01:37:31 Pressmar, Michael Berliner Halbmarathon, Berlin, 08.04.2018
 37 01:38:09 Plein, Oliver 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 38 01:38:49 Markus, Lutz 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018

21,0975 Kilometer M

39	01:38:59	Ohlwein, Martin 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
40	01:39:32	Walz, Michael 43. Gießener Frühjahrs-, Gießen-Wieseck, 11.03.2018
41	01:39:38	Kronsky, Sebastian 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
42	01:40:01	Kroniger, Axel 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
43	01:40:18	Häuser, Wolfgang 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
44	01:40:50	Mehlmann, Alois Nibelungenlauf 2018, Worms, 09.09.2018
45	01:41:04	Häfner, Guido 40. Koberstädter Wald42,195, Egelsbach, 26.08.2018
46	01:41:08	Haub, Matthias 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
47	01:41:35	Kütscher, Johannes 26. Offenbacher Mainuferl, Offenbach, 14.10.2018
48	01:41:46	Michels, Heinz 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
49	01:41:55	Menne, Stephan Hannover Marathon, Hannover, 08.04.2018
50	01:43:13	De Almeida, Rui 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
51	01:43:17	Herrmann, Michael 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
52	01:43:22	Kuhn, Peter 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
53	01:44:45	Hanisch, Dirk 16. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg, 07.10.2018
54	01:44:49	Pacheco, Kent RheinEnergieMarathon, Köln, 07.10.2018
55	01:46:20	Bohr, Werner 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
56	01:46:43	Barta, Emil 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
57	01:47:43	Esser, Lothar 36. Wöhler-Lauf „Rund um die Aabachtalsperre“, Bad Wünnenberg, 19.08.2018
58	01:49:36	Drews, Franz 21,0975 der SKV Mörfelden in der41. WL-Serie, Mörfelden, 18.02.2018
59	01:49:57	Kanert, Christian 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
60	01:51:26	Klein, Marcus 16. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg, 07.10.2018
61	01:51:29	Mävers, Martin 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
62	01:52:14	Rojas, Andres 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
63	01:53:14	Geilert, Lutz 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
64	01:53:15	Grof, Ernst Dr. 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
65	01:54:34	Peiffer, Frank 16. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg, 07.10.2018
66	01:54:46	Kanngießer, Volker 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
67	01:54:55	Lee, Alan 21,0975 der SKV Mörfelden in der41. WL-Serie, Mörfelden, 18.02.2018
68	01:55:47	Seifarth, Christoph 26. Offenbacher Mainuferl, Offenbach, 14.10.2018
69	01:55:59	Traxler, Peter 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
70	01:56:04	Schöbel, Helmut 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
71	01:56:08	Schöler, Marc 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
72	01:57:13	Keese, Daniel 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
73	01:57:28	Abel, Hendrik 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
74	01:57:38	Eickholt, Jörn 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
75	01:57:53	Matzunsky, Tino 35. Bruchköbeler Stadtl, Bruchköbel, 18.08.2018
76	01:59:05	Scherzberg, Thomas 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
77	01:59:15	Vahl, Jochen 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
78	02:03:13	Estivariz, Carlos 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
79	02:04:00	Steinbach, Joachim 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
80	02:04:00	Steinbach, Lothar 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
81	02:05:04	Jochum, Peter 21,0975 der SKV Mörfelden in der41. WL-Serie, Mörfelden, 18.02.2018
82	02:05:11	von Wolff, Ludwig 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
83	02:07:31	Dörr, Robert 26. Offenbacher Mainuferl, Offenbach, 14.10.2018

21,0975 Kilometer M

84	02:07:38	Joseph, Jörg 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
85	02:09:35	Raab, Hubert 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
86	02:11:30	Seidenstücker, Hans 11. Marathon Deutsche Weinstrasse, Bockenheim a.d.W., 15.04.2018
87	02:12:07	Nachtsheim, Wolfgang 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
88	02:12:37	Pahl, Matthias 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
89	02:16:01	Munir, Khalid Ilyas 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
90	02:20:02	Brandt, Christopher 26. Offenbacher Mainuferl, Offenbach, 14.10.2018
91	02:24:34	Dalchow, Reinhard 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
92	02:27:30	Engstler, Jörg 11. Marathon Deutsche Weinstrasse, Bockenheim a.d.W., 15.04.2018
93	02:27:37	Böll, Simon RheinEnergieMarathon, Köln, 07.10.2018
94	02:43:21	Lösche, Hans-Georg 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
95	03:08:07	Humbert, Dirk 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018

21,0975 Kilometer W

1	01:28:00	Schoppe, Friederike 13. Brechener Volks- und Straßen-, Brechen, 24.03.2018
2	01:28:09	Schiesser-Hoefer, Christina 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
3	01:31:04	Göpfert, Christina 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
4	01:32:20	Fischer, Dörte 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
5	01:33:57	Baum, Anna 40. Koberstädter Wald42,195, Egelsbach, 26.08.2018
6	01:35:25	Spranz, Laura 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
7	01:36:56	Gomez-Ruhland, Marisa 12. EAM Kassel Marathon, Kassel, 16.09.2018
8	01:38:05	Gelsema, Astrid 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
9	01:41:10	Pamuk, Ulrike Dr. Berliner Halbmarathon, Berlin, 08.04.2018
10	01:41:11	Röber, Michaela 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
11	01:45:40	Wetzenstein, Wiltrud 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
12	01:46:01	Heidl, Svenja 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
13	01:46:18	Fenner, Doris 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
14	01:47:15	Knodt, Riitta 26. Offenbacher Mainuferl, Offenbach, 14.10.2018
15	01:49:19	Altmüller, Jascha 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
16	01:52:23	Saborowski, Antje 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
17	01:52:32	Price, Jennifer 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
18	01:59:19	Zeeck, Jennifer 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
19	01:59:19	Knöbel, Ute 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
20	02:01:01	Küchler, Mareme 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
21	02:02:45	Heine, Miriam 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
22	02:06:17	Praetorius, Saskia 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
23	02:07:08	Menne, Ana Marcia Hannover Marathon, Hannover, 08.04.2018
24	02:07:35	Praetorius, Claudia 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
25	02:12:03	Audersetz, Claudia 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
26	02:17:01	Wegner-Pahl, Helga 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
27	02:17:18	Brendlin, Christiane 40. Koberstädter Wald42,195, Egelsbach, 26.08.2018
28	02:25:12	Westphal, Doris 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
29	02:28:13	Buortesch, Helga 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
30	02:32:25	Brings, Renate 26. Offenbacher Mainuferl, Offenbach, 14.10.2018
31	02:32:41	Kienle, Anke 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
32	02:45:35	Wieß, Maren 11. Marathon Deutsche Weinstrasse, Bockenheim a.d.W., 15.04.2018
33	03:08:05	Casu, Birgit-Melanie 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018

42,195 Kilometer M

1	02:37:12	Heidl, Markus 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
2	02:38:37	Albert, Christian Berlin Marathon 2018, Berlin, 16.09.2018
3	02:42:05	Bartels, Philipp 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
4	02:42:51	Kiefert, Mathias Bank of America Chicago Marathon 2018, Chicago/USA, 07.10.2018
5	02:47:49	Audersez, Stephan 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
6	02:52:45	Wittig, Jens 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
7	02:53:05	Jarke, Johannes 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
8	02:57:08	Vetter, Tilbert 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
9	02:57:15	Kaltenbach, Florian 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
10	02:58:16	Lohnes, Markus 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
11	02:59:46	Keese, Daniel 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
12	03:01:58	Schrode, Martin 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
13	03:08:22	Lange, Harald 40. Koberstädter Wald, Egelsbach, 26.08.2018
14	03:11:30	Mattern, Cliff 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
15	03:16:01	Kraft, Thilo 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
16	03:19:36	Peiffer, Martin Berlin Marathon 2018, Berlin, 16.09.2018
17	03:19:38	Markus, Lutz 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
18	03:20:26	Herrmann, Michael 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
19	03:22:44	Weber, Christian 13. Herkules Marathon, Kassel, 03.10.2018
20	03:24:06	Willius, Sebastian 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
21	03:27:54	Menne, Stephan 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
22	03:28:17	Knopp, Bernhard 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
23	03:29:29	Haub, Matthias 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
24	03:31:13	Pfeiffer, Martin 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
25	03:32:11	Esser, Lothar 20. Piepenbrock Dresden Marathon, Dresden, 21.10.2018
26	03:32:46	Bohr, Werner 33. Haspa Marathon Hamburg 2018, Hamburg, 29.04.2018
27	03:33:03	Traxler, Peter Leipzig Marathon, Leipzig, 22.04.2018
28	03:37:26	Häuser, Wolfgang Weitalweg Landschafts42,195, SchmittenTanus, 22.04.2018
29	03:37:47	Wukasch, Andreas 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
30	03:38:52	Strauß, Volker Gutenberg Mainz Marathon 2018, Mainz, 06.05.2018
31	03:39:33	Poggendorff, Frank 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
32	03:44:45	Stransky, Sebastian 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
33	03:46:08	Schmitt, Volker 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
34	03:47:16	Formanek, Bertold 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
35	03:49:15	App, Christoph 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
36	03:54:54	Pense, Till 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
37	03:55:26	Engelhardt, Jörg 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
38	04:02:06	Kanert, Christian Gutenberg Mainz Marathon 2018, Mainz, 06.05.2018
39	04:02:06	Goldhammer, Carsten 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
40	04:04:18	Grof, Ernst Dr. Berlin Marathon 2018, Berlin, 16.09.2018
41	04:06:55	Bachmann, Winfried 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
42	04:07:16	Kanngießer, Volker 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
43	04:14:20	Lee, Alan 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
44	04:17:28	Mävers, Martin 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
45	04:18:19	Alvarez del Valle, Hector Weitalweg Landschafts42,195, SchmittenTanus, 22.04.2018

42,195 Kilometer M

46	04:19:25	Gilbert, Oliver 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
47	04:21:11	Saatweber, Ingo 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
48	04:25:02	Schöler, Marc 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
49	04:29:41	Eickholt, Jörn Berlin Marathon 2018, Berlin, 16.09.2018
50	04:29:45	Drews, Franz 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
51	04:30:11	Joseph, Jörg 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
52	04:31:33	Steinbach, Lothar 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
53	04:34:15	Steinbach, Joachim 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
54	04:36:56	Damm, Reinhardt 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
55	04:42:33	Munir, Khalid Ilyas 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
56	04:43:50	Sandforth, Hermann Josef 33. Haspa Marathon Hamburg 2018, Hamburg, 29.04.2018
57	04:50:16	Vahl, Jochen Berlin Marathon 2018, Berlin, 16.09.2018
58	04:50:43	Jochum, Peter 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
59	05:03:33	Pacheco, Kent HAJ Hannover Marathon, Hannover, 08.04.2018
60	05:08:42	Stephan, Thomas Berlin Marathon 2018, Berlin, 16.09.2018
61	05:13:17	Brandt, Christopher 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
62	05:21:29	Pahl, Matthias Berlin Marathon 2018, Berlin, 16.09.2018
63	05:35:39	Heinig, Thomas 33. Haspa Marathon Hamburg 2018, Hamburg, 29.04.2018
64	07:35:17	Biedermann, Wolfgang Stelvio Marathon, Stilpserjoch, 16.06.2018

42,195 Kilometer W

1	02:59:53	Rühl, Hanna 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
2	03:09:22	Baum, Anna Berlin Marathon 2018, Berlin, 16.09.2018
3	03:16:20	Schiesser-Hoever, Christina 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
4	03:21:08	Fischer, Dörte 33. Haspa Marathon Hamburg 2018, Hamburg, 29.04.2018
5	03:22:13	Gomez-Ruhland, Marisa 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
6	03:27:51	Altmüller, Jascha 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
7	03:31:08	Pamuk, Ulrike Dr. Metro Marathon Düsseldorf, Düsseldorf, 29.04.2018
8	03:41:01	Engelhard, Johanna 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
9	03:43:13	Wetzenstein, Wiltrud 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
10	03:46:01	Röber, Michaela 33. Haspa Marathon Hamburg 2018, Hamburg, 29.04.2018
11	03:50:25	Fenner, Doris 33. Haspa Marathon Hamburg 2018, Hamburg, 29.04.2018
12	03:51:07	Jost, Tanja RheinEnergie Marathon Köln, Köln, 07.10.2018
13	03:54:11	Price, Jennifer 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
14	04:32:03	Menne, Ana Marcia 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
15	04:36:44	Wegner-Pahl, Helga Berlin Marathon 2018, Berlin, 16.09.2018
16	04:49:18	Plagemann, Stefanie Berlin Marathon 2018, Berlin, 16.09.2018
17	04:50:02	Gerwin, Petra Weitalweg Landschafts42,195, SchmittenTanus, 22.04.2018
18	04:51:43	Pinder-Fengler, Monique Milano Marathon, Mailand (Italien), 08.04.2018
19	05:06:43	Küchler, Mareme Gutenberg Mainz Marathon 2018, Mainz, 06.05.2018
20	05:32:57	Brendlin, Christiane Berlin Marathon 2018, Berlin, 16.09.2018

JAHRESBESTENLISTE 2018 (NACH ALTERSKLASSEN)

5 Kilometer M30

1 00:45:16 Ruhland, Manuel Jubiläumsl40. Rodgauer Osterl (Ostermontag), Rodgau-Jügesheim, 02.04.2018

5 Kilometer M35

1 00:18:55 Kaltenbach, Florian Jubiläumsl40. Rodgauer Osterl (Ostermontag), Rodgau-Jügesheim, 02.04.2018
2 00:24:22 Keese, Daniel 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018

5 Kilometer M40

1 00:22:32 Kanert, Christian 41. Seligenstädter Winterlauf 3. Lauf, Seligenstadt, 20.01.2018
2 00:45:03 Kunzfeld, Georg Jubiläumsl40. Rodgauer Osterl (Ostermontag), Rodgau-Jügesheim, 02.04.2018

5 Kilometer M45

1 00:21:16 Schmitt, Sebastian 15. L gegen das Vergessen, Frankfurt-Ginnheim, 03.10.2018
2 00:21:19 Straus, Alexander 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
3 00:22:13 Barten, Stephan 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen, 29.07.2018
4 00:44:49 Hasenkamp, Oliver 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018

5 Kilometer M50

1 00:21:03 Kraft, Thilo 4. Bürostadtlauf, Frankfurt, 23.08.2018
2 00:22:48 Poggendorff, Frank 47. Griesheimer Straßel, Griesheim, 15.04.2018
3 00:31:34 Lee, Alan 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
4 00:46:15 Engelhard, Jörg Jubiläumsl40. Rodgauer Osterl (Ostermontag), Rodgau-Jügesheim, 02.04.2018

5 Kilometer M55

1 00:18:08 Scharlowski, Boris 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
2 00:19:46 Reinhardt, Volker 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018

5 Kilometer M65

1 00:22:54 Bittlingmaier, Hans 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
2 00:39:23 Heinol, Franz-Albert 15. Lauf gegen das Vergessen (Walking), Frankfurt-Ginnheim, 03.10.2018
3 00:55:56 Vahl, Jochen Jubiläumsl40. Rodgauer Osterl (Ostermontag), Rodgau-Jügesheim, 02.04.2018

5 Kilometer M75

1 00:34:13 Horn, Alfred 15. Oberstedter Mühlenl, OberurselTs., 14.07.2018

5 Kilometer M80

1 00:45:13 Schroeder, Gerhard 36. Lindensee-Laufserie, Rüsselsheim, 13.01.2018

5 Kilometer MU12

1 00:21:44 Assmann, Leon 15. Idsteiner Stadtl, Idstein, 11.05.2018
2 00:24:16 Breitenöder, Simon 6. L für Mehrsprachigkeit, Frankfurt, 29.04.2018

5 Kilometer MU14

1 00:24:21 Ingenhoven, Lennard 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018

5 Kilometer MU23

1 00:16:25 McClymont, Scott 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018

5 Kilometer W

1 00:30:30 Trofin, Maris Magdalena 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018

5 Kilometer W30

1 00:18:15 Baum, Anna 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018

5 Kilometer W45

1 00:31:27 Buchenberger, Susanne 47. Griesheimer Straßel, Griesheim, 15.04.2018
2 00:34:53 Poggendorff, Babette 47. Griesheimer Straßel, Griesheim, 15.04.2018

5 Kilometer W50

1 00:29:29 Stiebeling, Caro 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018

5 Kilometer W60

1 00:22:13 Gomez-Ruhland, Marisa 15. Ketteler-L, L dem Krebs davon, Offenbach, 09.06.2018

5 Kilometer W65

1 00:26:53 Fairhurst, Lindsey 6. L für Mehrsprachigkeit, Frankfurt, 29.04.2018

5 Kilometer WU14

1 00:22:09 Poggendorff, Paulina 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
2 00:23:46 Breitenöder, Sophie 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018

5 Kilometer WU20

1 00:30:57 Hasel, Antonia 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018

10 Kilometer M

1 00:38:17 Hick, Johannes 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018

10 Kilometer M20

1 00:43:50 Jesswein, Markus 36. Nieder Erlenbacher Volksl, Frankfurt, 01.05.2018
2 00:48:01 Hirz, Dominik 43. Steinberger Volksl, Dietzenbach-Steinberg, 27.05.2018

10 Kilometer M30

1 00:33:25 Heidl, Markus 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
2 00:36:14 Pfaller, Stephan 38. Rodgauer Winterlaufserie 3. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 06.01.2018
3 00:37:26 Schenk, Niko 47. Griesheimer Straßel, Griesheim, 15.04.2018
4 00:39:26 Wukasch, Andreas 14. Mainuferl, Rüsselsheim, 27.04.2018
5 00:47:55 Schüpphaus, Kevin 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018

10 Kilometer M35

1 00:33:53 Bartels, Philipp 38. Rodgauer Winterlserie4, Rodgau-Jügesheim, 03.02.2018
2 00:34:40 Audersetz, Stephan 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen, 29.07.2018
3 00:35:30 Keese, Daniel 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
4 00:35:31 Kiefert, Mathias 11. Quellenmarathon, Bad Vilbel, 16.09.2018
5 00:38:55 Neuschwander, Florian 29. Feldbergl, Oberursel, 15.04.2018
6 00:39:29 Kaltenbach, Florian 41. Seligenstädter Winterlserie, L4, Seligenstadt, 17.02.2018
7 00:42:36 Kohl, Marcus 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
8 00:43:28 Weyand, Thomas 20. Hanauer Märchenl, Hanau, 29.04.2018
9 00:44:27 Eisen, Johannes 12. Wallernhäuser Dorfl, Nidda-Wallernhausen, 07.07.2018
10 00:46:51 Heilmann, Thomas 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
11 00:50:02 Greschek, Manuel 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
12 01:03:06 Möller, Marco-Ken Iftar Challenge - 2018, Dubai, 24.05.2018

10 Kilometer M40

1 00:34:56 Albert, Christian 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
2 00:36:17 Wittig, Jens 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
3 00:38:18 Dackiw, Alexander 13. Dünsbergl, Biebertal, 10.06.2018
4 00:41:14 Anger, Gunnar 39. Seligenstädter Wasserl, Seligenstadt, 08.04.2018
5 00:41:51 Müller, Daniel 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
6 00:42:12 Köhres, Matthias 40. Koberstädter Wald42,195, Egelsbach, 26.08.2018
7 00:42:42 Scherer, Robeer 28. Rodheimer Volkslauf, Rosbach-Rodheim v.d.H., 22.09.2018
8 00:43:56 Kanert, Christian Niedernberger Honischlauf, Niedernberg, 25.06.2018
9 00:45:11 Stransky, Sebastian 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
10 00:48:50 Seifarth, Christoph 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
11 00:52:57 Pacheco, Kent 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
12 00:54:22 Rollmann, Veit Justus 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen, 29.07.2018

10 Kilometer M45

1 00:36:38 Weber, Christian Strassenlauf 2018, Rodenbach, 22.09.2018

- 2 00:37:24 Lohnes, Markus TCE Run powered by TV Langen, Langen, 25.02.2018
- 3 00:37:54 Spielvogel, Lars 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
- 4 00:38:40 Wedlich, Oliver 45. Rheinaberner Osterlauf, Rheinabern, 31.03.2018
- 5 00:42:50 Schmitt, Sebastian 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
- 6 00:43:00 Krauss, Jochen 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
- 7 00:43:51 Emundts, Arndt 15. Oberstedter Mühlenl, OberurselTs., 14.07.2018
- 8 00:45:45 Plein, Oliver 13. Brunnenfestl, Oberursel, 27.05.2018
- 9 00:47:38 Bühner, Oliver 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
- 10 00:48:00 Straus, Alexander 16. Offenbacher Rosenhöhe-Waldl, Offenbach, 04.03.2018
- 11 00:48:53 Traxler, Peter 23. Wallauer Mittsommerl, Hofheim-Wallau, 15.06.2018
- 12 00:49:06 Barten, Stephan 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
- 13 00:58:02 Brandt, Christopher 36. Nieder Erlenbacher Volksl, Frankfurt, 01.05.2018
- 14 01:03:44 Austrup, Tim 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen, 29.07.2018

10 Kilometer M50

- 1 00:37:45 Deifel, Rainer 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
- 2 00:38:15 Jäger, Hans Dietmar 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
- 3 00:39:33 Kraft, Thilo 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
- 4 00:41:06 Minnert, Alexander 5. Eschathlon - Der Eschborner21,0975, Eschborn, 17.06.2018
- 5 00:42:51 Engelhardt, Jörg 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen, 29.07.2018
- 6 00:43:14 Kroniger, Axel 38. Rodgauer Winterlaufserie 3. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 06.01.2018
- 7 00:43:46 Kiel, Andreas 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
- 8 00:43:52 Pfeiffer, Martin 38. Rodgauer Winterserie4, Rodgau-Jügesheim, 03.02.2018
- 9 00:44:02 Poggendorf, Frank 37. Dreieich-Waldl, Dreieich-Dreieichenhain, 23.06.2018
- 10 00:45:40 Strauß, Volker 38. Rodgauer Winterserie4, Rodgau-Jügesheim, 03.02.2018
- 11 00:46:01 Hanisch, Dirk 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
- 12 00:47:08 Kublun, Sven 35. Goldbacher Wintercross 8. Lauf, Goldbach, 14.01.2018
- 13 00:47:36 De Almeida, Rui 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen, 29.07.2018
- 14 00:51:18 Lee, Alan 38. Rodgauer Winterlaufserie 3. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 06.01.2018
- 15 00:51:55 Eickholt, Jörn 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen, 29.07.2018
- 16 00:52:03 Rojas, Andres 23. Wallauer Mittsommerl, Hofheim-Wallau, 15.06.2018
- 17 00:52:19 Abel, Hendrik 39. Seligenstädter Wasserl, Seligenstadt, 08.04.2018
- 18 00:59:24 Mävers, Martin 33. Bonameser Volkslauf, Frankfurt-Bonames, 31.05.2018
- 19 01:02:27 Held, Sascha 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018

10 Kilometer M55

- 1 00:37:26 Vetter, Tilbert 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
- 2 00:42:52 Menne, Stephan 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
- 3 00:43:06 Lutz, Markus 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen, 29.07.2018
- 4 00:43:22 Esser, Lothar 30. Bessunger Merck-Lauf, Darmstadt, 15.09.2018
- 5 00:43:39 Markus, Lutz 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
- 6 00:44:31 Kuhn, Peter Niedernberger Honischlauf, Niedernberg, 25.06.2018
- 7 00:45:33 Häfner, Guido 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
- 8 00:47:25 Drews, Franz 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
- 9 00:50:21 Pahl, Matthias 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
- 10 00:57:00 Krüper, Stefan 34. Frühjahrs, Groß-Gerau, 10.02.2018
- 11 00:58:35 Nachtsheim, Wolfgang 39. Seligenstädter Wasserl, Seligenstadt, 08.04.2018
- 12 00:59:25 Knopp, Bernhard 29. Feldbergl, Oberursel, 15.04.2018
- 13 00:59:58 Jégou, Jean-Louis 29. Feldbergl, Oberursel, 15.04.2018
- 14 01:04:43 Lösche, Hans-Georg 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018

10 Kilometer M60

- 1 00:42:06 Würz, Werner 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
- 2 00:45:01 Häuser, Wolfgang 43. Steinberger Volksl, Dietzenbach-Steinberg, 27.05.2018
- 3 00:45:48 Walz, Michael 6. L für Mehrsprachigkeit, Frankfurt, 29.04.2018
- 4 00:48:58 Dörr, Robert 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
- 5 00:56:27 Jochum, Peter 20. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 10.05.2018
- 6 00:59:17 Meyer, Jürgen 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018

10 Kilometer M65

- 1 00:46:54 Bohr, Werner 33. Bonameser Volkslauf, Frankfurt-Bonames, 31.05.2018
- 2 00:47:17 Henne, Hermann Dr. 15. Oberstedter Mühlenl, OberurselTs., 14.07.2018
- 3 00:49:26 Bittlingmaier, Hans 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
- 4 00:52:04 Vahl, Jochen 20. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 10.05.2018
- 5 00:53:02 Kleinschmidt, Hellmut Niedernberger Honischlauf, Niedernberg, 25.06.2018
- 6 00:56:17 Steinbach, Joachim 1. L der29. Winterlserie der LG Dornburg, Dornburg-Frickhofen, 03.02.2018
- 7 01:01:48 Dalchow, Reinhard 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
- 8 01:21:57 Heinol, Franz-Albert 20. Höchster Kreisstadtlauf(Walking), Hofheim, 10.05.2018

10 Kilometer M70

- 1 00:46:26 Grof, Ernst Dr. 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
- 2 00:54:50 Steinbach, Lothar 3. L der29. Winterlserie der LG Dornburg, Dornburg-Wilsenroth, 03.03.2018
- 3 01:01:04 Becker, Carlo 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018

10 Kilometer M75

- 1 00:52:14 Seit, Manfred 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018

10 Kilometer M80

- 1 01:18:27 Pinder, Götz 37. Dreieich-Waldl, Dreieich-Dreieichenhain, 23.06.2018
- 2 01:38:40 Schroeder, Gerhard 34. Frühjahrs, Groß-Gerau, 10.02.2018

10 Kilometer MU16

- 1 01:00:24 Borst, Luca 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018

10 Kilometer W

- 1 01:06:19 Perkons, Alex 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen, 29.07.2018

10 Kilometer W20

- 1 00:39:07 Rach, Katharina 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
- 2 00:41:23 Altmüller, Jascha 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
- 3 00:45:33 Lohner, Vivien 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
- 4 00:45:48 Heidl, Svenja 34. Frühjahrs, Groß-Gerau, 10.02.2018
- 5 00:51:23 Münch, Viola 5. Eschathlon - Der Eschborner21,0975, Eschborn, 17.06.2018
- 6 01:02:47 Lösche, Eliza Mara 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018

10 Kilometer W30

- 1 00:37:05 Chacon-Biebach, Laura Matheisenmarktl, Schriesheim, 03.03.2018
- 2 00:37:18 Rühl, Hanna 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
- 3 00:41:38 Schmitt, Natascha 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
- 4 00:42:18 Baum, Anna 42. Hausener Volks-Waldl (TGS-Hausen), Obertshausen, 29.07.2018
- 5 00:59:00 Heine, Miriam 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
- 6 00:59:55 Wollkopf, Britta 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018

10 Kilometer W35

- 1 00:34:16 Golovitsyn, Nikita 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
- 2 00:39:21 Uphoff, Tinka Jubiläumsl40. Rodgauer Osterl (Ostermontag), Rodgau-Jügesheim, 02.04.2018
- 3 00:42:47 Moiseeva, Ekaterina 32. Volkslauf des TSV Krofdorf-Gleiberg, Wetztenberg, 21.05.2018
- 4 00:49:50 Huber, Annemarie 39. Seligenstädter Wasserl, Seligenstadt, 08.04.2018

10 Kilometer W40

- 1 00:39:10 Schoppe, Friederike 33. Bonameser Volkslauf, Frankfurt-Bonames, 31.05.2018
- 2 00:40:07 Schiesser-Hoefer, Christina 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
- 3 00:49:32 Saborowski, Antje 15. L gegen das Vergessen, Frankfurt-Ginnheim, 03.10.2018
- 4 00:56:18 zu Dohna-Jäger, Verena 15. Oberstedter Mühlenl, OberurselTs., 14.07.2018

10 Kilometer W45

- 1 00:45:20 Jost, Tanja 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
- 2 00:47:35 Wetzenstein, Wiltrud 43. Steinberger Volksl, Dietzenbach-Steinberg, 27.05.2018
- 3 00:49:38 Zeeck, Jennifer 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018
- 4 00:52:24 Diehm, Gabriele 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
- 5 00:58:42 Buchenberger, Susanne 15. Oberstedter Mühlenl, OberurselTs., 14.07.2018
- 6 01:05:42 Poggenorff, Babette 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018

10 Kilometer W50

- 1 00:43:10 Gelsema, Astrid 37. Dreieich-Waldl, Dreieich-Dreieichenhain, 23.06.2018
- 2 00:47:04 Röber, Michaela 20. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 10.05.2018
- 3 00:47:38 Fenner, Doris 15. L gegen das Vergessen, Frankfurt-Ginnheim, 03.10.2018
- 4 00:59:30 Floeth, Anke 35. Goldbacher Wintercross 8. Lauf, Goldbach, 14.01.2018
- 5 01:02:16 Menne, Ana Marcia 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018

10 Kilometer W55

- 1 00:46:46 Seibert, Petra 8. Bawwehaiser Altstadtfestlauf, Babenhausen, 08.09.2018
- 2 00:51:09 Krawietz, Eva Niedernberger Honischlauf, Niedernberg, 25.06.2018
- 3 00:59:17 Schad, Heike 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018

10 Kilometer W60

- 1 00:41:11 Gomez-Ruhland, Marisa 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018
- 2 00:49:55 Vormwald, Ursula 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
- 3 00:53:56 Vetter, Inge 23. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 09.09.2018

10 Kilometer W65

- 1 00:57:59 Müller, Hannelore 20. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 10.05.2018
- 2 01:10:41 Weyhknecht, Dagmar 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018

10 Kilometer W70

- 1 01:04:25 Brings, Renate 20. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 10.05.2018
- 2 01:11:50 Wieß, Maren 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018

10 Kilometer W75

- 1 01:27:30 Curran, Adrian 16. Offenbacher Rosenhöhe-Waldl, Offenbach, 04.03.2018

10 Kilometer WU20

- 1 00:47:40 Menzler, Sabrina 26. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 19.05.2018

10 Kilometer WU30

- 1 00:36:52 Costadura, Clara 26. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 14.10.2018
- 2 01:07:53 Menne, Anna Karolina Hannover Marathon, Hannover, 08.04.2018

21,0975 Kilometer M

- 1 01:16:34 Bertels, Philipp 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
- 2 01:41:46 Michels, Heinz 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
- 3 01:54:34 Peiffer, Frank 16. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg, 07.10.2018

21,0975 Kilometer M20

- 1 01:25:31 Schermer, Manuel 26. Offenbacher Mainuferl, Offenbach, 14.10.2018

21,0975 Kilometer M30

- 1 01:15:15 Heidl, Markus 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
- 2 01:24:11 Pfaller, Stephan 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
- 3 01:32:01 Wukasch, Andreas 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018

- 4 01:33:57 Schenk, Niko 40. Koberstädter Wald42,195, Egelsbach, 26.08.2018
- 5 01:34:08 Hies, Benjamin 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
- 6 01:36:58 Ruhland, Manuel 16. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg, 07.10.2018
- 7 02:16:01 Munir, Khalid Ilyas 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018

21,0975 Kilometer M35

- 1 01:17:44 Audersetz, Stephan 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
- 2 01:19:14 Kiefert, Mathias 2. KOBLENZER SPARKASSEN MARATHON, Koblenz, 02.09.2018
- 3 01:27:21 Lange, Harald 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
- 4 01:28:54 Kaltenbach, Florian 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
- 5 01:33:53 Greschek, Manuel 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
- 6 01:37:31 Pressmar, Michael Berliner Halbmarathon, Berlin, 08.04.2018
- 7 01:41:08 Haub, Matthias 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
- 8 01:41:35 Kütscher, Johannes 26. Offenbacher Mainuferl, Offenbach, 14.10.2018
- 9 01:43:17 Herrmann, Michael 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
- 10 01:57:13 Keese, Daniel 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018

21,0975 Kilometer M40

- 1 01:29:32 Anger, Gunnar 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
- 2 01:31:26 Köhres, Matthias 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
- 3 01:37:25 Scherer, Rober 16. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg, 07.10.2018
- 4 01:39:38 Stransky, Sebastian 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
- 5 01:44:49 Pacheco, Kent RheinEnergieMarathon, Köln, 07.10.2018
- 6 01:49:57 Kanert, Christian 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
- 7 01:55:47 Seifarth, Christoph 26. Offenbacher Mainuferl, Offenbach, 14.10.2018
- 8 01:57:53 Matzunsky, Tino 35. Bruchköbeler Stadtl, Bruchköbel, 18.08.2018
- 9 02:11:30 Seidenstücker, Hans 11. Marathon Deutsche Weinstrasse, Bockenheim a.d.W., 15.04.2018

21,0975 Kilometer M45

- 1 01:19:41 Weber, Christian 16. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg, 07.10.2018
- 2 01:21:09 Lohnes, Markus 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
- 3 01:23:40 Schrode, Martin 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
- 4 01:25:46 Wedlich, Oliver Fiducia & GAD Baden-Marathon 2018, Karlsruhe, 23.09.2018
- 5 01:32:40 Mattern, Cliff 26. Offenbacher Mainuferl, Offenbach, 14.10.2018
- 6 01:34:13 Zeiss, Frank 16. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg, 07.10.2018
- 7 01:36:29 Pense, Till 26. Offenbacher Mainuferl, Offenbach, 14.10.2018
- 8 01:38:09 Plein, Oliver 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
- 9 01:51:26 Klein, Marcus 16. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg, 07.10.2018
- 10 01:55:59 Traxler, Peter 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
- 11 02:20:02 Brandt, Christopher 26. Offenbacher Mainuferl, Offenbach, 14.10.2018
- 12 02:27:30 Engstler, Jörg 11. Marathon Deutsche Weinstrasse, Bockenheim a.d.W., 15.04.2018
- 13 02:27:37 Böll, Simon RheinEnergieMarathon, Köln, 07.10.2018
- 14 03:08:07 Humbert, Dirk 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018

21,0975 Kilometer M50

- 1 01:23:55 Jäger, Hans Dietmar 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
- 2 01:31:59 Kraft, Thilo 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
- 3 01:34:43 Saatweber, Ingo 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
- 4 01:34:45 Vara, Michael 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
- 5 01:35:53 Strauß, Volker 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
- 6 01:36:58 Pfeiffer, Martin 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
- 7 01:37:02 Poggenorff, Frank 40. Koberstädter Wald42,195, Egelsbach, 26.08.2018
- 8 01:38:59 Ohlwein, Martin 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018

- 9 01:40:01 Kroniger, Axel 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 10 01:43:13 De Almeida, Rui 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 11 01:44:45 Hanisch, Dirk 16. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg, 07.10.2018
 12 01:46:43 Barta, Emil 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 13 01:51:29 Mävers, Martin 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 14 01:52:14 Rojas, Andres 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 15 01:54:55 Lee, Alan 21,0975 der SKV Mörfelden in der41. WL-Serie, Mörfelden, 18.02.2018
 16 01:57:28 Abel, Hendrik 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
 17 01:57:38 Eickholt, Jörn 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
 18 02:03:13 Estivariz, Carlos 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 19 02:07:38 Joseph, Jörg 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018

21,0975 Kilometer M55

- 1 01:24:39 Vetter, Tilbert 26. Offenbacher Mainuferl, Offenbach, 14.10.2018
 2 01:33:56 Lutz, Markus 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 3 01:36:18 Knopp, Bernhard 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
 4 01:38:49 Markus, Lutz 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 5 01:41:04 Häfner, Guido 40. Koberstädter Wald42,195, Egelsbach, 26.08.2018
 6 01:41:55 Menne, Stephan Hannover Marathon, Hannover, 08.04.2018
 7 01:43:22 Kuhn, Peter 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 8 01:47:43 Esser, Lothar 36. Wöhler-Lauf „Rund um die Aabachtalsperre“, Bad Wünnenberg, 19.08.2018
 9 01:49:36 Drews, Franz 21,0975 der SKV Mörfelden in der41. WL-Serie, Mörfelden, 18.02.2018
 10 01:54:46 Kanngießer, Volker 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 11 01:56:08 Schöler, Marc 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 12 02:12:07 Nachtsheim, Wolfgang 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 13 02:12:37 Pahl, Matthias 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 14 02:43:21 Lösche, Hans-Georg 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018

21,0975 Kilometer M60

- 1 01:24:22 Wörz, Werner 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 2 01:39:32 Walz, Michael 43. Gießener Frühjahrs-, Gießen-Wieseck, 11.03.2018
 3 01:40:18 Häuser, Wolfgang 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 4 01:53:14 Geilert, Lutz 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 5 01:59:05 Scherzberg, Thomas 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 6 02:05:04 Jochum, Peter 21,0975 der SKV Mörfelden in der41. WL-Serie, Mörfelden, 18.02.2018
 7 02:05:11 von Wolff, Ludwig 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 8 02:07:31 Dörr, Robert 26. Offenbacher Mainuferl, Offenbach, 14.10.2018

21,0975 Kilometer M65

- 1 01:40:50 Mehlmann, Alois Nibelungenlauf 2018, Worms, 09.09.2018
 2 01:46:20 Bohr, Werner 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 3 01:56:04 Schöbel, Helmut 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
 4 01:59:15 Vahl, Jochen 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 5 02:04:00 Steinbach, Joachim 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 6 02:24:34 Dalchow, Reinhard 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018

21,0975 Kilometer M70

- 1 01:53:15 Grof, Ernst Dr. 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 2 02:04:00 Steinbach, Lothar 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 3 02:09:35 Raab, Hubert 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018

21,0975 Kilometer MU23

- 1 01:07:38 Babsa, Tilahun 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018

21,0975 Kilometer W20

- 1 01:31:04 Göpfert, Christina 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 2 01:46:01 Heidl, Svenja 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 3 01:49:19 Altmüller, Jascha 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 4 02:06:17 Praetorius, Saskia 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 5 02:07:35 Praetorius, Claudia 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018

21,0975 Kilometer W30

- 1 01:33:57 Baum, Anna 40. Koberstädter Wald42,195, Egelsbach, 26.08.2018
 2 01:35:25 Spranz, Laura 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 3 02:02:45 Heine, Miriam 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018

21,0975 Kilometer W35

- 1 01:32:20 Fischer, Dörte 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 2 01:52:32 Price, Jennifer 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 3 02:12:03 Auderset, Claudia 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 4 02:28:13 Buortesche, Helga 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018

21,0975 Kilometer W40

- 1 01:28:00 Schoppe, Friederike 13. Brechener Volks- und Straßenl, Brechen, 24.03.2018
 2 01:28:09 Schiesser-Hoever, Christina 45. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 02.09.2018
 3 01:52:23 Saborowski, Antje 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018

21,0975 Kilometer W45

- 1 01:45:40 Wetzenstein, Wiltrud 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 2 01:59:19 Zeeck, Jennifer 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 3 02:01:01 Küchler, Mareme 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018

21,0975 Kilometer W50

- 1 01:38:05 Gelsema, Astrid 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 2 01:41:11 Röber, Michaela 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 3 01:46:18 Fenner, Doris 42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 16.09.2018
 4 02:07:08 Menne, Ana Marcia Hannover Marathon, Hannover, 08.04.2018
 5 02:32:41 Kienle, Anke 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 6 03:08:05 Casu, Birgit-Melanie 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018

21,0975 Kilometer W55

- 1 01:47:15 Knodt, Riitta 26. Offenbacher Mainuferl, Offenbach, 14.10.2018
 2 01:59:19 Knöbel, Ute 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 3 02:17:01 Wegner-Pahl, Helga 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018
 4 02:17:18 Brendlin, Christiane 40. Koberstädter Wald42,195, Egelsbach, 26.08.2018
 5 02:25:12 Westphal, Doris 16. Frankfurter Mainova21,0975, Frankfurt, 11.03.2018

21,0975 Kilometer W60

- 1 01:36:56 Gomez-Ruhland, Marisa 12. EAM Kassel Marathon, Kassel, 16.09.2018
 2 01:41:10 Pamuk, Ulrike Dr. Berliner Halbmarathon, Berlin, 08.04.2018

21,0975 Kilometer W70

- 1 02:32:25 Brings, Renate 26. Offenbacher Mainuferl, Offenbach, 14.10.2018
 2 02:45:35 Wieß, Maren 11. Marathon Deutsche Weinstrasse, Bockenheim a.d.W., 15.04.2018

42,195 Kilometer M30

- 1 02:37:12 Heidl, Markus 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
 2 03:24:06 Willius, Sebastian 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
 3 03:37:47 Wukasch, Andreas 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
 4 04:42:33 Munir, Khalid Ilyas 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018

42,195 Kilometer M35

- 1 02:42:05 Bartels, Philipp 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 2 02:42:51 Kiefert, Matthias Bank of America Chicago Marathon 2018, Chicago/USA, 07.10.2018
- 3 02:47:49 Audersetz, Stephan 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 4 02:53:05 Jarke, Johannes 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 5 02:57:15 Kaltenbach, Florian 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 6 02:59:46 Keese, Daniel 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 7 03:08:22 Lange, Harald 40. Koberstädter Wald, Egelsbach, 26.08.2018
- 8 03:20:26 Herrmann, Michael 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 9 03:29:29 Haub, Matthias 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018

42,195 Kilometer M40

- 1 02:38:37 Albert, Christian Berlin Marathon 2018, Berlin, 16.09.2018
- 2 02:52:45 Wittig, Jens 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 3 03:44:45 Stransky, Sebastian 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 4 03:46:08 Schmitt, Volker 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 5 04:02:06 Kanert, Christian Gutenberg Mainz Marathon 2018, Mainz, 06.05.2018
- 6 05:03:33 Pacheco, Kent HAJ Hannover Marathon, Hannover, 08.04.2018

42,195 Kilometer M45

- 1 02:58:16 Lohnes, Markus 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 2 03:01:58 Schrode, Martin 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 3 03:11:30 Mattern, Cliff 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 4 03:22:44 Weber, Christian 13. Herkules Marathon, Kassel, 03.10.2018
- 5 03:33:03 Traxler, Peter Leipzig Marathon, Leipzig, 22.04.2018
- 6 03:54:54 Pense, Till 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 7 05:13:17 Brandt, Christopher 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018

42,195 Kilometer M50

- 1 03:16:01 Kraft, Thilo 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 2 03:19:36 Peiffer, Martin Berlin Marathon 2018, Berlin, 16.09.2018
- 3 03:31:13 Pfeiffer, Martin 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 4 03:38:52 Strauß, Volker Gutenberg Mainz Marathon 2018, Mainz, 06.05.2018
- 5 03:39:33 Poggendorff, Frank 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 6 03:55:26 Engelhardt, Jörg 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 7 04:02:06 Goldhammer, Carsten 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 8 04:14:20 Lee, Alan 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 9 04:17:28 Mävers, Martin 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 10 04:19:25 Gilbert, Oliver 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 11 04:21:11 Saatweber, Ingo 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 12 04:29:41 Eickholt, Jörn Berlin Marathon 2018, Berlin, 16.09.2018
- 13 04:30:11 Joseph, Jörg 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 14 04:36:56 Damm, Reinhardt 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 15 05:08:42 Stephan, Thomas Berlin Marathon 2018, Berlin, 16.09.2018
- 16 05:35:39 Heinig, Thomas 33. Haspa Marathon Hamburg 2018, Hamburg, 29.04.2018

42,195 Kilometer M55

- 1 02:57:08 Vetter, Tilbert 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 2 03:19:38 Markus, Lutz 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 3 03:27:54 Menne, Stephan 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 4 03:28:17 Knopp, Bernhard 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 5 03:32:11 Esser, Lothar 20. Piepenbrock Dresden Marathon, Dresden, 21.10.2018
- 6 03:49:15 App, Christoph 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018

- 7 04:07:16 Kanngießer, Volker 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 8 04:25:02 Schöler, Marc 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 9 04:29:45 Drews, Franz 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 10 05:21:29 Pahl, Matthias Berlin Marathon 2018, Berlin, 16.09.2018

42,195 Kilometer M60

- 1 03:37:26 Häuser, Wolfgang Weiltalweg Landschafts42,195, SchmittenTaunus, 22.04.2018
- 2 03:47:16 Formanek, Bertold 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 3 04:50:43 Jochum, Peter 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018

42,195 Kilometer M65

- 1 03:32:46 Bohr, Werner 33. Haspa Marathon Hamburg 2018, Hamburg, 29.04.2018
- 2 04:06:55 Bachmann, Winfried 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 3 04:18:19 Alvarez del Valle, Hector Weiltalweg Landschafts42,195, SchmittenTaunus, 22.04.2018
- 4 04:34:15 Steinbach, Joachim 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 5 04:43:50 Sandforth, Hermann Josef 33. Haspa Marathon Hamburg 2018, Hamburg, 29.04.2018
- 6 04:50:16 Vahl, Jochen Berlin Marathon 2018, Berlin, 16.09.2018

42,195 Kilometer M70

- 1 04:04:18 Grof, Ernst Dr. Berlin Marathon 2018, Berlin, 16.09.2018
- 2 04:31:33 Steinbach, Lothar 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018

42,195 Kilometer M75

- 1 07:35:17 Biedermann, Wolfgang Stelvio Marathon, Stilpserjoch, 16.06.2018

42,195 Kilometer W

- 1 03:41:01 Engelhard, Johanna 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018

42,195 Kilometer W20

- 1 03:27:51 Altmüller, Jascha 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018

42,195 Kilometer W30

- 1 02:59:53 Rühl, Hanna 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 2 03:09:22 Baum, Anna Berlin Marathon 2018, Berlin, 16.09.2018

42,195 Kilometer W35

- 1 03:21:08 Fischer, Dörte 33. Haspa Marathon Hamburg 2018, Hamburg, 29.04.2018
- 2 03:54:11 Price, Jennifer 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 3 04:50:02 Gerwin, Petra Weiltalweg Landschafts42,195, SchmittenTaunus, 22.04.2018

42,195 Kilometer W40

- 1 03:16:20 Schiesser-Hoefer, Christina 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018

42,195 Kilometer W45

- 1 03:43:13 Wetzstein, Wiltrud 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 2 03:51:07 Jost, Tanja RheinEnergie Marathon Köln, Köln, 07.10.2018
- 3 04:49:18 Plagemann, Stefanie Berlin Marathon 2018, Berlin, 16.09.2018
- 4 05:06:43 Küchler, Mareme Gutenberg Mainz Marathon 2018, Mainz, 06.05.2018

42,195 Kilometer W50

- 1 03:46:01 Röber, Michaela 33. Haspa Marathon Hamburg 2018, Hamburg, 29.04.2018
- 2 03:50:25 Fenner, Doris 33. Haspa Marathon Hamburg 2018, Hamburg, 29.04.2018
- 3 04:32:03 Menne, Ana Marcia 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 4 04:51:43 Pinder-Fengler, Monique Milano Marathon, Mailand (Italien), 08.04.2018

42,195 Kilometer W55

- 1 04:36:44 Wegner-Pahl, Helga Berlin Marathon 2018, Berlin, 16.09.2018
- 2 05:32:57 Brendlin, Christiane Berlin Marathon 2018, Berlin, 16.09.2018

42,195 Kilometer W60

- 1 03:22:13 Gomez-Ruhland, Marisa 37. Mainova Frankfurt, Frankfurt, 28.10.2018
- 2 03:31:08 Pamuk, Ulrike Dr. Metro Marathon Düsseldorf, Düsseldorf, 29.04.2018

MITTEILUNGEN AUS DEM VEREIN

Helferaufruf zum 40. Spiridon Silvesterlauf am Sonntag, 30. Dezember 2018

Am 30. Dezember findet zum 40. Mal der Spiridon Silvesterlauf statt. Diese Veranstaltung ist bekanntermaßen eines unserer Markenzeichen und genießt in der Region und darüber hinaus 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 29. und 30. Dezember. Wir bitten Euch daher um Eure Hilfe und hoffen auf zahlreiche Helfermeldungen, damit die Veranstaltung in bewährter Spiridon-Qualität durchgeführt werden kann.

Der 17. Frankfurter Mainova Halbmarathon - die sportliche Standortbestimmung im Frühjahr - findet am **10. März 2019** statt!

Beide Läufe sind auf ihrer eigenen Homepage zu finden: www.spiridon-silvesterlauf.de

www.frankfurter-halbmarathon.de

Mitgliederverwaltung

Bitte alle Änderungen Eurer persönlichen Daten (Adresse, eMail, Bankverbindung, Namensänderung...) an Heike Dehmer unter 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.

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 Laufftreff bei Melanie Casu bekommen. Anfragen an Melanie könnt ihr über das Kontaktformular auf der Homepage stellen. Die gesamte Kollektion findet ihr auch als Fotogalerie auf der Homepage, inkl. der aktuellen Kossmann-Kollektion und der neuen Triathlon- und Radbekleidung von Bioracer: <http://spiridon-frankfurt.de/ueber-uns/trikots>

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 Fahrbahnmitte, 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 Lauf-

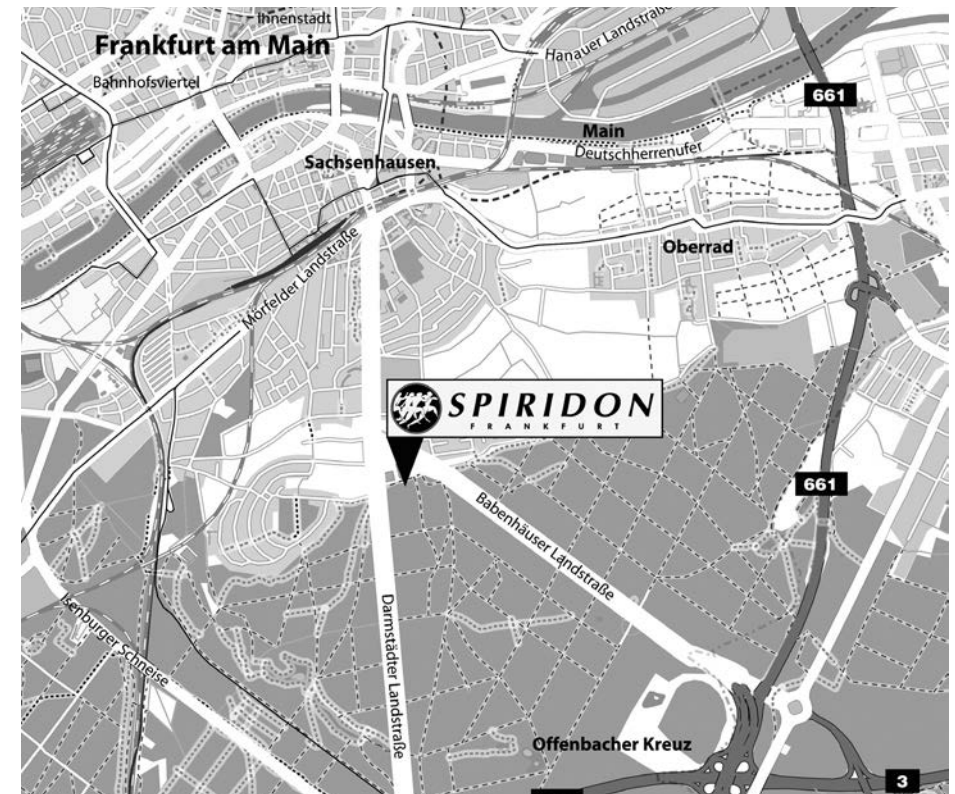
treff, fahrt aber erst einmal daran vorbei. Kurz vor der Sachsenhäuser Warte biegt Ihr nach ganz links ab und fahrt auf der Babenhäuser Landstraße wieder zurück stadtauswärts. Nach ca. 300 m kommt auf der rechten Seite die Sportanlage.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Endhaltestelle „Hainer Weg“ der Buslinien 30 und 36, Fahrpläne beim Rhein-Main-Verkehrsverbund unter www.rmv.de

Laufftreff Merton-Viertel:

Treffpunkt vor der Merton-Passage, direkt neben dem Relexa-Hotel in der Lurgiallee.



Lauffreff Spiridon Frankfurt - Laufplan



Stand 04.11.2018

Lauffreff 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	
	11:00		90			Jugendtraining	Hans
		6	60			Walking	Hermann
	15:00	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			Lothar
		11	60	5:27			Ute
		12	60	5		Termine stehen auf Homepage	Stephan
	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	Danny/Ute		
Montag	20:30	75 min Gymnastik für Läufer in der Sporthalle der Schwanthaler Schule (Schwanthaler Str. 63) (in den Schulferien bitte gesonderte Infos auf der Homepage beachten)					
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	16:00	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
	20:30	75 min Athletiktraining für Läufer in der Sporthalle der Elsa-Brandström-Schule (Lindenstraße 2) (in den Schulferien bitte gesonderte Infos auf der Homepage beachten)					
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
	19:00	75 min Gymnastik für Läufer in der Sporthalle der Schwanthaler Schule (Schwanthaler Str. 63) (in den Schulferien bitte gesonderte Infos auf der Homepage beachten)					
Lauffreff 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 Lauffreff oder im Internet.
- An Feiertagen gilt das Sonntags-Laufangebot.
- Die Teilnahme ist für jeden kostenlos und von keiner Vereinszugehörigkeit 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>
- 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

Dr. Till Pense, 2. Vorsitzender
Triathlonabteilung und Laufveranstaltungen

Birgitt Bohn
Leistungsgruppe, Meisterschaftswertungen, Startpässe

Ute Knöbel
Lauftreff, Breitensport

Carsten Goldhammer
Website, Newsletter

Kontakt über info@spiridon-frankfurt.de

Vereinsanschrift:

Spiridon Frankfurt
Postfach 70 09 36
60559 Frankfurt am Main
Homepage: www.spiridon-frankfurt.de
E-Mail: info@spiridon-frankfurt.de
Facebook:
<https://www.facebook.com/spiridon.frankfurt/>
Instagram:
<https://www.instagram.com/spiridonfrankfurt/>

Mitgliederverwaltung und Buchhaltung

Heike Dehmer
mitgliederverwaltung@spiridon-frankfurt.de

Statistik, Wettkampfergebnisse, Ranglisten

n.n.
statistik@spiridon-frankfurt.de

Spiridon-Echo

Marco Erb
echo@spiridon-frankfurt.de

Pressekontakt

Dr. Thomas Rautenberg
presse@spiridon-frankfurt.de

Vereinskleidung, Wettkampfkleidung

Melanie Casu
vereinsbekleidung@spiridon-frankfurt.de

IMPRESSUM

Spiridon ECHO - Mitteilungsblatt von Spiridon Frankfurt e.V.

Herausgeber:

Spiridon Frankfurt e.V.
Postfach 70 09 36, 60559 Frankfurt
E-Mail: info@spiridon-frankfurt.de
Internet: www.spiridon-frankfurt.de

Redaktion:

Marco Erb (Text, Bild), E-Mail: echo@spiridon-frankfurt.de
n.n. (Ergebnisse, Statistik), E-Mail: statistik@spiridon-frankfurt.de

Layout: Satzbüro Heike Klause, Bad Vilbel, Markus Schmittl, Frankfurt

Druck: Druckerei Spiegler, Bad Vilbel

An dieser Ausgabe wirkten mit:

Hans Bittlingmaier, Jürgen Bremer, Ulla Chwalisz, Ulrich Ertel, Lindsey Fairhurst, Sven Georg, Wolfgang Häuser, Markus Heidl, Florian Kaltenbach, Christian Kanert, Holger Knobloch, Lories Krien, Dirk Kuhlmann, Harry Lange, Wilfried Matzke, Marco-Ken Möller, Werner Motz, Till Pense, Herbert Polaschek, Thomas Rautenberg, Gerhard Schröder, Stadt Frankfurt, Lothar Steinbach, Alexander Straus, Ursula Vormwald, Christian Weber, Frank Zeiss

Fotos von:

Hans Bittlingmaier, Jürgen Bremer, Heike Brendemühl, Lindsey Fairhurst, Sven Georg, Carsten Goldhammer, Wolfgang Häuser, Thomas Heinig, Florian Kaltenbach, Christian Kanert, Dirk Kuhlmann, Harry Lange, Wilfried Matzke, Marco-Ken Möller, Till Pense, Axel Pfeiffer, Stefan Pohl, Jörg Reiss, Robeer Scheerer, Wilm Schneider, Stadt Frankfurt, Hildegard Steinbach, Spiridon Frankfurt, Alexander Straus, Ursula Vormwald, Christian Weber, Frank Zeiss

Erscheinungshinweise: 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 oder Veröffentlichung in sozialen Netzwerken nur mit Genehmigung der Redaktion und mit Quellenangabe.