



Spiridon Frankfurt e.V.
 Postfach 70 09 36, 60559 Frankfurt am Main
 www.spiridon-frankfurt.de, info@spiridon-frankfurt.de



LIEBE VEREINSMITGLIEDER!

Marco Erb



Wie immer der obligatorische Eingangssatz: Vor Euch liegt das ECHO des Jahres 2019. Im traditionellen Format und auch dieses Jahr wieder in Farbe.

„Erzähle uns DEINE Geschichte!“ lautete der Aufruf für die diesjährige Ausgabe. Viele Geschichten haben die Mitglieder wieder für das ECHO geschrieben – mehr als in den Jahren zuvor. Das freut mich!

Die Geschichte unseres Vereins besteht aus Geschichten und aus Euren Gesichtern! Das haben wir im letztjährigen Jubiläums-ECHO dokumentiert. Die Geschichte unseres Vereins lebt durch unsere, durch Eure Geschichten und wir alle schreiben diese Geschichte in der diesjährigen Ausgabe gemeinsam fort. Ihr alle habt eine ganz eigene Erinnerung an Eure Erlebnisse des Jahres 2019. Mein Wunsch für das diesjährige ECHO „Erzählen wir einander unsere Geschichten. Lesen und erfahren wir voneinander.“ ist erfüllt. Geschichten, die wie ein Kapitel eines Buches oder vielleicht auch nur eine Kurzgeschichte sind – und die mitunter zu schade sind für kurze und vergängliche Posts auf den social media-Kanälen. Erfolgsgeschichten,

nachdenklich und zugleich Mut machende Geschichten, lustige Stories, eine Liebesgeschichte und viele andere Geschichten. Mal kurz, mal lang, individuell wie die Autoren und Autorinnen. Lesenswert sind sie hoffentlich allemal.

Meinen herzlichen Dank richte ich deshalb an die Geschichtsschreiber(innen) der aktuellen Ausgabe und freue mich auf das nächste Jahr, wenn es wieder heißt: „Vor Euch liegt das ECHO des Jahres 2020.“

Meine Wünsche für Euch: Winterzeit ist die Zeit, um die Füße hochzulegen, Zeit der Regeneration, Zeit zum Lesen, Zeit für einen Rückblick und die Zeit für neue Pläne und Wünsche für das neue Jahr. Zeit, um neue Geschichten zu schreiben! In diesem Sinne wünsche ich Euch viel Freude bei der Lektüre, eine schöne Vorweihnachtszeit und hoffe, dass Ihr dem ECHO auch weiterhin treu bleibt!



INHALT

Editorial	3	TRIATHLON	
Inhaltsverzeichnis	4	Bericht aus der Triathlon-Abteilung	72
Grüßwort Vorstand	7	Ironman Argentina	74
		Rückblick auf die Triathlon-Saison der Herren 2019 in der Hessen-Liga	81
LAUFEN		Spiridon erfolgreich in der 5. Hessischen Triathlon-Liga beim Teamsprint in Fuldata	85
Zurück in die Zukunft	8	SWIM 100x100: Are you tough enough?	88
Interview mit der DKMS	13	Allgäuer Trainingstage – Das Allgäu im Regen und in Reimen	90
36. Vienna City Halbmarathon	15	Ironman Frankfurt – die extreme Hitzeschlacht	92
61. 100-km-Lauf von Biel	17	Ironman Hawaii – Schmerzhaftes Daylight-Finish	95
Ultra-Lauf für Anfänger	21	The Ironman Hawaii is a big celebration of life	99
Der San Francisco Marathon	29	Stilblüten aus der Triathlon-Abteilung	106
Deutsche Senioren Wurf-Mehrkampfmeisterschaften mit Langstaffeln in Zella-Mehlis	31		
Das „richtige“ Schuhwerk? – Zeigt her eure Füße!	34		
Läuft bei uns im Jugendtraining ...	37		
New York ist einen Marathon wert!	40		
Hanauer 24h-Lauf – Sieg für eine gute Sache	43		
Volkswagen Verona Marathon	52		
Frankfurter Sportabend 2019	55		
32. Belgrade Marathon	58		
double-L-Marathon 2019: Von Leipzig nach Lindau	59		
16. Wormser Nibelungenlauf	62		
Auslandskorrespondent Spiridon Frankfurt e.V.	64		
Keep on running!!!	67		



VERSCHIEDENES

Fabian Sinning – Das neue Gesicht der Funktionsgymnastik	107
Biking Man Oman	109
Spiridon feiert Hochzeit	112

ERGEBNISSE 2019

Vorwort	114
Laufergebnisse	116
Duathlonergebnisse	134
Triathlonergebnisse	135
Jahresbestenliste	137
Jahresbestenliste AK	146

SPIRIDON INTERN

Mitteilungen aus dem Verein	158
Anfahrt	159
Winterlaufplan 2019/2020	160
Aufnahmeantrag	161
Kontaktadressen	162
Impressum	163





AUS DEM VORSTAND WIRD BERICHTET

Thomas Rautenberg, Vorsitzender



Liebe Spiridonis,

auch nach dem runden Geburtstag im letzten Jahr ist der Verein extrem lebendig, wie ihr bei der Lektüre des vorliegenden Spiridon ECHO erkennen könnt. Das ist das Verdienst von geradezu ungezählten ehrenamtlich Tätigen im Verein, ohne die diese Gesamtleistung nicht möglich wäre. Deshalb an dieser Stelle allen, die sich für den Verein engagieren ein ganz, ganz herzliches Dankeschön!

Es kann nicht oft genug darauf hingewiesen werden, dass jedes Tempotraining, jede Organisation einer Tria-Ligamannschaft, jeder Artikel auf der Webseite und erst recht natürlich unsere Läufe nur zustande kommen, weil irgendwer sich darum ehrenamtlich kümmert. Jeder der mitmachen will, und sei es „nur“ einen Artikel für die Webseite, das ECHO oder die Facebook-Seite zu herausragenden sportlichen Ereignissen zu schreiben, ist herzlich willkommen im Team der aktiven Spiridonis.

Glücklicherweise ist der Verein so lebendig, dass wir auf allen großen Lauf- und Triathlonveranstaltungen in der Region extrem gut vertreten sind. So haben wieder viele Vereinsmitglieder am Frankfurt Marathon teilgenommen, wir haben insgesamt acht Titel bei der Hessi-

schen Marathon Meisterschaft gewonnen, die 1. Mannschaft der Männer in der hessischen Triathlonliga ist nun in die 1. Hessen Triathlonliga aufgestiegen, beim Main-Lauf-Cup sind wir ständig teilnehmerstärkster Verein und zwei Spiridonis, nämlich Heike Brendemühl und Thomas Tzschentke, waren sogar bei der Ironman Weltmeisterschaft in Hawaii dabei. Nach wie vor ist nicht zu übersehen, dass der Lauftreff stark schwächelt, aber umso erfreulicher, dass dies auf die Teilnahme bei Wettkämpfen offenbar nur einen geringen Einfluss hat. Nichtsdestotrotz, mit einem lebendigen Lauftreff, wie vor zehn Jahren, wäre unser Verein noch schöner, als er derzeit schon ist. Hier sind nach wie vor alle Ideen gefragt. Wie ich höre, haben die Trias vor, im nächsten Jahr samstagsvormittags hierzu ein neues Angebot zu unterbreiten.

Im nächsten Jahr will der Vorstand mit allen Mitgliedern über eine Teilprofessionalisierung (Geschäftsstelle) für die Vereinsarbeit sprechen und entsprechende Beschlüsse für die Mitgliederversammlung 2020 vorbereiten. Dazu soll es vor der eigenen Mitgliederversammlung im Januar eine Informationsveranstaltung geben. Wir hoffen auf rege Beteiligung. Verraten sei so viel, dass auch dabei Spiridon nicht zum Fitnessstudio-Dienstleister im Wald wird, sondern nach wie vor ein mitmach-Verein bleibt. Ich bin mir sicher, dass das eine gute Zukunft hat.

„ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT“ Ein nicht alltäglicher Jahresrückblick

Ludwig v. Wolff

Das Jahr 2019 brachte mir vier sportliche und insbesondere ein persönliches Highlight. Der erste Höhepunkt war natürlich der 17. Frankfurter Mainova Halbmarathon. Ganz, ganz viele werden dies sicherlich auch sagen. Worin lag denn die besondere Bedeutung für mich?

Erste Rückblende:

16. Frankfurter Mainova Halbmarathon am 11. März 2018. Gerade einmal drei Wochen war es zu jenem Zeitpunkt her, dass ich über Nacht die Diagnose Blutkrebs oder Leukämie erhielt. Als Therapie sahen die behandelnden Ärzte der Uniklinik Frankfurt nach einer hochintensiven Chemotherapie eine Stammzelltransplantation vor. Mindestens zwölf Wochen Krankenhaus hätte diese Maßnahme bedeutet. Danach hätte Reha angestanden. Wann eine volle sportliche Belastung wieder möglich sein könnte, war komplett unklar.

Hin- und hergerissen schaute ich beim Start und Zieleinlauf zu, wusste nicht, ob ich weinen oder mich freuen sollte. Weinen deshalb, weil ich doch so gerne teilgenommen hätte. Freuen, weil ich noch einmal Freunde und Bekannte vor dem Krankenhausaufenthalt sehen konnte, die mir alle Mut machten. Und ich konnte den besonderen Flair dieser Veranstaltung – für viele der Saisonauftakt vor den Frühjahrsmarathons und trotz der Größe doch quasi wie ein Familientreffen der Laufszene – mitnehmen.

Zweite Rückblende:

17. Frankfurter Mainova Halbmarathon am 10. März 2019. Kurz vor dem Start interviewte mich Thomas Rautenberg. In den Minuten davor saß ich in dem Bus am Start. Die vergangenen zwölf Monate gingen mir noch einmal durch den Kopf. Wie ein Science-Fiction-Film kam mir die Zeit vor. Viel, sehr viel war passiert. Zunächst das übliche Procedere rund um die Krankheit: regelmäßige Kontrolle des Blutbildes, Warten auf den Befund, Umgang mit den Ängsten der Familie und der Freunde, einen Spender finden, viele Gespräche und so weiter.

Im April 2018, als der stationäre Aufenthalt beginnen sollte, plötzlicher Wechsel der Vorgehensweise der Ärzte. Keine Chemo, keine Transplantation, sondern Einnahme eines Medikaments. Mitte Mai vorsichtige Wiederaufnahme der Lauferei. Im August neben den üblichen Besuchen bei den Fachärzten letzter Check durch den Kardiologen. Am 16. September, dem Geburtstag meiner Mutter, stand ich, für viele und insbesondere für mich beinahe unfassbar, an einem wunderschönen Sonntag am Start des Berlin Marathon. Mein erster Marathon überhaupt. Ein Lauf, den ich natürlich nie vergessen werde. Wie im Rausch lief ich die Distanz problemlos und schneller als erwartet mit einem vernünftigen Herzrhythmus ins Ziel. Als ich das Brandenburger Tor sah, wusste ich zum ersten Mal nicht, ob ich weinen oder mich freuen sollte. In den Wochen danach motivierten mich Jost

Wiebelhaus, Laura Chacon, Sabine Hill und die behandelnden Ärzte, meine positiv verlaufende Geschichte öffentlich zu machen, sie zu erzählen und anderen Patienten Mut zu machen. Im Dezember war es dann soweit. Die Redaktion der Zeitschrift „Läuft“ meldete sich und brachte in der März-/April-Ausgabe einen langen Artikel. Und Jost Wiebelhaus motivierte mich weiter: „Lass uns was daraus machen, eine Typisierungsaktion“. Dabei geht es darum, potenzielle Stammzellspender zu registrieren. Mit einem Wattestäbchen muss man lediglich einen Wangenabstrich machen. Der Halbmarathon stand vor der Tür. Thomas Rautenberg sagte spontan und sofort zu, dass ich eine solche Aktion für die Deutsche Knochenmarkspenderdatei (DKMS) durchführen dürfte.

Jost Wiebelhaus und die FAZ kommunizierten die entsprechenden Informationen. Freunde und ein Kollege halfen mir bei der Durchführung. Ich war noch halb in Gedanken versunken, als Thomas Rautenberg mich ans Mikro rief. Ich sollte die Sportler motivieren, an unseren Stand zu kommen. Zwei Stunden später stand er mit dem Mikro im Ziel und fragte mich, wie es mir auf der Strecke ergangen sei. Wegen Wind und Wetter war der Lauf nicht ganz einfach. Vor allem aber hatte ich in der ganzen Zeit seit Mai 2018 nur langsame Läufe gemacht, keine Intervalle trainiert, also kein hartes Training gemacht. Viel Wert hat Laura Chacon, die mich seitdem coacht, auf Stabilitätstraining, Lauf-ABC und richtige

Ernährung gelegt. Heraus kam eine Zeit von 1:58 Stunden. Keine besonders tolle Zeit, dachte ich. Eigentlich hatte ich mir etwas Besseres gewünscht. Wieder wusste ich nicht, ob ich weinen oder lachen sollte. Am Ende habe ich mich mit Tränen gefreut. Wie viele Menschen können nach so einer Diagnose überhaupt laufen?

In meiner Altersklasse gibt es natürlich eine Reihe von Athleten, die erheblich schneller sind, aber auch schon jahrzehntelang laufen und entsprechende Wettkampferfahrung in den Knochen haben. Und macht es wirklich einen so großen Unterschied, ob man 1:58 oder 1:50 läuft? Jeder hat sein Talent, Potenzial und seine Stärken. Meins ist es jedenfalls nicht, mit den Besten mitzuhalten, sondern vielleicht eher die Freude am Sport und die positiven Effekte daraus. Und an noch etwas musste ich denken: In den Tagen vor dem Halbmarathon hatte ich noch keine Startnummer, habe mich also Sonntag früh bei der Nachmeldung angestellt. Thomas Rautenberg sagte in einem der Vorgespräche völlig zu Recht, dass das Mitlaufen natürlich eine schöne Sache sei, ein Engagement als freiwilliger Helfer beispielsweise an der Strecke sei genauso gut und vor allem wichtig. Ohne Helfer kein Halbmarathon. Bisher hatte ich bei den Wettkämpfen diese Unterstützung – ohne besonders darüber nachzudenken – einfach in Anspruch genommen. Seit der Erkrankung hatten sich bei mir die Prioritäten doch sehr verschoben und vermeintlich alltägliche Dinge

bekamen mehr Aufmerksamkeit. Wenn ich heute zum Beispiel an einer Laufveranstaltung teilnehme, dann bedanke ich mich immer bei den Helfern an den Getränkeständen und den Streckenposten. Damals ging es nach dem Zieleinlauf erst einmal zurück an den Stand. Die DKMS-Aktion verlief anders als gedacht und geplant. Wind und Regen bestimmten das Wetter, an einen Open-Air-Stand war nicht zu denken. Kurz entschlossen gab uns Thomas Rautenberg eine Fläche im ersten Stock des Stadions unweit einer Kaffeetheke neben dem Stand von Jost Wiebelhaus mit dem Frankfurter Laufshop. Wir hatten mit einer solchen Aktion keine Erfahrungen und eine Einweisung – wie normalerweise üblich – war nicht möglich gewesen. Das große Interesse in der kurzen Zeit überrollte uns einfach. Mit den 86 Registrierungen konnten wir mehr als zufrieden sein!

Als ich abends zu Hause war und noch einmal über den Tag nachdachte, hatte ich das Gefühl, dass sich ein Kreis geschlossen hatte. Eine neue Normalität war für mich eingekehrt. Mit dem Laufen hatte ich bereits 2015 begonnen. Vor meiner Krankheit. 2016 und insbesondere 2017 nahm ich an den ersten Halbmarathons teil. Die jetzt im Jahr 2019 geschafften 1:58 Stunden entsprechen ungefähr dem Leistungsvermögen, das ich vor der Diagnose hatte. Ich bin wieder gesund. Hätte ich eigentlich denken können. Warum nur „eigentlich“? Die Krankheit ist noch da. Täglich nehme ich eine Tablette, die wohl so

wie eine kleine Chemotherapie wirkt und das Blutbild im unteren Bereich stabil hält. Die Gefahr der Leukämie ist nicht gebannt, sondern im Griff. Eigentlich könnte man auf Grund des Zustandes die Medikation leicht zurücknehmen, zum Beispiel einmal in zehn Tagen aussetzen. Üblicherweise macht man das wohl erst nach drei Jahren. Mangels positiv verlaufender Vergleichsfälle zögern die Ärzte damit. Und ich habe mit der Tabletteneinnahme kein psychisch belastendes Problem oder muss beeinträchtigende Nebenwirkungen hinnehmen. Mir geht es zurzeit richtig gut. Daher wird auch an dem Prozess bis auf weiteres nichts geändert. Auch lässt sich nicht wissenschaftlich belegbar nachweisen, dass Ausdauersport helfen kann, Krebs zu heilen. Mir hat er aber sehr geholfen, mich positiv zu fokussieren, ein Ziel zu setzen und daran zu arbeiten und nicht so viele Gedanken auf die Gefahren zu verwenden. Und meine Entwicklung zeigt, dass dies für mich eine sehr gute Vorgehensweise war und ist.

Die Interviews mit Thomas Rautenberg sowie die Erfahrung, dass Spiridon wie eine Familie wirken und einen in schwierigen Situationen gut auffangen und motivieren kann, waren für mich ein wichtiger persönlicher Höhepunkt des Jahres 2019.

Kurz darauf habe ich mit Laura Chacon und den Ärzten gesprochen. Letztere hatten keine Einwände, dass ich nun auch wieder Intervalle laufen kann. Dies war insofern nicht ganz

unwichtig, da im April das nächste sportliche Highlight anstand. Der Haspa Marathon in Hamburg. Wenn ich schneller als in Berlin ins Ziel kommen wollte, war nicht nur Training im Regen notwendig, da Hamburg wettertechnisch alles bieten kann. Intervalltraining war ebenfalls wichtig. Bald im April machte mir das noch nicht komplett wieder erstarkte Immunsystem ein zweites Mal seit Jahresbeginn mit einer Erkältung einen Strich durch die Rechnung. Antibiotika wurden mir verschrieben. Gerade noch rechtzeitig wurde ich wieder gesund. Die Ärzte hatten keine Einwände gegen einen Start. Kurz nachdem es auf die Laufstrecke ging, setzte dann Regen ein.

Ich weiss nicht, ob es daran lag oder an etwas anderem. Vom Körpergefühl her war eigentlich alles okay, dennoch zeigte die Herzfrequenz nicht das übliche Maß von 137 – 142 an, sondern war auf einmal bei 170 und darüber. Also musste ich langsamer laufen beziehungsweise aufhören, wenn sich die Herzfrequenz nicht dauerhaft erholt. Ich bin dann sogar ein paar Schritte gegangen, bis sich zum Glück eine Beruhigung einstellte. Immer wieder hört man von Herzproblemen, insofern ist höchste Vorsicht geboten. Es gab ein

Frankfurter Allgemeine Zeitung
SEITE 36 · FREITAG, 25. OKTOBER 2019 · NR. 248

„Du hast so Schwein gehabt“

Marathonläufer wirbt nach Leukämie um Stammzellspender

Marathonlaufen, sagt Ludwig von Wolff, habe nichts mit Alter zu tun, sondern mit „Köpfchen“. Der Einundsechzigjährige weiß, wovon er redet. Im Februar 2018 ist bei ihm Leukämie festgestellt worden. Das Laufen hat ihn geholfen, sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen und sich immer wieder zu beweisen, dass nicht nur Blutwerte und Behandlungspläne seine Genesung beeinflussen, sondern auch die eigene Einstellung.

Einen Marathon zu laufen ist für Wolff heute noch immer eine Herausforderung, ein Kampf gegen den eigenen Körper. Aber den größten Kampf hat er abseits der Strecke gewonnen. So wie es aussieht, hat er die Leukämie besiegt. Anderen Betroffenen möchte er mit seiner Geschichte Mut machen – und helfen.

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Knochenmarkspender-Datei (DKMS) wird er auf der Marathonmesse von Freitag bis Sonntag um potentielle neue Stammzellspender werben. Die Registrierung in der Datei ist unentgeltlich und kann an Ort und Stelle vorgenommen werden. Damit die Gewebemerkmale analysiert werden können, wird mit einem Wattestäbchen ein Abstrich von der Innenseite der Wange genommen.

„Sportveranstaltungen wie diese sind ideal für eine Typisierung – die Teilnehmer sind im Regelfall viel gesünder als woanders“, sagt Wolff. Schon im Frühjahr, als in Frankfurt viele Sportler den Halbmarathon liefen, hatte Wolff eine ähnliche Aktion organisiert. Damals gelang es ihm, mehr als 100 Neuspender zu mobilisieren. Rund um den Frank-



Ludwig von Wolff

furt-Marathon an diesem Sonntag sollen es noch mehr werden. Denn jeder zehnte Blutkrebspatient sucht nach Angaben Wolffs noch vergebens nach einem passenden Spender.

Der Geschäftsführer der Allianz-Tochter Pension Partners ist seine Krankheit genauso angegangen wie herausfordernde Großprojekte, die er sonst im Beruf bewältigen muss. Er hat sich Zwischenziele gesucht, Experten um Rat gebeten und unkonventionelle Denksätze zugelassen. Sein erster selbstgesetzter Meilenstein war der Marathon in Berlin im September 2018.

Nachdem sich seine Blutwerte verbessert hatten, setzte er sein Lauftraining fort. Mit Unterstützung der Profilauftrainerin Laura Chacon und bestärkt durch seine Ärzte trainierte er hart – trotz der Leukämie. Nach 4:32 Stunden lief er über die Ziellinie. Nachdem der Startschuss gefallen sei, habe er nur noch pure Dankbarkeit empfunden: „Du hast so Schwein gehabt“, habe er damals gedacht.

Eine Stammzellentransplantation benötigte er nicht, obwohl sein Bruder der Entnahme schon zugestimmt hatte. Nur wenige Tage vor dem geplanten Eingriff wurde auf einer Tumorkonferenz noch einmal über Wolffs Fall gesprochen. Die Ärzte entschieden, es mit einer Tabletten-therapie zu probieren. Sie schlug an: „Die Mediziner hätten verwundert auf seinen sportlichen Ehrgeiz reagiert, erinnert sich Wolff. Denn in der Regel seien Leukämiepatienten zu schwach, zu antriebslos und zu müde, um sportliche Höchstleistungen zu erbringen. Wolff sagt, er habe durch das Laufen jeden Tag das Leben gespürt. Für ihn sei das Teil der Therapie gewesen. Am Sonntag wird er beim hiesigen Marathon an den Start gehen – allerdings nur als Staffellaäufer. (Siehe Seite 42.)

mfd.

INTERVIEW MIT KARSTEN MEIER

Medien- & Öffentlichkeitsarbeit der DKMS

Happy End, ich kam gut ins Ziel und konnte mich ein weiteres Mal verbessern.

Zurück in Frankfurt stand erst einmal Regeneration auf dem Plan. Doch bald ging es langsam wieder los mit der Vorbereitung auf meinen zweiten Berlin Marathon. Wie schon beim Halbmarathon in Frankfurt und in Hamburg, gab es auch in Berlin reichlich Regen. Dieses Mal war der Lauf kein einziger Rausch und trotzdem wunderschön, weil ich zum ersten Mal die unterschiedlichen Stadtteile viel bewusster wahrnahm. Parallel zu Berlin hatte ich mich auch beim Frankfurt Marathon angemeldet mit einem Einzelstartplatz und einer Staffel, um mir alle Optionen für einen zweiten Marathon offenzuhalten, falls es in Berlin Probleme geben sollte. Ferner hatte mir der Veranstalter motion events, sicherlich auch weil die erste Aktion von Spiridon unterstützt wurde, eine Standfläche auf der Marathonmall gegeben. In Berlin lief alles glatt. Deshalb bestand Laura Chacon darauf, dass ich in Frankfurt beim zweiten Staffelwechsellpunkt, also nach circa 19 Kilometern, aussteige.

Die Bedingungen für einen Marathon waren gut und ich fühlte mich morgens trotz der vielen Stunden am Freitag und Samstag im Stehen am Messestand körperlich gut. Bei Kilometer 17 zeigte mir meine Sportuhr, dass ich, wenn ich so weiterliefe, wieder eine neue Bestzeit erreichen würde. Daher fiel es mir schwer, sehr sehr schwer, in Niederrad die S-Bahn zur Festhalle zu nehmen und nicht wie die anderen laufend ins Ziel zu kommen.

Vernunft ist manchmal langweilig, aber es ist die richtige Vorgehensweise. Ein Marathon ist für unbelastete LäuferInnen ungesund und der Körper benötigt nach einer so starken Beanspruchung Zeit für die Regeneration. Und ich hatte schon bei den vorbereitenden langen Läufen für Berlin an Kraft verloren. Während der dreitägigen Marathonmesse konnten wir 112 SportlerInnen registrieren, die DKMS hatte 100 geschätzt. Ich hatte mit einem größeren Rücklauf gerechnet.

Wir mussten aber viel Überzeugungsarbeit leisten, aufklären und Ängste nehmen. Auch wenn heute eine Registrierung schnell und harmlos durch einen Wangenabstrich mit einem Wattestäbchen erledigt ist und man vor einer möglichen Spende noch einmal aufgeklärt und um Zustimmung gebeten wird, mögen viele Menschen wohl zunächst einmal darüber nachdenken. Ich habe durch die Aktion erfahren, dass es gut ist, in der eigenen Familie mit einem Bruder einen Spender zu haben. Ein passenden Spender finden zu müssen kann schwierig, sogar sehr schwierig sein. Und wenn man dann womöglich einer Lebensgefahr ausgesetzt ist? Darüber mag ich gar nicht nachdenken, sondern viel lieber, ob es eine dritte Auflage von „DKMS powered by funrunninglou“ gibt. Vielleicht ist das ja beim nächsten Frankfurt Halbmarathon wieder möglich.



Wer kommt als Spender in Frage, wer nicht?

Grundsätzlich kommt jeder gesunde Mensch zwischen 17 und 55 Jahren, der mindestens 50 kg wiegt, als Spender in Frage. Ausschlussgründe sind beispielsweise schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Erkrankungen wie beispielsweise Rheuma, fast alle Krebserkrankungen, Hepatitis B, C oder D.

Wie läuft die Registrierung ab?

Interessierte fordern unter www.dkms.de ein Registrierungsset an. Dieses beinhaltet eine Einverständniserklärung und ein Wattestäbchen-Set. Mit diesem können die Neuspender zu Hause einen Wangenschleimhautabstrich machen und diesen an die DKMS zurückschicken. Für den Spender ist das zunächst ein Aufwand von weniger als zehn Minuten. Damit ist der erste Schritt getan, um einem Menschen das Leben retten zu können.

Die Aufnahme in die DKMS kostet 35 Euro. Wofür wird das Geld benötigt?

Die Bestimmung der Gewebemerkmale ist eine sehr aufwendige und damit teure Labor-

untersuchung, so dass der DKMS für jede Neuaufnahme inklusive Typisierung, Material, Logistik und Personal Kosten in Höhe von 35 Euro entstehen. Die Krankenkassen übernehmen diese Kosten nicht. Nach einer anfänglichen Förderung durch das Bundesministerium für Gesundheit und die Deutsche Krebshilfe ist die DKMS seit Ende 1994 für den Ausbau der Datei finanziell auf sich gestellt. Die Spenderneugewinnung wird seitdem über Privat- und Firmenspenden finanziert. Jeder Euro, der an die DKMS gespendet wird, trägt dazu bei, die Überlebenschancen für Patienten zu verbessern.

Wann kommt man als Stammzellenspender in Frage?

Die Gewebemerkmale von Patient und Spender müssen nahezu hundertprozentig übereinstimmen, damit eine Transplantation erfolgreich durchgeführt werden kann. Die Übereinstimmung der Gewebemerkmale zweier Menschen ist allerdings äußerst selten. Deshalb ist es sehr wichtig, dass so viele Menschen wie möglich als potenzielle Stammzellenspender registriert sind, denn nur so können „genetische Zwillinge“ auch tatsächlich gefunden werden.

Was geschieht mit den Proben, die eingesandt werden?

Alle Proben werden sofort im Labor analysiert. Entscheidend für eine erfolgreiche Übertragung der Stammzellen ist die Übereinstimmung von mindestens zehn Gewebemerkmale

SPIRIDON BEIM 36. VIENNA CITY HALBMARATHON

len zwischen Patient und Spender. In unserem Labor werden bei allen neu aufgenommenen Spendern 12 Gewebemerkmale bestimmt. Durch diese hochauflösende Typisierung wird der Spendersuchlauf deutlich verkürzt.

Gesetzt den Fall, die HLA-Merkmale eines Spenders stimmen mit denen eines Patienten überein. Was geschieht danach?

Kommt man als Spender für einen Patienten in Frage, kommt es zu einer Bestätigungstypisierung. Dann ist der Zeitpunkt gekommen, an dem sich der potenzielle Spender endgültig entscheiden muss, ob er für den Patienten zur Verfügung stehen will. Wenn er zustimmt, wird bei ihm ein gründlicher Gesundheits-Check-up durchgeführt. Die bloße Registrierung bei der DKMS beinhaltet zunächst nicht die bindende Verpflichtung zu einer tatsächlichen Stammzellspende. Denn oft kommt es erst nach Jahren zu einer Anfrage für eine Stammzellspende und in dieser Zeit können im Leben eines Spenders Umstände (z.B. Krankheiten) eingetreten sein, die eine Stammzellspende unmöglich machen.

Was passiert bei einer Knochenmark- oder Stammzellentnahme?

Es gibt zwei verschiedene Entnahmeverfahren: Die wesentlich häufigere Methode (80%) ist die periphere Stammzellentnahme. Dabei wird dem Spender über mehrere Tage ein hormonähnliches Präparat verabreicht, welches die Produktion der Stammzellen im Knochenmark anregt und diese in die Blutbahn

ausschwemmt. Nach dieser Vorbehandlung werden die Stammzellen über ein spezielles Verfahren aus dem Blut gesammelt. Selten (20%) durchgeführt wird die Knochenmarkentnahme, bei der dem Spender das Blut-Knochenmarkgemisch unter Vollnarkose direkt aus dem Beckenkamm entnommen wird. Es bildet sich übrigens nach zwei Wochen wieder vollständig nach.

Was sind die Anzeichen für einen Erfolg einer Stammzelltransplantation?

Nach etwa zwei bis vier Wochen gibt der Anstieg der weißen Blutkörperchen erste Anhaltspunkte dafür, ob die neuen Stammzellen ihre Aufgabe aufgenommen haben und – wie gewünscht – gesunde Blutzellen bilden. Ist beim Patienten ein stetiger Anstieg weißer Blutkörperchen nachweisbar, steigt auch seine Chance auf ein zweites Leben.

Warum trifft man die DKMS regelmäßig bei Sportveranstaltungen an, bei den Registrierungsaktionen stattfinden?

Dass die DKMS im Sport sehr aktiv und präsent ist, hat mehrere Gründe. Zum einen herrscht ein hoher Gemeinschaftsgedanke zwischen Sportlern, wodurch viele Menschen einem Aufruf zur Registrierung nachkommen. Mit Blick auf die Sportler lässt sich allgemein sagen, dass aktive Menschen in der Regel gesund sind, was eine Voraussetzung für eine Stammzellspende ist.

Sebastian Felix Willius

Im Rahmen meiner Vorbereitung auf die Triathlon-Liga-Saison (IM 70.3 St. Pölten und IM Hamburg) ging es am 7. April 2019 zum Halbmarathon in die wunderschöne österreichische Landeshauptstadt Wien.

Mir wurde gesagt, dass man die beste Stadtführung durch Wien beim Vienna City Marathon bekäme, ohne einen dieser roten Doppeldeckerbusse benutzen zu müssen. Versprochen wurden mir die Donauüberquerung über die Reichsbrücke, ein Blick auf das berühmte Riesenrad, das Durchlaufen des Praters, die Staatsoper, ein Blick auf den Naschmarkt, die berühmte Sommerresidenz

von Kaiserin Maria Theresia Schloss Schönbrunn, Massen an Publikum in der Parade-Einkaufsstraße, ... und eine Zielgerade über eine der imposantesten kulturellen Marathonstrecken der Welt unmittelbar vor dem Burgtheater mit dem Blick auf das Rathaus. Challenge accepted! Und ich muss sagen: Ja! Die Versprechen wurden übertroffen. Es war fantastisch!

Am Renntag bin ich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und 10.000 anderen Läuferinnen und Läufern aus der Innenstadt auf die andere Seite der Donau zum Start gefahren. Alles war super organisiert und leicht zu finden. Da ich mich mit einer Zielzeit sub 1:30:00 Stunden angemeldet hatte genoss ich das



61. 100-KM-LAUF VON BIEL IM RAHMEN DER BIELER LAUFTAGE 2019

Privileg, direkt nach dem Elitefeld starten zu dürfen. So hatte ich wenig Verkehr auf der Strecke und konnte mich voll und ganz auf meine Pace konzentrieren.

Bei angenehm kühler Temperatur, kaum Wind und leicht bedecktem Himmel sammelte ich konzentriert Kilometer für Kilometer ein, bis mich das berühmt bekannte: „Hey, Spiridon!“ wachrüttelte. Ein anderer Läufer aus Frankfurt hatte mich entdeckt. Als Spiridon ist man also auch in Wien wohl bekannt. Nach einem kurzen Plausch ging es konzentriert weiter. Das Ziel war schließlich, zum ersten Mal unter 1:30:00 Stunden zu laufen. Gefühlt verlief die Strecke bis Kilometer 15 leicht bergab. Aber: Wenn es bergab geht, dann geht es auch irgendwann wieder bergauf. So war

es auch. Also Zähne zusammenbeißen, Pace halten und weiter geht es. Der letzte Kilometer ging dann glücklicherweise wieder leicht bergab, sodass ich meine Pace nochmals leicht anziehen konnte. Ich steuerte die letzte Kurve an und versuchte nochmals, alle Reserven aus mir herauszuholen. Überglücklich und sehr zufrieden über meine Leistung erreichte ich das Ziel mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 1:28:49 Stunden und natürlich einem strahlenden Lachen.

Ob Marathon, Halbmarathon oder Zehn-Kilometer-Lauf: Ich kann jedem Spiridoni den Vienna City Marathon nur wärmstens ans Herz legen (www.vienna-marathon.com). Gigantische Stimmung, einzigartige Streckenführung und tolle Organisation!

Sandra Grendelmeier

Liebe Spiridonis, es ist mir eine große Freude, Euch von meiner Nacht der Nächte zu berichten: die 100 Kilometer von Biel. Wie heißt es so schön? Bekanntlich musst Du irgendwann nach Biel!

Nachdem ich den ganzen Winter über in Dubai lebte und bei perfekten Konditionen meinen umfangreichen Trainingsplan abarbeiten konnte, stellte mein Umzug nach Frankfurt im März 2019 eine logistische Herausforderung dar. Fremd in einer neuen Stadt musste ich mich erst einmal neu orientieren: Wo kann ich die langen Läufe machen und wie verhält es sich mit Wasser und Toiletten auf der Strecke? Was muss ich mitnehmen und was nicht? Da ich mich in der umfangreichsten Vorbereitungsphase befand, waren sonn tägliche Trainingseinheiten zwischen 40 und 60 Kilometer die Regel.

Zum Glück wurde mir schon in Dubai empfohlen, mich Spiridon anzuschließen. Euer guter Ruf reicht bis in die Golfstaaten! Es stellte sich heraus, dass dies meine beste Entscheidung seit langem war: Ich wurde sehr herzlich aufgenommen und bekam viel Unterstützung bei meinem Vorhaben. An dieser Stelle mein herzlichstes Dankeschön, Ihr seid einfach super!

So konnte ich das Training für meinen ersten 100er ohne große Unterbrechung fortführen und irgendwann war der 7. Juni da.

Biel ist ein Nachtlauf mit einem Start um 22 Uhr. 100 Kilometer zu laufen ist ja schon eine Herausforderung, aber dies noch nachts, nachdem man bereits viele Stunden wach und somit auf den Beinen ist, macht es nicht einfacher. Aber hey, wir Läufer nehmen solche Herausforderungen doch locker an.



Freitag, der 7. Juni war wohl der gefühlt längste Tag meines Lebens. Ich hielt mich in Zürich auf, ein Auge immer auf die Uhr gerichtet. Mein Plan war es, gegen 17:30 Uhr zum Bahnhof zu fahren, den Zug um 18 Uhr mit Ankunft Biel um 19:15 Uhr zu nehmen, Startunterlagen abholen und dann in der Sporthalle die Atmosphäre genießen.

Das war natürlich alles viel zu früh, aber ich mag nicht gerne auf den letzten Drücker gehen, sondern baue lieber ein paar Puffer ein.

Man weiß ja nie was alles schiefgehen könnte; der Zugverkehr könnte eingestellt werden, ein Unwetter über Biel hereinbrechen oder gar eine Revolution ausbrechen. Aber Spaß beiseite: Wir reden hier von der Schweiz, da passieren solche Sachen nicht.

So war es dann auch am 7. Juni, alles lief nach Plan und mein Zug fuhr pünktlich in Biel ein. Die Warterei in der Sporthalle war überraschenderweise nicht langweilig und bald war es an der Zeit, mich zum Start zu begeben. Beim Verlassen des Gebäudes fing es an zu regnen. Mist, kurz überlegen: Regenjacke rausnehmen und anziehen oder erst einmal abwarten? Ich entschied mich für Ersteres was im Nachhinein eine gute Entscheidung war. Die Jacke hielt nämlich auch den garstigen Wind auf. So blieb ich nicht nur trocken, sondern auch windgeschützt.

In der Vorbereitungsphase macht man sich natürlich Gedanken, mit welcher Laufzeit man rechnen kann oder besser gesagt rechnen darf. Da dies mein erster 100er war, musste ich mich auf mein Gefühl verlassen. Die langen Trainingsläufe lief ich jeweils mit einem 6er-Schnitt, so zog ich eine Zeit zwischen zehn und elf Stunden in Erwägung. Mein Lauftempo sollte demnach zwischen 6:10 und 6:20 sein. Bald musste ich aber erkennen, dass ich in der Dunkelheit automatisch langsamer laufe. Trotz der Stirnlampe fühlte ich eine gewisse Trittsicherheit, welche sich automatisch in einem langsameren Tempo widerspiegelte. Ein Umstand, welcher mir vorab so nicht bewusst

war aber eigentlich Sinn macht. Und glaubt mir: Ich hatte auf den 100 Kilometern genügend Zeit, mir über solche Sachen Gedanken zu machen. Die 6:20 konnte ich jedoch gut halten und so zogen Kilometer um Kilometer an mir vorbei. Solange in den Dörfern die Restaurants geöffnet waren (bis ca. 1 Uhr), herrschte gute Stimmung und wir Läufer wurden bejubelt und angefeuert. Nach 1 Uhr wurden die Bürgersteige hochgeklappt und es gab nur noch die Natur und uns. Das Läuferfeld hatte sich schon ziemlich in die Länge gestreckt, sodass man streckenweise ganz alleine lief. Irgendwann führte die Strecke an einem Feld entlang und der Schein meiner Stirnlampe erhaschte ein reflektierendes Augenpaar. Großer Schock erstmal da ich dachte, es handle sich um ein wildes Tier (da war doch kürzlich diese Tatort-Folge wo eine Läuferin von einem Keiler ... äh, schnell Gedanken wechseln). Es stellte sich dann aber als Katze heraus welche wohl auf Mäusejagd war. Ich hatte den Eindruck, dass die Katze genauso erschrocken war wie ich. Wir liefen durch Dörfer deren Namen ich noch nie gehört hatte und wohl auch nie wieder hören werde. Stockdunkel und mucksmäuschenstill bis auf die Kirchenglocken (Memo an mich: Im Gegensatz zur Stadt läuten auf dem Land die Kirchenglocken auch nachts).

Bei Kilometer 56 kam der für mich härteste Teil: Die 56 Kilometer-Läufer beendeten ihren Lauf und es waren Autobusse für den Rücktransport nach Biel bereitgestellt. Erste Herausforderung: Autobusse ignorieren.

Es herrschte reger Betrieb an diesem Streckenposten mit lauter Musik und guter Stimmung. Wir 100er konnten einen Beutel mit Ersatzkleidung und Nahrung deponieren lassen wovon ich Gebrauch machte. Dafür musste ich ins Sanitätszelt wo zahlreiche Massageliegen bereitstanden. Nächste Herausforderung: Massageliegen ignorieren.

Es muss wohl so zwischen 3:30 Uhr und 4:00 Uhr gewesen sein als ich dort war und der Gedanke, dass ich jetzt wieder in die Dunkelheit raus muss und noch etwas mehr als einen Marathon zu laufen habe, trug nicht wirklich zur Aufhellung meiner Stimmung bei. Aber glücklicherweise hatte es aufgehört zu regnen, sodass ich die Regenjacke im bereits erwähnten Beutel verstauen konnte. Also schnell wieder raus auf die Strecke und versuchen, schnellstens wieder in den Rhythmus zu kommen. Denn Aufgeben war nie wirklich eine Option für mich.

Bald brach der Morgen an und es wurde langsam hell. Mit einem Schlag hob sich meine Stimmung und die Mühen zahlten sich aus: Das Vogelgezwitscher frühmorgens im Wald war unbeschreiblich! So langsam belebten sich auch die Dörfer wieder, Leute gingen zum Bäcker ihre Brötchen holen und feuerten dabei die Läufer an.

Die Strecke führte nun der Aare entlang und ich kam aus dem Staunen nicht mehr heraus. Eine wunderschöne Ecke der Schweiz, die ich

überhaupt nicht kannte. Und wie die meisten von Euch wissen, bin ich eine Eidgenossin (Nächstes Memo an mich: an der Heimatkunde arbeiten.).

Ab Kilometer 80 wollten meine IT-Bänder (Anm. d. Red.: IT-Band = Iliotibialband, verläuft an der Außenseite des Oberschenkels) nicht mehr richtig mitmachen und wurden mit jedem Kilometer härter und schmerzhafter. So entschied ich mich zu einer Renn-Lauf Strategie: 5 Kilometer laufen, 1–2 Minuten gehen usw. Die Ankunftszeit spielte zu diesem Zeitpunkt keine Rolle mehr, nur noch ankommen war die Devise. Das half für eine Weile. Aber irgendwann nützte auch diese Technik nichts mehr und die Schmerzen wurden stärker. Ab da musste ich ganz tief in meine mentale Trickkiste greifen, um durchzuhalten. Aber irgendwann kam ich in Biel an und das Leiden hatte nach 11:52 Stunden ein Ende.



ULTRA-LAUF FÜR ANFÄNGER

Im Ziel bekam ich ein alkoholfreies Bier in die Hand gedrückt und ich musste mich erstmal auf eine Parkbank setzen und verschnaufen. Neben mir saß eine ältere gepflegte Dame welche umgehend mit mir zu plaudern begann. Es stellte sich heraus, dass sie aus Genf ist und auf ihre Tochter wartet, welche noch an den 100 Kilometern arbeitet. Die Dame wollte von mir einen detaillierten Laufbericht, auf Französisch versteht sich. Wie bin ich nur in so eine Situation gekommen? Da bin ich gerade 100 Kilometer gelaufen, bin noch keine zwei Mi-

nuten im Ziel und schon kommt die nächste Herausforderung. Ich versuchte mit meinem besten Französisch ihrem Wunsch nachzukommen, hatte aber das Gefühl, dass das nur ein großes Gestammel war. Sie blieb sehr höflich und gratulierte mir und ich hatte den Eindruck, dass sie sehr großzügig über meine grammatikalischen Fehler hinwegsah.

Nach einigen Minuten fühlte ich mich soweit gestärkt, dass ich den Weg zur Sporthalle unter die Füße nehmen konnte. Nachdem ich geduscht hatte und meine Beine massieren ließ, ging es mit dem Zug zurück nach Zürich. Hier bestand die Herausforderung nicht im Zug einzuschlafen, war ich mittlerweile doch mehr als 36 Stunden auf den Beinen. Irgendwie schaffte ich auch das und gegen 14:30 Uhr war ich endlich zu Hause. Nun ging alles sehr schnell: sofort alles verdunkeln und mich hinlegen. Ich glaube, ich war schon im Land der Träume bevor ich die Bettdecke über meine Schultern gezogen hatte. Ich schlief 16 Stunden am Stück und wachte erst am Sonntagmorgen wieder auf.

Beim Anblick der Finishermedaille realisierte ich erst was ich geleistet hatte. Ich lief die 100 Kilometer von Biel und bin nun im 100er Klub! Ein weiteres Läuferhighlight.

Meine Klassifizierung: 10. Platz in der Altersklasse und 27. Platz im Gesamtklassement der Frauen.

Lothar Esser

Wer kennt es nicht? Das großartige Gefühl, etwas Besonderes geschafft zu haben! Im Ziel meines ersten Marathons (Oktober 2018 in Dresden) dachte ich aber: „Nie wieder“. Vielleicht lag es daran, dass ich mein Zeitziel um deutliche 2:30 Minuten verpasst hatte, obwohl es nach dem Start so vielversprechend begann. Schon auf dem Weg nach Hause (Darmstadt) kam aber der Gedanke, dass die Marathon-Distanz vielleicht nur zu kurz ist.

Also habe ich mich umgehört, welche Läufe denn in unserer schönen Gegend über eine längere Distanz als die des normalen Marathons gehen. Silke, die ich beim Brüder-Grimm-Lauf kennengelernt hatte, empfahl mir den 50 km-Lauf in Rodgau. Der sollte es dann im Januar 2019 werden. Die Anmeldung war schnell erledigt, aber es waren auch nur noch drei Monate bis zum Start in Rodgau. Den Trainingsplan habe ich aus einem der vielen Bücher über Ultra-Läufe mit einer Zielzeit von 4:30 Stunden gewählt. Fast eine Stunde über dem Marathon-Debüt sollten für die zusätzlichen acht Kilometer ja wohl reichen. Auch wenn die Trainingsläufe bedingt durch den frühen Sonnenuntergang meist im Dunkeln stattfanden, so hatte ich das Glück, auf dem Merck-Track in Darmstadt bei Beleuchtung laufen zu können. Außerdem hatte ich mir schon in der Vorbereitung zum Marathon angewöhnt, beim Spiridon Laufftreff am Don-

nerstag in zwei Gruppen zu starten. Das habe ich einfach fortgesetzt. Dazu auch an den Wochenenden entsprechend lange Läufe.

In der Teilnehmerliste des RLT Rodgau-Ultramarathons konnte ich erkennen, dass auch ein paar weitere Spiridonis (Oliver, Hans, Christian und Lutz) am Start stehen werden. Es bestand deshalb auch Hoffnung auf die Mannschaftswertung, zumindest sollten wir in den Ergebnissen auftauchen. Am Tag der Veranstaltung war ich so aufgeregt, dass ich viel zu früh da war. Die Turnhalle füllte sich langsam aber stetig mit vielen TeilnehmerInnen. Die Außentemperatur lag etwas unter null Grad Celsius, sollte im Verlauf des Tages aber noch steigen. Zehn Runden zu je fünf Kilometer lagen vor uns. In gemütlichem Tempo ging es für mich los, deutlich langsamer als bei meinem Marathon. Einmal pro Runde wurde die Verpflegung passiert. Immer schön trinken und essen, auch wenn die Temperaturen so niedrig waren, dass ich kaum geschwitzt habe. Die beiden Führenden, Jan Kerkmann und Frank Merrbach, zogen im Gleichklang ihre Runden und überholten mich schon zu Beginn meiner dritten Runde. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass diese beiden das Tempo über 50 Kilometer durchhalten. Aber bereits zu Beginn der fünften Runde kamen sie wieder an mir vorbei. Irgendwann war für mich nicht mehr feststellbar, wer vor mir und wer hinter mir war. An der Wendestelle konnte ich allerdings sehen, wer noch Energie über den Gesichtsausdruck ausstrahlte oder auf



dem Zahnfleisch kroch. Am Anfang war Lutz schneller unterwegs als ich, zum Ende kam ich ihm aber wieder näher, ohne ihn einzuholen. Aber der Schnellste von uns Spiridonis war Oliver. Die 50 Kilometer haben wiederum Lust auf Mehr gemacht, mehr Strecke am Stück.

Als Radfahrer war es immer mein Traum, einmal an der Deutschen Meisterschaft teilzunehmen. Da ich dafür nie gut genug war, blieb es auch immer ein Traum. Als Läufer ist es aber einfacher, sich für eine solche Meisterschaft zu melden. Deshalb habe ich mich entschieden, für die Deutsche Meisterschaft im 6-Stunden-Lauf in Mörfelden-Walldorf zu melden. Im Vorfeld habe ich recherchiert, welche Distanz in der Zeit zu schaffen ist, überlegt, welche Distanz ich selber schaffen will oder kann, um dann eine Strategie zu entwickeln. Beim Radfahren ist es wichtig, im Feld zu bleiben, um vom Windschatten zu profitieren und Kräfte zu sparen. Beim Laufen ist dieser Effekt zwar auch vorhanden, aber bei meinem Lauftempo wirklich zu vernachlässigen. Das Warmlaufen vor dem Start konnte unterbleiben, da das Tempo bei einem 6-Stunden-Lauf in etwa so hoch ist, wie mein Warmlauf-Tempo. Lieber die Energie sparen. Trotzdem ging es gleich nach dem Start zur Sache und ich ließ mich zu einem Tempo verleiten, das ich nie und nimmer über 6 Stunden durchgehalten hätte. Zum Glück habe ich es noch rechtzeitig erkannt und konnte mich zügeln. Auch bei diesem 6-Stunden-Lauf war ich nicht

der einzige Spiridoni, sondern Alan, der unermüdliche Marathon-Renner, war am Start. Das A und O bei einem Ultra ist die Verpflegung. Am besten in jeder Runde etwas essen und trinken und dann weiter im Kreis herum. Plötzlich war schon die Marathon-Distanz geschafft. Viele der LäuferInnen hörten jetzt einfach auf, für mich ging es aber weiter. Zwei Runden später musste ich dann doch einmal die Toilette aufsuchen. Die ist im Vereinsheim und um dorthin zu kommen musste ich ein paar Treppenstufen rauf und wieder runter. Da habe ich schon gespürt, dass es mit den Beinen nicht mehr lange so weitergeht. So kam es dann auch: Knapp zwei Runden später haben die Muskeln in den Beinen gestreikt und haben nicht mehr das gemacht, was der Kopf ihnen befohlen hat. Ich konnte mich gerade noch aufrecht halten und zu meinem persönlichen Verpflegungsstand bewegen. Schön sah das nicht aus und einer der Mitläufer wollte mir auch sofort helfen, aber was hätte er tun können? Auf meinen Stuhl wollte ich mich keinesfalls setzen. Denn das hätte bedeutet, dass ich zum Loslaufen wieder aufstehen müsste. Also einfach im Stehen eine Iso-Flasche leeren.

Kaum hatte ich den Inhalt in meinen Körper geschickt, haben mich die Beine gefragt: Wann geht es endlich weiter? Also weiterlaufen, es war ja auch nur noch eine gute halbe Stunde bis zum Schluss. Ich konnte dann sogar wieder ein paar LäuferInnen, die mich während der Geh-Phase überholt hatten, ein-

holen und überholen. Aber mein Tempo war trotzdem relativ langsam geworden.

Zu Beginn der letzten Runde erhält jeder, der durch den Zielbogen läuft, einen kleinen mit Sand gefüllten Ballon mit seiner Startnummer. Das ist das Zeichen, das beim Ertönen des Tonsignals auf den Boden zu legen ist. Es ist aber auch das Zeichen, dass es bald zu Ende ist. Ich war zu diesem Zeitpunkt voll im Plan, trotz des Aussetzers in der Zwischenzeit, und konnte meine Zielstrecke für diesen 6-Stunden-Lauf noch erreichen. Ich hatte mir vorgenommen, 63 Kilometer zu schaffen und als Schluss war, bin ich bei 63,62 Kilometer stehen geblieben. Damit hatte ich den siebten Platz in meiner Altersklasse bei einer Deutschen Meisterschaft erreicht.

Ein Läufer ohne Ziele ist für mich nur schwer vorstellbar. Also das nächste Ziel für die Saison 2019 entwickelt. Vom 6-Stunden-Lauf hatte ich eine Zeitschrift vom DUV (Deutsche Ultramarathon-Vereinigung) mitgebracht. Darin war eine Anzeige vom Taubertal 100. Beim Lauftreff von Spiridon wurde mir auch schon einmal attestiert, dass ich auch mal in Biel starten könne. Aber Biel ist mir zu weit weg und eine zu große Veranstaltung. Also sollte es der Taubertal 100 werden. Angeboten werden Strecken von 50 bis 161 Kilometer. Es ist ein Lauf, der seit 2014 immer Anfang Oktober stattfindet und für den man sich für 100 Kilometer und mehr qualifizieren muss. Ich entschied mich für die 100 Kilometer. Die

Qualifikation muss über einen Marathon (oder länger) in einer gewissen Zeit nachgewiesen werden. Die Zeit dafür ist aber so großzügig, dass sich mehr als die Hälfte aller Marathon-Finisher qualifizieren würden. Aber es macht etwas her, wenn ich sage, ich musste mich qualifizieren. Dann steigt der Respekt vor der Leistung, obwohl der Start noch gar nicht erfolgt ist. Nach der Anmeldung bekam ich vom Veranstalter (Hubert Beck) eine Mail mit einem Trainingsplan für eine Zielzeit von 9:45 Stunden für 100 Kilometer. Das hatte ich mir persönlich auch vorgenommen, aber ich bin auch mit einer Zeit von 10:30 Stunden noch sehr zufrieden, denn ich habe ziemlichen Respekt vor der Strecke. In der Vorbereitung stehen dann lange Läufe mit einer Dauer von fünf Stunden in moderatem Tempo (Grundlagenausdauer) auf dem Programm. Wochenumfänge von 100 Kilometern und mehr sind in der Vorbereitungszeit fast normal. Da ich solche Trainingsumfänge als Läufer wirklich nicht gewohnt bin, hat mein Körper irgendwann Warnsignale gesendet. Er will damit wohl zeigen: mach mal langsam und vor allem weniger. Ich war noch in der Lage, diese Warnungen zu ignorieren. Trotzdem war es sehr gut, ab Mitte September die Umfänge etwas zu reduzieren (wie es mir im Taubertal erging kommt später).

Zu einer Vorbereitung gehört für mich aber immer auch ein entsprechender Wettkampf. Für mich hieß es in diesem Fall einen Ultramarathon (als Traillauf) und einen Marathon (in Welvegem/Belgien) zu absolvieren.



Trainingsmarathon in Welvegem (Belgien)

Da ich noch nie einen Traillauf gemacht hatte, habe ich mir dafür den Hartfüssler-Trail im Saarland ausgesucht. 58 Kilometer mit einem zackigen Höhenprofil. Dieser Lauf stand Ende August an. Am Sonntag war dann um 8:00 Uhr der Start. Wer sich jetzt fragt, was der Name des Laufs bedeutet, der sei auf die industrielle Vergangenheit des Saarlands hingewiesen. In den Bergwerken arbeiteten viele Männer, die auch aus weiter entfernten Orten kamen. Diese mussten teils sehr lange Strecken zu Fuß zur Arbeit zurücklegen. Diese Männer wurden Hartfüssler genannt. In der Tradition dieser Hartfüssler geht der heutige Trail durch die Wälder und über gefühlt jede Abraumhalde des Saarlands. Auf der langen Strecke waren 136 TeilnehmerInnen gemeldet.

Ins Ziel kamen davon 111, die anderen haben aufgegeben und sich ins Ziel fahren lassen. Der Veranstalter hat am Tag des Traillaufs

sein Zeitlimit sogar noch ordentlich nach oben erweitert, sonst hätten noch weniger gefinisht. Zum Glück führt der Lauf die meiste Zeit durch den Wald, der spendete an diesem Sonntag wenigstens Schatten. Dafür lagen die Halden aber voll in der Sonne und die brannte auf uns runter, so dass der Schweiß in Strömen floss. Für mich war es wichtig, durch diesen Lauf zu lernen und zu versuchen, die Krämpfe in den Beinen zu vermeiden. Ich wollte schauen, ob mir das Laufen über Stock und Stein gefällt, ob ich die Berge hochkomme und wieder runter. Da der Abstand zu den Mitlaufenden nach ein paar Kilometern so groß wird, dass man alleine läuft, ist die Orientierung auch wichtig. Immer einen Blick für die Markierung haben. An zwei Stellen habe ich vergessen, darauf zu achten und prompt bin ich falsch gelaufen. Da die Abstände zwischen den einzelnen Verpflegungsstellen groß sind, mussten die TeilnehmerInnen einen Trinkrucksack dabei haben. Ich hatte zwar einen dabei, habe aber gedacht, ich komme mit einer Füllung aus. Das sollte sich als falsch herausstellen.

Zweimal wurde mein Rucksack leer und ich musste mehrere Kilometer ohne Wasser laufen. Bei Sonnenschein und Temperaturen jenseits der Grenze von 30 Grad Celsius war das eine Erfahrung, die ich nicht so oft wiederholen möchte. Die Krämpfe, die mich sonst bei den langen Läufen plagten, konnte ich diesmal durch rechtzeitige Einnahme von Magnesium und NaCl vermeiden. Trotzdem musste ich auch die Abraumhalden oft gehend bewäl-

tigen, denn an Laufen war an Bergaufstrecken zum Schluss kaum noch zu denken und flache Streckenabschnitte sind beim Hartfüssler-Trail sehr selten.



Beim Hartfüssler-Trail auf der Götterborner Halde

Die Flussquerung bei Kilometer 48 brachte noch etwas Linderung für die Füße. Durch den relativ trockenen Sommer war das Flussbett nur etwa zehn Zentimeter tief und so tauchten die Füße bis zu den Knöcheln ins Wasser. Die Schuhe gaben danach beim Laufen ein paar ungewohnte Geräusche von sich, aber es hat höchstens die wilden Tiere im Wald verschreckt. Die SpaziergängerInnen die mir entgegen kamen oder von mir überholt wurden, waren es gewohnt. Nach der Flussquerung lagen noch zwei Verpflegungsstationen vor mir. Beide waren bitter nötig, denn das Ziel

wollte und wollte nicht näherkommen. Meine Laufuhr hatte sich schon mit niedrigem Akkustand gemeldet und es kam mir so vor, als sei es nicht nur der Akkustand der Uhr, sondern auch mein persönlicher. Irgendwann ist aber jeder Lauf zu Ende. Schon einen Kilometer vor dem Ziel war der Streckensprecher am Ziel zu hören. Er kündigte jeden Einzelnen an. Da Strecken ab 7,5 Kilometer im Angebot waren, gab es auch immer jemanden, der gerade ins Ziel kam. Nach sieben Stunden und zwölf Sekunden blieb dann die Uhr einen kurzen Moment für mich stehen. Es war das bis dahin schwerste Rennen meiner kurzen Läuferkarriere. Hatte ich nach meinem ersten Marathon noch behauptet „nie wieder“, kamen mir diese beiden Worte aber jetzt nicht in den Sinn. Mit der Dusche kam auch die Erholung. Nachdem ich dann auch das Flüssigkeitsniveau des Körpers wieder auf ein akzeptables Level gebracht hatte, ging es mir schon wieder deutlich besser. Zum Glück war der zeitliche Abstand zum Taubertal auch so groß, dass ich mich wieder etwas erholen konnte, denn als Trainingslauf war es zu anstrengend. Der Taubertal 100 begann für mich schon mit der zwölf Wochen dauernden Vorbereitungszeit. Je näher der Start kam, desto länger wurden die Trainingseinheiten. Abgesehen von den kleineren Zipperlein (Knie und Achillessehne) lief die Vorbereitung sehr gut. Drei Tage vor dem „Tag der Tage“ (in Anlehnung an die „Nacht der Nächte“ für Biel) habe ich mir im Büro plötzlich eine Verspannung in meinem linken Lendenmuskel eingehandelt.

Auch wenn die Schreibtischarbeit im Allgemeinen nicht körperlich anstrengend ist, so tat ich beim Öffnen der Tür doch eine unvorsichtige Bewegung, die mich plötzlich zusammenzucken ließ. Die Verspannung im Muskel ließ bis zum Start etwas nach, aber ich habe deshalb das Abschlusstraining zwei Tage vor dem Start lieber unterlassen.

Freitags stand dann die Fahrt nach Rothenburg ob der Tauber an. Startunterlagen abholen, am Briefing teilnehmen, den Vortrag von Achim Heukemes anhören, das Abendessen im Kreis der Teilnehmer einnehmen, die Atmosphäre wirken lassen, früh schlafen gehen (auch wenn die Nervosität keinen erholsamen Schlaf zuließ) um dann am Samstag um vier Uhr aufstehen. Es regnete die ganze Nacht, aber es war ja auch kein Trailrun, sondern es ging über asphaltierte Wege (Taubertal-Radweg). Vom Hotel Rappen (hier gastiert an dem Wochenende des Laufs das Büro des Veranstalters) gingen wir mit Fackeln in den Händen zur Stadtmauer an der uns der Ritter (es ist ja ein „Ritterlauf“) die Botschaft übergab, die nach Wertheim am Main überbracht werden musste. Ich hatte Sorge, dass ich nicht gewertet werde, wenn ich die Botschaft, die ich nicht gehört hatte, nicht überbringe. Aber die Sorge war unbegründet, es ging nur um die Show. Kaum war der Startschuss erfolgt, liefen wir los. Ich begann, wie immer, viel zu schnell. Etwa alle fünf Kilometer gab es Verpflegung und bei der dritten Station konnten die Dropbags aufgefüllt werden mit den Dingen,

die im weiteren Verlauf nicht mehr benötigt werden. Gerade als ich dort ankam, ging ein Regenschauer nieder und ich entschied mich deshalb, meine Regenjacke nicht zu deponieren. Auch nicht lange aufhalten, sondern weiterlaufen um nicht auszukühlen. Auf dem Weg zum ersten Ziel (bei Kilometer 50, 71 und 100 sind Zwischenziele, nur die wirklich Harten machen 100 Meilen voll), habe ich gemerkt, dass dies nicht mein Tag werden wird. Ich war zu langsam, um mein Zeitziel noch erreichen zu können (das war vielleicht auch zu ambitioniert). In Bad Mergentheim wurden wir von einem Fanfarenbläser erwartet, der die frohe Botschaft unserer Ankunft in der Stadt signalisierte. Am Zielbogen wurde jeder namentlich begrüßt. Aber ich wollte nicht aussteigen, auch wenn sich dieser Gedanke so langsam in meinem Schädel ausbreitete. Vielleicht war das auch der Grund, weshalb ich an dieser Station vergaß, etwas zu essen. Aber danach lief es einfach noch sehr viel schlechter. Plötzlich musste ich Gehpausen einlegen. Dabei war gerade erst die Hälfte des Laufs geschafft.

Wer mich kennt weiß aber auch, dass ich aufgeben nicht wirklich für eine Option halte (ich bin schon mit gebrochenem Oberschenkel mit dem Rad zum Bäcker gefahren, um Brötchen zu holen). Außerdem musste ich bei diesem Lauf immer auch an unsere Vereinskollegin Sandra denken, die im Juni 2019 in Biel tiefe läuferische Krisen bewältigt hat um dann zu finishen (Anm. d. Red.: siehe hierzu

Bericht von Sandra Grendelmeier). Das hat mir die richtige Portion Durchhaltewillen gegeben. Bei Kilometer 65 kam von hinten auch noch Luc, ein Läufer aus den Niederlanden, der mir sehr viel Mut zugesprochen hat. Ich musste ihn zwar ziehen lassen, aber ich hatte neue Kraft geschöpft. Bei Kilometer 71 (Tauberbischofsheim) kündigte der nächste Fanfarenbläser unsere Ankunft an und ich habe es mir mit einem Teller Kartoffelbrei in einem der Liegestühle bequem gemacht, um mich auszuruhen. Frisch gestärkt ging es anschließend weiter.

Auch wenn ich weiterhin ziemlich erschöpft war, so kam es mir aber vor, als hätte ich neue Kraft in den Beinen und Armen. Es waren nur noch 29 Kilometer bis ins Ziel. Von jetzt an wurde jeder erreichte Kilometer gefeiert und runtergezählt. Bei Kilometer 80 begannen aber kleine Steigungen (20 bis 30 Höhenmeter), die restliche Kraft aus den Beinen zu saugen. Ich hatte mich schon damit abgefunden, dass ich meine Zielzeit nicht erreichen kann und wollte dann wenigstens noch in 11:30 Stunden ankommen. Bei Kilometer 95 dachte ich: Wenn ich jetzt noch so schnell bin wie der Oberbürgermeister von Darmstadt bei seinem Stadtlauf 2013 kann ich es schaffen. Auch wenn ich dazu in Wertheim noch ein vermeintliches Ampelsignal missachten musste, aber das Ziel war es wert. Ich wurde zum Glück von den abbiegenden Autos nicht überfahren und kam total erschöpft nach 11:25:23 Stunden ins Ziel.



Zieleinlauf beim Taubertal 100

Auch wenn ich die zu überbringende Botschaft nicht wusste, so wurde ich nach dem Zieldurchlauf doch zum Ritter geschlagen und bekam vom Burgfräulein die Medaille umgehängt.

Woran lag es, dass ich meine Zielzeit um eine Stunde verfehlt habe? Sicher an vielen verschiedenen Faktoren. Allen voran wohl meine Unerfahrenheit. Mit der Platzierung bin ich sehr zufrieden, so dass ich mir nicht vorwerfen muss, es nicht versucht zu haben.

Was mache ich im nächsten Jahr anders? Von der Agenda habe ich die DM im 24-Stunden-Lauf gestrichen, davor muss ich erst noch ein paar Erfahrungen auf den Unterdistanzen sammeln. Auch wenn ich im nächsten Jahr in einer neuen Altersklasse an den Start gehen werde und meine Chancen sicher nicht schlecht sind, aber ich will es lieber nicht übertreiben.

ETWAS BESONDERS UND GLEICHZEITIG ÜBERFÄLLIG

Nun bin ich Ultra-Läufer geworden, obwohl ich vor sechs Jahren entschieden hatte, nur einmal am Stadtlauf in Darmstadt teilzunehmen. Es ist anstrengend und kostet sehr viel Zeit in der Vorbereitung, zumindest wenn das Ziel nicht nur im Ankommen besteht. Es zeigt mir aber auch, wozu der menschliche Körper in der Lage ist und was die Psyche für die Zielerreichung bedeutet. All das habe ich mir bis vor Kurzem nicht vorstellen können und doch ist es plötzlich meine Realität. Vor allem wundert mich, wie schnell der Körper in der Lage ist, solche Leistungen zu erbringen. Ende 2017 habe ich mein erstes Rennen bestritten, das

länger als fünf Kilometer war (zehn Kilometer Silvesterlauf von Spiridon) und nun, nicht einmal zwei Jahre später, laufe ich Ultras. Als ich den Plan entwickelt habe, Ultras zu laufen war eines meiner Nebenziele, den Marathon zu entmystifizieren. Für mich persönlich habe ich das mit dem Taubertal 100 erreicht. Ein Marathon ist für mich jetzt wirklich nicht mehr die Welt, höchstens die Grenze von drei Stunden zu unterbieten. Davon bin ich noch weit, vielleicht auch zu weit, entfernt. Aber Angst vor einem Marathon habe ich nun nicht mehr.



Im Ziel nach 100 Kilometern (oder 100 Meilen) wird jeder Finisher über diese Distanzen zum Ritter geschlagen, hier ist es „Ritter Lothar zu Wertheim“

Kent Pacheco

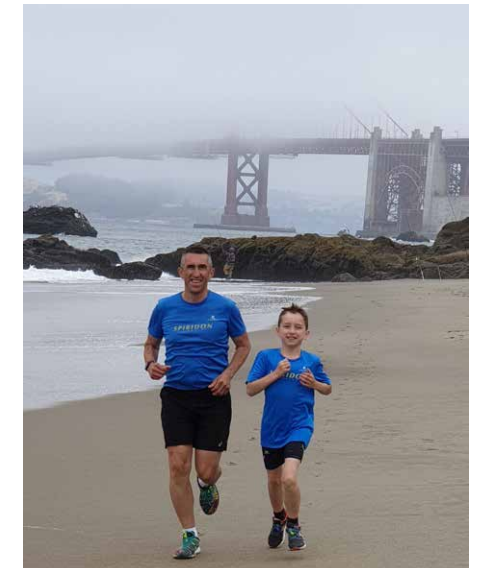
Ich schreibe eine persönliche Geschichte über das Laufen, die Familie und über einen Geburtstag. Die Zahl zehn war die Zahl dieses besonderen Tages!

- Zehn, weil ich vor zehn Jahren meine Eltern zum letzten Mal gesehen habe
- Zehn, weil ich meinen zehnten Marathon lief
- Zehn, weil mein Sohn Clark am Tag meines zehnten Marathons seinen zehnten Geburtstag feierte

Das Besondere war: Ich durfte in meiner Heimat und meinem Geburtsort San Francisco zum ersten Mal laufen. Am Tag vor dem Marathon durfte ich zusätzlich zusammen mit meinem Sohn und meinem Bruder an einem 5 km-Lauf teilnehmen.



Und es gab nichts schöneres, als das Ziel Seit an Seit mit meinem Sohn zu überqueren. Das war das Einmalige!



Ja, es gab viele Dinge in San Francisco nachzuholen, die ich noch nie in meinem Leben gemacht habe, weil ich als ehemaliger Einwohner viele Dinge einfach nicht wahrgenommen habe. Was durfte ich gemeinsam mit meinem Sohn nachholen? Mit einem Cable Car fahren, durch Chinatown spazieren gehen, auf den Aussichtsturm Coit Tower klettern, über die Golden Gate Bridge laufen (bin immer nur drübergefahren), die Lombard Street hinunterlaufen und letztlich mit unserem Spiridon-Trikots an den Stränden von San Francisco gemeinsam ein Lauffoto aufnehmen. Unvergesslich!!!

DT. SEN. WURF-MEHRKAMPFMEISTERSCHAFTEN

Langstaffeln am 10./11. August 2019 in Zella-Mehlis

Genug von San Francisco. Jetzt sprechen wir wieder über das Laufen und den Marathon. Der San Francisco Marathon war der schwerste aller meiner zehn bisher gelaufenen Marathons. Die beiden uphill battles von beiden Seiten der Golden Gate Bridge gingen circa 1,3 bis 2 km bergauf. Das hat sehr viel Kraft gekostet, zumal in der ersten Hälfte des Marathons. Als ich über die Golden Gate Bridge lief kam zufälligerweise ein Läufer von hinten und fragte mich: „Kent, bis du das?“. Wie klein diese Welt ist: Es war ein Laufbekannter, den ich aus Kelsterbach kenne. Welch ein Zufall! Und dann noch so viele schöne Sehenswürdigkeiten, die man sieht, wenn man über die Golden Gate Bridge läuft: das US-Bundesgefängnis Alcatraz, die Skyline von San Francisco, der Gebäudeturm Transamerica Pyramid, der Blick auf die Bucht von San Francisco auf der einen Seite und der Pazifische Ozean auf der anderen Seite.

Ich muss dazu sagen: Es war keiner leichter Marathon, der nicht für Bestzeiten geeignet ist. Aber: Man sollte ihn genießen und Spaß haben. Die Bürger von San Fran waren toll und als ich richtig fertig war, habe ich auf der Strecke ein Stück Pizza gegessen und eine paar Jolly Rancher (Süßigkeiten) haben mir die extra notwendige Motivation gegeben, um ins Ziel zu kommen. An die letzten 800 Meter kann ich mich ganz gut erinnern. Man läuft unter der Bay Bridge hindurch. Ich erinnerte mich daran, als ich im Jahr 1989 dort gewohnt habe und die Brücke damals das letzte Mal

sah, nachdem sie durch das Erdbeben am 17. Oktober 1989 mit einer Stärke von 6,9 teilweise zerstört wurde. Viele Emotionen kamen in mir hoch als ich die letzten 100 Meter lief.

Was mich letztendlich die Tränen gerührt hat, war, dass mich mein Vater, meine Schwester, mein Sohn und mein Bruder im Ziel empfangen!

Something special!

Lothar Steinbach

Im Januar fragte mich Florian Kaltenbach bei den Hessischen Meisterschaften in Hanau, ob ich nicht Lust hätte, mit Werner Bohr und einem dritten Mann bei einer Meisterschaft in einer Staffel zu laufen. Ich war sofort begeistert. Der dritte Mann war schnell gefunden: Winfried Bachmann besaß auch einen Startpass und sagte ohne Zögern zu.

Wann bin ich zum letzten Mal in einer Staffel auf der Bahn gelaufen? Das war beim Spiridon-Sommerfest im Jahr 2007. Damals wurden 5x 400-Meter-Staffeln ausgelost. Das Los meinte es gut mit uns: Wir waren in unserer gemischten Staffel auf allen Positionen gut besetzt und hatten zudem mit Carlos Coelho einen sehr schnellen Schlussläufer, der mit großem Vorsprung unserer Staffel zum Sieg verhalf. Zu einer Staffel gehört auch ein Staffelholz beziehungsweise ein Staffelstab. Werner besorgte dieses wichtige Utensil und machte sich auch im Internet über die Regeln kundig. Auch wenn der Staffelstab während der Übergabe zu Boden fällt, wird die Staffel nicht unbedingt disqualifiziert. Natürlich ist bei einer „Kurzstaffel“ über 4x100 Meter das Rennen dann „gelaufen“. Winfrieds Tochter, die sich in der Leichtathletik bestens auskennt, informierte uns noch über weitere Besonderheiten beim Staffellauf und zeigte uns auch, wie die 400-Meter-Läufer üblicherweise den Stab übergeben.

Ich selbst telefonierte mit einem Läufer aus Oberursel, der schon mehrmals an deutschen Staffelmeisterschaften teilgenommen hatte. Dass Kampfrichter die Regeln mitunter sehr streng auslegen, war mir bekannt. Warum die Staffel aus Aschaffenburg bei der letzten deutschen Meisterschaft disqualifiziert wurde, erfuhr ich in diesem Gespräch. Die Läufer trugen bei ihrem Lauf unterschiedliche Vereinstrikots! Das sollte uns nicht passieren. Werner und ich besaßen das altbewährte Adidas-Trikot, Winfried allerdings nur ein Shirt von Kossmann. Ich lieh ihm deshalb das Adidas-Trikot meines Bruders aus.

Der Termin rückte näher. Am 10. August 2019 wollten wir in Zella-Mehlis (Thüringen) bei den deutschen Senioren Wurf-Mehrkampfmeisterschaften mit Langstaffeln über 3x1.000 Meter an den Start gehen. Wir hatten auch schon alle eine Fahrkarte zum Super-Sparpreis ohne Umtauschrecht erworben, da passierte das Missgeschick: Beim Bahntraining an der Babenhäuser zog ich mir eine Verletzung zu. Leider war kein Ersatzmann in Sicht.



Alle mir bekannten Spiridonis in der M70 bzw. M75 besaßen keinen Startpass. Bei Verletzungen gibt es ja jede Menge Therapievorschläge. Ein Vorschlag gefiel mir besonders gut: „Zuwarten“. Eigentlich vielleicht nicht schlecht. Bis zum Termin waren es aber nur noch knapp drei Wochen. Also versuchte ich es mit den anderen Vorschlägen und hoffte auf ein kleines Wunder ...



Am Wettkampftag fuhr ich dann mit sehr gemischten Gefühlen mit der U-Bahn zum Hauptbahnhof. Dort trafen wir uns und stiegen gemeinsam in den ICE nach Gotha. Die gute Laune der beiden anderen war ansteckend und die Zugfahrt (wir mussten zweimal umsteigen) verging wie im Flug. Im Sportkomplex „Arena Schöne Aussicht“ holten wir unsere Startnummern ab. Die Startgebühr mussten wir in bar bezahlen (bei Hessischen Meisterschaften geht die Rechnung direkt an den Verein), außerdem waren noch 2 beziehungsweise 6 Euro für die Anstecknadeln fällig. „Eine erzieherische Maßnahme“, so wurde uns beschieden. Nun gut, beim nächsten Mal bringen wir dann eben die Nadeln mit. Da in die-



sem Jahr deutlich mehr Staffeln als im letzten Jahr gemeldet waren, wurde unser Wettbewerb nach hinten verschoben. Bis zum Startschuss hatten wir noch etwa drei Stunden Zeit. Wir konnten uns noch einige Staffelläufe über 4x400 Meter ansehen. Die Hoffnung, dass sich unsere Konkurrenten bei diesen Staffeln völlig verausgaben würden und dann über 3x1.000 Meter nicht die volle Leistung bringen könnten, erwies sich als trügerisch.

Wir lernten auch einige Sportler aus den anderen Staffeln kennen. Einer sagte zu uns: „Ihr habt es gut; als Marathonläufer (unser Verein hat nicht nur in Frankfurt einen guten Ruf) könnt ihr auch die 1.000 Meter laufen, wir können zwar 1.000 Meter laufen, aber keinen Marathon.“ Ein eigenartiges Kompliment. Und dann war es soweit. 15 Läufer von fünf Staffeln wurden zum Startplatz auf der Gegengerade gerufen. Die Startnummern, die wir auf der Brust und auf dem Rücken tragen mussten, wurden kontrolliert. Dann begleitete ein Kampfrichter die fünf Läufer,

die auf Position zwei liefen, zur Wechselzone am Ziel



Winfried lief als Startläufer ein sehr beherztes Rennen. Er konnte zwei Läufer abhängen und übergab mir folglich als Dritter den Staffelfstab. Es gelang mir auch, wie geplant, die Mittelstrecke wie eine Langstrecke anzugehen. Nach 200 Metern beschleunigte ich ein



wenig und konnte sogar – oh Wunder – einen Läufer überholen. Jetzt liefen wir auf also auf Platz zwei. Das Wunder war aber nur von kurzer Dauer. Zwei Läufer kamen mit hohem Tempo heran und ließen mich förmlich stehen. Obwohl ich versuchte, auf den letzten 400

Metern noch einmal richtig Gas zu geben, wurde der Abstand zu meinen Vorderleuten immer größer. Werner als Schlussläufer gab sein Bestes, konnte den Vorsprung des Vordermannes auch deutlich verringern, am Ende fehlten dann aber doch etwa 50 Meter beziehungsweise rund 13 Sekunden zum Drittplatzierten.

Als ich sah, wie ein Läufer aus Fürth seine Spikes auszog, sagte ich zu ihm: „Beim nächsten Mal laufen wir auch alle mit Spikes.“ Darauf entgegnete er: „Auf die Spikes kommt es nicht unbedingt an. Ihr müsst kurze schnelle Einheiten trainieren.“ Da stimmte ich ihm zu.

Das Endergebnis der 3x1.000 Meter Senioren M70 sah dann wie folgt aus:

1.	LAC Quelle Fürth	2:03,79 min
2.	LG BEC	12:43,06 min
3.	LG Landkreis Aschaffenburg	13:00,86 min
4.	Spiridon Frankfurt	13:14,81 min
5.	TSV Kirchdorf	13:28,89 min

Fazit:

Obwohl wir nicht zur Siegerehrung aufgerufen wurden (bei Hessischen Meisterschaften werden die ersten Acht geehrt), waren wir aufgrund der Umstände auch mit einem vierten Platz zufrieden. Vielleicht gelingt uns im nächsten Jahr der Sprung aufs Treppchen.

DAS „RICHTIGE“ SCHUHWERK? ZEIGT HER EURE FÜSSE!

Fabian Sinning

Was ist der richtige Schuh? Unter Läufern gibt es wohl keine Frage, die heißer diskutiert wird. Es gibt unzählige Antworten auf diese Frage und die Antwort ist meist recht individuell. Die klassische Laufschuhanalyse mit dem Ergebnis: Überpronierer, Supinierer oder Neutralläufer ist schon länger stark in Frage gestellt.

Ausgelöst durch den „Natural Running“-Boom durch das Buch „Born to Run“ von Christopher McDougall wurde der herkömmliche Laufschuh stark kritisiert und der Trend zum Vorfußlaufen kam in Mode. Viele liefen nun in Minimalschuhen. Die Folge war jedoch nicht wie erwartet weniger Verletzungen, sondern andere! Neuerdings geht der Trend wieder hin zu mehr Dämpfung.



Beim diesjährigen Frankfurt Marathon fiel mir eine große Anzahl an Spitzenläufern auf, die mit dem neuen Nike-Schuh unterwegs waren: ein wahres Dämpfungsmonster. Viele davon liefen ausschließlich auf dem Vorfuß und die Ferse berührte kaum den Boden.

Meine Antwort auf die Frage ist im Prinzip sehr einfach: Ein gut trainierter Fuß braucht keinen Schuh!

Aber – und jetzt wird es etwas komplizierter – wir haben im Laufe unserer Entwicklung als Spezies einige unfassbare Entwicklungen durchgemacht und Werkzeuge erfunden. Einige dieser Werkzeuge haben nicht nur unsere Welt und unseren Lebensstil nachhaltig verändert, sondern auch unseren Körper. Der Schuh gehört da definitiv dazu!

Wir Menschen sind das anpassungsfähigste Wesen, das diesen Planeten bevölkert. Die neueren Erkenntnisse aus der Gehirnforschung bestätigen, dass unser Gehirn bis ins hohe Alter sich selbst völlig umstrukturieren und neu errichten kann. Bewegung spielt dabei eine sehr wichtige Rolle nicht nur für das Gehirn, sondern für den gesamten Stoffwechsel. Unser Gehirn strukturiert sich aufgrund von Training. Je öfter wir etwas tun oder denken, desto besser werden wir darin, weil sich die Zellen in unserem Körper anpassen. Wenn wir jedoch etwas nicht mehr tun, gibt das Gehirn diese Kapazitäten für andere Dinge frei.

Was haben Schuhe nun mit dem Gehirn zu tun? Der Fuß ist eine sehr komplexe Struktur die darauf ausgelegt ist, bei der Fortbewegung unser gesamtes Körpergewicht aufzunehmen und wieder abzugeben. Dazu befinden sich etwa ein Viertel unserer Knochen im Fuß und eine Vielzahl von Gelenken. Nahezu alle Faszienlinien setzen am Fuß an.

Damit dieses Meisterwerk der Evolution funktionieren kann, verfügt der Fuß über eine Vielzahl an Rezeptoren. Sie geben dem Gehirn stetig den Input, um unsere Bewegungen so effizient und sicher wie möglich zu gestalten. Schlechter Input bedeutet, unser Unterbewusstsein schränkt die Bewegungsfreiheit der Gelenke ein, da es sich unsicher fühlt.

Dies kann durch schlechte Sinneswahrnehmungen oder schlechte Propriozeption geschehen. Der Schuh gibt dem Fuß eine gewisse Bewegungsform vor, darüber hinaus schafft er eine stetige Temperatur und einen konstanten Untergrund, sodass unser Gehirn weniger Informationen bekommt. Wir lernen allerdings sehr schnell, mit diesem Mangel umzugehen und passen uns dementsprechend an.

Nicht nur unser Gehirn lernt mit der neuen Situation umzugehen. Auch Muskeln, Bänder und Seh-

nen passen sich an, sogar die Knochen. Wir trainieren uns also gewisse Bewegungsmuster an. Diese Bewegungsmuster können zu Schmerzen führen, sie müssen es aber nicht.

Je öfter wir den Schuh wechseln und damit die durch den Schuh entstehende Belastung, desto wahrscheinlicher ist, dass wir uns nicht verletzen. Unser Gehirn liebt Variation. Wenn wir allerdings die Schuhe ausziehen und einfach barfuß laufen, ohne unserem Gehirn und unserem Körper die Zeit geben, diese Vielfalt an Reizen zu verarbeiten und sich daran zu gewöhnen, dann ist die Verletzungsgefahr um ein Vielfaches höher, da wir unsere Füße und damit unseren ganzen Körper an das Benutzen von Werkzeugen gewöhnt haben.



Aufgrund dieser Gewohnheit kann es sein, dass wir ohne Schuhe nicht mehr laufen können.

Jedes Schuhwerk hat Einfluss auf den Fuß. Deswegen sollten wir – unseren Fähigkeiten entsprechend – einen Schuh wählen, der dem Fuß so viel Bewegungsfreiheit wie möglich erlaubt. Dazu sollte er flach und breit sein, damit der Fuß sich ausbreiten kann und Plantarsehnen, Achillessehne, Knochenstruktur und Muskelapparat den Aufprall des Laufens aufnehmen und wieder abgeben können. Beim Laufen sollte der Fuß dabei möglichst unter dem Körperschwerpunkt auf dem Vorfuß landen und dann über den Mittelfuß die Ferse zu Boden kommen, sodass eine stabile Standphase gewährleistet ist und die Sehnen die Belastung aufnehmen und elastisch wieder abgeben können.

Wenn Du ein Paar Lieblingslaufschuhe hast, die Du schon dein ganzes Leben läufst, dann bleib dabei. Dein Gehirn hat gelernt, damit optimal umzugehen. „Never change a running system!“ Zwischendurch ein wenig Training für die Füße schadet jedoch nicht.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass öfter mal die Schuhe ausziehen eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen bietet. Der Grad an Barfußbewegung, der Dir gut tut ist dabei aber sehr stark von Deinem aktuellen Trainingszustand abhängig. Leider musste ich in meiner Tätigkeit als Trainer oftmals feststellen, dass gerade die besten Läufer die schlimmsten Füße haben. Um dem vorzubeugen sollte mit Barfußtraining so früh wie möglich begonnen werden. Beziehungsweise so spät wie möglich mit dem Training in Schuhen. Wer Fragen zum Barfußlaufen hat, der darf mich gerne am Montag bei der Funktionsgymnastik darauf ansprechen.

LÄUFT BEI UNS IM JUGENDTRAINING ...

Hans Bittlingmaier

Das Jahr 2019 war sportlich das bisher erfolgreichste Jahr für die Kids und Teenies der Spiridon Jugendtrainingsgruppe seit ihrer Gründung im Jahr 2011.

Dies spiegelt sowohl die Anzahl der Starter im BBF Junior Main-Lauf-Cup (Teil des Main-Lauf-Cups für Kinder und Jugendliche der Jahrgänge 2004 bis 2011) als auch die Anzahl der erreichten Podestplätze wider.

PLATZIERUNG DER JUGENDTRAININGSGRUPPE IM BBF JUNIOR MAIN-LAUF CUP 2019

DATUM	VERANSTALTUNG	AM START	PLATZ 1-3 GESAMT	1. PLATZ AK	2. PLATZ AK	3. PLATZ AK	4. PLATZ AK
30.12.2018	40. Spiridon Silvesterlauf 2018	11					
	2 km MK/WK U10/U12	9			1	1	1
	4km MJ/WJ U14/U16	2					
07.04.2019	40. Seligenstädter Wasserlauf	8					
	2 km MK/WK U10/U12	3					
	5 km MJ/WJ U14/U16	5			2		1
05.05.2019	30. Frankfurter Lauf am Hessen Center	10					
	1,5 km MK/WK U10/U12	3					
	5 km MJ/WJ U14/U16	7			1	1	1
20.05.2019	44. Steinberger VL	13					
	2,2 km MK/WK U10/U12	6				1	2
	5 km MJ/WJ U14/U16	7	1	1	1		
30.06.2019	27. Schwanheimer Pfingstlauf	15					
	1 km MK/WK U10/U12	8	1		1	1	1
	5 km MJ/WJ U14/U16	7	1		1	2	2
28.07.2019	43. Hausener Waldlauf	4					
	1 km MK/WK U10/U12	3			1		1
	5 km MJ/WJ U14/U16	1	1	1			
01.09.2019	46. Internationaler VL Mühlheim	14					
	1 km MK/WK U10/U12	6	1		1	1	
	5 km MJ/WJ U14/U16	7			3	2	1
15.9.2019	43. Internationaler Hugenottenlauf	13					
	2,9 km MK/WK U10/U12/MJ/WJ U14 U16	13			1	2	2
21.9.2019	29. Rodheimer VL	11					
	1 km MK/WK U10/U12	4	2		1	1	
	3 km MJ/WJ U14/U16	7	1	2		1	2
13.10.2019	27. Offenbacher Mainuferlauf	11					
	2 km MK/WK U10/U12	4					1
	5 km MJ/WJ U14/U16	7	1		1		2



Damit hat sich die Tendenz, die ich bereits in meinem Artikel im ECHO des vergangenen Jahres angedeutet habe, bestätigt. Ich zitiere: „Da wir aber festgestellt haben, dass die Mehrheit derer, die in den letzten Jahren zur Gruppe gestoßen sind, schon Lauferfahrung mitbringen, ambitioniert sind und sich verbessern wollen, legen wir mehr und mehr Wert darauf, das Training systematischer und leistungsorientierter zu gestalten. Das impliziert auch, dass wir die Kinder und Jugendlichen dazu ermuntern, an Wettkämpfen teilzunehmen, um das Gelernte im „sich Messen“ mit anderen umzusetzen.“ Die Ergebnisse zeigen,

dass diese Trainingsgestaltung Früchte trägt. Zum jetzigen Zeitpunkt (Mitte Oktober) haben fünf Kids aus der Trainingsgruppe die Chance, bei der Siegerehrung für den Main-Lauf-Cup im Januar in den Römerhallen auf dem Treppchen zu stehen. Das ist eine tolle Leistung aller Kids! Prima gemacht!

Auch bei den hier nicht erwähnten Wettkämpfen und im Training haben wir immer viel Freude mit unseren Kids. Und das ein oder andere Foto mit jungen Marathon-Stars, die vielleicht genauso angefangen haben macht vielleicht auch Lust auf Mehr!

Egal wie: Dabei sein ist alles und es macht Freude, mit Euch zu trainieren! Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Training ist aber nach wie vor, dass Ihr gerne zum Training kommt, Spaß am Laufen habt und eine hohe Motivation mitbringt. Deshalb möchte ich an dieser Stelle auch euren Eltern danken, ohne deren Engagement und Unterstützung diese Vielzahl an Startantritten an den Wochenenden nicht möglich wäre.



NEW YORK IST EINEN MARATHON WERT!

Patrick Kinzler

Am Ende meiner ersten Triathlonsaison bei Spiridon ging es zu einem weiteren Höhepunkt, dem Marathon in New York. Zusammen mit einem Laufpartner haben wir uns über eine Laufreise angemeldet und intensiv darauf vorbereitet.

Die Organisation und Startnummernausgabe vor Ort verlief reibungslos und gefühlt waren nur Läufer als Touristen in New York. Insgesamt sind über 53.000 Läufer gestartet. Egal in welches Restaurant man ging, irgendwie war der Marathon Gesprächsthema. Am Freitag stand Sightseeing auf dem Programm. Am Samstag haben wir uns dann warmgelaufen und den Zielbereich erkundet, in den wir einlaufen wollten.



Am Renntag selbst ging es früh raus. Die vielen Läufer zu organisieren und zu leiten brauchte Vorlauf und so fuhr der Bus schon um 5:30 Uhr morgens zum Startbereich. Das war alles super organisiert, mit verschiedenen farblich gekennzeichneten Vorbereitungsbecken und Verpflegung. Zum Sonnenaufgang um 6:30 Uhr waren wir vor Ort und konnten schon mal die Brücke sehen, über die wir starten sollten.



Allerdings sollte es bis dahin noch dauern, denn obwohl wir in der ersten Startwelle waren, war der Start erst um 9:40 Uhr. Das hieß drei Stunden vor Ort bei fünf Grad Celsius Außentemperatur warten und bloß nicht auskühlen. Das war sehr lang und hat schon gezeht.

Endlich ging es 60 Minuten vor dem Start in die Corrals, durch die die verschiedenen Zielzeiten organisiert und dann auf der Brücke hintereinander aufgereiht wurden. Dort wurden dann die letzten warmen Sachen in Altkleidercontainer entsorgt und los ging es auf die Brücke.

Der Start war phänomenal. Die Sonne schien, eine Kanone schickte die Spitzenläufer auf die Strecke und direkt danach durfte die erste Startwelle loslaufen. Hubschrauber über den Köpfen und neben der Brücke, Wasserfontänen mit Regenbogen auf dem Wasser und Frank Sinatras „New York, New York“ als Musik. Sehr eindrucksvoll inszeniert und sehr motivierend.

Nur bei den Tempoläufern haben sie gespart. Statt wie bei vielen anderen Veranstaltungen mit gut sichtbaren Elementen zu arbeiten (Ballons, Fahnen), hatten sie in New York nur kleine Schilder an einer kurzen Stange, was dazu geführt hat, dass wir unseren Tempoläufer nicht gefunden haben. Nach der Brücke liefen wir dann durch Brooklyn und wurden dort von den Zuschauern, die in Dreierreihen auf beiden Seiten standen, angefeuert. Jeder wurde frenetisch angefeuert, unzählige Kinderhände waren abzuklatschen und an jeder Ecke gab es eine Band. Zusammen mit dem verlorenen Tempoläufer und den anpeitschenden Massen sind wir dann etwas zu schnell angelaufen, was sich nachher gerächt hat. Aber erstmal lief alles gut, die ersten der insgesamt 400 Höhenmeter haben wir gut weggesteckt und bis Kilometer 25 lief alles nach Plan.



SIEG FÜR EINE GUTE SACHE

24 h-Lauf in Hanau mit über 600 Euro für die Lebenshilfe!

Dann kam die zweite große und steile Brücke aus Queens hinaus nach Manhattan, und die ging dann schon sehr in die Beine. Insgesamt wurden wir danach etwas langsamer, waren aber immer noch im Bereich der Zielzeit von 3:20 Stunden. In Manhattan ging es dann weilig weiter und über zwei weitere Brücken, die Beine wurden immer zäher. Und dann bei Kilometer 37 ging gar nichts mehr, der Mann mit dem Hammer. 40 Sekunden langsamer auf den Kilometer, mit Gehpausen ging es die letzten Kilometer stetig bergauf. Die Zuschauer waren super animierend und haben mich angefeuert und so bin ich immer wieder an-

gelaufen. Die Strecke ging dann in den Central Park hinein und teilweise bergab, so dass es etwas leichter ging, doch schön war das nicht mehr. Dann endlich das Ziel und ich war froh, es geschafft zu haben. Jubeln war erst ein paar Minuten nach Einlauf möglich, vorher war ich einfach nur vollkommen erschöpft.

Am Ende ist es eine 3:21:36 geworden, in den Top 10 %, ich bin zufrieden. Die Amerikaner sind so nett und geben die Endzeit auch als altersjustierte Endzeit an, da war es auf einmal eine 3:03:48. Das fühlt sich noch besser an!



Harald Lange

Für viele ist der Marathon ja die Distanz schlechthin und der Ironman schier unerreichbar und hoch anzusehen. Die Teilnahme an einem 100 km-Lauf stößt bei den meisten auf Unverständnis. Darüber hinaus zu denken ist für alle anderen unvorstellbar und man erntet nur Sprüche wie „Geht ja gar nicht, wann schläfst Du?, Spinner!, Ja, mit dem Auto ...“ usw.

Ein 24 h-Lauf auf einer mit 1,6 Kilometer schon relativ langen Strecke ist langweilig gegenüber einer Langstrecke über 100 Meilen von A nach B. Bislang war das Dümme, was ich mir je geleistet habe, ein 100 km-Lauf in Senftenberg auf einer 250 Meter langen Innenbahn mit erhöhten Kurven, weil es die einzige Möglichkeit war, mich noch rechtzeitig für den Spartathlon 2018 zu qualifizieren (mein Bericht im ECHO 2018). Du lernst hierbei allerdings mentale Härte. Diese brauchst Du, um solche Distanzen überhaupt laufen zu können. Du benötigst hierfür die körperliche und die geistige Verfassung.

In Hanau-Wilhelmsbad gibt es den 24 h-Lauf für einen guten Zweck. „Laufend Gutes tun“ lautet das Motto und der Erlös dieses Spendenlaufs geht zu 100 Prozent der Lebenshilfe zu! Es ist möglich, selbst zu spenden und zu laufen oder nur zu spenden beziehungsweise durch die Teilnahme am Lauf spendet man seine Startgebühr oder man startet eine



so genannte Challenge und spendet damit – dazu später mehr.

Ich wurde durch einen Bekannten vom Technischen Hilfswerk Bad Homburg auf das Event aufmerksam. Für den Spartathlon 2019 benötige ich ohnehin einen 24 h-Lauf als Vorbereitung. Und so sagte ich, ohne genau zu wissen was mich erwartet, dem Event zu und meldete mich an. Bewusst war mir, was alleine schon krank genug ist, dass ich 24 Stunden auf einem Sportplatz laufen soll. Die 100 Kilometer auf einer Innenbahn im Jahr zuvor waren schon herausfordernd. Aber 24 Stunden lang im Kreis auf einer 400 Meter-Bahn? Ich weiß ja nicht. Ich ging von einer 400 Meter-Tartanbahn aus.

Es kam leider schlimmer! Es war eine 400 Meter lange Rasenbahn! Es war also in der Tat so, als würde man 24 Stunden auf einem Fußballfeld laufen müssen. Auf dem Gras kommst du kaum vorwärts, es trampelt sich

nach nicht einmal zwei Stunden platt, sieht völlig rasiert aus und man hat Schlaglöcher. Aber dennoch läuft sich die Runde nicht wie beispielsweise das Gelände der Zugspitze oder ein Waldweg. Der Untergrund ist weich aber man hat das Gefühl, keinen Abdruck zu haben und nicht recht vom Fleck zu kommen. Über eine kürzere Distanz hin und mit Pausen schon eher, aber über 24 Stunden pausenlos wird es schwer. Nun habe ich aber schon zugesagt, die Sache ist für einen guten Zweck und so ging ich das Risiko ein, mir



hier eventuell meine Gelenke kaputt zu machen. Ich fuhr mit dem Vorsatz hin, das Rennen abzubrechen, wenn es gar nicht geht. Für Sparta reichen mir die 100 Meilen Berlin und der 100 km-Lauf in Thüringen. Ich kann hier einen netten Trainingslauf machen, eventuell die 100 Kilometer erlaufen und dann aussteigen. Vielleicht auch in Etappen laufen – mal schauen.

Als ich in Hanau ankam wurde ich vom Orga-Team liebevoll empfangen. Das Event ist eigentlich als Teamevent gedacht, es gibt aber auch Einzelstarter wie mich. Jedes Team bzw. jeder Starter hat an der Laufbahn sein Plätzchen von circa vier Quadratmetern auf denen man sich ausbreiten kann. Das reicht für ein Zelt, Feldbett, Versorgungsstation, was auch immer man benötigt. Die Läuferverpflegung ist der Hammer und es gibt alles, was das Herz begehrt. Die ganze Zeit spielt Musik, die zwar nachts etwas ruhiger läuft, damit für die Schlafsuchenden Nachtruhe möglich ist. Aber dennoch ist immer irgendwie Stimmung und es wird nie langweilig.

So begann ich also, auf dem Rasenplatz meine 400 Meter zu drehen. Genauer gesagt sind es nur 395 Meter. Schon auf den ersten Runden, noch unter 30 Kilometer merkte ich, dass mir das nicht viel Freude machte. Es war heiß, die Runde fad und der Boden tat mir gar nicht gut. Gelenke und Sehnen protestierten schon nach ein paar Stunden und ich stellte mir wie schon so oft die Frage, was ich hier eigentlich tue. Das macht man auf der langen Etappe bekanntlich immer, aber das hier... „Wir haben wieder so genannte Challenges vorbereitet.“ „Na was kommt jetzt?“, dachte ich bei mir als ich diesen Satz über die Lautsprecher hörte. „Wenn der Läufer des Teams XY eine Runde über die Bahn kriecht, werden 50 Euro gespendet!“ Na klasse, das kann ja heiter werden ... Das heißt also, dass es während des ganzen Rennens möglich ist, jedem/

jeder Läufer/-in einzeln oder als Teammitglied Aufgaben zu stellen und dafür zu spenden, wenn er/sie die Aufgabe umsetzt. Das bringt Spaß und damit Spenden für einen guten Zweck.

Allerdings hoffte ich, dass man mir das nicht antun möge. Ich bin ein Einzelläufer, der 24 Stunden pausenlos laufen und sich damit auf das große Ziel Spartathlon vorbereiten möchte. Das alleine tut weh genug. Jetzt aber noch über die Bahn hoppeln, kriechen oder sonst irgendwie im Kreis drehen muss nicht wirklich sein. Dennoch fand ich die Idee hervorragend. Denn das Event besteht ja nicht nur aus dem Lauf alleine. Bands treten auf, Tanzvorführungen finden statt, Kinderprogramm wird geboten. Das lockt Zuschauer, die sich einerseits das Unterhaltungsprogramm anschauen aber natürlich auch an uns Spinnern interessiert sind, die da ihre Runden drehen. Da stachelt man mit den Challenges die Menge an, sich irgendwas „Nettes“ einfallen zu lassen und dafür auch ordentlich zu zahlen. Will man also einen Läufer, der vielleicht schon 60 Kilometer in den Beinen hat, eine Runde lang Purzelbäume schlagen sehen, dann gehen die Spenden schon in den dreistelligen Bereich.

Ich verfolgte das Treiben um die Challenges, unterhielt mich mit dem ein oder anderen und fühlte mich relativ alleine unter den Teamsporthlern – von den Zuschauern erst einmal kaum beachtet. Es war für die meisten hier unvorstellbar, dass es Läufer gibt, die

24 Stunden ohne Pause durchlaufen, keinen Wechsel, keinen Schlaf bekommen. Erzählungen sind das eine. Aber hautnah zu erleben, wie sich der Typ da auf der Bahn quält, ist eine ganz andere Sache. So fragten mich nach etwas sechs Stunden die ersten Leute an der Bahn: „Wann pausierst Du denn?“ oder „Wie lange läufst Du noch?“ Wenn ich ihnen dann antwortete kam entweder nichts, ein blöder Spruch oder „Will ich sehen.“ Einige gingen sogar über Nacht nach Hause und wunderten sich dann am Folgetag nicht mehr, sondern staunten, dass er immer noch läuft... Auf 395 Meter-Bahnen 24 Stunden zu laufen bedeutet, mental stark sein. Es ist alles immer eine Frage der Ansicht.



Hast Du bei einem Marathon schon 30 Kilometer hinter dir oder erst 30 Kilometer geschafft? Interessiert dich, was du nicht kannst oder ist Dir eher wichtig zu wissen, was Du kannst? Ist das Glas halb leer oder halb voll? Für meinen Job, 24 Stunden zu laufen, um

stark genug zu sein und später beim Spartathlon 36 Stunden am Stück durchlaufen zu können ist es also vorerst absolut egal, ob das auf 395 Metern im Kreis stattfindet oder von einem Ort zum anderen. Letzteres mag sicher spannender und abwechslungsreicher sein. Man kann es sich aber nicht immer aussuchen und klar ist, dass es viel mehr mentale Kraft kostet, eine solche Leistung auf 395 Metern zu absolvieren. Du kannst nicht weg, es ist immer das Gleiche. Du musst es schaffen, diese Gedanken zu eliminieren damit du nicht wahnsinnig wirst.

Wenn ich erzähle, dass ich 15 Kilometer Tempoläufe auf der Bahn machen muss, fragt man mich oft, wie ich das schaffe, ohne dass mir langweilig wird. Meine Antwort lautet: „Laufe es mit den Tempovorgaben und glaube mir, Dir wird nicht langweilig werden. Du wünschst dir nur, dass es bitte bald ein Ende haben möge!“ Wenn ich sieben mal zwei Kilometer unter acht Minuten laufen muss tut das weh. Ich muss mich auf das Tempo konzentrieren, möglichst die Nerven behalten, auf die Technik achten, nicht zu hart laufen, eben gerade so, dass ich es durchstehen kann und voll ausbelastet bin. Willst Du also 24 Stunden im Kreis laufen muss Dein Ziel klar sein. Meines war, 24 Stunden pausenlos überstehen, testen was an Nahrung bei Hitze gut und weniger gut funktioniert, fühlen ob die Nüchternläufe am Wochenende eine Verbesserung meiner Nahrungsprobleme gebracht haben und Erfahrungen auf der langen Distanz sam-

eln. Jetzt blendest Du das im Kreis laufen völlig aus! Du siehst die Zeit, die gelaufene Distanz, schätzt ab wann Du wo was brauchst und sein wirst und wirst nebenbei noch mit Challenges und Unterhaltungsprogramm bei Laune gehalten. Weitere Vorteile sind die Sicherheit (das Rote Kreuz ist da) und dass Du nicht alleine bist: Du kannst dich unterhalten und da es ein Rennen ist, könntest Du das sogar noch gewinnen!

100 Kilometer unter zehn Stunden war mir hier einfach nicht möglich. Nicht auf diesem Untergrund und nicht heute. Ich wollte die ersten 81 Kilometer unter 9:30 Stunden laufen. Das ist die Sollzeit, die ich beim Spartathlon auf diese Distanz laufen muss. Es motiviert und beruhigt, wenn man das hier auf dem Boden schafft und im Griff hat. Es ist heiß, es tut weh, es ist doof und dennoch hat es geklappt. Das hilft einem, mit schweren Momenten im realen Rennen draußen zurechtzukommen, wo nicht überall Hilfe geleistet wird und wo es gewisse Dinge gar nicht gibt. Auch kann es vorkommen, dass ein Veranstalter Dinge verspricht, die dann nicht vorhanden sind. Zum Beispiel Suppe. Also musst Du lernen, damit umzugehen und klar zu kommen, zu improvisieren und verzichten zu lernen. Und auf dieser Runde hier kannst Du all das lernen und üben. Mit 100 Kilometern unter zwölf Stunden war ich immer noch im Soll von Sparta und sagte mir, dass ich ab Kilometer 100 aufgrund meiner Schmerzen langsamer machen werde. Eventuell steige ich sogar aus. Ich habe

keine Lust, mir hier etwas zu zerstören. Mein Hauptziel ist der Spartathlon 2019. Es bringt mir nichts, hier alles zu geben und dann wegen einer längeren Verletzung nicht in Athen starten zu können. Die Priorität muss auf dem Hauptziel liegen, das hier ist Vorbereitung. So spielte ich mit meinen Gedanken und genoss die Höhen und Tiefen des Ultras. Wer Ultraläufe kennt weiß, dass der Spruch „Es geht Dir gut bei einem Ultra? Glaub mir, das vergeht.“ nicht zu Unrecht existiert.

Ich konnte meine Durchgangszeiten nicht sehen, weil der Monitor zu klein war und als ich langsamer laufen wollte, sprang die Anzeige zu schnell um. Es nervt, nicht zu wissen wo man steht und demotivierend ist es auch. Bei allem Spaß ist das für mich und auch für andere hier schließlich immer noch ein Rennen. Denn es gibt schon ambitioniertere Sportler und auch Teams, die auf Zeiten und Runden laufen wollen. Das ist nicht der Großteil und auch nicht das Hauptfeld, weshalb man darauf wenig Wert legt. Es gibt also kaum Durchsagen, wer wo im Rennen steht. Es geht eben mehr um den guten Zweck und weniger um den Wettkampf. Mein Spiridon-Vereinskumpel Stefan war Teil der Organisation und noch dazu ein Stundenläufer. Man kann sich hier nicht nur die 24 Stunden teilen, man kann auch gegen eine Spende einzelne Stunden laufen. Ständig ging mir aber von Beginn an die Idee durch den Kopf, nicht nur meine Startgebühr zu spenden. Ich wollte mit meiner Leistung auch etwas Gutes tun!

Blöderweise wies die Organisation erst nach dem Start des Rennens darauf hin, dass man mit der Runtastic-App mit jeder Runde hätte spenden können. Nach dem Start kam dieser Hinweis aber zu spät. Ich wollte ein Rennen laufen und nicht mit dem Handy rumspielen. Aber wenn ein Joey Kelly und ein Robert Wimmer mit ihrer Laufleistung Spenden sammeln, dann kann das ein Harry Lange auch, oder nicht? Also schlug ich der Organisation meinen Spendenaufruf vor: Ich möchte, dass jemand für jede von mir gelaufene Runde 50 Cent spendet. Gerne können sich auch Menschen damit zusammenschließen. Schließlich wurde auch für ein elfjähriges Mädchen gespendet, das über 100 Runden gelaufen ist und man konnte sich für fünf Euro Musikwünsche beim DJ kaufen. Nach etwa acht Stunden, die ich jetzt ununterbrochen lief, interessierte das aber niemanden.

Die Nacht ging relativ ruhig rum, das Rote Kreuz feuerte mich an und überwachte uns und einige an der Strecke fanden langsam immer mehr Begeisterung an mir – „der Meister“, hörte ich es sogar raunen. Mein größter Fan und Motivator war Stefan und der kümmernte sich echt lieb um mich, besorgte mir Wasser und Cola und war immer ansprechbar. Stundenweise lief er auch mit. Weiter waren auch Allan und Iris (ebenfalls Spiridonis) mit am Start. Und so pushte man sich gegenseitig, motivierte und freute sich. Man wunderte sich auch, dass ich gleichzeitig lief und aß. Für die Cracks unter uns völlig normal – für

Hobbyläufer gewöhnungsbedürftig. Es motivierte mich wiederum, dass andere noch etwas von mir lernten.

Wie oben erwähnt wollte ich ja längst aufgehört haben. Aber leider gab es einen kleinen Haken: ich führte. Natürlich freut man sich darüber. Man wirft aber in dieser Situation den guten Vorsatz schnell über den Haufen, aufzuhören, bevor etwas kaputtgeht. Wenn man führt, dann führt man und tut das, solange es eben geht. Nur einen Vorsatz schluckte ich widerwillig: Wenn man auf 24 Stunden trainiert und gezielt diese Distanz beherrschen möchte, dann hat man eine eigene Strategie hierfür. Das kann heißen, dass man ein paar Stunden ruht und dann wieder schneller laufen kann. Es kann aber auch heißen, in gleichmäßigem Tempo durchzulaufen und kurze, gezielte Pausen einzulegen. Jeder verfolgt seine eigene Strategie. Mir muss klar sein, dass ich jetzt nicht gezielt die 24 Stunden beherrschen und gewinnen will. Es wäre super, wenn ich sie gewinnen könnte. Fakt ist aber, dass ich beim Spartathlon länger und weiter als 24 Stunden laufen können muss. Deshalb ist es für mich ratsamer, bis auf Toilette und Getränkestopp 24 Stunden pausenlos durchzulaufen. Es ist sinnlos, hier schnell zu sein und zu führen, wenn ich beim Spartathlon nach 24 Stunden fertig bin und leider die 246 Kilometer noch nicht geschafft habe. Diese bittere Erfahrung habe ich in Dettenhausen machen müssen, wo ich haarscharf Zweiter wurde, weil es ein Mitbewerber gezielt darauf

angelegt hatte, hier zu gewinnen. Er schlief ein paar Stunden und rannte dann, was das Zeug hielt. Ich konnte das nicht mehr, war zum Schluss aber wieder schneller und jagte ihn. Die Entscheidung war knapp. Ich gönnte ihm aber den verdienten Sieg, weil er zum einen eine top Leistung brachte und sich das zum anderen so sehr wünschte. Jeder möchte Sieger werden. Ich wäre es auch gerne gewesen, zumal ich bis etwa drei Stunden vor Zielschluss permanent in Führung lag. Ich freute mich mit ihm, weil er es sich so wünschte und drei Mal hier versuchte. Ich war zufrieden mit meiner Leistung und Platz zwei.

In Hanau aber führte ich von Anfang an, wie man mir später erklärte. Mir tat alles weh. Die ersten 100 Kilometer waren schwer und ich konnte mir kaum vorstellen, viel weiter zu laufen. Nun wollte ich aber dennoch versuchen, 100 Meilen zu schaffen. Dann wäre ich sicher bei den 100 Meilen in Berlin und ich hätte ein weiteres Vorbereitungsrennen weit über 100 Kilometer in den Beinen. Wenn es heute „nur“ 100 Meilen werden bin ich vollends zufrieden. Ich lag bereits etwa 30 Runden vor Position zwei und Position drei lag noch weitere 20 Runden hinter mir. Verdammte, ich könnte das Rennen gewinnen!!! Ich mag aber eigentlich nicht mehr. Und ich wünschte mir so sehr, dass diese Rundendreherei hier einen weiteren Sinn hätte. Nämlich den, eine gute Spende für die Lebenshilfe zu platzieren... So quälte ich mich durch die Nacht. Mittlerweile konnte ich Suppe und auch Nudeln zu mir

nehmen und fühlte mich besser als tagsüber in der Hitze. Ich aß auf die ersten 100 Kilometer nur eine Handvoll Nüsse und trank Cola und Wasser und nahm Salz und Magnesium. Essen bekam ich nicht hinunter. Jetzt wurde es kühler und langsam musste ich halt auch einmal tanken. Ich traf meine engagierten Konkurrenten und sah sie kämpfen wie alle, die jetzt vorne mitmischen wollten. Teilweise hatte ich als Einzelläufer mehr Runden als Teams.

Der Morgen brach an und es ging kurzzeitig wieder etwas besser. Allerdings konnte ich nicht mehr recht laufen und wollte auch nicht mehr. Aber das Ziel, hier zu gewinnen wollte mir nicht aus dem Kopf. Ich rechnete mir aus, ob ich es mir leisten könnte, ein bis zwei Stunden weniger zu laufen und aufzuhören und dennoch zu gewinnen. Aber dann wäre ich keine 24 Stunden gelaufen. Es aber auf Biegen und Brechen zu versuchen, dann nicht zu gewinnen und doch vorher verletzt aufhören zu müssen - auch irgendwie blöd. Vielleicht mache ich einfach langsam weiter und versuche, mit einer Sitzpause und viel Gehen Zeit zu schinden. Wenn ich nur einen Überblick hätte, wie viele Runden Vorsprung ich habe - aber ich sehe ja nichts. Ich konnte Stefan oder den ein oder anderen Kollegen schon fragen, aber halt nicht permanent. Zu oft wäre das auch Stress für einen selbst. Aber ich wusste die ganze Nacht nicht recht, was Phase war. Gegen 7:00 Uhr wusste ich es dann allerdings genau. Leider lagen aber auch

noch fünf Stunden vor uns und die können sehr lang und schmerzhaft sein. Außerdem war ich noch nicht bei 100 Meilen angelangt. Ich kann auch leider nicht mehr im 6er-Schnitt laufen, sondern bin froh, 9:30 Minuten/Kilometer halten zu können. Es werden deshalb nicht viel mehr als 100 Meilen werden, was 168 Kilometern entspricht.

Langsam wacht die Strecke wieder auf, die Schlafenden werden wach und frühstücken, laufen weiter. Und jetzt kommen auch die begeisterten Zuschauer, die verstanden haben, was wir Teilnehmer da eigentlich gerade leisten! Ich startete erneut die Frage über die Moderation, ob und warum mir keiner die Spende ermöglichen möchte. 50 Cent pro gelaufener Runde? „Wenn er bezahlt wird verstehe ich warum er so viel läuft.“, hörte ich es vom Streckenrand. Ich erklärte dieser Person zwei Dinge ganz klar. Erstens: Ich verdiene hier gar nichts und werde nicht bezahlt. Zweitens: Die Spende kommt der Lebenshilfe und damit einem guten Zweck und nicht mir persönlich zu. Ich persönlich habe zwar Freude daran, mit meiner Leistung was Gutes getan zu haben aber ich erhalte nichts dafür. Das ist auch nicht mein Bestreben. Aber bei 400 Runden wären das immerhin 200 Euro!

Ich konnte kaum fassen was ich jetzt über die Lautsprecher hören durfte: „Der Rotary Club Hanau Maintal spendet für unseren Harry nicht 50 Cent, sondern 1 Euro pro gelaufener Runde! Harald hat jetzt gerade 397 Runden

gelaufen, noch zwei Stunden Zeit und der Streckenrekord läge bei 475 Runden. Harald, wenn das kein Ansporn ist!!!!“ Oh doch! Und wie mich das anspornte! Ich würde nicht nur ein super Rennen laufen und mich für Sparta gut vorbereiten, ich würde auch noch den Sieg einfahren und mit meiner Leistung für eine gute Sache spenden!!! Besser kann es nicht laufen! Mein Abstand auf Position zwei liegt mittlerweile bei 60 Runden, viele andere liegen 100 Runden hinter mir. Richtig losrennen kann ich nicht mehr. Es tut mir alles weh, meine Knie machen Probleme und ich will jetzt wirklich nichts mehr riskieren. Ich könnte sogar die letzte Stunde aussetzen und trotzdem würde man mir den Sieg nicht mehr abnehmen können. 60 Runden in einer Stunde – unmöglich nach der Belastung für jeden von uns! Das wären über 20 Kilometer in einer Stunde.

Dennoch stachelte mich die Tatsache dieser guten Spende an, wenigstens noch die ein oder andere Runde zu machen und ich solle ja immer noch 24 Stunden in Bewegung bleiben. Es hat Vor- und Nachteile, gewinnen zu können. Die Vorteile: die Freude, der Triumph, der Stolz. Die Nachteile: nicht aufhören zu können, wollen oder zu dürfen und sich hinterher zu ärgern, wenn man es doch tut. Gejagt zu sein und unter Stress zu stehen. Wenn das wie in dem Fall von einem abfällt und man schon tot umfallen müsste, damit einem der Sieg noch genommen werden könnte, das beruhigt. Ich wollte die 100 Meilen zudem noch

erreichen und dem treu bleiben. Der Streckenrekord war bei meinem Lauftempo auch nicht mehr realistisch zu holen. Dann hätte ich auf die letzten zwei Stunden 6:00 Minuten pro Kilometer oder eher etwas schneller laufen müssen und das konnte selbst ich nicht mehr. Aber jede Runde ist ein Euro für den guten Zweck und jeder Meter über 100 Meilen ein Triumph darüber, dass ich es kann, wenn ich nur will. So quälte ich mich bis genau zehn Minuten vor Ende des Rennens. Hier merkte ich, dass jeder Schritt stechende Knieschmerzen verursachte, ich es absolut ausgereizt hatte und keinen Sinn mehr sah, mich eine weitere Runde zu quälen. Hinzu kam, was ich noch gar nicht erwähnte, dass es seit etwa 4:00 Uhr morgens regnete. Ich hatte kein Zelt, meine Wechselklamotten und meine Tasche waren nass und nicht in Sicherheit und ich selbst trug nasse Klamotten.

So ließ ich die zehn Minuten wirken, freute mich, es gut und verletzungsfrei überstanden zu haben und war dankbar für die Spende die ich erlaufen konnte. Damit aber nicht genug. Die Moderatorin bedankte sich für das Engagement, dass unter den Läufer/-innen ein Hut rumgegangen ist, mit dem noch einmal 200 Euro für mich gespendet worden sind – also nicht für mich, sondern eben für die Lebenshilfe. Somit habe ich bzw. WIR die Lebenshilfe mit 631 Euro gesamt unterstützt. Insgesamt kamen über 22.000 Euro Spendengelder durch „normale“ Spenden und Challenges zusammen. Die Challenges waren so

abwechslungsreich und vielfältig, ich kann sie gar nicht alle aufzählen. Legendär waren aber eine Runde Purzelbaum, Rad schlagen, eine Sirtaki-Runde starten und noch viele mehr.

Zur Siegerehrung regnete es dann zum Glück nicht mehr und diese folgte nach der gemeinsamen Ehrenrunde aller Läufer und Teams, um den Lauf so wie sie ihn gemeinsam begonnen auch gemeinsam beendet haben. Danach wollte ich zwar gerne noch etwas bleiben. Aber ich war dazu nicht in der Lage und schleppte mich mit letzter Kraft heim. Nutzt die Möglichkeit, nach einem 24 Stunden-Lauf nicht heim fahren zu müssen, wenn es euch möglich ist. Geht ins Hotel, pennt auf dem Zeltplatz – was auch immer. Es ist eine echte Quälerei, unmittelbar im Anschluss an das Rennen heim zu fahren. Hanau ist empfehlenswert und in der Tat anders, als man das von anderen Veranstaltungen kennt. 24 Stunden im Kreis zu laufen, dazu hatte ich schon etwas gesagt. 24 Stunden auf einem

Rasenplatz zu laufen – ich für meinen Teil weiß nicht, ob ich das noch einmal solo tun werde. Denn vom Untergrund her gefiel mir das gar nicht und tat mir auch nicht gut. Vielleicht kann man sich daran gewöhnen und im Team für die gute Sache ist es sicher leichter zu ertragen. Für meine mentale Härte und mein Durchhaltevermögen möchte ich diese Erfahrung aber auf keinen Fall missen. Ich bereue es nicht, da gewesen zu sein und kann es so gesehen dann doch empfehlen. Dabei sollte man jede/-n selbst entscheiden lassen, ob, wie, wie oft und warum man genau dort beim 24hanau starten sollte. Geht hin und findet es selbst heraus.



VOLKSWAGEN VERONA MARATHON

Am 18. November 2018

Alexander Straus

Nach Valencia 2017 wollte ich im Jahr 2018 wieder an meinem Geburtstagswochenende einen Marathon laufen. So fiel die Wahl auf Verona. An diesem Wochenende gibt es in Europa neben Palermo nur noch diese Langdistanz. Valencia wurde in den Dezember verlegt.



Verona ist die Hauptstadt der gleichnamigen italienischen Provinz (circa 250.000 Einwohner). Die Altstadt ist seit dem Jahr 2000 Weltkulturerbe. Hauptattraktion ist die weltberühmte Arena (30 n. Chr.), insbesondere im Sommer zu den Festspielen und den vielen Konzerten. Die Touristenmassen pilgern auch alle zum Casa di Giulietta, dem Geburtshaus von Julia aus der Tragödie „Romeo und Julia“. In einer Flugstunde ist man in Verona, die Hotels sind wesentlich günstiger als in der Festspielzeit und das Wetter ist frühlinghaft mild.

Anreise und Messe am Samstag

Anreise war am Freitagnachmittag. Unser Hotel lag mitten in der Altstadt unmittelbar neben der Arena und dem Start- und Zielbereich des Marathons auf der „Piazza Bra“.

Die mittelgroße Messe mit Startnummernausgabe, die wir am Samstag besuchten, befand sich leider weit außerhalb des Stadtzentrums im AGSM Forum, einer großen Sporthalle neben dem Stadion, aber mit dem Bus gut erreichbar.

Am Samstagnachmittag schlenderten wir noch durch die Altstadt und besuchten die bereits geöffneten Weihnachtsmärkte.

Raceday

Start und Zielbereich auf der „Piazza Bra“ waren in unmittelbarer Nähe zum Hotel. Neben der Marathondistanz wurde noch der „Zero Wind Cangrande Half Marathon“ sowie der Last 10 km-Lauf ausgetragen. Circa 2.000



Läufer nahmen am Marathon teil, etwa 2.600 liefen die Halbmarathondistanz und 500 starteten beim 10 km-Wettbewerb. Also insgesamt eine mittelgroße Veranstaltung.

Wie immer irrte ich erst mal umher, um meine Startzone und meinen Pacemaker zu finden.

Dann ging's bei schönster Morgensonne endlich los. Vorbereitet hatte ich mich wie immer zehn Wochen lang mit dem 3:30 Stunden Steffny-Plan. Ich war keinen einzigen Tag krank. Besser hätte die Vorbereitung eigentlich nicht laufen können. Es war zunächst einfach, den beiden Pacemakern auf den Fersen zu bleiben, was mir aber immer gelang. Das Stadtgebiet ist nicht sehr groß und man will

auch nicht durch die Altstadt laufen, deshalb ging es Richtung Norden an dem Fluss Etsch entlang Richtung Parona und dann wieder in die Stadt zurück. Stadtauswärts war es gefühlt kühler bei strahlendem Sonnenschein. Die zweite Hälfte des Kurses wurde wieder im Stadtgebiet gelaufen. Ich konnte dem Pacemaker und meiner Gruppe gut folgen - jedoch nur bis Kilometer 28 und dann kam der Einbruch.

Finish und Fazit

Ich entfernte mich immer weiter von der Gruppe, konnte das Tempo nicht mehr halten und finishte meinen siebten Marathon in 3:51:25 Stunden. Aufgrund der relativ wenigen Marathonläufer lief ich alleine über den roten Teppich an der Arena vorbei ins Ziel.

Robert Ndiwa aus Kenia war schnellster Mann (2:17:10 Stunden), schnellste Frau war Kroatin Susic Nikolina (2:42:23 Stunden).

Im Rückblick musste ich feststellen, dass ich aufgrund meiner Ironmanteilnahme im gesamten Jahr relativ wenig und auch sehr langsam gelaufen bin. Intervalltrainings hatte ich außerhalb des Trainingsplanes innerhalb

der zehn Wochen nicht gemacht. Letztendlich baut ein Marathontraining auf ein komplettes Laufjahr auf, auch mit Wettkämpfen in kürzeren Distanzen.

Ansonsten kann ich diesen Wettkampf nur empfehlen. Eine kleine, feine Veranstaltung an einem wunderschönen Ort, der in einer Flugstunde zu erreichen ist.



GOLDEN GIRLS BEIM FRANKFURTER SPORTABEND IN DER PAULSKIRCHE

Marco Erb

Am 22. Oktober 2017 werden im Rahmen des Frankfurt Marathon unter anderem die Deutschen Meisterschaften ausgetragen. Für Spiridon gehen mehrere Damen in der AK W50+ an den Start: Ulrike Pamuk, Marisa Gomez und Doris Fenner.

Knapp ein Jahr später, am 29. März 2019 öffnete das Sportamt der Stadt Frankfurt unter anderem diesen drei Damen die Tore der Paulskirche für ein Fest für die Besten: die Frankfurter Sportgala 2019! Honoriert wurden nationale Meistertitel und internationale Spitzenplatzierungen der vergangenen zwei Jahre.

Die Ehrung geht auf einen Magistratsbeschluss aus dem Jahr 1925 zurück und findet seit 1949 alle zwei Jahre statt. Nach der „Ordnung der Stadt Frankfurt am Main für Auszeichnungen auf dem Gebiet des Sports“ werden Sportlerinnen und Sportler berücksichtigt, die für einen Frankfurter Turn- und Sportverein starten und/oder ihren Wohnsitz in Frankfurt am Main haben. Geehrt werden Sportlerinnen und Sportler aller Altersklassen, die den 1. Platz bei offiziellen deutschen Meisterschaften und/oder die Plätze 1 bis 3 bei Olympischen Spielen, Paralympics sowie bei international anerkannten Welt- und Europa-meisterschaften belegt haben. Darüber hinaus werden Juniorinnen und Junioren, Jugendliche und Aktive der jeweiligen Hauptklasse



einer Sportart für ihre Teilnahme an international anerkannten Veranstaltungen geehrt. Vertreten waren in diesem Jahr 49 Sportarten und rund 500 Aktive.

Stadtrat und Sportdezernent Markus Frank rief den Geehrten zu: „Die rund 500 Aktiven, die heute in der Paulskirche die Sportplakette der Stadt Frankfurt am Main verliehen bekommen, sind gleichsam Botschafterinnen und Botschafter unserer Stadt in den nationalen und internationalen Sportarenen. Wir können stolz auf sie sein. Sie sind in 49 Sportarten in der Spitze erfolgreich, vom Aquathlon über Kunstturnen und Triathlon bis zum Wasserspringen – und das ist nur ein Ausschnitt aus der großen und bunten Vielfalt, die die Sportstadt Frankfurt am Main zu bieten hat.“



Das ECHO hat nach der Veranstaltung den Spiridon-Teilnehmerinnen Gelegenheit gegeben, ihre Eindrücke des Abends zu schildern:



Marisa Gomez:

„Am 22. Oktober 2017 haben wir in dem Bewusstsein, für die Mannschaft zu laufen, alles gegeben und es hat gereicht, in der Mannschaftswertung W50+ den Titel zu holen und Deutsche Meisterinnen zu werden. Ein tolles Gefühl!!! Aber nichts gegen das Gefühl bei der Sportlerehrung der Stadt Frankfurt in der Paulskirche, zu der wir im März dieses Jahres eingeladen wurden. Eine unglaublich beeindruckende Kulisse: Der große, festliche Saal, die aufgeregte Stimmung unter den anwesenden Sportlern und die feierliche Atmosphäre ... Für mich war es ein bewegender Moment und ich bin sehr stolz, dabei gewesen zu sein.“

Wie fand es Ulrike Pamuk?:

„Ich lebe seit 2013 in Freiburg, doch ich bin und bleibe Spiridonmitglied. Durch Spiridon bin ich zum Marathon gekommen, ein einmaliger Verein! Ich war sehr überrascht und habe mich riesig gefreut, als ich über Birgitt von der Einladung zur Sportlerehrung erfuhr! Auch war es ein guter Anlass, meine alte Heimat zu sehen und mich mit Marisa und Doris zu treffen. Wir verabredeten uns vor der Veranstaltung, um noch miteinander zu „schwätzen“.“

Thomas gesellte sich ebenfalls zu uns. Die Veranstaltung war hervorragend organisiert und es war etwas Besonderes, in der berühmten Paulskirche zu sein. Die Sportler wurden

nach und nach, in Disziplinen eingeteilt, auf die Bühne gerufen, wo jeder eine sehr schöne Medaille erhielt. Anschließend gab es noch ein sehr üppiges Büffet im Ratskeller. Vielleicht schaffen wir es noch einmal bei einer DM/HM auf das Treppchen!?



KURZBERICHT 32. BELGRADE MARATHON AM 14. APRIL 2019

Alexander Straus

Ohne strukturiertes Training, ohne Druck und eigentlich nur im Rahmen eines Städtetrips nahm ich an der Halbmarathondistanz teil.

Etwas umständlich über Zürich ging es in die serbische Hauptstadt. Wer den Balkan mag, ist in dieser Stadt mit vielen slawischen und russischen Einflüssen genau richtig. Nicht alles so herausgeputzt wie in vielen osteuropäischen EU-Hauptstädten, aber mit einem ganz eigenen Charme.

Nach Split 2015 (Halbmarathon), Zagreb 2016 (Marathon) und Pula 2017 (Ironman 70.3) war dies mein viertes Rennen auf dem Balkan. 820 Männer und 160 Frauen liefen den Marathon, 1.700 Frauen liefen den Halbmarathon,



3.300 Männer finishten diese Distanz. Daneben gab es noch einige wenige Staffeln. Insgesamt eine eher kleine Veranstaltung mit vielen Plastikflaschen.

Das wir erst am Samstagabend anreisen konnten, holte unsere in Belgrad wohnende Freundin meinen Starterbeutel.

Start war am großen Tašmajdan Park. Es ging durch die Stadt. Höhepunkt war der Lauf über die imposante Save-Brücke nach Novi-Belgrad. Das 2012 eröffnete Bauwerk ist rund 200 Meter hoch. Der Zielleinlauf war unmittelbar vor dem berühmten Hotel Moskva an der Balkanska ulica. Mit meiner Zielzeit von 1:50:30 Stunden, also circa 10 Minuten unter meiner „Normalzeit“, war ich voll und ganz zufrieden.



DOUBLE-L-MARATHON 2019: VON LEIPZIG NACH LINDAU

Wolfgang Häuser

Nachdem ich im letzten Jahr meine beiden Marathons „regional“ bestritten hatte (Weitalt und Frankfurt), ging es 2019 wieder etwas weiter weg – verbunden mit schönen Kurzurlauben vor Ort:

- zum einen im Frühjahr der Leipzig-Marathon in Frankfurts sächsischer Partnerstadt und
- zum anderen im Herbst der 3-Länder-Marathon am Bodensee mit Start in Lindau und Ziel in Bregenz.

43. Leipzig-Marathon am 14. April 2019

Mit Leipzig hatte ich sozusagen noch eine kleine Rechnung offen, denn 2016 musste ich dort zum ersten und bislang einzigen Mal in meiner Marathonkarriere einen Wettkampf abbrechen: Das kam damals nicht überraschend, denn der (schon angeschlagene) große linke hintere Oberschenkelmuskel hatte damals schon bei Kilometer elf zugemacht. Diesmal ging alles glatt und ich bewältigte am 14. April die beiden Runden des welligen Leipziger Stadtkurses. Start, Halbzeit und Ziel waren auf dem großen Freigelände nahe des Stadions von RB Leipzig, Umkleiden & Co im nahen Gebäude der Leipziger Sportuni. Der Kurs geht entlang des Altstadtrings vorbei an einigen Sehenswürdigkeiten und biegt dann rechts ab auf die lange (und windanfällige) Ausfallstraße zum Völkerschlachtdenkmal und dann auf einer weiten Runde wieder zurück

zum großen Sportgelände – und dann das ganze nochmal von vorne.

Allerdings spielte das Wetter diesmal nicht ganz mit, die Leipziger Zeitung sprach von „anspruchsvollen äußeren Bedingungen“. Es war nicht nur unter zehn Grad Celsius kalt. Kurz nach dem Start setzte noch eine Mischung aus Niesel, leichtem Regen und teilweise Gegenwind ein, die uns über weite Teile des Laufes begleiteten und einem dank zahlreicher Pfützen relativ schnell nasse Füße bescherte. Etwas ungewohnt kam man nicht groß ins Schwitzen – im Gegenteil erreichte ich eher feucht und durchgefroren nach 3:28:30 Stunden das langersehnte Ziel. Damit war ich immerhin 153. von 668 Finishern, also im ersten Viertel. Und in der Altersklasse M60 bedeutete das als dritter von 25 Finishern sogar noch einen schönen AK-Podestplatz.



Trotzdem war ich nicht ganz zufrieden, denn ich hatte diese Zeit eigentlich stressfrei im Sog der beiden 3:30 Stunden-Zugläufer angestrebt. Diese waren das Rennen aber leider zu schnell angegangen und hatten die



einst große Gruppe so sukzessive gesprengt. Auch ich hatte bei Kilometer 25 abreißen lassen und mich dann quasi als Einzelkämpfer bei dem Pisswetter auf dem Rest der Strecke in einem etwas langsameren 5 Minuten-Tempo durchgebissen, quasi mit der 3:30-Karotte vor der Nase. Bei zwei Zugläufern bin ich schon der Meinung, dass zumindest einer eine gleichmäßige und glatte Zielzeit von 3:30 Stunden anbieten sollte. Meinen Split von 3 ½ Minuten (HM1 1:42:23 Stunden/HM2 1:46:07 Stunden) fand ich daher noch ganz o.k.



Zurück im Hotel überwog dann aber doch die Zufriedenheit über den erfolgreichen zweiten Anlauf in Leipzig und die erreichte Zeit, unterstützt durch einen Nachmittagsschlaf im warmen Bett, später einer Pizza im Zimmer und last but not least einem Kurzbesuch in der Hotelsauna. Für alle Frankfurter sei abschließend noch erwähnt, dass es im Rahmen der bewährten Städtepartnerschaft für uns einen Freistart beim Leipzig-Marathon gibt. Über das Frankfurter Sport- und Badeamt erhält man einen Code, den man dann auf der Anmelde- maske einlösen kann.

13. Sparkasse 3-Länder-Marathon am Bodensee am 6. Oktober 2019

Von der Schwarzen Elster nun weiter an den Bodensee: Dieser landschaftlich schöne und flache, aber auch windgefährdete Streckenmarathon stand schon länger auf meiner to-do-Liste. Der offiziell „Sparkasse 3-Länder-Marathon“ genannte Lauf am ersten Oktoberwochenende startet direkt am malerischen Hafen auf der Lindauer Insel. Er führt dann auf dem manchem Spiridoni vielleicht bekannten Bodensee-Radweg über die nahe deutsch-österreichische Grenze meist direkt am See nach Bregenz (Kilometer 10). Entlang der dortigen Seepromenade gibt es einen kleinen Schlenker direkt über die Seebühne, wo man noch das imposante Bühnenbild der Rigoletto-Inszenierung der Bregenzer Festspiele von 2019 und 2020 bestaunen konnte. Weiter am See entlang geht es dann ins dünner besiedelte Rheindelta, wo der (Alpen-)Rhein in den Bodensee mündet. Über meist niedrige Brücken überquert man die Bregenzer und die Dornbirner Ache, den (kanalisierten) Neuen Rhein und schließlich den Alten Rhein (Kilometer 24).

Dort ist schon die Grenze zur Schweiz erreicht wo dann in St. Margarethen mit einer zünftigen Partymeile im Ortszentrum die nächsten vier Kilometer zurückgelegt werden und der Name 3-Länder-Marathon gerechtfertigt wird. Hier gilt es auch, bei der Unterführung der SBB-Eisenbahntrasse und der Brücke über die Rheintalautobahn zwei größere „Steigungen“ zu bewältigen. Mit der Erfahrung der

Schwanheimer Brücke sollte das für Spiridonis aber kein

Problem darstellen. Zurück geht es wieder auf einer etwas anderen Strecke durch das Rhein-Delta, wobei es hier natürlich etwas einsamer ist und die Anfeuerung sich entsprechend in Grenzen hält.

Ab Kilometer 37,5 ist man wieder über die letzte Brücke im Bregenzer Stadtgebiet und kann dann noch die letzten Kilometer nahe am Bodensee bis zum Ziel genießen, welches sich im Casino-Stadion nahe der Seebühne befindet und wo man noch gut angefeuert eine halbe Runde im Innenraum absolviert. Dort gab es dann nicht nur passende salzige und süße Zielverpflegung sondern auch eine kurze Massage, von der ich gerne Gebrauch machte. Während die weiblichen Finisher ins nahegelegene Hallenbad durften, standen für die Männer hochmoderne Dusch-Trucks mit heißem Wasser und halboffene Umziehzelte bereit – da gab es nochmal netten Gesprächsstoff mit den Nachbarn, nicht nur über den schönen Lauf. Auch hier noch etwas Statistik: Bei für mich fast optimalem Wetter (13 bis 15 Grad Celsius, bewölkt, bis auf kleines Nieseln in der Schweiz trocken und wenig Wind) kam ich hochzufrieden ins Ziel, wobei ich mich mit 3:25:37 Stunden (Platz 166 der Männer) im ersten Fünftel platzieren konnte. Meine Lauf-taktik war gut aufgegangen, was auch der schöne Split von gerade einmal 40 Sekunden (HM1 1:42:23 Stunden/HM2 1:43:07 Stunden) zeigt. Ich war in Lindau bewusst etwas hin-



ter dem 3:30 Stunden-Zugläufer gestartet, bis zur Grenze langsam zu ihm aufgelaufen und dann bis Kilometer 17 im 3:30er-Pulk geblieben. Dort habe ich mich dann getraut, in Zeitlupe wegzugehen. Und mein circa 4:55 Minuten-Tempo konnte ich zu meiner Überraschung bis ins Ziel durchhalten, wobei ich mich unterwegs immer wieder kleineren Gruppen (auch als Windschatten) anschloss. So erreichte ich bei meinem 42. (!) Marathon abgekämpft, aber relativ fit das Ziel und war schnell wieder „erholt“. In der Altersklasse M60 habe ich das Treppchen nur knapp verpasst (Platz 3 war mir eine Minute voraus), ich war aber immerhin vierter von 75 AK-Finishern. Die Logistik bei diesem Lauf hat auch gut geklappt, die LKWs mit den am Lindauer Hafen abgegebenen Läuferbeuteln standen in Bregenz an den Dusch-Trucks bereit. Und alle Teilnehmer der diversen Läufe hatten am Samstag und Sonntag freie Fahrt im dortigen Verkehrsverbund, so dass ich nicht nur Sonntag eine bequeme S-Bahn-Rückfahrt nach Lindau hatte, sondern auch schon Samstag ein entspanntes Sightseeing in Bregenz inklusive Seebühne und des gesamten Zielbereichs vornahm.



Übernachtet habe ich übrigens wie viele auswärtige Läufer auch in der modernen Lindauer Jugendherberge, die entgegen hart-

näckigen Vorurteilen auch über Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche, WC und ein passendes Frühstücksbuffet verfügt. Da ich mein Rad per Bahn mitgenommen hatte, war ich nicht nur in Lindau mobil, sondern konnte in der Folgewoche noch einen aktiv-erholsamen Kurzurlaub am Bodensee und im flachen Rheintal anschließen. So kam ich als alter Bodensee-Fan nach einer Woche schon gut regeneriert und zufrieden von meinem Jubiläums-Marathon zurück nach Frankfurt.

Last but not least will ich noch erwähnen, dass ich wegen des Bodensee-Laufs diesmal den Frankfurt Marathon ausließ, drei Wochen Abstand sind mir doch zu knapp. So stand ich nur als Zuschauer an der Strecke in Sachsenhausen und konnte auch mal einigen Spiridons zuwinken. Nächstes Jahr will ich dort aber wieder selbst angefeuert werden und über den roten Teppich in die Festhalle einlaufen ...

ES LÄUFT NOCH ... BEIM 16. WORMSER NIBELUNGENLAUF

Alois Mehlmann

Wieder einmal war es soweit. Am 8. September ging es früh auf der fast freien Autobahn rasch in die Nibelungenstadt Worms.

Auf dem nassen und durchweichten Festplatzgelände waren genug Parkplätze für die Teilnehmer des 16. Nibelungenlaufes. Ich ergatterte einen strategisch wichtigen Parkplatz zwischen Umkleide und Start. Neben mir hantierte im heftigen Regen ein Läufer an seinem Auto mit Mainzer Kennzeichen. Wolfgang entpuppte sich als ein Läufer der AK65. Nach vorsichtigem Nachfragen stellte sich heraus, dass Wolfgang die Reise nach Worms unternommen hatte, um die 2 Stunden-Grenze zu knacken. Erleichtert, keinen ernsthaften

Konkurrenten neben mir zu haben, spürte ich durch den Regen zur Anmeldung im Festzelt. Natürlich hatte ich meine Lesebrille vergessen, so dass ich die Dame bitten musste, meine Startnummer zu suchen. Sie fand etwas mürrisch die Nummer 198. Mit dem Startbeutel sprintete ich zurück zum Auto. Auf das Warmlaufen vor dem Start konnte ich verzichten. Da noch genügend Zeit bis zum Start um 10:00 Uhr war, beschloss ich, im trockenen Auto die „normale“ Kleidung gegen die Laufkleidung zu tauschen. Wolfgang saß schon im Laufdress auf dem Fahrersitz und startete geradeaus. Beim Kleidungswechsel bemerkte ich, dass ich zukünftig doch mehr Gymnastik machen oder mir ein geräumigeres Auto zulegen sollte. Irgendwann war ich dann doch startklar und Wolfgang war nicht mehr

auf dem Fahrersitz. Es waren noch fünf Minuten bis zum Start. Ohne Gel und eine halbe Flasche Apfelsaftschorle zu inhalieren, konnte ich das Auto nicht verlassen. Der dritte Spurt war bei nachlassendem Regen der schnellste. Nach etwa zwei Minuten Aufenthalt in der Läufer­schar gab der Oberbürgermeister den sehr lauten Startschuss. Es ging Richtung Innenstadt, vorbei an einigen Wormser Highlights wie das Lutherdenkmal, der Dom St. Peter, die Stadtmauer, das Nibelungenmuseum, um dann in den Stadtpark abzubiegen. Spätestens hier – etwa bei Kilometer sechs – merkte ich, dass ich mich am Start falsch eingeordnet hatte und musste etwas Tempo rausnehmen. Zurück ging es über den schnurgeraden Rheindamm Richtung Festwiese.

Während die 10 Kilometer-Läufer(innen) dann schon ihre Sightseeing-Tour beenden konnten, durften die Halbmarathon-Läufer(innen) die gleiche Runde noch einmal genießen. Besorgt sah ich einige mich überholende grauköpfige Läufer, die ich meiner Altersklasse zuordnete. Ich beschloss, mein Tempo beizubehalten und keine Experimente zu riskieren. Nach 1:40:29 Stunden rannte ich durch das Ziel. Sofort begab ich mich in den Verpflegungsbereich und verspeiste gefühlte zwei Kilogramm Bananen, Melonen, Ananas. Die Verpflegung beim Nibelungenlauf lässt keine Wünsche offen.

Das nasskalte Wetter und der wiedereinsetzende Regen animierten mich nicht zu einem

weiteren Spurt. Vielmehr trabte ich kraftlos zum Auto und dann weiter zur Umkleide, um dort genüsslich fast heiß zu duschen.

Zurück im Festzelt erschien auch schon bald die Ergebnisliste. Ich fand meinen Namen auf Platz eins in der AK65; ich war sehr zufrieden. Bei Kaffee und Kuchen wartete ich im Festzelt auf die Siegerehrung. Diese ging sehr zügig vonstatten, da nicht jede einzelne Altersklasse geehrt wurde, sondern unabhängig von der Altersklasse die Plätze eins beziehungsweise zwei beziehungsweise drei. Als ich meinen Namen hörte und zur Bühne eilte, dachte ich an das Jahr 2012. Damals stand ich mit Jan Frodeno auf der Bühne. Wir hatten beide den 10 Kilometer-Lauf unserer Altersklasse gewonnen. Auf der Bühne lernte ich neben mir einen Spiridoni kennen. Erstaunt fragte ich nach und er erklärte mir, dass er Mitglied des Spiridon Hochwald in der Nähe von Trier ist.

Mit einer Flasche Dornfelder vom Weingut Karl May im Gepäck machte ich mich auf den Heimweg und habe vor, im nächsten Jahr wieder in meine Heimat- und Nibelungenstadt Worms zu reisen und dort zu laufen.



AUSLANDSKORRESPONDENT SPIRIDON FRANKFURT E.V. – CHAPTER DUBAI (V.A.E.)

Marco-Ken Möller

Meine Berichterstattung aus dem Ausland begann im vergangenen Jahr mit dem ersten Beitrag aus den Vereinigten Arabischen Emiraten. Dabei gibt es aus der Region Middle East viel zu erzählen. In diesem Jahr folgt Teil zwei der Reihe ...



Ich habe im letzten ECHO ausführlich berichtet, dass ich seit dem Jahr 2017 in Dubai wohne. Dass man Sport betreiben kann ist nicht übertrieben – trotz der Hitze im Sommer. Und dass hier Themen heiß diskutiert werden liegt an der Nachbarschaft. Die Stadt und das Emirat Dubai haben aber mehr

zu bieten. Besonders gefreut habe ich mich über die Spiridon-Besuche von Daniel Gaumann mit Connie, Bettina Beissel (zweimal!), Sabine Hayn, Justin Pawlowski und Petra & Christian Biehl, denen ich hier einige Schönheiten und Besonderheiten der Emirate näherbringen konnte.

Nun aber zum sportlichen Teil: #Dubai30x30 Die Dubai Fitness Challenge (DFC) kehrte dieses Jahr erneut vom 18. Oktober bis zum 16. November 2019 zurück und verwandelte Dubai in die aktivste Stadt der Welt. Diese Initia-

tive, im Jahr 2017 ins Leben gerufen, fordert jeden Einwohner in der Stadt dazu auf, 30 Minuten pro Tag und 30 Tage lang aktiv zu sein.

Sheikh Hamdan bin Muhammad Al Maktoum, der derzeitige Kronprinz, ist bekennender Unterstützer dieser Initiative, wie man auf den Social-Media-Kanälen verfolgen kann. DFC bietet den Menschen in Dubai aufregende Fitness-Events an, um Dubai auf Trab zu halten. Es fördert nicht nur die fitness-orientierte Denkweise, sondern inspiriert auch die Einwohner, auf ein gemeinsames Ziel hinzuwirken: langfristig einen gesünderen und aktiveren Lebensstil zu entwickeln. An zahlreichen Orten, wie Kite Beach und Dubai Downtown oder Festival City finden täglich spezielle Fitness-Camps statt, in denen zahlreiche Programme und Kurse kostenfrei angeboten werden. An beliebten Orten in der ganzen Stadt bieten sie die 40 Mega-Events an, die in dem genannten Zeitraum stattfinden. Die Buchung der Kurse oder Informationen findet man in der detaillierten App auf dem Handy.

Im Rahmen der DFC sollte auch ein Lauf stattfinden. Die Veranstaltung sollte am Freitag, den 8. November 2019 stattfinden. Bei der Veröffentlichung auf der Website wurde mir erneut bewusst, dass ich mich in den arabischen Staaten befinde:

- Start und Ziel: Dubai World Trade Center. (bitte nicht so genau ;-))
- Startzeit: tba

- Strecke: tba
- Preis: 0-100 AED

Bei der Registrierung merkte ich dann, dass der Lauf kostenfrei ist, da keine Kreditkarte abgefragt wurde – bisher.

Fünf Tage vor der Veranstaltung:

die erste Mail mit der Strecke und den Örtlichkeiten, an denen man seine Startunterlagen abholen kann, Parkmöglichkeiten und wo man sich zum Start einfinden sollte.

Drei Tage vor der Veranstaltung:

die gleiche Information und dass man bitte mit der Bahn kommen sollte, da man von einer hohen Teilnehmerzahl ausgeht.

Einen Tag vor der Veranstaltung:

“Due to an outstanding response to the event, we have key updates on locations for bib collection and event day timings for participants.”

Als ich einen Tag vor der Veranstaltung meine Startunterlagen abholte, traf ich einen Bekannten vom Dubai World Trade Center, der im Organisationskomitee saß und mir mitteilte, dass sich 60.000 Menschen für den 5 Kilometer-Lauf und 17.000 Menschen für den 10 Kilometer-Lauf registriert haben, um über die Sheikh Zayed Road zu laufen.... Holy Cow!

Die Sheikh Zayed Road ist die größte und bekannteste Straße Dubais und verbindet

nahezu alle Stadtteile des modernen Dubai. Dubai erlebte nun am Morgen des 8. November eine spektakuläre Demonstration von Gemeinschaft, Solidarität und Lebensfreude. Die Sheikh Zayed Road verwandelte sich zum ersten Mal zur Laufstrecke im Rahmen der Dubai Fitness Challenge 2019. Einwohner und Besucher aller Altersgruppen mit über 70.000 Teilnehmern kamen zusammen, um Geschichte zu schreiben und am ersten Dubai Run teilzunehmen.

Angeführt von HH (Anm. d. Red.: Abkürzung steht für die Anrede „Hochwürdiger Herr“) Sheikh Hamdan bin Mohammed bin Rashid Al Maktoum wurden die Teilnehmer auf die beiden Strecken losgeschickt. Der Start war kein Start, weil eine Markierung fehlte. Ok. Startzeit war auch nicht pünktlich, aber ok – don't be so German!



Jung und Alt, Familien und Menschen aus allen Nationalitäten nahmen an dem kostenlosen, einzigartigen Lauf für die Stadt teil. Ausgehend vom Dubai World Trade Centre ging man auf beide Strecken auf die Straße, um einige der bekanntesten Wahrzeichen Dubais zu umrunden, darunter den Burj Khalifa, die Dubai Opera, die Dubai Mall und die Emirates Towers. Dass es aufregend war auf der Straße zu laufen auf jeden Fall. Dass man stoppen und Selfie auslösen musste ... naja.

Nachdem wir nach etwa 800 Metern eine kurze Selfie-Pause einlegen mussten, bemerkte ich ein bekanntes TV-Gesicht aus Deutschland: Es war Fiona Erdmann, die sich bereit erklärt hat, für das Spiridon ECHO einen Selfie-Gruß zu teilen.



However, als ich den Zielbereich erreicht habe war ich happy, dass ich mich für zehn Kilometer entschieden habe, weil sich die Masse beim 5 Kilometer-Lauf quälte.

Wenn man sich also im Oktober oder November für Dubai als Reiseziel entscheidet, sollte man sich diese Challenge vormerken, die App runterladen oder informieren, um daran teilzunehmen.

Leider ist dies der letzte Teil meines Berichts, da ich nun zum Jahresende wieder nach Deutschland zurückkehre. Ich freue mich, Euch bald wieder zu sehen!

KEEP ON RUNNING!!!

Robert Gfrörer

Viele tun es, doch nur wenige machen es richtig: Joggen. Was sind die häufigsten Fehler der Läufer und wie wirken sie sich auf den Körper aus? Ich habe im Folgenden ein paar individuelle Erfahrungen aus meinem langen Läuferleben sowie aus verschiedenen Gesprächen und Texten zusammengetragen:

Der Facharzt Hollander berichtet: Ein routinierter Läufer, 42 Jahre alt, hat drei Paar unterschiedliche Laufschuhmodelle. „Nach ärztlicher Überprüfung seiner statischen Verhältnisse habe ich ihn draußen auf dem Bürgersteig mit jedem Paar laufen lassen und dabei insbesondere seine Rückfußstellung in den Schuhen beurteilt.“ Nur mit einem Paar war diese korrekt. Der Kollege war aber in den letzten Monaten immer mit den beiden anderen Schuhen gelaufen, sodass sich eine Überlastung mit Sehnenreizung unmittelbar unter dem Kniegelenk entwickelt und ihm vermeintliche Knieprobleme gemacht hatte. „Seine Lauftechnik war nicht zu beanstanden. Die beiden für ihn schlechten Paar Schuhe hat er direkt in die Tonne geworfen und läuft seitdem mit dem richtigen Paar. Innerhalb von acht Tagen war er ohne weitere Maßnahmen wieder beschwerdefrei.“

Bei Sehnenverletzungen oder Überlastungen muss nicht zwangsläufig mit dem Training aufgehört werden, sagt Hollander weiter.

Beim ITBS (Anm. d. Red.: Iliotibiales Bandsyndrom, das sogenannte Läuferknie) beispielsweise seien vorrangig die Hüftabduktoren geschwächt oder die Gesäßmuskulatur und sollten gezielt trainiert und gedehnt werden. Außerdem ist das Schuhwerk zu checken.

Bei Achillessehnen- oder Patellasehnenproblemen wird geraten, vermehrt auf exzentrisches Training zu setzen, auch eine schmerzadaptierte Reduktion des Trainings kann sinnvoll sein. Zur akuten Entlastung bei Achillessehnenbeschwerden habe ich persönlich kurzzeitig einen Keil in den Laufschuh gegeben oder bewusst Schuhe mit großer Sprengung genommen.

Wenn man sich im Stadtwald von Köln auf eine Bank setzt und eine Stunde lang Läufer beobachtet, haben etwa zwei von zehn keine gute Lauftechnik.

Fehler 1: Einbremsen

Als Hauptproblem sieht Janecke, ein Laufexperte, das „Einbremsen“: „Viele setzen mit dem Hacken, also der Ferse, auf – wie beim Gehen. Damit „bremsen“ sie eher, anstatt zu rollen.“ Dadurch komme es zu einer sehr hohen Stoßbelastung, die von den Gelenken, Bändern, Sehnen, Menisken und Bandscheiben absorbiert werden müssen. Um dem entgegenzuwirken, stellt die Laufschuhindustrie sehr gedämpftes Schuhwerk her, damit es durch diese Belastung nicht zu Schädigungen

am Körper kommt. Besser oder parallel dazu sollte an der Lauftechnik gearbeitet werden. Mir persönlich hat das Lauf-ABC geholfen und auch das Bergauflaufen. Ich sage nur: Stoltz-Schneise!!!

Fehler 2: Einrollen

Ein weiteres Problem ergibt sich, wenn der Läufer seinen Oberkörper nicht aufrecht hält, sondern ihn nach vorn einrollt. Auf diese Weise ist der Blick auf die Füße gerichtet. Mit dem Einrollen werden die Schultern nach vorn gezogen, dann ist die Wirbelsäule ebenfalls mit betroffen und die Rippen können sich auch nicht mehr frei bewegen. Sie werden aber aktiv beim Einatmungsprozess benötigt. Die Folge: Durch die Haltung werden die Rippen behindert. Eine tiefe Belüftung der Lunge ist so kaum möglich, eine freie und tiefe Atmung wird erschwert. Die Rückenmuskulatur trainieren und die Handgelenke nach außen rollen kann viel helfen. Jeder von Euch, der schon einmal Reitunterricht genommen hat weiß es: Die stolze Haltung auf dem Dressurpferd mit dem „geraden Sitzen“ wird durch die senkrechte Haltung des Handristes fast von selbst erreicht. Für mich war dies, und natürlich die Lockerung aller Muskeln beim Laufen, sehr hilfreich.

Das Üben einer hohen Schrittfrequenz verbunden mit kleineren Schritten ist mir im Lauf-ABC nicht gut gelungen. Ich habe immer zu große Schritte gemacht und bin dann

mit den Füßen weit vor dem Schwerpunkt aufgekommen. Das führt natürlich auch zu einer vornüber gebeugten Körperhaltung. Im Fitnessstudio wurde mir immer geraten, den Hüftbeuger (M. Iliopsoas) zu trainieren. Wegen des Sitzens am Schreibtisch oder vor dem TV ist dieser Muskel besonders zu beachten und auch gut zu dehnen.

Fehler 3: Eingelegt, Reingelegt

Ganz besonders problematisch ist das Thema Einlagen. Sie werden meiner Einschätzung nach zu schnell und zu oft verschrieben. Der Plattfuß wird viel zu oft diagnostiziert und dann kommt die Einlage dazu. Bei einem Plattfuß besteht oft noch die Möglichkeit, dass der Patient mit Hilfe der eigenen Muskulatur das Fußgewölbe noch aktiv aufrichten kann. „Sobald eine passive Einlage unter das Fußgewölbe kommt, wird die Muskulatur weiter geschwächt.“, erklärt mir immer mein Berater im Sanitätshaus wenn er mir wieder einmal neue Einlagen gefertigt hat. Stattdessen oder parallel empfiehlt er mir das Barfußtraining oder das Laufen mit sehr leichten und flexiblen Schuhen (z.B. minimalistische Schuhe wie Leguanos) auf sicherem Untergrund. Zwischen fünf und 15 Minuten drei Mal pro Woche reichen völlig aus. In der Sportuni bin ich oft auf dem Rasenplatz barfuß gelaufen und habe mich mühselig und mit Schmerzen an die zehn Minuten herangetastet.

Fehler 4: Öfter, länger, schneller: das Ehrgeizproblem

Einige Faktoren, die zu Sportleiden führen, haben gar nichts mit Technik oder dem richtigen Schuh zu tun. In vielen Fällen sind menschliche Eigenschaften die wahre Ursache: Leistungsdrang, Ungeduld, Wettkampfleidenschaft, inadäquate Steigerung der Trainingsintensität, Quantität oder Dichte – das alles führt dazu, dass man dem Körper zu viel zumutet. Menschen überschätzen sich beim Sport, der Körper hat keinen Reset-Button.

Wer nicht auf Warnzeichen des Körpers hört und weitermacht, chronifiziert Beschwerden. Der Klassiker ist die Zielsetzung „Marathon“ an Silvester. Gleich im Januar legt man los mit 40 Kilometer Laufen pro Woche, nächste Woche 60, die Woche darauf 90 Kilometer. Irgendwann fängt es an, wehzutun. Stattdessen solle man einen Reiz setzen und dem Körper die Zeit geben, sich anzupassen.

Ein suboptimales Training ist natürlich besser als gar kein Training. Und falls es zu lang, zu schnell, zu oft oder zu früh war, dann zieht der Körper in der Regel die Notbremse und fordert den Läufer zur Pause auf. Ein Lernprozess setzt ein. Im besten Fall. Wir bei Spiridon kennen viele erfolversprechende Läufer, die entweder Trainingsweltmeister gewesen sind oder das Laufen aufgeben mussten. Viele haben nicht zu viel aber zu viele Tempoeinheiten absolviert.

So sind diese Anmerkungen nicht nur für aktive erwachsene Läufer, sondern auch für die Eltern unseres Laufnachwuchses gedacht. Wenn es unsere Spiridon-Trainer langsam angehen lassen, so wollen diese sicherstellen, dass ihre Schützlinge auch noch mit 70 Jahren Spaß am Laufen und einen gesunden Körper behalten.

Vielen Dank dem einen oder anderen Gesprächspartner für wertvolle Anregungen zu diesen Zeilen!



BERICHT AUS DER TRIATHLON-ABTEILUNG

Till Pense

Liebe Mitglieder des Vereins, seit dem Frühjahr 2018 bin ich im Vorstand für unsere Triathlon-Abteilung zuständig und berichte aus dieser.

Das von der Abteilung angebotene Vereinsschwimmen ist sehr nachgefragt. Die Kosten tragen die Mitglieder selbst. Etwa die Hälfte unserer Triathleten verfügt über einen Schwimmpfad. Organisiert wird das Schwimmen seit Jahren von Frank Poggendorff. Wir haben zwei sehr gute Schwimmtrainer, nämlich Siwi Kartasentana und Markus Fischer. Das Schwimmtraining findet hauptsächlich im Sachsenhäuser Textorbad statt und ansonsten im Riedbad sowie im Stadionbad. Im Jahr 2019 gab es auch wieder Schwimm-Workshops für Mitglieder: Technischschulungen im Landessportbund und Freiwasserschwimmen im Langener Waldsee. Im Monat Juni fand unser Trainingslager im Haus Zauberberg

in Pfronten statt, wo wir trotz durchwachsenen Wetters schöne gemeinsame Radtouren unternahmen konnten. Auch im nächsten Jahr werden diese Angebote der Abteilung aufrechterhalten, wobei das Trainingslager diesmal wieder über Christi Himmelfahrt stattfinden wird.



Fast alle der rund 80 Mitglieder der Abteilung verfügen über einen Startpass der Deutschen Triathlon Union, der von den Athleten selbst bezahlt wird. In den Ligen waren in der Saison 2019 für unseren Verein wieder vier Teams am Start. Unser Damenteam (Captain: Laura Rautenberg) trat wie im Vorjahr in der überaus leistungsstarken 2. Bundesliga Süd an. Unsere drei Herrenmannschaften starteten in den Hessenligen.

Der 1. Herren-Mannschaft (Captains: Stephan Pfaller und Wilm Schneider) gelang der Aufstieg in die 1. Hessenliga. In der 3. Liga (Captain: Rober Scherer) ist der Klassenverbleib und in der 5. Liga (Captain: ebenfalls Rober Scherer) ein Ergebnis in der oberen Hälfte der Tabelle gelungen. Auch in der kommenden Saison wird Spiridon wieder in verschiedenen Ligen vertreten sein.

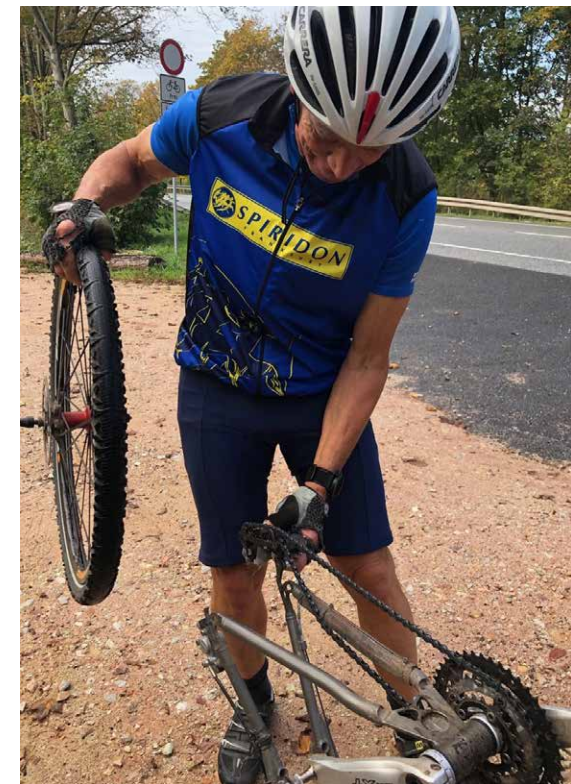


Auch in 2019 waren Mitglieder der Abteilung erfolgreich als Einzelstarter auf verschiedenen Distanzen unterwegs. Zahlreiche Spiridonis haben auf der Volldistanz alles abgerufen. Beim Ironman Frankfurt, wo wir am Sachsenhäuser Mainufer erstmalig mit einer eigenen Fan-Meile präsent waren, wurde unsere Riitta Knodt Europameisterin ihrer Altersklasse. Heike Brendemühl, Zweitplatzierte ihrer Altersklasse, schaffte den Sprung zum Ironman nach Hawaii wie auch unser Thomas Tzschenke, der sich zuvor in Argentinien für Hawaii qualifiziert hatte. Auch beim Frankfurter City Triathlon war Spiridon stark vertreten: Paulina Poggendorff gewann die Jedermann-Distanz, ihr Vater Frank sowie Nadine Hunzinger siegten in ihren jeweiligen Altersklassen im Sprint beziehungsweise auf der Mitteldistanz. Nadine belegte hiermit auch den 3. Platz beim Frankfurt Hero wie auch unser Stephan Pfaller.

Unser Verein lebt nicht nur von individuellen Leistungen, sondern auch vom ehrenamtlichen Engagement der Mitglieder. Die im Triathlon ausgebildeten Kampfrichter Markus Schmittel und Marc Schoeler waren bei Wettkämpfen im Jahr 2019 für unseren Verein im Einsatz, wofür wir ihnen großen Dank schul-

den. Die Abteilung Triathlon ist gut gewappnet für das kommende Jahr 2020, für das ich allen Mitgliedern von Spiridon viel Freude, Erfolg und Gesundheit wünsche!

Beste sportliche Grüße!



IRONMAN ARGENTINA 2018 – Ein wunderbarer Höllenritt

Thomas Tzschentke

Ich saß wie gebannt vor dem Fernseher. Es war der Abend des 25. Juni 1978. Das Spielfeld, insbesondere im Bereich des holländischen Strafraums, war übersät mit weißen Zetteln. Die Zuschauer machten ein riesen Spektakel. So etwas hatte ich noch nie gesehen. Ich war gerade 13 Jahre alt und fasziniert von den argentinischen Fans. Das Getöse muss ohrenbetäubend gewesen sein. Fußball WM-Finale. Ein Land, das solche Fans hat, muss ich besuchen. Irgendwann, irgendwann, wenn ich groß bin ...

Mein Sportjahr 2018 war gekennzeichnet von einer Vielzahl von Verletzungen. Eigentlich wollte ich für die Mannschaft in der Liga starten, den Quarterman mitmachen und bei meinem Saisonhöhepunkt, dem IRONMAN-Rennen in Cervia, Italien, die Hawaii-Qualifikation für 2019 holen. Doch von Anfang an ging alles schief. Wade rechts, Wade links, unterer Rücken, Hüfte rechts, ... Eigentlich hatte ich immer gut trainiert, aber es sollte vielleicht nicht sein. Dann noch eine dicke Erkältung mit Bettruhe im September – und alles schien vorbei. Doch irgendwann hatte ich die Erkältung überstanden. Ich fühlte mich gut – und ich fing an, nachzudenken.

„Gibt es nicht vielleicht doch noch ein Rennen gegen Ende des Jahres? Irgendwo auf der Welt? So kurz vor Weihnachten viel-

leicht?“ Auf der IRONMAN-Homepage fand ich die zwei letzten Rennen für das Kalenderjahr 2018, beide am 2. Dezember. Das eine in Australien, das andere in ... Argentinien :-).

Es waren noch acht Wochen Zeit. Eigentlich viel zu knapp. Aber wer nichts riskiert, wird nichts gewinnen. Es war einen Versuch wert. Ich trainierte vier Wochen intensiv und testete mit Bedacht und Wachsamkeit meine Laufmuskulatur. Alles hielt.

Am 30. Oktober wurde es dann besiegelt. Ich meldete mich für die Südamerikanischen IRONMAN Meisterschaften am 2. Dezember 2018 in Mar del Plata, Argentinien an.

Alleine schon die Reisevorbereitungen sind speziell. Bis man erstmal gepilt hat, dass die Flüge von Frankfurt nach Mar del Plata in der Regel beim Umsteigen in der Hauptstadt Buenos Aires einen Wechsel des Flughafens erfordern (viel Spaß mit dem Radkoffer und den einheimischen Taxis :-)) vergeht einige Zeit. Zu guter Letzt hatte ich mich für eine Lösung mit geringem Risiko entschieden: Flug mit Lufthansa nach Buenos Aires (Aeropuerto de Ezeiza, EZE) und dann mit einem Leihwagen weiter über die Landstraße Richtung Süden sechs Stunden nach Mar del Plata.

Einer meiner Leitsätze ist: „Was gut geplant ist, wird gelingen.“ Ich verstehe viele Sportfreunde nicht, die sich irgendwo im Ausland die Hawaii-Quali holen wollen und dann dort

erst zwei Tage vorher anreisen und auch noch weit weg von Start und Ziel wohnen. Der Aufwand ist sowieso groß, also warum nicht alle Eventualitäten ausschalten und Stress vermeiden?

Ich reiste also bereits acht Tage vor dem Wettkampf an. Nachdem mein Freund Mani Kraft aus Bingen von meiner Anmeldung erfuhr, hat er sich kurzentschlossen auch in die Starterliste eingeschrieben. Er startet eine Altersklasse über mir und wurde begleitet von seiner Frau Anja. Wir waren also zu dritt und ein tolles Team.

Die Fahrt mit dem Leihwagen von Buenos Aires nach Mar del Plata bringt die ersten Eindrücke von diesem fremden Land. Zu viele, um sie hier alle aufzuschreiben. Bei der Durchfahrt mancher Ortschaften denkt man, man ist in einem Sergio Leone Italo-Western. Zwischen diesen Ortschaften sieht man viel grünes Weideland, soweit das Auge reicht. Ab und zu ein Rind und viele Störche.

Ein Ziel der frühen Anreise ist neben der Akklimatisierung auch das sehr wichtige Kennenlernen der Wettkampfstrecken. Man schwimmt hier im Rennen zweimal einen Dreieckskurs im kalten Atlantik, fährt mit dem Rad drei 60 Kilometer-Runden auf einer Wendepunktstrecke und läuft abschließend ebenso drei Runden, auch auf einer Wendepunktstrecke. Direkt am Sonntag, unserem ersten Tag nach der Ankunft in Mar del Plata, wurde

die Radstrecke mit zwei Runden ausführlich besichtigt. Es war kühl aber der Himmel war blau. Hier ist Frühling. In der Hektik am Morgen hatte ich die Sonnencreme nicht gefunden und dachte, es wird schon nicht so schlimm werden. Die Folge: Sofort an Tag eins ein top Sonnenbrand! Dann, an Tag zwei, Vamos a la playa, zwei Kilometer Testschwimmen im Meer. Dann am nächsten Tag eine Runde auf der Laufstrecke. Tag vier eine Runde Rad. Tag fünf 1,5 Kilometer Schwimmen. Dazwischen Relaxen, Essen, Einkaufen, Schlafen. Tag sechs und sieben Pause. Tapern ist etwas Schönes.

Die Radstrecke ist, bis auf ein paar Hügel am südlichen Ende, flach, sehr grade und liegt direkt am Meer. Dies aber wiederum bedeutet, dass es sehr windig ist.

Die Laufstrecke ist ebenso flach, bis auf einen kleinen Hügel auch am südlichen Ende. Mani und ich sahen uns ausführlich den Abzweig nach links von der Runde auf die Zielgrade an. Es ging dort eine steile Rampe hinauf und dann in einem Rechtsbogen zum Ziel. Man muss die Zielgrade kennen, sich den Abzweig ins Hirn brennen, wissen, wie lang sie ist und worauf man achten muss. Sonst können Dinge passieren, die nicht sein müssen. Ihr wisst, was ich meine.

Die letzte Schwimmereinheit war echt stressig. Super wellig und sehr kalt. Ich schätze so um die 15 Grad Celsius. Ich bin halt auch

nur ein mittelmäßiger Schwimmer, wenn man es positiv formulieren möchte. Wenn ich den Quali-Slot verpassen sollte, dann nur wegen des Schwimmens. Es war ein echter Survival-Trip im Meer. 1,5 Kilometer Testschwimmen ging ja noch. Aber wie sollen wir alle hier am Sonntag 3,8 Kilometer schaffen?

Da ich nicht wusste, was mich in Mar del Plata erwartet und ob es dort überhaupt so etwas wie Zivilisation gibt, hatte ich mich für die ersten Tage im Sheraton Hotel einquartiert. Das liegt bei einem Wendepunkt der Radstrecke, circa fünf Kilometer entfernt von Start und Ziel. Dort hatte ich täglich ein tolles Frühstück, etwas Komfort und meine Ruhe. Am Tag vor dem Wettkampf bin ich dann in das offizielle Wettkampfhôtel (NH Grand Hotel) direkt an Wechselzone und Ziel umgezogen. Es gibt nichts Besseres am Wettkampftag als eine Unterkunft an Start und Ziel. Beide Hotels waren super und die Kombination für mich eine sehr gute Wahl. Mani und Anja hatten ein Appartement in einem Hochhaus in Start- und Zielnähe gebucht. Tolle Aussicht und auch ok.

Im Laufe der Woche analysierten Mani und ich die Anzahl der Starter und die Anzahl der Hawaii-Slots. Dabei wurde uns klar, dass die Chancen, hier die Quali zu holen, doch recht gut stehen. Maximal 1.000 Starter und so viele Slots wie in Frankfurt (75), wo allerdings rund 2.500 Athleten an den Start gehen. Also wenn alles normal läuft, sollten wir das schaffen, da war ich sicher.

Am Wettkampfmorgen piff der Wind und ich war froh, mich warm angezogen zu haben. Dann kam die Durchsage von Paul Kaye, dem IRONMAN-Sprecher: „Aufgrund der niedrigen Wasser- und Lufttemperatur wird das Schwimmen gemäß IRONMAN-Regularien gekürzt“. Ich ballte die Faust. Er hätte auch rufen können: „Thomas Tzschentke hat sich soeben für Hawaii qualifiziert.“ Meine Laune war bestens.

Mani und ich stellten uns am Strand in den schmalen Startkanal und die argentinische Hymne begann. Ich war zunächst nicht sehr beeindruckt, doch nach einer längeren instrumentalen Einleitung fingen plötzlich alle an mitzusingen. Hm, das kennt man aus Deutschland gar nicht. Und wenn eine größere Gruppe Männer mit tiefer Stimme und ernstem Blick eine Nationalhymne mitsingt, dann steht man durchaus etwas ergriffen barfuß im kalten Sand. Es ist eine schöne Hymne. „Hört, ihr Sterblichen! Den geheiligten Ruf: Freiheit, Freiheit, Freiheit!“ Anders als bei den meisten Nationalhymnen handelt der Liedtext nicht von der Schönheit des Landes, sondern von der Freiheit Argentiniens. Gemeint ist die Freiheit nach dem Rückzug der Spanier, die das Land damals kolonisiert hatten. Außerdem schwören die Argentinier in ihrer Hymne dem Land ewige Treue. „Mögen wir von Ruhm gekrönt leben, oder wir schwören ruhmreich zu sterben!“ Na, das ist doch mal 'ne Ansage kurz vor einem IRONMAN-Rennen!

Startschuss. Rolling Start. Es dauert eine gefühlte Ewigkeit, bis wir an die Startlinie kommen. Ich renne und schwimme einfach den anderen hinterher. Wassertemperatur und Wellengang kenne ich schon. Unsere Testschwimmen machen sich bezahlt. Ein kurzer Dreieckskurs und schon bin ich wieder an Land. Jetzt beginnt das Rennen.



Ich liege gut in der Zeit

Wichtig ist die richtige Kleidung. Nicht zu warm, nicht zu kalt. Meine Wahl fiel auf einen Einteiler mit kurzem Arm, darüber ein Spiridon Radtrikot. Genau die richtige Wahl, zumindest für die ersten zwei Runden. Los geht es in Richtung Norden. Wir haben schönen konstanten Rückenwind, der genau von hinten kommt. Kopf runter, kurbeln und gerade aus.



Fokussiert

Nach 25 Kilometern der Wendepunkt. Oh, wir haben ja plötzlich Gegenwind. Vier Gänge runterschalten, Kopf runter, kurbeln und 30 Kilometer gerade aus. Der Wind wird etwas stärker, bleibt aber gleichmäßig. So geht es alle drei Runden.

Am Ende der zweiten Runde wird es zu warm und ich muss das Radtrikot ausziehen. Um nicht wegen Littering disqualifiziert zu werden, legte ich das Spiridon-Trikot in einen Müllcontainer am Straßenrand. Am nächsten Tag wollte ich es hier wieder abholen (hat nicht geklappt, Container war geleert). Ich fahre konzentriert und mit gleichmäßigem, hohem Druck. Ich war sicher, ich liege schon im vorderen Platzierungsbereich. Am Ende waren es 5:14 Stunden auf dem Rad. Nicht so toll - aber schneller ging es nicht.

Vor der Wechselzone ruft mir Anja zu: „Thomas, Du bist zweiter. 20 Minuten bis zum ersten.“ „Wie bitte? 20 Minuten Rückstand. Ah, er ist Radfahrer und kann wahrscheinlich nicht laufen. Wenn ich eine 3:15 laufe (das hatte ich in Wales 2013 schon geschafft) und er eine 3:35, dann habe ich ihn.“ Also alles auf Angriff. Ich lief Richtung Norden los wie ein Hase. Ich fühlte mich gut. Natürlich, war ja auch mit Rückenwind. Bis zum Wendepunkt. Nach Runde eins ruft Anja mir wieder zu: „Thomas, immer noch zweiter, immer noch 20 Minuten.“ „Was? Jetzt laufe ich schon so schnell – und dann immer noch 20 Minuten? Das bedeutet, der Typ kann auch noch laufen!

Mist!“ Das gleiche nach der zweiten Runde. Die Sache war also klar. Erster konnte ich nicht werden. Macht nichts. Podium ist auch etwas Schönes.

Ich hatte mir extra für das Rennen neue Laufschuhe gekauft. Schöne, leichte, dünne Wettkampfschuhe. Etwas zu dünn. Anfängerfehler, ich mache das ja auch noch nicht so lange. Die dritte Runde tat sehr weh. Die wenigen Lauftrainingskilometer und die dünnen Sohlen: Jeder Stoß knallte voll in die Gelenke. Ich hatte noch nie so große Schmerzen bei einem Rennen. Vielleicht 2009 beim IRONMAN Frankfurt, da waren die Schuhe auch zu dünn.



Lächeln trotz Schmerzen. Es läuft.

Am Ende war es schließlich ein respektabler 3:27er Marathon. Schneller ging es realistisch Weise mit dem geringen Trainingspensum auch nicht. Aber ich wurde Zweiter in meiner Altersklasse und war super happy. 20 Minuten hinter dem Ersten und zwölf Minuten vor dem Drittplatzierten.

Wie ich später herausfand, war der Erste übrigens Laurent Jalabert. Unter anderem 1992 und 1995 Gewinner des grünen Trikots bei der Tour de France, 2001 und 2002 Gewinner des Bergtrikots bei der Tour de France und 1997 Weltmeister im Einzelzeitfahren. Mit diesem Wissen lässt sich die Niederlage gegen ihn sehr gut ertragen.



Alles tut weh. Aber ich bin Zweiter.

Am nächsten Tag war dann Siegerehrung. Ein schönes Event.



Mani hat seine AK gewonnen. Wir haben natürlich beide stolz unsere M-Dot-Trophäe und unseren Kona-Slot entgegengenommen. Am Ende waren es nur 800 Finisher unter denen die 75 Slots vergeben wurden. Wo auf der Welt ist die Chance größer als hier?

RÜCKBLICK AUF DIE TRIATHLON-SAISON DER HERREN 2019 IN DER HESSEN-LIGA



Nach der Siegerehrung mit hawaiianischer Flagge. Aloha! Kona, ich komme

Dann, nach dem Siegerfoto mit hawaiianischer Flagge auf dem Balkon des NH Hotels, wurden die Sachen gepackt und die Rückreise begann.

Wir fuhren zurück nach Buenos Aires und übernachteten dort. Am nächsten Tag ging dann spät nachmittags unser 13-Stunden-Rückflug nach Frankfurt, wo wir auch pünktlich und wohlbehalten landeten.

Glücklich und mit Tränen in den Augen umarmte ich meine Frau, die mich am Flughafen abholte. Meine Familie hatte mich im Rennen über den IM-Tracker verfolgt und mitgefiebert. Natürlich freuten sie sich, dass alles so gut geklappt hat und dass es nun für uns alle wieder nach Hawaii geht. Und sie haben schon während des Rennens herausgefunden, wer Laurent Jalabert ist.

Wenn ich heute so zurückblicke, dann war das Projekt ein großes Wagnis und ein großes Abenteuer. Ich habe acht Urlaubstage und viele Euro riskiert – ohne zu wissen, was am Ende rauskommt. Aber es war eine wunderbare Zeit und eine tolle Erfahrung. Getreu dem Motto "Den Mutigen gehört die Welt" kann ich nur jedem Abenteuerer raten, diesen Trip einmal zu wagen. Ich würde es jederzeit wieder tun.

Vamos a la playa.

Wilm Schneider und Stephan Pfaller

11. Burgwald-Triathlon am 11. Mai 2019 in Bottendorf (Bike&Run + Duathlon (Run-Bike-Run))

Aufgrund der widrigen Wettervorhersagen wurde der Wettkampf in Bottendorf bereits frühzeitig zu einem Duathlon erklärt. Der See ließ bei einer Temperatur von 13,5 Grad Celsius einfach kein Schwimmen zu.



Somit wurde der Swim&Run zu einem Bike&Run mit 7,8 km Rad und 2,5 km Laufen umfunktioniert. Der anschließende Duathlon, bei dem der Start als Jagdstart mit dem Zeitdefizit aus dem Bike&Run erfolgte, beinhaltete 5 km Laufen, 20 km Rad und 2,5 km Laufen. Zudem waren auch die Vorhersagen für den Wettkampftag mehr als schlecht und wie sich herausstellte, sollten sich diese bewahrheiten. Strömender Regen von morgens bis abends und eine Außentemperatur von unter 10 Grad Celsius machten den Wettkampf zu einer echten Herausforderung. Der Sportplatz, der die Wechselzone beherbergte, hatte sich schnell

zu einem Schlammfeld entwickelt und auch auf der Radstrecke war äußerste Vorsicht geboten.

Nach dem Bike&Run lag unser schnellster Mann, Hendrik Pörschke, aussichtsreich auf Platz zwölf mit 54 Sekunden Rückstand auf Platz eins. Gunnar Anger, Stephan Pfaller und Manuel Greschek folgten auf den Plätzen 17, 21 und 37 mit 1:21, 1:32 und 2:36 Minuten Rückstand. Aufgrund des anhaltenden Regens und der tiefen Temperaturen kam es nach dem Bike&Run zum Eklat. Zahlreiche Teams der 1. und 2. Hessenliga zogen ihren Start beim abschließenden Duathlon zurück und traten bereits vorzeitig die Heimreise an. Da für eine Absage des kompletten Wettkampfs eine einstimmige Entscheidung aller Teams notwendig gewesen wäre und eine Handvoll aufgrund der weiten An- und Abreise dennoch starten wollten, fand der Wettkampf statt. Die Damen der 1. und 2. Hessenliga hatten hingegen einstimmig entschieden, den Wettkampf abzusagen.

Unser Team hatte beschlossen, den Wettkampf durchzuziehen und so mussten wir ein weiteres Mal dem Wetter trotzen. Leider blieb das erhoffte Ergebnis auf dem Treppchen aus, da Stephan Pfaller mit starken Magenkrämpfen zu kämpfen hatte und die abschließenden 2,5 km gehend bewältigen musste. Am Ende stand für ihn ein enttäuschender 34. Platz. Hendrik Pörschke konnte sich mit einer starken Leistung noch auf Platz acht, Gun-

nar Anger auf Platz 13 und Manuel Greschek auf Platz 26 verbessern, sodass am Ende ein sechster Platz für das Team zu Buche stand. Ein Ergebnis, mit dem wir sicherlich nicht zufrieden sein konnten, aber kein Grund, unsere Aufstiegsambitionen bereits nach dem ersten Wettkampf zu beerdigen. Der nächste Wettkampf in Griesheim stand bereits am unmittelbaren folgenden Wochenende an und dort sollten die Karten noch einmal neu gemischt werden. Podium Bottendorf:

1. TSV Amicitia Viernheim 1906/09 e.V.
2. Eintracht Frankfurt e.V. – Team 1
3. EOSC Offenbach

12. Short-Track-Triathlon am 19. Mai 2019 in Griesheim (Sprint)

Am Wochenende nach Bottendorf stand der zweite Wettkampf der 2. hessischen Triathlonliga in Griesheim an. 500m Schwimmen im Hallenbad auf einer 25m-Bahn bei kuscheligen 28 Grad Celsius Wassertemperatur, 19km Radfahren auf einer flachen und äußerst schnellen Wendepunktstrecke à zwei Runden und 5km Laufen à zwei Runden durch den Griesheimer Wald.

Diesmal meinte es der Wettergott gut mit uns und so gingen Christian Storck, Gunnar Anger, Hendrik Pörschke, Moritz Weith und Stephan Pfaller bei bestem Wetter an den Start. Stephan Pfaller hatte sich von seinen Magenproblemen erholt und fand mit Platz elf wieder zu gewohnter Stärke zurück. Gunnar Anger belegte nach einer grandiosen Leistung

auf dem Rad und der zweitschnellsten Radzeit in der 2. Hessenliga Platz 19. Moritz Weith als Newcomer im Team folgte kurz dahinter mit bärenstarker Rad- und Laufperformance (jeweils Platz fünf in der 2. Hessenliga) auf Platz 21. Christian Storck belegte mit einer ebenfalls sehr soliden Leistung Platz 26 und Hendrik Pörschke, unser Topstarter, musste sich diesmal mit Platz 36 zufrieden geben, da ihm die Radbeine an diesem Tag abhandengekommen waren. Schlussendlich standen wir als Team dort, wo wir unserer Meinung nach auch hin gehören – Podium und Platz drei. An Eintracht Frankfurt (Platz eins) und Amicitia Viernheim (Platz zwei) führte auch dieses Mal kein Weg vorbei – Hut ab vor diesen beiden Teams und ihren beeindruckenden Leistungen in Bottendorf und Griesheim.

Als nächster Wettkampf stand die olympische Distanz in Moret am 16. Juni auf dem Programm. Dort wollten wir an die Leistung von Griesheim anknüpfen und als Team zeigen, dass uns die „Langdistanz“ sogar noch mehr liegt als die kurzen Strecken.



Moret Triathlon des VfL Münster in Babenhausen/Münster-Altenheim am 16. Juni 2019 – Drittes Rennen der 2. Liga des Hessischen Triathlon Verbands

1.500m Schwimmen im Babenhäuser Baggersee bei circa 20 Grad Celsius Wassertemperatur, 45km Radfahren auf einer flachen und äußerst schnellen Wendepunktstrecke à 1,5 Runden und 10,5km Laufen à zwei Runden durch den Altheimer Wald.

Der Wettergott hatte trotz guter und trockener Prognose am Vorabend für unsere Starter Gunnar Anger, Hendrik Pörschke, Moritz Weith, Stephan Pfaller und Wilm Schneider ein Regenrennen vorbereitet. Das war insofern unangenehm, da sich dadurch die erste Wechselzone in eine Sand- und Matschwüste verwandelt hatte; dafür war allerdings die Außentemperatur mit circa 18 Grad Celsius für Triathlon nahezu optimal.

Hendrik, der in Griesheim noch seine Radbeinlinge vergessen hatte, lieferte mit Platz zehn auf dem Rad und Platz fünf beim Laufen ein bärenstarkes Rennen ab und kam nach 2:16:32 Stunden als erster Spiridoni auf Platz zehn ins Ziel. Nur zwölf Sekunden dahinter lief Stephan (13. Rad- und 6. Laufzeit) mit gewohnt starker Leistung auf Platz elf ein. Wilm legte bei seiner Saisonpremiere mit guter Schwimm- (Platz sieben) und Radleistung (Platz 16) den Grundstein für ein gutes Rennen, das mit Platz 13 belohnt wurde.

Gunnar mit gewohnt starker Radleistung (Platz zwölf) verblüffte alle mit seinem schnellen Wechsel in die Laufschuhe und holte für unser Team Platz 23. Moritz sicherte unseren Triumph ab und folgte mit einer sehr guten Vorstellung „an Land“ kurz hinter Gunnar auf Platz 27.

Mit einer richtig starken Mannschaftsleistung konnten wir uns abermals mit Platz 3 in der Teamwertung einen Podiumsplatz sichern und unsere Aufstiegsambitionen untermauern. Der Sieg ging an das „Heimteam“ vom VfL Münster, den Silberrang belegte die diese Saison konstant starke Mannschaft von Eintracht Frankfurt e.V. Triathlon.

Das Saisonfinale steigt dann am 1. September 2019 im nordhessischen Baunatal über die Sprintdistanz. Nach drei von vier Rennen liegt unsere Mannschaft auf Platz drei punktgleich mit dem Tabellenzweiten aus Viernheim und mit zwei Punkten Vorsprung auf einen Nichtaufstiegsplatz - so kann es weitergehen!

Triathlon Baunatal am 1. September 2019

Da ist das Ding! Aufstieg in die 1. Hessische Triathlonliga und ein mehr als nur gelungener Saisonabschluss im hohen hessischen Norden. Das Team bestehend aus Christian, Philipp, dem Liga-Rookie Benjamin und Stephan war bereits am Vorabend angereist und hatte eine klare Mission: Aufstieg sichern. Zu allem Übel war Wilm kurzfristig ausgefallen und das Team musste mit lediglich vier Star-

TEAM-TRAINING ZAHLT SICH AUS

Spiridon erfolgreich in der 5. Hessischen Triathlon-Liga beim Teamsprint in Fuldataal am 11. August 2019

Frank Zeiss

Am 11. August 2019 starten unsere beiden Liga-Mannschaften mit dem motorisierten „Spiridon-Express“ nach Nordhessen zum 14. Fuldataaler Triathlon. Spiridon wieder einmal on the road!



Wir hatten im Vorfeld schon gemeinsam das Schwimmen und Radfahren trainiert, inklusive Wechseltraining.

Das Schwimmen läuft ganz ordentlich. Als schlechtesten Schwimmer bin ich an zweiter Position hinter Rüdiger Ohs, kann aber nicht immer ganz folgen – ohne Wasserschatten bin ich ein wenig langsamer als geplant. Sobald wir zwei Schwimmer des nebenan schwim-

tern zum großen Ligafinale antreten. 750m Schwimmen, 20km Rad und 5km Laufen standen auf dem Programm und das alles in Form eines Teamwettkampfs, bei dem letztendlich nur die Zeit des vierten Mannes zählt. Es war also Teamgeist und eine gute Zusammenarbeit gefragt. Nach einem gelungenen Schwimmen (zum Teil in Badehosen aus der Fundgrube des Schwimmbads) lag unser Team aussichtsreich auf dem vierten Platz.

Auf dem Rad war die Truppe mit lediglich vier Mann gegenüber der vollzählig angetretenen Konkurrenz im Nachteil und musste einige Teams an sich vorbeiziehen lassen. Mit dem Wissen um seine Laufstärke ließ sich das Quartett aber nicht beirren und schob sich mit einer eindrucksvollen Laufperformance noch auf den dritten Platz nach vorne. Damit war klar: 2020 wird das Team in Liga 1 an den Start gehen und nicht nur das. In der Gesamtwertung konnten sich die Jungs sogar noch auf den zweiten Rang verbessern. Zusammen mit dem dominierenden Team dieser Saison, der Eintracht aus Frankfurt und dem TSV Amicitia Viernheim wird es nächstes Jahr eine Liga höher zur Sache gehen. Doch jetzt erstmal Füße hochlegen und die Off-Season genießen.

Danke an Moritz, Hendrik, Christian, Manuel, Gunnar, Benni, Philipp und Wilm für die super Leistungen und eine geile Saison. Die 1. Liga kann kommen!



menden Teams überholen geht Carsten nach vorne in die entstehende Lücke. So bleiben wir in der Reihe. Die Kampfrichter kündigen die letzten zwei Bahnen an. Nach 15 Minuten steigen wir aus dem Wasser und laufen über eine Barfußlaufstrecke direkt aus dem Schwimmbad in das Stadion mit der Wechselzone. Dort wechseln wir im Team recht gleichmäßig und sicher auf die Räder.

Es geht gemeinsam auf die vier Runden der 20 Kilometer langen Radstrecke. Gleich zu Beginn können wir das Team aus Fulda vor uns ausmachen, jedoch kommen wir zunächst nicht näher. Die Radstrecke ist nicht einfach. Sie bietet ein paar Anstiege, gefährlich scharfe Kurven und eine extrem enge Überholverbotszone bei der Zu- bzw. Abfahrt zur Wechselzone. Durch laute Kommandos untereinander bringen wir Ordnung ins Team. Über schnelle Führungswechsel wird die Arbeit im Wind fair verteilt. Später nehmen wir Patrick hinter uns in den Windschatten. In der dritten Runde sind wir eingespielter unterwegs und kommen immer näher an das Team aus Fulda heran. Wegen der nahenden Überholverbotszone reicht es noch nicht fürs Vorbeifahren. Doch nach der engen Kurve auf der Bundesstraße geben wir richtig Gas und kommen leicht vorbei. Es geht zurück zum Sportplatz in die Wechselzone. Die Spannung steigt ...

Wir wechseln gemeinsam zum Laufen. Also: Radschuhe ausgezogen, Laufschuhe angezogen, Startnummer nach vorne – und auf geht

es. Beim Laufen merkt Frank bald, dass er das Gruppentempo nicht mitgehen kann und fordert uns auf, als Viererteam voranzulaufen. Am Ende zählt schließlich die Zeit des vierten Teammitglieds. Die Laufstrecke hat es ebenso in sich. Drei Runden à 1,6 Kilometer mit einer stark abschüssigen Schotterpassage im Wald gefolgt von einem Abschnitt auf freiem Feld mit einer steilen 10 %-Steigung. Als stärkster Läufer im Team hilft mir Patrick durch Schieben auf der Steigung und Rüdiger unterstützt Carsten. Wir schaffen es, in der vorletzten Runde an das vor uns laufende Team aus Kronberg aufzulaufen. Aber auf der Gefällstrecke gewinnen die Kronberger wieder an Vorsprung. Die andere Spiridon-Mannschaft aus der 3. Hessen Liga unterstützt uns frenetisch. Auf der letzten Runde gegen Ende der

Steigung wird das Team vor uns langsamer. Ansporn! Wir greifen an, ziehen als Team vorbei und erkämpfen einen kleinen Vorsprung von circa zehn Sekunden, den wir bis zum Ziel nicht mehr hergeben. So reicht es noch für einen gemeinsamen Einlauf in Ziel. Am Ende begrüßen wir auch noch Frank im Ziel.

Das war eine Mega-Teamleistung! Das gemeinsame Training hat sich ausgezahlt! In der Tabelle machen wir einen kleinen Sprung um zwei Plätze nach oben vom elften auf den neunten Platz aus 17 Teams in der 5. Hessen-Liga bei noch zwei offenen Liga-Wettkämpfen in dieser Saison. Ein Dank gilt dem Teamchef Carsten Goldhammer und unserem Liga-Verantwortlichen Robeer Scherer.



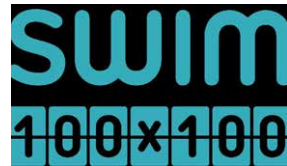
SWIM 100x100: ARE YOU TOUGH ENOUGH?

Frank Poggendorff

Im Rahmen der Triathlon Convention Europe fand am 22. Februar 2019 ein tolles Swim Event im Langener Hallenbad mit 50 m-Bahn statt: Die Kult-Einheit über 100x100 Meter!

Diese haben wir von Spiridon Frankfurt in zwei verschiedenen Formaten absolviert: 100x100 Meter, alle 2:15 Minuten: 3:45 Stunden (+ 3x 5 Minuten Pause = 4:00 Stunden).

Auf einer Bahn konnten wir Spiridonis auch im Staffelformat 2x 50x100 Meter antreten. Der Wechsel der 2er-Staffelschwimmer erfolgte in der Pause nach dem 51. Hunderter.



Folgende Jungs haben sich auf die 100x100 Meter eingelassen:

- Manuel Greschek
- Mark Rohde
- Robeer Scherer
- Frank Zeiss

Das waren unsere Staffelschwimmer (2x 50x100 Meter):

- Christina Schießer & Nadine Hunzinger
- Frank Poggendorff & Joe Bremer

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Spiridon Frankfurt haben erfolgreich gefinished. Dies kam auch sicherlich dem gemeinsamen Freitagstraining im Riedbad zugute. Hier sind wir etliche Hunderter gemeinsam geschwommen. Einige Trainingseinheiten gingen bereits bis zu 5.000 Meter.

Insgesamt war das Event sehr gut organisiert. Es war ausreichend Verpflegung in der tollen Schwimmhalle Langen vorhanden. Anschließend gab es eine kleine Finisherparty mit belegten Brötchen, Erdinger Bier und einer Urkundenverleihung. Nur die Einzelschwimmer erhielten auch eine tolle Medaille mit der Aufschrift „Yes, I am tough enough“.

Im nächsten Jahr werden sicherlich wieder viele Spiridonis an diesem tollen Event teilnehmen!



DAS ALLGÄU IM REGEN UND IN REIMEN

Aus dem Poetenherz unseres „Tria-OPA“ Jürgen Brehmer

Erst im Juni, nicht im Mai,
war die Warterei vorbei.
Es ging wieder Richtung Pfronten,
viele kaum noch warten konnten.
Fuhren früh in Frankfurt los,
was ist der Reiz am Allgäu bloß?
Die Gesellschaft allgemein,
Essen, Trinken, nicht allein!
Jeder in der Gruppe schafft,
je nach Stärke und auch Kraft
kleine oder große Touren
schnell und langsam manche fuhren.

Ursula am Morgen früh,
dehnt die Muskeln, hebt die Knie,
während Joe und Flo im Zimmer
trinken Kaffee – so wie immer.
Dann zu dritt, man kann es ahnen,
wir den Tag nun ganz grob planen.

Nach dem Frühstück ist die Frage:
Wer macht was an diesem Tage?
Gruppe hier und Gruppe da,
ist egal mit wem ich fahr'.
Oder will ich lieber wählen
und die Höhenmeter zählen?
Im Ergebnis, das ist wichtig,
jede(r) war zufrieden - richtig!?!

Gefragt war'n Karten aller Art
an jedem Morgen vor der Fahrt.
Speisekarte: welches Essen?
Wetterkarte: nicht vergessen!
Gibt es Regen, wie und wann?
Ist die Tour beendet dann?
Straßenkarte: welcher Pass
macht von wo am meisten Spaß?
Denn die Gruppe war sehr fit,
Pässe sammeln war der Hit.
Ist man dann zurückgekommen,
wird die 11er-Kart' genommen
und so manches auch getrunken,
im Erzählen ganz versunken.
Kaffee, Limo, Wein und Bier
gab es wieder reichlich hier.

Sven ist unser Gaichtpasskönig,
dafür trinkt er Bier recht wenig.
Ich kann auch das Tempo machen,
lange Zeit, nur gern im Flachen.
Patrick fährt mit viel „PS“,
dafür schlackert Trikot „S“.
Die beiden Bremers Joe und Flo,
die fahr'n bergab – halli, hallo.
Martin hat sehr tief geschnaufft
und sich fast ein Rad gekauft.
Carsten fährt auf jeder Strecke,
ist ein alter Radfahrrecke.

Unserem Ironman Robeer
fiel das Mitfahren gar nicht schwer.
Die, mit denen ich gefahren,
alle prima Kumpels waren.
Daher will ich sie hier nennen
und ihr lernt sie dabei kennen.

Festzuhalten bleibt ganz klar,
dieses Jahr es anders war.
Es gab mehr Regen, kurze Touren,
dafür wir die schneller fuhren.
Mittagessen auf Terrasse,
Kuchen, Kaffee manche Tasse,
und auch Zeit, sich hinzusetzen
um dann einfach nur zu schwätzen.
Das war angenehm und schön,
ich sage jetzt: „Auf Wiederseh'n“
bis nächstes Jahr im Monat Mai.
Ich bin wieder gern dabei!!!



FRANKFURT IRONMAN 2019 – DIE EXTREME HITZESCHLACHT

Frank Zeiss

Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, bei einem Wettkampf genau die heißesten Stunden des Jahres zu erwischen? Es war schon vorher klar: Dieses Jahr wird es wieder extrem heiß, bis zu 40 Grad waren vorhergesagt und es wurden bis zu 38 Grad am frühen Nachmittag beim Marathon. Wie lange wird IRONMAN das bei dem lang bekannten Klimawandel erlauben? Was geschieht bei Temperaturen von 42 oder 44 Grad? Wie soll man darauf trainieren? Unmöglich. 2015 hatte ich so eine Hitzeschlacht in Frankfurt bereits mitgemacht. Aber dieses Mal sollte es anders werden.

Beim Schwimmen ohne Neopren bei 25,5 Grad Wassertemperatur im Langener Waldsee läuft es nicht so gut. Die Orientierung auf dem Rückweg gegen die tief stehende Sonne ist extrem schwierig. So schwimme ich über 200 Meter mehr als nötig – nur 1:36 Stunden. Das kann ich besser. Der Wechsel läuft gut. Dann kommt die Radstrecke. Mit Wut im Bauch über das schlechte Schwimmen trete ich voll rein und bin in der ersten Radrunde voll auf der Überholspur. Auf der zweiten Radrunde wird es dann immer heißer, ich kann die Geschwindigkeit kaum halten. Kühlung mit Wasser ist kaum möglich. Über das Trinksystem habe ich zwar genug Trinkwasser, das wird aber schnell sehr warm und ich habe nur einen Flaschenhalter für eine Flasche Isogetränk. Ein Riegel und zwei bis drei Gels kann ich essen, aber

mehr geht einfach nicht rein. Auf dem Rückweg von Friedberg auf der zweiten Runde bekomme ich massive Probleme und muss deutlich langsamer fahren. Es kommt dieser heiße Wind und ich kann nur noch auf der „Basebar“ fahren. Es wird heißer und heißer und fühlt sich so an, als ob ich gerade einen Hitzschlag bekommen könnte. Ich denke mir: „Fahr‘ die Runde wenigstens noch zu Ende, dann kannst du in der Wechselzone 2 ärztliche Hilfe anfragen.“ Den zweiten Heartbreak Hill geht es nur noch im Schleichtempo hoch. An einen Marathonlauf danach ist erstmal gar nicht zu denken. Ich komme in der Wechselzone an, hänge mein Rad ein, wechsele in die Laufschuhe und creme mich von oben bis unten ein. Wenn es irgendwie noch geht laufe ich an – es gibt ja auch ärztliche Hilfe auf der Laufstrecke. Sollte es mir schlechter gehen werde ich sofort abbrechen. Da weiß ich noch nichts von dem Drama, welches sich 800 Meter vor dem Ziel bei Sarah True abspielen sollte. Sie bricht beim Laufen zusammen, muss behandelt werden und kann das Rennen – den sicheren Sieg zum Greifen nahe – nicht beenden. „Dieses Rennen hat mein Leben verändert.“, sagte sie auf der Award Party am nächsten Montag. Es geht ihr gut.

Also, alle Planungen für den Lauf vergessen und stattdessen: „Mach‘ es wie 2015. Gaaanz langsam laufen, an jeder Verpflegungsstelle anhalten, immer maximal kühlen und trinken, aber danach sofort weiterlaufen.“ Und dabei unbedingt an die acht Salzkapseln alle halbe

Runde denken. So schaffe ich es zunächst, mich etwas zu erholen und komme in einen langsamen Laufrhythmus rein. Auf der ersten Runde kann ich ein Gespräch eines Athleten mit seinem mitlaufenden Trainer verfolgen. Der rät ihm: „Du musst jetzt in den Tunnel gehen.“

Viele Zuschauer jubeln den Athleten zu. Unglaublich, dass es so viele sind bei diesen Temperaturen, die auch für die Zuschauer nicht ungefährlich sind. Vielen Dank an alle, die mich an der Strecke unterstützt haben – es hat wirklich sehr geholfen. Michaela, Jürgen,

Till, Tilo, Heiko, Siwi, Alan, Markus, Heike, Annette, Steffen, Martina und alle anderen. Spiridon hat sogar ein Zelt aufgebaut für die Spiridon-Unterstützer.

Auf der zweiten Laufrunde gegen Ende sehe ich dann Heike an mir vorbeifliegen (mit zwei Runden Vorsprung) und das hat ja dann auch zum sensationellen zweiten AK-Platz und direkt zur Hawaii WM-Qualifikation gereicht. Dann auf der dritten Runde wird es immer härter, viele Athleten gehen nur noch. Viele, viele laut tutende Krankenwagen donnern vorbei. Immer wieder diese langen, heißen



SCHMERZHAFTES DAYLIGHT-FINISH

Geraden ohne Schatten. Der heiße Asphalt und die Sonne brennen erbarmungslos auf einen ein. Erst auf der vierten Runde kommt der Gedanke an das Finish immer näher und wird dann auch Realität. Im Ziel lasse ich mich gleich wegen meines Hitzschlags behandeln, werde aber weggeschickt – es gäbe dringendere Fälle. Alles in allem bin ich unter diesen Bedingungen mit meiner Gesamtleistung (12:56 Stunden) doch sehr zufrieden.

27 % der gestarteten Teilnehmer mussten aufgeben (normalerweise brechen ca. 7–8 % ab), 10 % der gemeldeten Teilnehmer sind gar nicht erst angetreten.

Während des Rennens habe ich mich immer gefragt, wie es meinen Vereins- und Trainingskameraden geht, im Rennen habe ich nur Heike gesehen. Riesig gefreut habe ich mich im Ziel, als ich erfahren habe, dass Riitta die AK-Erstplatzierte geworden ist und sich sowohl für Nizza als auch für Hawaii qualifiziert hat. Besonders gefreut hat mich auch, dass Mark Rohde und Nadine Hunzinger für die IRONMAN 70.3 WM in Nizza qualifiziert sind.

Heike Brendemühl

Samstag, 28. September 2019, endlich war es soweit, das Abenteuer Hawaii konnte starten. Ich hatte wochenlang dieser Zeit entgegengefeibert, alles versucht, bis ins kleinste Detail vorzubereiten und zu planen und freute mich, Teil der Ironman-Weltmeisterschaft in Kona, Hawaii zu sein.

Zwei Tage später war ich eher dem Nervenzusammenbruch nah: Wir, Markus und ich, haben den Anschlussflug in San Francisco verpasst und durften eine Nacht unbequem auf Bänken am Flughafen verbringen. Mein Rad sowie der zugehörige Koffer wurden beim Transport beschädigt und Markus' aufgegebenes Gepäck ist zunächst nicht aufgetaucht.

Die erste Woche in Kona stand demnach unter dem Motto „Krisenbewältigung“. In der zweiten Woche standen, nachdem am sechsten Tag endlich der letzte fehlende Koffer ankam, zur Ruhe kommen und mich auf den Wettkampf fokussieren im Vordergrund.

12. Oktober 2019, der Tag der Tage:

3:00 Uhr morgens – der Wecker klingelte. Da ich am Abend vorher gegen 19 Uhr bereits eingeschlafen war, bezeichnete ich meinen Zustand als ausgeschlafen.

4:30 Uhr – die Wechselzone öffnete. Ich wurde zu den einzelnen Stationen geschickt und fühlte mich wie in einem Labyrinth: Boddymarking (eine neue Erfahrung für mich),

Wiegen (damit die Sanitäter bei Problemen während des Wettkampfs unter anderem Dehydrierung feststellen können) und Eincremen mit korallenfreundlicher Sonnencreme. Ich erledigte die letzten Handgriffe an meinem Rad und stand dann schon an der Beutelabgabe. Jetzt gab es kein Zurück mehr: Speedsuit an und auf in den Vor-Start-Bereich. In der Zwischenzeit wurde ich kurzzeitig nervös, da ich Markus, der mir noch schnell den Hals mit einer Spezialcreme gegen Scheuerstellen eincremen sollte, in der Menschenmenge nicht finden konnte.



6:30 Uhr – 45 Minuten vor dem Start war alles erledigt: mein Hals war versorgt, die letzten aufbauenden Worte hatte ich mir abgeholt und das obligatorische Spiridon-Pre-Race Foto mit Thomas war auch im Kasten. Ich stellte mich in meine Gruppe und wartete, bis wir ins Wasser durften. Ich freute mich, war halbwegs entspannt.



7:07 Uhr – die erste Frauengruppe AK 18-39 durfte ins Wasser. 150 Meter bis zur Startlinie schwimmen, dabei etwa sieben Mal die Brille ausgerichtet, damit bloß kein Salzwasser ins Auge kommt. Ein Startschuss fiel und ich sah Teilnehmer wegschwimmen. Plötzlich

fühlte ich mich wie 2018 in Almere, als ich meinen Start verpasst habe. Wiederholte sich das hier etwa? Doch dann merkte ich, dass es erst 7:10 Uhr war und der Anpfiff der Gruppe der Männer 50+ galt. Das Déjà-vu-Gefühl verflog, der für uns gültige Startschuss fiel und ich verpasste ihn diesmal nicht.

Hauen und Stechen zwischen den Damen war angesagt, aber es war nicht so schlimm, wie ich es erwartet hatte. Ich konnte mich gut behaupten, fand ein lockeres Tempo und fühlte mich trotz relativ starkem Wellengang wohl im Wasser. Ich versuchte von Boje zu Boje immer den engsten, direktesten Weg zu schwimmen und überholte bald schon die erste „Grüne Kappe“, also einen der Männer 50+. Irgendwann sah ich ein Boot – der Wendepunkt – und jetzt die ganze Strecke nur noch zurück. Der Rückweg war etwas weiter entfernt vom Land, daher herrschte dort auch ein stärkerer Wellengang. Ich blieb im Rhythmus, sah zwischendrin noch verschiedene Badekappen der vor mir gestarteten Gruppen und Richtung Pier drängte sich das Feld. Ich bahnte mir meinen Weg hindurch, verließ das Wasser und der Blick auf die Uhr verriet mir: 01:08 Stunden – die gleiche Zeit wie in Frankfurt und das bei schwereren Bedingungen. Ich war zufrieden! Mein Hals war es nicht, denn dieser war auf der rechten Seite, wie immer bei mir, komplett aufgescheuert – super Wundschutzcreme!

Einige Stufen hoch, das Salzwasser abgeduscht und weiter ging es in die erste Wechselzone. Speedsuit, Badekappe und Brille tauschte ich gegen den Radcomputer ein und es ging ab zum Rad. Der Wechsel klappte super. Ich hüpfte aufs Rad und schaffte es direkt in den ersten 100 Metern, bevor der erste Hügel nahte, in meine Schuhe hineinzukommen. Ich fuhr gemäßigt nach Plan los – 170 Watt bis ich aus Kona raus war. Auf dem Queen K trat ich dann mit etwas mehr Druck. Ich nahm jede Verpflegungsstelle mit, um mich bei den 30 Grad Celsius zu kühlen und fuhr konstant etwas weniger als ich ursprünglich geplant hatte, da meine Beine nicht ganz so kraftvoll wie gewohnt waren. Dennoch überholte ich viele Athleten. Hawi hoch und runter, heftige Seitenwinde, das Gewicht auf das Vorderrad verlagert, konstant weitergetreten und gehofft, dass die anderen einigermaßen ihre Spur hielten. Zurück in Kona: etwas unzufrieden mit dem Radsplit, es ging aber einfach nicht schneller, also Haken dran und weiter.

In der zweiten Wechselzone schnell Socken, Laufschuhe an und Kappe auf den Kopf gesetzt, Salztabletten und Gelflasche landeten in meiner Rückentasche und raus ging es auf die Laufstrecke. Bevor es wirklich losging, bemerkte ich allerdings, dass meine Gelflasche herausgefallen sein musste. Das Drama begann – ich rannte den ganzen Weg zurück in die Wechselzone und fragte laut nach meiner blauen Gelflasche. Von selbiger weit und breit keine Spur. Im Damenwechsellzelt ange-

kommen fragte ich erneut, denn ich konnte mir nicht vorstellen, die Strecke ohne mein Gel zu bestreiten. Die Helferinnen dort wollten mir ein 08/15-Ironman-Gel als Ersatz mitgeben, jedoch löste das bei mir nur aus, dass ich den Tränen nahe war. Nervös und unter Zeitdruck suchte ich nach einer Lösung, bis ich von draußen eine Stimme hörte. Es wurde eine blaue Gelflasche gefunden. Es war meine. Die Nervosität war weg und ab ging es auf die Laufstrecke, diesmal ohne erneuten Umweg ins Fundbüro.

Locker nach Gefühl lief ich los, bloß nicht zu schnell. Auf dem Ali'i Drive fühlt es sich dann ganz gut an. Jede Verpflegungsstelle nutzte ich zum Kühlen mit Wasser und Eis. Salztabletten und Gel führte ich mir regelmäßig zu. Die Palani Road schlurfte ich langsam hoch und war dann wieder auf dem Queen K. Ich wurde immer wieder von kleinen, leichten Läuferinnen überholt. Aber darauf war ich vorbereitet. Ich fühlte mich gut und ließ mich durch die Überholenden nicht unter Druck setzen. Ich war mit etwa 5:30 min/km etwas langsamer als geplant, sparte mir jedoch Energie, um beim Rückweg ordentlich zuzulegen. Zwischen durch immer schön weiter kühlen, Eis in den Nacken, Eis in den Anzug. Weiter geht's, runter in das Energy Lab. Ich bekam leichtes Bauchweh und suchte die nächste Toilette auf. Und dann das: Blut im Anzug! Blut, das am Bein runterlief und offene Wunden am Gesäß. Genau an der Stelle musste sich das Kühleis sammeln und mir die Wunde zugefügt haben.

THE IRONMAN HAWAII IS A BIG CELEBRATION OF LIFE

Thomas Tzschentke

Dieses Rennen liegt mir überhaupt nicht. Die Hitze, der Wind, das Schwimmen im Meer, die wellige Radstrecke, der Marathon auf dem Highway, ... Ich kann hier einfach nicht meine Bestleistung bringen. Aber: Das weiß ich ja bereits. Und es ist mir egal.

Hey! Ich bin bei der IRONMAN Weltmeisterschaft auf Hawaii dabei, in Kailua-Kona, dem Mekka unseres Sports, zum fünften Mal. Und ich liebe es, hier zu sein. Es gibt für mich keinen schöneren Urlaub. Und deshalb komme ich immer wieder. Seit 2009, als ich zum ersten Mal auf Hawaii dabei sein durfte. Die Eindrücke damals waren so fantastisch, dass ich vom Kona-Virus infiziert bin.

Der Ausdauersport als solches macht mir schon große Freude. Aber auf Hawaii dabei sein zu können, in der entspannten Atmosphäre mit lauter netten Menschen, die genauso ticken wie Du selbst, die Sonne, das Meer, das Essen, Schildkröten und Delphine, das ist einfach etwas ganz Besonderes.

Dank der hessischen Herbstferien reiste ich mit meiner Frau Simone und zwei unserer Töchter schon zwei Wochen vorher an. Dieses Mal wohnten wir im Royal Sea Cliff, circa zwei Kilometer südlich vom Ortskern Kailuas, in einem schönen Apartment direkt am Meer. Wir hatten uns schon von zu Hause aus coole

Fahrräder, sogenannte Beach Cruiser, geliehen und waren somit vor Ort mobil und unabhängig.

Ich nahm alles mit: 5 Kilometer Path-Run mit meinen Töchtern auf dem Alii Drive, 4 Kilometer Ho'ala Swim auf der Originalstrecke, Body Glove Bootstour mit Delfine gucken und Schnorcheln, eine professionelle Fotosession mit Rainer Bauerdick, Slowtwitch Gathering, Erdinger Party, Parade of Nations, IRONMAN Expo, Kona Coffee Boat, Underpants Run, HHT Bike Tour von Hawi nach Kailua, E komo mai Welcome Banquett, HHT Pasta Party, jeden Tag eine schöne Trainingseinheit im Meer, auf dem Alii Drive oder auf dem Highway. Es waren auch viele Freunde dort und die Stimmung war genial. Mann oh Mann, was hatte ich Spaß. Es war eine super Zeit.

Beach Cruiser in action



All das merkte ich dank des Adrenalins erst, als ich den Anzug runterzog. Autsch! Das Hochziehen des Anzugs wurde zur Qual. Es brannte einfach höllisch. Die Tränen liefen, ans Aufgeben war nicht zu denken, ein Medical Car war aber auch nicht zu sehen. Ich fing an zu traben, weinte den Schmerz raus, schaffte es langsam das Energy Lab wieder hoch. Die Kräfte, die ich mir sparsam für den Rückweg aufgehoben hatte, waren wie weggeblasen.

In diesem, meinem schwersten Moment des Rennens wurde ich von Thomas überholt. Er baute mich auf, nahm meine Hand, verbat mir, zu reden und sagte: „Ich sende Dir jetzt meine Kraft“. Nach ein paar Minuten des Jammerns und Sammeln versuchte ich, das Tempo wieder etwas aufzunehmen. Der Blick auf die langsam untergehende Sonne spornte mich an, ein Daylight-Finish hinzulegen. Mit neu gewonnener Kraft (Danke, Thomas!) kamen mein Pavian-Po und ich schließlich nach 10:54 Stunden ins Ziel.

Die ersten zwei Tage nach dem Ironman haben mir jedes Eis vom Wettkampf in Erinnerung gerufen: ich musste ohne Hose in Bauchlage verbringen, damit die Wunden heilen konnten. Aber auch das ging vorbei und was bleibt ist der Stolz! Ich bin stolz – nicht nur auf mich und mein Rennen in Hawaii, sondern auf die komplett gelungene Saison 2019!





Kona Path Run mit meinen Töchtern



Kona Coffee Boat



Parade of Nations



Kona Underpaants Run

Nach meiner Wadenverletzung beim IRONMAN Frankfurt hatte ich mich auf das Rennen in Kona wieder mit Geduld und Vernunft vorbereitet. Es war dasselbe Dilemma, wir vor meinem Start im Dezember in Argentinien: Ich hatte nur acht Wochen Zeit, um von null auf eine einigermaßen Marathon-Form zu kommen. Dies gelang mir schließlich erneut.

Mein großes Ziel für das Rennen auf Hawaii war, den Marathon ohne Verletzung durchzulaufen. Und vielleicht, wenn alles super läuft, ein Daylight Finish zu schaffen. Aber das war schon das höchste der Gefühle.

In den Tagen vor dem Wettkampf war es nicht so schwül wie in den Jahren vorher. Aber je näher der IRONMAN-Samstag kam, desto heißer und feuchter wurde es. Beim Rennen war dann wieder alles wie immer. Bis auf den Altersklassen-Wellenstart. Eine Neuerung, die im Vorfeld von vielen heftig kritisiert wurde. Ich finde, die neue Startprozedur hat sich bewährt.

Kona Race Day. Der größte Tag im Leben eines Triathleten

Das Schwimmen verlief für mich sehr gut. Mit 1:21:15 Stunden verbesserte ich mich um sage und schreibe eine halbe Minute. Hahaha! Ist nicht der Rede wert, aber Bestzeit ist Bestzeit.

In der Wechselzone dauerte aber wieder alles viel zu lange. Salzwasser abspülen, Schwimmanzug aus, mit nassen Armen das Trikot anziehen, Sonnencreme, Hände abtrocknen, Helm auf, ... Das muss nächstes Mal schneller gehen.

Auf dem Rad selbst dauerte es eine halbe Stunde, bis ich meinen Rhythmus fand. Doch dieser wurde ständig unterbrochen von dem Bedürfnis zu trinken und zu essen. Irre, was

Glücklich, aus dem Wasser zu sein!

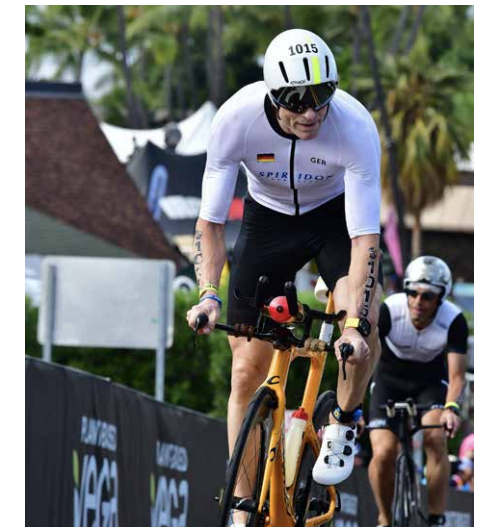


ich an Carbo- und Iso-Flüssigkeitsmengen in mich reinkippte. Alles in allem rollte es recht rund.

Ich lag gut in der Zeit, spürte aber nach 160 Kilometern meine beiden Waden, die quasi am Anschlag waren. Keine guten Vorböten vor dem Marathon-Lauf. Ich musste ein bisschen Druck rausnehmen, um die angespannte Muskulatur nicht zu früh abzuschließen. Schließlich kam ich mit einem Radsplit von 5:30 Stunden in die Wechselzone zurück. Nicht schnell, aber, wie gesagt, das Rennen liegt mir nicht. Trotzdem war es für mich die zweitbeste Radzeit hier.

Im Wechselzelt verrannen wieder die Minuten. Kompressionssocken sind nicht für die Wechselzone gemacht. Mann, was hab' ich mir einen abgebrochen, bevor ich die Dinger

Raus aus der Wechselzone und rauf aufs Rad





Mit dem Rad durch die Lavawüste

richtig anhatte. Laufschuhe, Startnummer, Sonnencreme, Hände abtrocknen, Brille, Kappe auf ... Das muss nächstes Mal schneller gehen.

Ich lief etwas verhalten los, um in meine gereizten Waden reinzuhören. Es fühlte sich nicht so richtig gut an, insbesondere die rechte. Während der Trainingsphase hatte ich für mich einen neuen Laufstil entwickelt, der wahrscheinlich doof aussieht, aber die Wadenmuskulatur schont. Dabei lässt man den Winkel zwischen Schienbein und Fußsohle stets unverändert, man läuft nur aus den Oberschenkeln und drückt sich nicht mit den Zehenspitzen vom Boden ab. So laufe ich nun immer, sobald sich eine Zerrung ankündigt. Die Folge ist: Die Verletzung verzieht sich. Dann laufe ich wieder normal, bis sie sich wieder ankündigt. Hat funktioniert. Zudem helfen mir drei Dehnpausen, viele Salztabletten und Isopulver, den Marathon in akzeptablen 3:45 Stunden zu beenden.

Daylight Finish bedeutet für mich eine Zeit von 10:50 Stunden. Ich rechnete beim Laufen unterwegs immer mit einer Zeit von 5:00 Minuten pro Kilometer, was aber nicht hinhaute,

da bei dieser Rechnung die Verpflegungsstellen vergessen wurden.

Am Wendepunkt im Energy Lab hatte ich noch einen kleinen Puffer auf die angepeilte Zielzeit. Aber dieser Puffer schmolz Kilometer für Kilometer dahin. Schließlich drei Kilometer vor dem Ziel dachte ich, dass es nicht mehr klappen kann. So ein Mist, das gibt's doch nicht! Doch dann kam die Anfeuerungsgruppe von Hannes Hawaii Tours, die ein irres Spektakel machte und mich mit „Welcome to the Jungle“ von Guns N'Roses nach vorne peitschte. Danach geht es gefühlt nur noch bergab. Ich lief so schnell ich konnte. Wie Paula Radcliffe bei ihrem Marathon-Weltre-

Bergauf im Energy Lab



kord im Jahre 2003. Der Kopf half den Armen bei jedem Schritt beim Schwungholen. Die Panik, die 10:50 Stunden zu verpassen, ließ mich fliegen. Ein Wahnsinn. Ich hatte keine großen Schmerzen. Meine neuen Laufschuhe waren sehr gut gedämpft und trotzdem leicht. Sie waren eine sehr gute Entscheidung.

Eine größere Gruppe vor mir im Zielkanal wurde immer langsamer, sie hatten keinen Stress und ließen sich feiern. Kann ich ja gut verstehen, aber dafür habe ich jetzt keine Zeit, Leute! Ich musste rechts vorbeisprinten und gab auch auf den letzten Metern alles. Ich kam das Podest hoch und stand glücklich auf der Ziellinie. Ich bin durchgekommen! Die offizielle Zeitnahme sah ich nicht. Meine Uhr vergaß ich zu stoppen. Ich habe voll reingehauen. Wenn ich es nun nicht unter 10:50 Stunden geschafft hatte, dann war es halt so.

Mein Catcher hat sich sehr rührend um ich gekümmert. Mir ging es dann doch nicht so gut. Er brachte mich in den Athleten Garten. Dort fragte ich nach einer großen Flasche Iso, die ich dann auch gleich leerte. Und ich bekam meinen Starterbeutel. Nach dem obligatorischen Foto vor dem IRONMAN-Banner legte ich mich dann im Ruhebereich flach auf den Rücken und schloss die Augen. Nach ein paar Minuten kam ich wieder zu mir und überlegte, wie ich nun erfahren könnte, was denn nun meine offizielle Zielzeit war. Ah, der IM-Tracker! Da kann ich ja nachschauen. Ich hatte ein Handtuch über



Glücklich im Ziel

dem Kopf, war für mich allein und tippelte gespannt meinen eigenen Namen ein. Da stand es dann: Thomas Tzschentke, Finish Time 10:49:58 Stunden! BÄMMM! Da weißt Du, was Emotionen sind. Happy End.

Gedanken bei einer Tasse Kona Coffee im Island Lava Java: Wir alle hier können demütig und dankbar sein, dass wir gesund sind, dass wir uns qualifizieren konnten, dass wir uns dies alles finanziell leisten können und dass wir in einem Land leben, in dem Frieden herrscht, sodass wir diesen Sport überhaupt machen können. Und auf Hawaii wird uns Teilnehmern klar, dass das alles hier eine große Feier ist. Wir feiern hier nichts Geringeres als das Leben selbst.

“The Ironman Hawaii is a big celebration of life.”, frei nach Hannes Blaschke. Mahalo, Aloha. A hui hou.



RHETORISCHE STILBLÜTEN AUS DER TRIATHLON-ABTEILUNG

gesammelt von Robeer Scherer

Ich war jung und brauchte das Geld:

»Lieber doch mal die Original Felgen
behalten als immer auf den
Hochprofilingern herum zu eiern.«

Nach dem Triathlon noch die Klamotten,
Rad, Schuhe usw. geholt:

»Komm wir gehen gerade noch
den Neo sauber schwimmen.«

Dame, beim Thailänder
nach dem Schwimmen:

»Ich bin 46 und scharf ...«



Während des Radtrainings
auf der Ironman-Runde:

»So ein Seitenwind!
Da fährt man sich ja
die Reifen eckig.«

»Gehen wir morgen
zusammen schwimmen?«

»Gerne! Wann?«

»Um 13:00 Uhr bekomme ich
die Fäden gezogen,
Also nicht vor 14.00 Uhr.«

»Nach drei Jahren Nutzung
des Spiridon-Busses und einigen
heißen Fahrten darf ich Euch
heute die Klimaanlage präsentieren.«

(Knopf gefunden)

Nach dem Training:

»Ich muss noch etwas
zum Abendessen einkaufen.«

»Und was gab es gestern Abend?«

»Eine Tomate.«

Nach einer Rekordrunde bei der swimnigh:

»Was ein Glück kommt

das Schwimmen vor dem Radfahren.«

NEUE TRAINERINSPIRATION BEI DER FUNKTIONSGYMNASTIK

Fabian Sinning

Hallo zusammen, ich bin der Neue. Ich freue mich darauf, gerne jeden Montag mit Euch die Turnhalle der Schwanthaler Schule unsicher zu machen. Damit Euch der Schock nicht allzu hart trifft, wenn montags plötzlich nicht mehr Heike vor Euch steht, nehme ich diese Gelegenheit wahr, um mich kurz vorzustellen.

Ich bin 31 Jahre alt und in Frankfurt/Sachsenhausen aufgewachsen. Das erste Mal in der Turnhalle der Schwanthaler Schule war ich zum Kinderturn der TG04. Spiridon Frankfurt



Volkslauf Fechenheim 2013

bin ich allerdings erst im Jahr 2013 begegnet.

Nachdem ich eine Weile lang mit Sport nicht besonders viel am Hut hatte, fragte mich ein Freund, ob ich mit ihm in Wien den Halbmarathon laufen will. Da ich das für eine großartige Idee, allerdings auch für ein ambitioniertes Projekt hielt, besorgte ich mir erst einmal das

„Große Buch vom Marathon“ und machte die dort empfohlene Leistungsdiagnostik – bei Dr. Föhrenbach auf dem Sportplatz Babenhäuser. Der schrieb mir einen Trainingsplan und darin stand der Spiridon Laufftreff. So bereitete ich mich über den Winter vor und lief im April meinen ersten Halbmarathon.

Einige Jahre und Laufkilometer später habe ich meine Leidenschaft vor allem im Hindernislaufen gefunden. Auf dem Weg zu meinem bisher größten Lauferfolg, dem Gewinn meiner Altersklasse bei den 24h Obstacle Course Racing World Championships mit 127,6 Kilometern und 330 Hindernissen, blieb ich von diversen Laufverletzungen nicht verschont.



24h Obstacle Course Racing World Championships

BIKINGMAN OMAN

1.060 Kilometer self supported mit dem Rennrad durch den Oman

Christian Biehl

Der BikingMan Oman ist Teil der BikingMan-Serie, einer Renn-Serie mit sechs Ultra-Rennen in Oman, Korsika, Laos, Peru, Portugal und Taiwan und fand in diesem Jahr vom 24. bis 28. Februar statt. Die BikingMan-Rennen sind zwischen 850 und 1.600 Kilometer lang und als „self supported race“ organisiert (www.bikingman.com). Der Modus ist immer gleich. Man bekommt einen GPS-Track, es gibt zwei bis drei Checkpoints und für alles andere unterwegs muss man selber sorgen. Windschattenfahren ist verboten. Für das Rennen im Oman galt das Zeitlimit von 120 Stunden.

Der Start war zur nachtschlafenden Zeit um 3:00 Uhr morgens in einem Ferienresort 30 Kilometer westlich der Hauptstadt Muscat. Zusammen mit 80 Gleichgesinnten, eskortiert von der örtlichen Polizei und dem Harley-Davidson Club Oman machen wir uns auf den Weg. Die ersten 90 Kilometer in der Gruppe, nach Sonnenaufgang dann jeder für sich. Mein Ziel war, am ersten Tag den CP1 bei Kilometer 357 noch bei Tageslicht zu erreichen. Ein ambitioniertes Ziel, zumal die Sonne um 18:00 Uhr untergeht und der Checkpoint im Jebel Shams Gebirge auf einer Höhe von 2.000 Metern liegt. Nach mehreren Verpflegungsstopps an Geschäften und Tankstellen erreichte ich gegen 15:00 Uhr den Anstieg in

Deswegen eignete ich mir immer mehr Wissen über das Laufen an, um besser zu werden und schmerzfrei laufen zu können.

Da ich eigentlich Gesellschaftswissenschaftler (Politik/Geschichte) bin, machte ich zunächst was Wissenschaftler so tun: Ich las alle Bücher zu dem Thema, die ich finden konnte. Auf einmal wurde ich von anderen nach Trainingstipps gefragt. Also beschloss ich, auch einen Trainerschein zu machen.

Nach dem HLV-Lauftreffbegleiter kam der C-Trainer Fitness und Gesundheit und ein Functional Fitness Coach beim DTB, der Natural Running Coach, Mobility Trainer, „Born to Walk“ Ganganalyse und Z-Health Ausbildung für Neuroathletik.

So wurde Schritt für Schritt das Laufen zu einem immer größeren Teil meines Lebens. Nicht nur das Laufen als natürliche Fortbewegungsform des Menschen, sondern Bewegung im Allgemeinen begann mich mehr und mehr zu faszinieren. Diese Faszination für natürliche Bewegung fließt jeden Montag in mein Training ein. Ich möchte eine Mischung aus Mobilitäts- und Krafttraining für Läufer anbieten. Am Ende des Trainings gibt es in der Regel noch ein gemeinsames Stretching. Ab Ende dieses Jahres arbeite ich als selbstständiger Trainer und werde meine Leidenschaft zum Beruf machen. Wenn ihr noch mehr über mich wissen wollt, kommt doch einfach montags bei der Funktionsgymnastik vorbei.





den Canyon. In der Beschreibung hieß es, er wäre einer der härtesten Anstiege der Welt. Ich hatte vorsorglich meine Übersetzung auf 34/32 modifiziert. Tatsächlich forderten lange Rampen mit 20 Prozent Steigung ihren Tribut. Kurze Schiebepassagen, Cola und Gummibärchen für die Energie. Irgendwie ging es weiter. Am Ende noch sieben Kilometer Schotter mit ebenfalls zweistelligen Prozenten. Uff. Von Krämpfen geplagt erreiche ich um 18:15 Uhr pünktlich zum Sonnenuntergang die Kontrollstelle. Für kleines Geld konnte ich mir ein Bett in einem arabischen Zelt buchen und mich frisch geduscht über das bereitgestellte Buf-fet hermachen.

Nach vier Stunden Schlaf und erneuter Nahrungsaufnahme breche ich um 3:00 Uhr in stockdunkler Nacht auf. Die 1.500 Höhenmeter Abfahrt im Dunkeln mit der langen Schotterpassage ist nicht ohne. Immer wieder kommen mir andere Radler, meistens gehend, entgegen. „Die Armen“, denke ich. Be-

schwingt radele ich in den Tag. Die Beine sind gut, das Wetter ist nicht zu heiß und die Landschaft wunderschön. Berge, Canyons, kleine Orte, in denen ich mich immer mal wieder verpflege. Nach einem kurzen Mittagsschlaf in einer schön luftig gemauerten Bushaltestelle ändert sich die Landschaft. Ich erreiche die Sandwüste. Der Wind kommt stramm von hinten und es surrt mit einer Geschwindigkeit von 35–40 Stundenkilometern. Mein Ziel ist heute der zweite Checkpoint, der bei Kilometer 757 an der Küste liegt. Mittlerweile hat sich der Wind zu einem regelrechten Sandsturm entwickelt. Die Luft ist sandgeschwängert, was den Sonnenuntergang zu einem echten Spektakel werden lässt. Ein Engländer überholt mich und wir quatschen kurz. Nach 15 Stunden der erste Mitradler den ich heute sehe. 40 Kilometer vor Erreichen des Checkpoints dreht der Wind auf vorne, was nach 360 Kilometern in den Beinen echt weh tut. Erschöpft erreiche ich um 21:30 Uhr nach 407 Kilometern und 18:30 Stunden, davon 14:30 Stunden im Sattel, den CP2. In einem Haus am Meer gibt es Essen, eine Dusche und eine Matratze. Man braucht nicht viel, um glücklich zu sein.

Nach kurzem Schlaf sitze ich bereits um 2:30 Uhr wieder im Sattel. Nur noch 290 Kilometer. „Sollte nicht länger als 14 Stunden dauern.“, denke ich und hoffe auf Ankunft am späten Nachmittag in Muscat. Schon nach wenigen Kilometern stellt sich das als Trugschluss heraus. Der Wind kommt stramm von vorne. Mit 15–20 Stundenkilometern quäle ich

mich langsam gen Norden. Auf der Küstenstraße geht es ständig auf und ab und die Kilometeruhr tickt in Zeitlupe runter. Nach 12 Stunden erst bei Kilometer 180. Es wird wieder ein verdammt langer Tag werden. Wann lässt der Wind endlich nach? Erneut überfällt mich in der Nachmittagshitze der Schlaf und kein Schatten weit und breit. Abhilfe schafft eine große Reklametafel neben der Schnellstraße – Schatten!!!! Rad über die Leitplanke und 30 Minuten auf den blanken Steinen geruht. Am späten Nachmittag lässt der Wind endlich nach und ich erreiche kurz vor Sonnenuntergang einen Wadi, der in Richtung Muscat führt. Eine magische Stimmung führt mich durch ein fruchtbares Tal mit kleinen Orten, wo gerade zum Abendgebet gerufen wird. Schnell wird es dunkel und die letzte Hürde vor dem Ziel steht bevor. Grober Schotter in stockdunkler Nacht auf 25 Millimeter Reifen. Wie lange? Für weitere sieben Kilometer, lässt ein Blick auf das Navi vermuten. „Jetzt bitte bloß keinen Platten.“, hoffe ich.

Ich erreiche die Stadt. Noch ein paar steile Rampen hoch und runter. Die Muskeln weinen. Am beleuchteten Königspalast vorbei durch die Altstadt. Jetzt kann ich das Ziel förmlich riechen. Um 20:30 Uhr biege ich in den kleinen Park ein und werde herzlichst begrüßt. 65 Stunden Höhen und Tiefen liegen hinter mir. Ich belege Platz 25 von 80 Startern. Über 1.064 Kilometer habe ich 6.900 Höhenmeter in einer Fahrzeit von 42:01 Stunden zurückgelegt.

Self-support Race:

Unter einem self-support Race versteht man ein Rennen, das nur eine minimale Struktur aufweist. In der Regel gibt es lediglich eine festgelegte Route und eine Art „Gentlemen's Agreement“ oder einen Kodex, der die Spielregeln bestimmt. Im Mittelpunkt steht die Idee der Selbstversorgung, nach der die Fahrer ohne fremde Hilfe auskommen sollen. Einzig kommerzielle Angebote, die jedem Fahrer gleichermaßen zur Verfügung stehen, dürfen genutzt werden. Jeder ist sein eigener Navigator, Arzt, Koch, Sherpa, Schrauber.



SPIRIDON-TRAUMHOCHZEIT VON MICHAELA UND FRANK ZEISS

Laura Spranz und Ulrike Wagner

Eines war von Anfang an klar: die standesamtliche Trauung von Michaela und Frank am 19. August 2019 durfte nicht ohne Spiridon stattfinden – schließlich hatten sich die beiden im Verein kennengelernt und gehen ihren sportlichen Interessen nun gemeinsam nach.



Die Spiridon-Präsenz stand deshalb außer Frage. Aber: Wie sollte der Rahmen sein? Was sollten und konnten wir auf die Beine stellen?

Nun, der sportliche Ehrgeiz bestand diesmal eindeutig und in erster Linie darin, möglichst viele Spiridonis zu akquirieren, die sich um 11:15 Uhr auf dem Römerberg einfinden konnten – selbstverständlich im Vereinstrikot.

Gesagt, getan! Auf unsere Anfragen folgten sehr schnell positive Rückmeldungen und mit großer Freude stellten wir fest, wie viele Spiridonis zwar die meiste Zeit ihren Triathlon- und Laufveranstaltungen nachgehen, für diesen Tag aber mit viel Energie und Begeisterung an der Umsetzung unserer Idee arbeiteten und sich den Empfang des Brautpaares am Römer zeitlich eingerichtet haben.

Die erste erkennbare Spiridon-Vertretung war Christina, die auf Skates, im Spiridon-Shirt und mit einem riesigen Herzballon direkt in den Trausaal einfuhr.

Auch Amelie – unser jüngstes Mitglied – sorgte während der Trauzeremonie für eine lockere Atmosphäre und heitere Stimmung.

Im direkten Anschluss daran kam der Rest der Truppe ins Spiel: Bei strahlendem Sonnenschein stand eine 21-köpfige, blau-gelb gekleidete Gruppe vor den Toren des Römers und wurde Zeuge, wie das frischgebackene Ehepaar unter tosendem Beifall in „Finisher-Manier“ die blau-gelbfarbigen gespannten

Flatterbänder Hand in Hand im Laufschrift durchkreuzte. Und weil es so schön war, ließen die beiden mit langem Anlauf und wehenden Haaren noch zwei Zugaben vom Zieleinlauf folgen.

Zu diesem Zeitpunkt übrigens befand sich der Brautstrauß noch in Michaelas Besitz. Doch das sollte sich bald ändern. Er flog kurz darauf in hohem Bogen durch die Luft und landete sicher in den Armen von Lisa, die bis vor einiger Zeit die Leserschaft der „Montagsmail“ begeisterte und nun leider aus beruflichen Gründen Frankfurt den Rücken kehrt. Doch ganz sicher werden wir auch über die Stadt- und Landesgrenzen hinaus mit Lisa in Verbindung bleiben und im Blick behalten, wie sich die Dinge um den traditionellen Brauch in Sachen Brautstrauß entwickeln.

Nach diesem Spektakel ging es für einige Gäste noch aufs Traumschiff zu einer som-

merlichen Fahrt auf dem Main, während sich die meisten wieder ihrem Büroalltag widmeten.

Viel Glück und Erfolg auf Eurem gemeinsamen Lebensweg, liebe Michaela und lieber Frank!



STATISTIK 2019

Florian Kaltenbach

Liebe Sportfreunde,

Anfang dieses Jahres durfte ich den Staffeltab der Spiridon-Ergebnisstatistik von Loris übernehmen, der unsere Vereinsstatistik auf das aktuelle Niveau gehoben hat, um das uns andere Vereine mit Sicherheit beneiden dürften. Vielen lieben Dank an Loris für die wirklich beeindruckende Arbeit über all die vielen Jahre und für die Bereitschaft, auch jetzt noch sehr kurzfristig zu helfen, damit beispielsweise für diese ECHO-Ausgabe nichts anbrennt.

Mein Wunsch ist es, diesen Datenschatz zu erhalten und um sinnvolle Neuerungen – Datenbankoptimierungen und/oder neue bzw. angepasste Berichte – zu ergänzen. Hier könnt ihr wirklich jederzeit mit Wünschen/Inputs auf mich zukommen – entweder unter statistik@spiridon-frankfurt.de, unser Statistik-Meldeformular auf www.spiridon-frankfurt.de, gerne auch persönlich bei unseren Lauffreizevents (idealerweise beim dienstäglichen Intervalltraining) oder bei regionalen Laufveranstaltungen (in nächster Zeit bin ich in Goldbach und Mörfelden unterwegs).

Die Statistik zur Statistik:

Nachträgliche Ergebnisse des Jahres 2018: Wie in den Vorjahren habe auch ich den Schnitt beim Frankfurt Marathon gemacht: Die in dieser ECHO-Ausgabe abgedruckten 2018er-Ergebnisse sind ausnahmslos ab Montag, dem 29. Oktober 2018 an die Spi-

don-Ergebnisstatistik neu gemeldete oder in der Rhein/Main-Region kalendarisch später erzielte Resultate. Insgesamt kamen ab dem oben genannten „Buchungsschnitt“ noch 178 Ergebnisse für das Wettkampfsjahr 2018 dazu.

Zusammenfassung der Wettkampfsaison 2019:

Läufer:

- **1.098 Ergebnisse** (+161 gegenüber dem Vorjahr) wurden in 2019 festgehalten.
- **39 Gesamtsiege** (+11 gegenüber dem Vorjahr) wurden erzielt, davon 21 durch Frauen, 18 durch Männer.
- **188 Altersklassensiege** (+34 gegenüber dem Vorjahr) wurden erreicht, davon 86 durch Frauen, 112 durch Männer.
- **75 erfolgreiche Finisher** (+23 gegenüber dem Vorjahr) beim Frankfurt Marathon, davon 18 Frauen und 57 Männer

Triathleten:

- **118 Ergebnisse** (+41 gegenüber dem Vorjahr) wurden in 2019 festgehalten.
- **Ein Gesamtsieg** (+1 gegenüber dem Vorjahr) wurde erzielt – Glückwunsch an unser Riesentalent Paulina!!!

- **16 Altersklassensiege** (+11 gegenüber dem Vorjahr) wurden erreicht, 7 durch Frauen, 9 durch Männer.
- **25 Finisher** über drei verschiedene Distanzen beim Frankfurt City Triathlon (+6 gegenüber dem Vorjahr; Jedermann: 1 Frau, 1 Mann; Olympisch: 2 Frauen, 5 Männer; Mitteldistanz: 5 Frauen, 11 Männer).
- **15 Finisher** beim Ironman Frankfurt, davon 4 Frauen und 11 Männer

Obwohl die Statistiken gegenüber Vorjahr wieder leicht nach oben zeigten, ist zahlenmäßig noch jede Menge Luft nach oben – in 2015 beispielsweise (der ältesten mir gerade vor der Nase liegenden ECHO-Ausgabe) hatten wir alleine 1.329 Laufergebnisse. Um auf dieses Niveau zurückzukommen bitte ich Euch, fleißig eure Ergebnisse an statistik@spiridon-frankfurt.de oder unser Statistik-Meldeformular auf www.spiridon-frankfurt.de zu melden. Bitte geduldet Euch anschließend aber noch ungefähr zwei Wochen mit dem Upload auf unserer Spiridon-Seite, da ich generell alle Ergebnisse einzeln manuell erfassen muss, bevor ich diese hochladen kann.

Ich wünsche euch allen ein wundervolles Weihnachtsfest und ein erfolgreiches (olympisches) Wettkampfsjahr 2020 mit (hoffentlich) wieder so vielen sportlichen Highlights wie in diesem Jahr 2019!

Euer Florian Kaltenbach

LAUFERGEBNISSE 2019

1 Kilometer

04.11.2018 47. Offenbacher Behörden- und Volkswaldlauf, Offenbach

Galahn, Silas	2. MU12	00:03:27
Kacavenda, Viktoria		00:04:10
Schmitt, Laura Sophie		00:04:18

1,3 Kilometer

25.11.2018 Darmstadt-Cross, Darmstadt

Joost, Lior	0.	00:05:06
Joost, Lior		00:05:06
Kacavenda, Viktoria		00:05:55
Schmitt, Laura Sophie	2. WU8	00:06:20

1,5 Kilometer

12.08.2018 29. Stadtl des Karbener Sportvereins, Karben

Joost, Lior	2. MU12	00:06:13
-------------	---------	----------

2 Kilometer

30.12.2018 40. Spiridon Mainova Silvesterlauf, Frankfurt

Galahn, Silas		00:08:04
Joost, Lior		00:08:04
Assmann, Leon		00:08:36
Warnecke, Hannes	3. MU10	00:08:46
Breitenöder, Simon		00:09:23
Kacavenda, Viktoria		00:09:38
Schmitt, Laura Sophie	2. WU8	00:10:23
Kolmeyer-Coelho, Nell		00:10:28
Pacheco, Clark		00:10:41

3 Kilometer

29.04.2018 Lauf für Mehrsprachigkeit, Frankfurt

Joost, Lior		00:13:49
-------------	--	----------

4 Kilometer

30.12.2018 40. Spiridon Mainova Silvesterlauf, Frankfurt

Breitenöder, Sophie		00:14:23
Poggendorff, Paulina		00:14:55

5 Kilometer

09.09.2018 23. L FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt

Straus, Alexander		00:21:20
-------------------	--	----------

21.10.2018 Hexenlauf -16. Volkslauf am Hexenhäuschen, Rodgau-Weiskirchen

Weyand, Anja	1. W45	00:26:26
--------------	--------	----------

5 Kilometer

17.11.2018 42. Seligenstädter Winterserie, L1, Seligenstadt

Ruhland, Manuel	1. M30	00:16:53
Kanert, Christian	3. M40	00:23:55

24.11.2018 37. Lindensee-Lserie2018/2019, Rüsselsheim

Schroeder, Gerhard	1. M85	00:50:32
--------------------	--------	----------

08.12.2018 Rainbow Run, Frankfurt

Pacheco, Kent	0. M40	00:23:31
---------------	--------	----------

15.12.2018 42. Seligenstädter Winterserie, L2, Seligenstadt

McClymont, Scott	2. MU18	00:16:33
------------------	---------	----------

6,6 Kilometer

25.11.2018 Darmstadt-Cross, Darmstadt

Rach, Katharina		00:26:51
-----------------	--	----------

10 Kilometer

10.05.2018 20. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim

Pacheco, Kent		00:51:23
---------------	--	----------

18.05.2018 Lafnacht Sand, Sand

Haubold, Martin		00:34:14
-----------------	--	----------

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

Vornwald, Ursula	1. W60	00:52:26
------------------	--------	----------

23.08.2018 4. Bürostadt2018, Frankfurt-Niederrad

Vornwald, Ursula	1. W60	00:53:02
------------------	--------	----------

06.10.2018 Herbstlauf Schutterwald, Schutterwald

Haubold, Martin	1. M30	00:34:39
-----------------	--------	----------

03.11.2018 39. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 1, Rodgau-Jügesheim

Kraft, Thilo		00:42:45
--------------	--	----------

04.11.2018 36. Goldbacher Wintercross Lauf 1, Goldbach

Kaltenbach, Florian	1. M35	00:40:12
Kanert, Christian		00:51:41
Jochum, Peter		01:05:45

10.11.2018 44. LIMES-Winterserie, Pohlheim-Watzenborn-Steinberg

De Almeida, Rui		00:47:30
-----------------	--	----------

11.11.2018 36. Goldbacher wintercross2018/19 Lauf 2, Goldbach

Kaltenbach, Florian	1. M35	00:40:28
Jochum, Peter		01:04:50

17.11.2018 42. Seligenstädter Winterserie, L1, Seligenstadt

Weber, Christian	1. M45	00:36:48
Jäger, Hans Dietmar	3. M50	00:39:51
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60	00:45:03

10 Kilometer

Strauß, Volker		00:47:02
Seibert, Petra	1. W55	00:47:55
Schüpphaus, Kevin		00:48:27
Hanisch, Dirk		00:48:30

18.11.2018 36. Goldbacher Wintercross 2018/19 Lauf 3, Goldbach

Kaltenbach, Florian	2. M35	00:39:45
Jäger, Hans Dietmar		00:43:55
Kanert, Christian		00:51:37
Jochum, Peter		01:02:17

24.11.2018 Nikolauslauf Lahr, Lahr

Pamuk, Ulrike Dr.	2. W60	00:48:24
-------------------	--------	----------

25.11.2018 36. Goldbacher Wintercross 4. Lauf, Goldbach

Kaltenbach, Florian	3. M35	00:40:02
Jochum, Peter		01:01:54

01.12.2018 Winterlaufserie 2 Durchgang, Jügesheim

Kraft, Thilo		00:42:55
--------------	--	----------

02.12.2018 36. Goldbacher Wintercross 5. Lauf, Goldbach

Kaltenbach, Florian	2. M45	00:40:43
Jochum, Peter		01:02:37

09.12.2018 33. Weiterstädter Nikolauslauf, Weiterstadt

Esser, Lothar	2. M55	00:45:28
---------------	--------	----------

15.12.2018 42. Seligenstädter Winterserie, L2, Seligenstadt

Hanisch, Dirk		00:46:32
---------------	--	----------

16.12.2018 7. Adventi der SKV Mörfelden in der 42. WL-Serie, Mörfelden

Kaltenbach, Florian	1. M35	00:39:13
Jäger, Hans Dietmar	2. M50	00:42:06
Walz, Michael	2. M60	00:49:08

30.12.2018 31. Internationaler Forchheimer Silvesterlauf, Forchheim

Wedlich, Oliver	1. M45	00:39:13
-----------------	--------	----------

30.12.2018 40. Spiridon Mainova Silvesterlauf, Frankfurt

McClymont, Scott		00:33:35
Ruhland, Manuel		00:34:27
Asadi, Ahmed		00:34:37
Okbay, Brhane		00:34:43
Stahl, Bastian-Dominic		00:36:15
Uphoff, Tinka	1. W30	00:37:11
Hies, Benjamin		00:38:32
Bittner, Chris		00:39:28
Stenzel, Kurt		00:39:53
Gilbert, Kai		00:40:13
Schulz, Richard	3. M60	00:40:43
Schiesser-Hoever, Christina	2. W40	00:41:44
Schmitt, Sebastian		00:42:58
Zeiss, Frank		00:43:57
App, Christoph		00:44:00
Haub, Matthias		00:44:11
Esser, Lothar		00:44:41

10 Kilometer

Rizzuto, Marianna		00:45:12
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60	00:45:28
Seidenstücker, Hans		00:45:58
Hanisch, Dirk		00:46:45
Steinbach, Clemens		00:47:48
Hodkinson, John		00:47:56
Pacheco, Kent		00:48:18
Lohner, Vivien		00:48:58
Erlach, Andrea		00:49:09
Krauß, Jochen		00:49:09
Vornwald, Ursula	2. W60	00:49:37
Kanngießer, Volker		00:49:46
Drews, Franz		00:49:47
Hirz, Dominik		00:50:40
Fenner, Doris		00:51:05
von Wolff, Ludwig		00:51:50
Bittlingmaier, Hans		00:51:56
Hageloch, Alexandra		00:52:16
Diehm, Gabriele		00:52:17
Langer, Kirsten		00:52:20
Eickholt, Jörn		00:52:29
Lockhart, Ina		00:53:14
Stransky, Sebastian		00:53:17
Vahl, Jochen		00:53:21
Schöbel, Helmut		00:54:33
Krüper, Stefan		00:56:15
Küchler, Mareme		00:56:20
Vetter, Inge		00:58:10
Débs, Daniel		00:58:49
Steinbach, Lothar		00:58:49
Becker, Carlo		00:58:58
Zeeck, Jennifer		00:59:05
Knöbel, Ute		00:59:06
Lösche, Hans-Georg		00:59:42
Liebs, Stefanie		00:59:47
Konopka, Anne		01:00:52
Jäger, Bettina		01:02:21
Schad, Heike		01:03:46
Meyer, Jürgen		01:03:46
Hamperl, Melinda		01:03:55
Mitental, Rachel		01:04:03
Saatweber, Ingo		01:04:18
Lösche, Eliza Mara		01:06:38
Buchenberger, Susanne		01:07:04
Poggendorff, Babette		01:07:56
Naumann, Meike		01:09:45
Brings, Renate	1. W70	01:10:04
Weyhknecht, Dagmar		01:11:30
Holzschuh, Ursula	2. W70	01:15:08
Wieß, Maren	3. W70	01:16:22
Schwuchow, Reinhold	2. M80	01:19:40
Pinder, Götz	3. M80	01:22:05
Pinder-Fengler, Monique		01:22:06

31.12.2018 Silvesterlauf Britzingen, Britzingen

Pamuk, Ulrike Dr.	2. W60	00:49:15
-------------------	--------	----------

10,2 Kilometer

31.12.2018 44. Oberrodenbacher Silvesterlauf 2018, Rodenbach

Henne, Hermann Dr.	1. M65	00:52:22
--------------------	--------	----------

15 Kilometer

31.05.2018	33. Bonameser Volkslauf, Frankfurt-Bonames
Vormwald, Ursula	1. W60 01:21:16
24.11.2018	37. Lindensee-Lserie20182019, Rüsselsheim
Irlé, Max	2. M20 00:52:17
Lutz, Markus	1. M55 01:03:54

21,0975 Kilometer

31.03.2018	Osterlauf Rheinzabern, Rheinzabern
Haubold, Martin	1. M30 01:15:59
16.09.2018	42. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg
Vormwald, Ursula	1. W60 01:48:35
21.10.2018	12. AOK Müggelsee-Halbmarathon, Berlin
Steinbach, Clemens	01:29:08

42,195 Kilometer

21.01.2018	Yangon Marathon, Yangon/Myanmar
Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. 05:48:51
22.04.2018	Maraton Atlitlan, Panajachel/ Guatemala
Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. 06:15:18
18.08.2018	Azeri Marathon, Azeri/Azerbajian
Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. 07:57:37
19.08.2018	Bagratashen Marathon, Bagatashen/ Armenien
Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. 07:36:56
26.08.2018	Nouvelle Caledonie Marathon, Noumea/Neukaledonien
Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. 05:20:00
16.09.2018	Berlin Marathon 2018, Berlin
Biedermann, Wolfgang	07:18:33
07.10.2018	RheinEnergie Marathon Köln, Köln
Vormwald, Ursula	1. W60 03:47:50

42,195 Kilometer

07.10.2018	run and fun Bad Kissingen 2018, Bad Kissingen
Stransky, Sebastian	04:14:04
21.10.2018	Kopet Dag Marathon, Asbergat/ Turkmenistan
Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. 07:33:49
28.10.2018	37. Mainova Frankfurt, Frankfurt
Haubold, Martin	02:32:16
Weber, Christian	02:51:05
Storck, Christian Dr.	02:57:51
Schermer, Manuel	02:58:34
Gaumann, Daniel	02:58:36
Schenk, Niko	03:05:09
Rach, Katharina	03:10:42
Kohl, Marcus	03:17:35
Krauß, Jochen	03:28:12
Häuser, Wolfgang	03:33:03
Knodt, Riitta	03:43:12
Pacheco, Kent	03:50:35
Götze, Cornelius	03:54:41
Seidenstücker, Hans	03:55:36
Geilert, Lutz	04:01:51
Bremer, Jürgen	04:02:05
Matzunsky, Tino	04:21:21
Dörr, Robert	04:26:37
Kanert, Christian	04:42:11
Westphal, Klaus Prof. Dr.	05:31:16

29.10.2018	Khujand Trail Marathon, Khujand/Tajikistan
Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. 08:09:49
18.11.2018	Volkswagen Verona Marathon, Verona
Straus, Alexander	03:50:29
25.11.2018	Penang Bridge Marathon, Penang/Malaysia
Westphal, Klaus Prof. Dr.	0. 06:30:18
01.12.2018	Twistese-Adventsmarathon, Bad Arolsen
Weber, Christian	2. M45 03:07:48
Weber, Christian	2. M45 03:07:48
Vormwald, Ursula	1. W60 04:10:28

0,2 Kilometer

12.01.2019	Hessische Senioren Hallenmeisterschaften,
Kaltenbach, Florian	1. M40 00:00:31

0,53 Kilometer

16.03.2019	10. Wasserloser Crosslauf, Wasserlos
Galahn, Timon	2. MU10 00:02:28

0,6 Kilometer

28.07.2019	43. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen
Hanisch, Clara	00:02:29
Kacavenda, Viktoria	00:02:47
Schmitt, Laura Sophie	2. WU10 00:02:51

0,75 Kilometer

06.04.2019	24. Schlappeseppel Marktplatzlauf, Großostheim
Galahn, Silas	00:02:29
Galahn, Timon	00:02:48

0,8 Kilometer

12.01.2019	10. Offenbacher Suppenschüssel Cross, Offenbach
Rach, Katharina	1. W20 00:03:10
Galahn, Timon	1. MU10 00:04:21

12.01.2019	Hessische Senioren Hallenmeisterschaften,
Heidi, Markus	00:02:15
Baltruschat, Gabi	1. W50 00:02:46

13.04.2019	11. Polderlauf, Mainz-Laubenheim
Kacavenda, Viktoria	2. WU10 00:03:31
Schmitt, Laura Sophie	00:03:47

09.06.2019	Pfingstsportfest, Edemissen
Wittig, Jens	1. M40 00:02:13

22.09.2019	Rodenbacher Lauftag 2019, Stadioncross, Rodenbach
Galahn, Silas	1. MU14 00:03:30
Galahn, Hendrik	1. MU16 00:03:40
Galahn, Timon	3. MU10 00:03:56

0,95 Kilometer

09.03.2019	Walter Eifert Crosslauf, Bad Soden-Neuenhain
Schmitt, Laura Sophie	00:04:45

1 Kilometer

31.03.2019	25. Entega Gersprenzlauf, Münster
Schmitt, Laura Sophie	3. WU10 00:04:38

22.04.2019	24. Störtebeker Straßenlauf, Marienhaf
Galahn, Silas	1. MU14 00:04:02
Galahn, Timon	2. MU10 00:04:49

08.06.2019	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim
Hanisch, Clara	3. WU12 00:03:57
Warnecke, Hannes	00:04:10
Galahn, Timon	00:04:32
Schmitt, Laura Sophie	2. WU10 00:04:38
Sippel, Karl	00:04:38
Liebig, Henry Max	00:04:39

1 Kilometer

John, Paul	00:04:54
Grodzinski, Gero	00:05:26
29.06.2019	38. Dreieich-Waldlauf, Dreieich-Dreieichenhain
Galahn, Timon	00:04:32

30.06.2019	11. Schwalbacher Volkslauf - Sport gegen Armut, Schwalbach am Taunus
Galahn, Silas	1. MU14 00:03:53
Galahn, Timon	1. MU10 00:04:21

01.09.2019	46. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim
Galahn, Timon	00:04:09
Hanisch, Clara	2. WU12 00:04:13
Kacavenda, Viktoria	3. WU12 00:04:24
Schmitt, Laura Sophie	00:04:50
Pacheco, Clark	00:05:08

08.09.2019	24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt
Galahn, Silas	00:03:59
Sippel, Karl	00:04:34
Galahn, Timon	00:04:38
Nünlist, Paul	00:05:21

21.09.2019	29. Rodheimer Volkslauf, Rosbach-Rodheim v.d.H.
Hanisch, Clara	2. WU12 00:04:07
Galahn, Timon	00:04:16
Kacavenda, Viktoria	3. WU12 00:04:17
Schmitt, Laura Sophie	00:05:01

1,3 Kilometer

05.05.2019	19. Ansbacher Citylauf, Ansbach
Pacheco, Clark	00:07:01

19.06.2019	Darmstädter Stadtlaf, Darmstadt
Galahn, Timon	00:05:58

1,5 Kilometer

19.01.2019	Hessische Hallenmeisterschaften, Frankfurt-Kalbach
Costadura, Clara	2. W20 00:04:42

27.04.2019	OLB Citylauf Norden, Norden
Galahn, Silas	1. MU14 00:06:12
Galahn, Hendrik	2. MU16 00:06:26
Galahn, Timon	1. MU10 00:06:56

05.05.2019	30. Frankfurter Lauf am Hessen-Center, Frankfurt
Galahn, Timon	00:06:28
Hanisch, Clara	00:06:38
Sippel, Karl	00:06:42

08.05.2019	1. Abendsportfest 2019, Pfungstadt
Rach, Katharina	2. W20 00:04:54

1,5 Kilometer

12.05.2019	Hessische Seniorenmeisterschaften 2019, Hofgeismar		
Steinbach, Lothar	1. M70	00:07:24	
19.05.2019	Dreitaler Meeting, Pforzheim		
Wittig, Jens	1. M40	00:04:35	
11.08.2019	30. Karbener Stadtlauf, Karben		
Galahn, Silas	1. MU14	00:05:45	
Joost, Lior	2. MU14	00:05:54	
Galahn, Timon	3. MU10	00:06:20	

1,7 Kilometer

11.05.2019	29. Obernhainer Volkslauf, Wehrheim-Obernhain		
Galahn, Silas	1. MU12	00:06:30	
Galahn, Hendrik	1. MU14	00:06:40	
Galahn, Timon	1. M08	00:06:55	

2 Kilometer

12.01.2019	10. Offenbacher Suppensussel Cross, Offenbach		
Galahn, Hendrik	2. MU16	00:10:29	
Galahn, Silas	3. MU14	00:10:54	
Assmann, Leon		00:11:05	
Breitenöder, Sophie	3. WU16	00:11:20	
Breitenöder, Simon		00:11:38	
31.03.2019	25. Entega Gersprenzlauf, Münster		
Joost, Lior		00:08:05	
06.04.2019	24. Schlappeseppel Marktplatzlauf, Grostheim		
Galahn, Hendrik		00:08:21	
07.04.2019	40. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt		
Hanisch, Clara		00:08:59	
Galahn, Timon		00:09:13	
Pacheco, Clark		00:10:12	

01.05.2019	37. Nieder Erlenbacher Volkslauf, Frankfurt		
Joost, Lior	2. MU12	00:07:47	
Stueven, Katharina	1. WU14	00:08:40	
Sippel, Karl	2. MU10	00:08:52	
Kollmeyer, Lino	1. M08	00:09:37	
Kollmeyer, Nell	1. WU10	00:09:41	
Schmitt, Laura Sophie	2. WU10	00:09:54	

19.05.2019	Taunussteiner Waldlauf 30.2, Taunustein		
Galahn, Silas	1. MU14	00:08:39	
Galahn, Hendrik	1. MU16	00:08:43	
Galahn, Timon	1. MU10	00:09:33	

26.05.2019	44. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg		
Warnecke, Hannes		00:08:26	
Hanisch, Clara		00:08:32	
Sippel, Karl	3. MU10	00:08:52	
Galahn, Timon		00:09:12	
Kacavenda, Viktoria		00:09:22	

2 Kilometer

Pacheco, Clark		00:10:05	
Schmitt, Laura Sophie		00:10:19	
19.06.2019	Darmstädter Stadtlauf, Darmstadt		
Galahn, Silas		00:07:25	
Galahn, Hendrik		00:07:40	
29.06.2019	38. Dreieich-Waldlauf, Dreieich-Dreieichenhain		
Galahn, Silas	2. MU14	00:08:11	
13.10.2019	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach		
Galahn, Timon		00:08:58	
Hanisch, Clara		00:09:01	
John, Paul		00:09:30	
Kacavenda, Viktoria		00:09:42	
Schmitt, Laura Sophie		00:10:39	

2,5 Kilometer

16.06.2019	14. Brunnenfestlauf, Oberursel		
Galahn, Timon	2. MU10	00:11:19	

2,9 Kilometer

15.09.2019	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg		
Galahn, Silas		00:11:36	
Poggendorf, Paulina	3. WU16	00:12:12	
Galahn, Hendrik		00:12:36	
Stueven, Katharina	3. WU14	00:12:38	
Hanisch, Clara	2. WU12	00:12:47	
Breitenöder, Sophie		00:12:55	
Stenger, Hugo		00:12:57	
Warnecke, Hannes		00:12:59	
Galahn, Timon		00:13:07	
John, Paul		00:13:22	
Schmitt, Laura Sophie		00:14:55	
Nünlist, Paul		00:17:28	
Pacheco, Clark		00:17:33	
De Almeida, Carlos		00:18:12	

3 Kilometer

12.01.2019	Hessische Senioren Hallenmeisterschaften,		
Heidl, Markus	2. M30	00:09:54	
Kaltenbach, Florian		00:11:10	
Baltruschat, Gabi	1. W50	00:11:56	
Steinbach, Lothar	2. M70	00:15:38	
02.03.2019	Deutsche Senioren Hallenmeisterschaften, Halle/Saale		
Baltruschat, Gabi	1. W50	00:11:26	

08.05.2019	Hessische Meisterschaften Hindernislauf 2019, Pfungstadt		
Costadura, Clara	1. W20	00:11:01	

30.06.2019	11. Schwalbacher Volkslauf - Sport gegen Armut, Schwalbach am Taunus		
Galahn, Hendrik	1. MU16	00:13:54	

3 Kilometer

07.08.2019	4. Abendsportfest 2019, Pfungstadt		
Wittig, Jens	1. M40	00:10:14	
11.08.2019	30. Karbener Stadtlauf, Karben		
Breitenöder, Sophie	3. WU16	00:13:24	
Galahn, Hendrik		00:14:15	
Assmann, Leon		00:14:39	
Breitenöder, Simon		00:15:04	
21.09.2019	29. Rodheimer Volkslauf, Rosbach-Rodheim v.d.H.		
Galahn, Silas	1. MU14	00:13:08	
Breitenoder, Sophie	1. WU16	00:14:47	
Stueven, Katharina		00:15:05	
Galahn, Hendrik		00:15:27	
Holzinger, Natalie	3. WU16	00:15:44	
Breitenoder, Simon		00:17:03	
De Almeida, Carlos		00:19:53	

3,6 Kilometer

01.06.2019	16. Heusenstammer Kirchenlauf, Heusenstamm		
Galahn, Silas	1. MU14	00:14:59	
Galahn, Hendrik	1. MU16	00:16:36	

3,75 Kilometer

23.06.2019	1. CrossFondo - Taunus Triple Berg Sprint, Oberreifenberg		
Kaltenbach, Florian	1. M40	00:26:11	

4 Kilometer

12.01.2019	10. Offenbacher Suppensussel Cross, Offenbach		
Costadura, Clara	2. W20	00:15:19	
Rach, Katharina	3. W20	00:16:25	
Galahn-Schenck, Frank		00:22:15	
17.02.2019	Crosslauf TSV Obervorschutz mit Nordhessischen Mei, Gudensberg		
Costadura, Clara	2. W20	00:15:24	
Starostzik, Anna	1. W30	00:15:51	
Rach, Katharina		00:16:39	

4,1 Kilometer

09.03.2019	Deutsche Crosslaufmeisterschaften, Ingolstadt		
Uphoff, Tinka	2. W35	00:20:21	
Starostzik, Anna		00:20:32	
Rach, Katharina		00:20:40	

4,2 Kilometer

27.10.2019	Minimarathon Frankfurt 2019, Frankfurt		
Izarbe Bartels, David		00:20:49	

4,5 Kilometer

07.09.2019	40. Gaiacher Berglauf, Gaiach		
Kraft, Thilo		00:32:14	

4,7 Kilometer

29.06.2019	36. Tolzer Blomberglauf, Bad Tölz		
Kraft, Thilo		00:37:14	

5 Kilometer

19.01.2019	42. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 3, Seligenstadt		
Kanert, Christian		00:24:34	
16.02.2019	42. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 4, Seligenstadt		
Rautenberg, Laura	1. W20	00:21:13	
Kanert, Christian	2. M40	00:24:51	

09.03.2019	2. Lauf der 30. Winterlaufserie der LG Dornburg, Dornburg-Wilsenroth		
-------------------	---	--	--

Steinbach, Lothar	2. M70	00:28:15	
-------------------	--------	----------	--

17.03.2019	43. Volkslauf Rund um den Winterstein, Friedberg		
-------------------	---	--	--

Breitenöder, Sophie	1. WU16	00:25:55	
Breitenöder, Simon	3. MU14	00:28:01	

07.04.2019	40. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt		
Joost, Lior	2. MU14	00:21:12	
Galahn, Hendrik		00:23:35	
Galahn, Silas		00:23:36	
Stueven, Katharina	2. WU14	00:23:38	
Breitenöder, Simon		00:25:21	

07.04.2019	48. Griesheimer Jacobi-Straenlauf, Griesheim		
Schroeder, Gerhard	1. M85	00:50:15	

22.04.2019	24. Storebeker Straenlauf, Marienhafel		
Galahn, Hendrik	2. MU16	00:23:34	

22.04.2019	Rodgauer Osterlauf (Ostermontag), Rodgau-Jügesheim		
Ohs, Rüdiger		00:18:01	
Konopka, Anne		00:26:32	

01.05.2019	37. Nieder Erlenbacher Volkslauf, Frankfurt		
Benecken, Paul	1. MU18	00:18:48	
Assmann, Leon	3. MU14	00:24:22	
Breitenöder, Simon		00:25:58	
Breitenöder, Sophie	2. WU16	00:27:49	

05.05.2019	30. Frankfurter Lauf am Hessen-Center, Frankfurt		
Poggendorf, Paulina	2. WU16	00:20:48	
Joost, Lior		00:21:37	
Galahn, Hendrik		00:22:51	
Galahn, Silas		00:23:24	
Stueven, Katharina	3. WU14	00:23:51	
Assmann, Leon		00:24:43	
Breitenöder, Sophie		00:24:53	

5 Kilometer

Breitenöder, Simon 00:26:16

08.05.2019 1. Abendsportfest 2019, Pfungstadt

Wittig, Jens 3. M40 00:17:25

10.05.2019 Darmstädter Frauenlauf, Darmstadt

Seibert, Petra 1. W60 00:24:14

19.05.2019 33. Göttinger Frühjahrs-Volkslauf, Göttingen

Hagemann, Carina 00:28:10

25.05.2019 16. Ketteler-Lauf, Lauf dem Krebs davon, Offenbach

Assmann, Leon 3. MU14 00:22:16
Straus, Alexander 00:24:38

26.05.2019 44. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg

Joost, Lior 1. MU14 00:21:10
Poggendorff, Paulina 2. WU16 00:21:52
Galahn, Silas 00:22:41
Galahn, Hendrik 00:24:01
Stueven, Katharina 00:25:03
Breitenöder, Sophie 00:26:13
Breitenöder, Simon 00:27:07
De Almeida, Carlos 00:32:11

08.06.2019 27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim

Joost, Lior 3. MU14 00:21:09
Galahn, Silas 00:21:10
Poggendorff, Paulina 2. WU16 00:21:22
Galahn, Hendrik 3. MU16 00:23:09
Stueven, Katharina 00:23:41
Breitenöder, Sophie 00:25:56
Galahn-Schenck, Frank 0. M45 00:26:07
Steinbach, Lothar 0. M70 00:27:35
Poggendorff, Babette 0. W50 00:29:52
De Almeida, Carlos 00:29:57
De Almeida, Rui 0. M50 00:29:57

16.06.2019 14. Brunnenfestlauf, Oberursel

Galahn, Silas 3. MU14 00:21:31
Galahn, Hendrik 00:21:50

19.06.2019 Darmstädter Stadtlauf, Darmstadt

Rach, Katharina 00:18:30
Esser, Lothar 00:21:27

23.06.2019 Apfellauf der Kellerei Heil, Laubus-Eschbach

Costadura, Clara 1. W20 00:16:49

29.06.2019 38. Dreieich-Waldlauf, Dreieich-Dreieichenhain

Galahn, Hendrik 00:25:09
Galahn-Schenck, Frank 00:26:03

27.07.2019 San Francisco Pier to Pier 5k 2019, San Francisco

Pacheco, Kent 0. M40 00:27:25
Pacheco, Clark 0. MU12 00:27:27

5 Kilometer

28.07.2019 43. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen

Poggendorff, Frank 00:20:17
Poggendorff, Paulina 1. WU16 00:20:25
Poggendorff, Babette 00:29:07

18.08.2019 21. Run'n Roll for Help, Gießen

Kruff, Daniel 3. M20 00:17:31

23.08.2019 13. Münkeboer Festagelauf, Münkeboe

Schroeder, Gerhard 1. M85 00:57:14

29.08.2019 5. Bürostadtlauf 2019, Frankfurt-Niederrad

Breitenöder, Sophie 1. WU20 00:24:04
Breitenöder, Simon 00:27:31

01.09.2019 12. Preungesheimer Dorflauf, Frankfurt

Wittig, Jens 1. M40 00:18:22

01.09.2019 46. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim

Galahn, Silas 2. MU14 00:22:16
Breitenöder, Sophie 3. WU16 00:23:22
Assmann, Leon 00:23:54
Stueven, Katharina 2. WU14 00:23:59
Galahn, Hendrik 3. MU16 00:25:04
Breitenöder, Simon 00:26:44
Hanisch, Hanna 2. W20 00:30:46
De Almeida, Carlos 00:35:17

04.09.2019 Lang-Lauf-Cup geht ins Stadion, Pfungstadt

Rach, Katharina 3. W20 00:19:02

07.09.2019 21. Wittmunder Klinkerlauf, Wittmund

Schroeder, Gerhard 1. M85 00:56:12

08.09.2019 16. Oberstedter Mühlenlauf, Oberursel/Ts.

Galahn, Silas 1. MU14 00:24:20
Galahn, Hendrik 3. MU16 00:27:31

08.09.2019 24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt

Buch, Oliver 1. M30 00:17:24
Lohnes, Markus 2. M50 00:18:19
Baum, Anna 2. W30 00:18:31
Reinhardt, Volker 1. M55 00:20:11
Wünneberg, Wolfgang 00:23:02
Bittlingmaier, Hans 3. M65 00:23:20
Rojas, Andres 00:23:41
Rausch, Helga 1. W70 00:26:27
Freitag, Uta 00:27:50
Wegner-Pahl, Helga 00:28:52
Lee, Alan 00:32:04
Nill, Herbert 00:35:41

15.09.2019 43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg

Lee, Alan 00:25:41

15.09.2019 43. Internationaler Hugenottenlauf, Walking, Neu-Isenburg

Heinol, Franz-Albert 3. M65 00:40:05

5 Kilometer

13.10.2019 26. Bad Homburger Kurparklauf, Bad Homburg v. d. Höhe

Stephan-Wesslin, Matthias 00:21:31

13.10.2019 27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach

Poggendorff, Paulina 2. WU16 00:20:39
Galahn, Silas 00:21:29
Stueven, Katharina 00:22:36
Galahn, Hendrik 00:22:42
Assmann, Leon 00:24:38
Holzinger, Natalie 00:24:48
Breitenöder, Sophie 00:25:17
Breitenöder, Simon 00:26:32

5,4 Kilometer

15.06.2019 Autohaus Lutz Nightrun, Mühlthal-Traisa

Henne, Hermann Dr. 1. M65 00:26:21

6 Kilometer

17.02.2019 Crosslauf TSV Obervorschütz mit Nordhessischen Mei, Gudensberg

Wittig, Jens 00:24:23

06.04.2019 24. Schlappeseppel Marktplatzauf, Großostheim

Heider, Fabian 2. M20 00:21:04

16.05.2019 Desert Road Runners Iftar Challenge - 2019, Dubai

Moeller, Marco-Ken 0. M35 00:33:21

18.08.2019 9. Bieberer Kartoffel-Volkslauf, Offenbach

Heinol, Franz-Albert 0. M65 00:49:16

20.09.2019 Stadtlauf - Stärke zeigen - gemeinsam gegen Gewalt, Hanau

Hagemann, Carina 00:29:53

6,9 Kilometer

01.06.2019 16. Heusenstammer Kirchenlauf, Heusenstamm

Gomez-Ruhland, Marisa 1. W60 00:32:25

7,5 Kilometer

30.06.2019 11. Schwalbacher Volkslauf - Sport gegen Armut, Schwalbach am Taunus

Heinol, Franz-Albert 1. M65 01:01:32

7,9 Kilometer

17.05.2019 24. HVB Citylauf, Aschaffenburg

Ruhland, Manuel 00:26:03
Heider, Fabian 00:26:22
Starostzik, Anna 2. W30 00:27:00
Albert, Christian 2. M40 00:27:10
Mattern, Cliff 00:36:15

7,9 Kilometer

Kanert, Christian 00:38:40
Diehm, Gabriele 00:39:56

8 Kilometer

12.01.2019 10. Offenbacher Suppensüssel Cross, Offenbach

Lee, Alan 00:44:34

20.07.2019 9. Höhenburger Schloss Lauf, Lenggries

Kraft, Thilo 00:41:20

8,047 Kilometer

03.10.2019 3. Offenbacher Kranlauf, Offenbach

Lee, Alan 00:42:11

8,1 Kilometer

23.02.2019 Auf die Platte - fertig - los, Wiesbaden

Kaltenbach, Florian 3. M40 00:39:15
Rach, Katharina 1. W20 00:40:15
Henne, Hermann Dr. 00:52:33
Jänisch, Nicole Dr. 00:55:31

9,4 Kilometer

01.09.2019 22. Meißner Berglauf mit Hess. Meisterschaft, Meißner-Abterode

Costadura, Clara 1. W20 00:44:46
Rach, Katharina 00:50:29

9,7 Kilometer

14.04.2019 30. SÜWAG-Energie-Feldberglauf, Oberursel

Behnke, Thorsten 3. M45 00:45:39
Costadura, Clara 2. W20 00:48:46
Pfaller, Stephan 2. M30 00:50:44
Lange, Harald 00:52:32
Knopp, Bernhard 3. M55 00:54:16
Kraft, Thilo 00:59:13
Häfner, Guido 00:59:15
Jégou, Jean-Louis 01:01:20
Thürmer, Matthias 01:02:06
Jänisch, Nicole Dr. 01:08:08
Brendlin, Christiane 01:27:18

10 Kilometer

05.01.2019 39. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim

Heidl, Markus 2. M30 00:34:24
Wunsch, Patrick 00:35:08
Starostzik, Anna 1. W30 00:36:19
Pfaller, Stephan 00:37:36
Wittig, Jens 00:38:49
Jäger, Hans Dietmar 00:39:52
Schmitt, Sebastian 00:43:18

10 Kilometer

Kuhn, Peter		00:45:16
Strauß, Volker		00:45:29
Timm, Lisa Marie		00:45:46
Drews, Franz		00:50:54
van Wolff, Ludwig		00:51:26
Vahl, Jochen	1. M70	00:53:38
06.01.2019 36. Goldbacher Wintercrosslaufserie 7.Lauf, Goldbach		
Kunzfeld, Georg		00:43:13
Jochum, Peter		01:01:36
13.01.2019 36. Goldbacher Winter-Crosslaufserie, 8.Lauf, Goldbach		
Pfaller, Stephan		00:40:17
Kaltenbach, Florian	3. M40	00:41:44
19.01.2019 42. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 3, Seligenstadt		
Weber, Christian	1. M45	00:37:33
Pfaller, Stephan	2. M30	00:37:53
Schüpphaus, Kevin		00:48:12
20.01.2019 36. Goldbacher Winter-Crosslaufserie, 9.Lauf, Goldbach		
Kanert, Christian		00:56:32
02.02.2019 39. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim		
Ruhland, Manuel	2. M30	00:33:19
Heidl, Markus	3. M30	00:33:37
Pfaller, Stephan		00:37:18
Jäger, Hans Dietmar	3. M50	00:37:55
Schmitt, Sebastian		00:42:17
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60	00:44:23
Rizzuto, Marianna	2. W35	00:44:36
Kuhn, Peter		00:45:18
Pfeiffer, Martin		00:45:56
Timm, Lisa Marie		00:46:04
Drews, Franz		00:51:27
Vahl, Jochen	3. M70	00:58:20
16.02.2019 42. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 4, Seligenstadt		
Weber, Christian	1. M45	00:37:32
Richter, Dr. Tobias		00:44:43
Schüpphaus, Kevin		00:46:59
02.03.2019 35. Frühjahrslauf, Groß-Gerau		
Henne, Hermann Dr.	3. M65	00:47:24
Weyand, Anja		00:54:21
02.03.2019 Lahntallauf, Marburg		
Costadura, Clara	1. W20	00:36:39
03.03.2019 17. Offenbacher Rosenhöhe-Waldlauf, Offenbach		
Schmitt, Sebastian	1. M45	00:43:10
Buchenberger, Susanne	2. W45	01:04:21
16.03.2019 27. Sälzerlauf, Salzkotten		
Esser, Lothar		00:43:55

10 Kilometer

24.03.2019 26. Schneller Zehner, Rodenbach			
Ruhland, Manuel	1. M30	00:32:36	
Heidl, Markus	2. M30	00:33:24	
Bartels, Philipp	1. M35	00:34:06	
Haubold, Martin		00:35:02	
Pfaller, Stephan		00:38:06	
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60	00:43:57	
Kraft, Thilo		00:43:58	
Drews, Franz		00:48:50	
Vahl, Jochen		00:55:13	
Baßmann, Kaya Marie	1. WU16	00:55:21	
Jochum, Peter		01:00:49	
31.03.2019 25. Entega Gersprenzlauf, Münster			
Spreng, Michael Dr.		00:53:16	
06.04.2019 24. Schlappeseppel Marktplatzlauf, Großostheim			
Krawietz, Eva	1. W60	00:54:19	
Kleinschmidt, Hellmut	2. M70	00:58:49	
06.04.2019 42. Rhein-Volkslauf 2019, Maximiliansau			
Wedlich, Oliver	1. M50	00:39:36	
07.04.2019 21. Hanauer Märchenlauf, Hanau			
Behnke, Thorsten	1. M45	00:36:03	
07.04.2019 40. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt			
Müller, Daniel		00:43:36	
Schneider, Katja	3. W30	00:44:05	
Schüpphaus, Kevin		00:47:22	
Drews, Franz		00:51:18	
Dörr, Robert		00:51:19	
Diehm, Gabriele		00:51:46	
Wünnenberg, Wolfgang		00:51:48	
Bittingmaier, Hans	3. M65	00:53:10	
Vahl, Jochen		00:54:59	
07.04.2019 Hessische Meisterschaften Langstrecke, Hünfeld			
Wittig, Jens	1. M40	00:37:17	
22.04.2019 Rodgauer Osterlauf (Ostermontag), Rodgau-Jügesheim			
Bartels, Philipp	2. M35	00:34:38	
Starostzik, Anna	1. W30	00:36:48	
Kraft, Thilo		00:44:46	
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60	00:45:42	
Drews, Franz		00:50:03	
Vahl, Jochen		00:56:45	
Wörz, Werner		01:08:00	
30.04.2019 Lauf in den Mai, Ottenheim			
Haubold, Martin	3. M30	00:34:04	
01.05.2019 37. Nieder Erlenbacher Volkslauf, Frankfurt			
Schmitt, Natascha	2. W30	00:41:32	
Sippel, Konrad		00:45:02	
Seifarth, Christoph		00:50:03	
Bittingmaier, Hans	3. M65	00:52:08	
Müller, Hannelore	1. W65	01:00:18	

10 Kilometer

05.05.2019 30. Frankfurter Lauf am Hessen-Center, Frankfurt			
Albert, Christian	1. M40	00:36:08	
Wörz, Werner	1. M60	00:39:15	
Storck, Christian Dr.	3. M40	00:39:31	
Schiesser-Hoever, Christina	2. W45	00:41:02	
Perencin, Alice		00:41:58	
De Almeida, Rui		00:42:28	
Müller, Daniel		00:42:38	
Sippel, Konrad		00:45:03	
Wetzstein, Wiltrud		00:47:33	
Spranz, Laura		00:48:11	
Pötter, Carsten		00:49:48	
Baßmann, Kaya Marie	1. WU16	00:49:49	
Bittingmaier, Hans		00:50:56	
Hanisch, Dirk		00:51:38	
Eickholt, Jörn		00:52:48	
Krüper, Stefan		00:55:04	
Pahl, Matthias		00:57:06	
Wegner-Pahl, Helga		00:59:59	
12.05.2019 31. Neheimer City-Lauf, Arnsgberg			
Albert, Christian	1. M40	00:35:44	
19.05.2019 33. Göttinger Frühjahr-Volkslauf, Göttingen			
Hagemann, Carina		00:55:20	
26.05.2019 44. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg			
Golovitsyn, Nikita	1. M40	00:33:38	
Albert, Christian	2. M40	00:37:11	
Kruff, Daniel	2. M20	00:38:08	
Wörz, Werner	1. M60	00:40:11	
Krauss, Jochen		00:41:27	
Müller, Daniel		00:42:26	
Esser, Lothar		00:43:36	
Sippel, Konrad		00:46:12	
Bohr, Werner	1. M70	00:46:37	
Pfeiffer, Martin		00:47:00	
Dörr, Robert		00:49:45	
Jost, Tanja	2. W50	00:50:05	
Eickholt, Jörn		00:51:58	
Bittingmaier, Hans		00:53:11	
Pahl, Matthias		00:54:46	
Krüper, Stefan		00:57:36	
Wegner-Pahl, Helga		00:57:39	
Heidl, Svenja		00:58:02	
Wieß, Maren	1. W70	01:16:50	
29.05.2019 8. Darmstädter Merck-Firmenlauf, Darmstadt			
Esser, Lothar		00:40:30	
30.05.2019 21. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim			
Irie, Max	3. M20	00:34:19	
Brüggemann, Benedikt		00:39:51	
Bühner, Oliver		00:44:28	
Sippel, Konrad		00:44:35	
Engelhardt, Jörg		00:44:47	
Gögelein, Stephan		00:45:10	
Pacheco, Kent		00:46:58	
Drews, Franz		00:49:12	
Bittingmaier, Hans	3. M65	00:53:06	

10 Kilometer

Rojas, Andres		00:53:31
Vahl, Jochen	2. M70	00:53:59
Müller, Hannelore	2. W65	00:58:22
Jochum, Peter		00:59:15
Brings, Renate	2. W70	01:10:36
Heinol, Franz-Albert		01:22:26
07.06.2019 36. Straßenlauf, Riedstadt-Wolfskehlen		
Gelsema, Astrid	1. W50	00:44:14
08.06.2019 27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim		
Heidl, Markus	2. M30	00:34:33
Bartels, Philipp	1. M35	00:34:36
Haubold, Martin	3. M30	00:35:09
Audersetz, Stephan		00:35:28
Albert, Christian	2. M40	00:36:30
Kruff, Daniel	3. M20	00:37:21
Wörz, Werner	1. M60	00:39:19
Kaltenbach, Florian		00:39:46
Krauß, Jochen	3. M45	00:39:51
Spielvogel, Lars		00:40:34
Vara, Michael		00:40:57
Müller, Daniel		00:41:18
De Almeida, Rui		00:41:33
Vetter, Tilbert		00:42:44
Richter, Dr. Tobias		00:43:22
Kohl, Marcus		00:43:22
Häuser, Wolfgang	3. M60	00:43:23
Bühner, Oliver		00:44:14
Bohr, Werner	1. M70	00:44:28
Strauß, Volker		00:45:24
Mehlmann, Alois	1. M65	00:46:14
Henne, Hermann Dr.	3. M65	00:48:47
Drews, Franz		00:49:13
Dörr, Robert		00:49:46
Bittingmaier, Hans		00:52:25
Pötter, Carsten		00:53:33
Vahl, Jochen		00:55:49
Becker, Carlo		00:57:41
Seit, Manfred	3. M75	00:57:46
Vetter, Inge		00:57:57
Jochum, Peter		00:58:12
Krüper, Stefan		00:58:28
Mitental, Rachel		00:59:23
Wieß, Maren	1. W70	01:15:11
09.06.2019 50. Melibokuslauf, Alsbach-Hähnlein		
Krüper, Stefan		01:11:46
14.06.2019 24. Wallauer Mittsommerlauf, Hofheim-Wallau		
Drews, Franz		00:48:40
Jost, Tanja		00:56:19
Jost, Tanja		00:56:19
Engstler, Jörg		00:56:21
Jochum, Peter		00:58:52
Traxler, Peter		01:11:41
16.06.2019 14. Brunnenfestlauf, Oberursel		
Andres, Christoph	1. M30	00:39:21
Bittingmaier, Hans	2. M65	00:53:21

10 Kilometer

Fenner, Doris		01:00:14
Wieß, Maren	1. W70	01:15:00
16.06.2019 4. AWO Stadtlauf für den guten Zweck, Hattersheim		
Buch, Oliver	2. M30	00:38:53
16.06.2019 6. Eschathlon - Der Eschborner Halbmarathon, Eschborn		
Kruff, Daniel	2. M20	00:38:00
Perencin, Alice	1. W30	00:40:53
Schulz, Richard	1. M60	00:41:44
Damm, Reinhardt		00:56:25
23.06.2019 Apfellauf der Kelterei Heil, Laubus-Eschbach		
Grof, Ernst Dr.	1. M70	00:50:52
Seit, Manfred	1. M75	00:56:55
29.06.2019 38. Dreieich-Waldlauf, Dreieich-Dreieichenhain		
Henne, Hermann Dr.	2. M65	00:50:49
Seit, Manfred	1. M75	01:02:53
30.06.2019 11. Schwalbacher Volkslauf - Sport gegen Armut, Schwalbach am Taunus		
Irlé, Max	1. M20	00:36:18
07.07.2019 Stadtlauf Wolfrathshausen, Wolfrathshausen		
Kraft, Thilo		00:44:52
12.07.2019 9. Rotary Benefizlauf, Mainaschaff		
Kuhn, Peter		00:45:34
20.07.2019 18. Biedenkörper Stadtlauf, Biedenkopf		
Starostzik, Anna	1. W30	00:35:57
20.07.2019 31. ISOLA Rur 3-Brückenlauf, Düren-Birkensdorf		
Kruff, Daniel	3. M20	00:37:07
28.07.2019 43. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen		
Heidl, Markus	1. M30	00:35:57
Kruff, Daniel	3. M20	00:37:03
Albert, Christian	2. M40	00:37:04
Pfaller, Stephan	3. M30	00:38:00
Wittig, Jens		00:38:41
Kratz, Johannes		00:42:09
Müller, Daniel		00:42:58
Rizzuto, Marianna	1. W35	00:44:07
Häuser, Wolfgang	3. M60	00:44:23
Bohr, Werner	1. M70	00:46:15
Gögelein, Stephan		00:46:48
Seidenstücker, Hans		00:48:32
Grof, Ernst Dr.	3. M70	00:48:48
Schmitt, Sebastian		00:48:52
Pahl, Matthias		00:52:30
Dörr, Robert		00:53:22
Bittingmaier, Hans		00:54:26
Krüper, Stefan		00:56:58
Wegner-Pahl, Helga		00:59:45
Wieß, Maren	1. W70	01:14:23
Pinder, Götz	3. M80	01:21:40

10 Kilometer

02.08.2019 17. Ueberauer Dorflauf der Darmstädter Privatbraue, Reinheim-Ueberau		
Kaltenbach, Florian		00:37:18
03.08.2019 16. Fischerfestlauf Gernsheim, Gernsheim		
Krüper, Stefan		00:55:46
17.08.2019 36. Bruchköbeler Stadtlauf, Bruchköbel		
Krauß, Jochen	1. M45	00:39:38
Matzunsky, Tino		00:54:57
18.08.2019 21. Run 'n Roll for Help, Gießen		
Kruff, Daniel	3. M20	00:38:30
25.08.2019 6. FlorSTADT Halbmarathon, Florstadt		
Reichert, Michael	2. M35	00:46:03
25.08.2019 9. Lahnparklauf, Wetzlar		
Engelhardt, Jörg		00:46:03
29.08.2019 5. Bürostadtlauf 2019, Frankfurt-Niederrad		
Rizzuto, Marianna	1. W35	00:42:28
Mävers, Martin		00:52:39
01.09.2019 46. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim		
Kruff, Daniel	1. M20	00:36:36
Wörz, Werner	1. M60	00:40:40
Rizzuto, Marianna	1. W35	00:43:45
Häuser, Wolfgang	2. M60	00:44:31
Schmitt, Sebastian		00:47:55
Seibert, Petra	1. W60	00:50:03
Dörr, Robert		00:52:26
Bittingmaier, Hans	2. M65	00:54:50
Wegner-Pahl, Helga		00:57:55
Vetter, Inge		00:57:57
Wieß, Maren	1. W70	01:13:59
07.09.2019 9. Bawwehaiser Altstadtfestlauf, Babenhäusen		
Kleinschmidt, Hellmut		00:55:01
Krawietz, Eva	1. W60	00:55:02
08.09.2019 24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt		
Vetter, Tilbert	1. M55	00:37:18
Baum, Anna		00:39:09
Praetorius, Hermann		00:46:15
Vormwald, Ursula	1. W60	00:51:09
Lee, Alan		00:58:50
15.09.2019 43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg		
Okbay, Brhane	1. M20	00:35:06
Lohnes, Markus	1. M50	00:37:41
Kohl, Marcus		00:40:35
Schmitt, Sebastian		00:46:52
Häfner, Guido		00:46:58
Wünnenberg, Wolfgang		00:51:33
Bittingmaier, Hans		00:51:36
Barta, Emil		00:51:47
Dörr, Robert		00:52:14

10 Kilometer

Stenger, Jan		00:52:26
Krüper, Stefan		00:54:20
Lee, Alan		00:54:28
Seit, Manfred	1. M75	00:56:36
Rausch, Helga	1. W70	00:56:44
Vetter, Inge		00:57:02
Wegner-Pahl, Helga		00:58:04
Wieß, Maren	3. W70	01:13:56
21.09.2019 29. Rodheimer Volkslauf, Rosbach-Rodheim v.d.H.		
Schiesser-Hoever, Christina	1. W45	00:43:37
De Almeida, Rui	3. M50	00:44:40
Häuser, Wolfgang	2. M60	00:45:40
Rizzuto, Marianna	1. W35	00:46:27
Bohr, Werner	1. M70	00:48:06
Dörr, Robert		00:54:40
Stransky, Sebastian		00:57:36
Krüper, Stefan		00:59:05
22.09.2019 Hessische Straßenlaufmeisterschaften 2019, Rodenbach		
Jäger, Hans Dietmar		00:38:49
Schmitt, Sebastian		00:45:11
22.09.2019 Zehn-Kilometer-Straßenlauf und 14. offene Kreismeil, Rodenbach		
Rizzuto, Marianna	1. W35	00:44:53
06.10.2019 Sportscheck Lauf, Frankfurt am Main		
Hempel, Karl	1. M30	00:32:18
Herzberg, Anna	1. W30	00:36:47
Buch, Oliver		00:37:54
Baum, Anna	2. W30	00:40:15
Reichert, Michael		00:41:30
Kraft, Thilo	3. M50	00:41:37
Hunzinger, Nadine	1. W35	00:44:28
12.10.2019 38. Lindensee-Laufserie 2019/2020, Rüsselsheim		
Strauß, Volker		00:44:07
13.10.2019 26. Bad Homburger Kurparklauf, Bad Homburg v. d. Höhe		
Starostzik, Anna	1. W30	00:38:32
Schöbel, Helmut		00:55:57
13.10.2019 27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach		
Heidl, Markus	1. M30	00:32:57
Kruff, Daniel	3. M20	00:36:03
Schermer, Manuel		00:36:12
Kaltenbach, Florian	1. M40	00:36:23
Lohnes, Markus	2. M50	00:37:10
Deifel, Rainer		00:38:20
Wittig, Jens		00:38:31
Schiesser-Hoever, Christina	1. W45	00:41:05
Müller, Daniel		00:41:05
Häuser, Wolfgang	1. M60	00:43:32
Schmitt, Sebastian		00:43:47
Menne, Stephan		00:44:09
Mehlmann, Alois	1. M65	00:45:06
Kublun, Sven		00:47:03
Baßmann, Kaya Marie	1. WU16	00:47:37

10 Kilometer

Wünnenberg, Wolfgang		00:50:43
Straus, Alexander		00:51:46
Menne, Ana Marcia		00:52:36
Bittingmaier, Hans		00:52:39
Diehm, Gabriele		00:52:48
Lee, Alan		00:56:45
Krüper, Stefan		00:57:00
Pacheco, Kent		00:57:57
20.10.2019 Hexenlauf - 17. Volkslauf am Hexenhäuschen, Rodgau-Weiskirchen		
Eckert, Elias		00:56:51
10,5 Kilometer		
20.01.2019 42. Marathonsstaffel, Mörfelden		
Ruhland, Manuel	0. M30	00:37:14
Lohnes, Markus	0. M50	00:40:41
Kaltenbach, Florian	0. M40	00:41:15
Jäger, Hans Dietmar	0. M50	00:41:38
Baum, Anna	0. W30	00:43:25
Schiesser-Hoever, Christina	0. W40	00:44:17
Anger, Gunnar	0. M40	00:45:07
Lutz, Markus	0. M55	00:45:55
Fischer, Dörte	0. W40	00:46:11
Goldhammer, Carsten	0. M50	00:46:21
Kraft, Thilo	0. M50	00:46:34
Engelhardt, Jörg	0. M55	00:47:05
Häfner, Guido	0. M55	00:47:49
Knopp, Bernhard	0. M55	00:48:17
Kublun, Sven	0. M50	00:48:53
Esser, Lothar	0. M55	00:49:02
Esser, Lothar	0. M55	00:49:45
Hunzinger, Nadine	0. W35	00:50:08
Walz, Michael	0. M60	00:50:34
Schmitt, Volker	0. M45	00:51:26
Engelhardt, Jörg	0. M55	00:51:49
Buhne, Peter Dr.	0. M55	00:52:37
Jost, Tanja	0. W50	00:53:15
Lee, Alan	0. M50	00:53:28
Lee, Alan	0. M50	00:54:50
Vormwald, Ursula	0. W60	00:55:07
Schöler, Marc	0. M55	00:55:36
Thürmer, Kerstin	0. W45	00:55:44
Rojas, Andres	0. M50	00:56:05
Jänisch, Nicole Dr.	0. W45	00:57:06
Schöbel, Helmut	0. M65	00:58:17
Poelsler, Gerhard	0.	00:59:57
Pahl, Matthias	0. M55	01:01:09
Wegner-Pahl, Helga	0. W55	01:02:37
Lee, Alan	0. M50	01:03:46
Lee, Alan	0. M50	01:07:42
12.05.2019 35. Internationaler Schluchseeauf, Schluchsee		
Pamuk, Ulrike Dr.	1. W60	00:52:26
07.06.2019 59. Lorsbacher Schinderwaldlauf, Hofheim-Lorsbach		
Häfner, Guido	2. M55	00:53:59

10,5 Kilometer

03.10.2019	7. Charity Walk & Run Groß-Gerau, Groß-Gerau
Munir, Khalid Ilyas	2. M35 00:52:44

10,8 Kilometer

07.09.2019	14. Borkumer Meilenlauf, Borkum
Wieß, Maren	1. W70 01:18:53

12 Kilometer

14.04.2019	Weitalweg Landschaftsmarathon, Schmitten/Taunus
Kirvesmies, Tytti	2. W20 00:52:24

14 Kilometer

08.06.2019	35. Brüder Grimm Lauf Etappe 2, Rodenbach
Rautenberg, David	00:56:27
Jäger, Hans Dietmar	00:59:05
Esser, Lothar	3. M55 01:02:00
Jégou, Jean-Louis	01:11:44
Seidenstücker, Hans	01:14:52
Jost, Tanja	01:16:13
Pahl, Matthias	01:30:15
Wegner-Pahl, Helga	01:30:15

14,3 Kilometer

12.10.2019	Kaiserturmlauf, Groß-Bieberau
Poelsler, Gerhard	2. M60 01:36:40

16 Kilometer

27.04.2019	9. DAV Skinfit Frankensteinlauf, Darmstadt
Gelsema, Astrid	1. W50 01:12:09
Esser, Lothar	3. M55 01:13:06
Lutz, Markus	01:19:01

07.06.2019	35. Brüder Grimm Lauf Etappe 1, Hanau
Rautenberg, David	01:03:24
Jäger, Hans Dietmar	01:07:33
Esser, Lothar	01:09:46
Jégou, Jean-Louis	01:13:12
Jost, Tanja	01:25:27
Seidenstücker, Hans	01:26:22
Pahl, Matthias	01:36:14
Wegner-Pahl, Helga	01:36:14

08.06.2019	35. Brüder Grimm Lauf 3. Etappe, Neuenhasslau
Rautenberg, David	01:08:05
Jäger, Hans Dietmar	01:11:28
Esser, Lothar	3. M55 01:15:45
Jégou, Jean-Louis	01:21:59
Seidenstücker, Hans	01:26:58
Jost, Tanja	01:34:46
Wegner-Pahl, Helga	01:51:04
Pahl, Matthias	01:51:05

16,1 Kilometer

13.04.2019	10 Meilen durch den Licher Wald - 35. Auflage, Lich
Vara, Michael	2. M50 01:05:25
Dackiw, Alexander	3. M40 01:05:36

17 Kilometer

09.06.2019	35. Brüder Grimm Lauf 4. Etappe, Gelnhausen
Rautenberg, David	01:14:17
Jäger, Hans Dietmar	01:19:05
Esser, Lothar	3. M55 01:22:00
Jégou, Jean-Louis	01:30:06
Seidenstücker, Hans	01:37:06
Jost, Tanja	01:42:01
Pahl, Matthias	02:00:58
Wegner-Pahl, Helga	02:00:59

14.09.2019	3 Zinnen Lauf 2019, Sexten
Kraft, Thilo	02:34:01

18 Kilometer

09.06.2019	35. Brüder Grimm Lauf 5. Etappe, Bad Orb
Rautenberg, David	01:18:13
Pfaller, Stephan	01:18:23
Jäger, Hans Dietmar	01:26:02
Esser, Lothar	3. M55 01:28:30
Jégou, Jean-Louis	01:33:54
Seidenstücker, Hans	01:40:25
Jost, Tanja	01:50:42
Pahl, Matthias	02:21:58
Wegner-Pahl, Helga	02:21:58

20 Kilometer

10.02.2019	37. Winterlaufserie Rheinabern, Rheinabern
Wedlich, Oliver	01:20:34

28.04.2019	8. I-Lauf, Lauf für Inklusion in Gelnhausen, Gelnhausen
Rizzuto, Marianna	1. W30 01:37:10

22.09.2019	40. Altkönig-Lauf, Kronberg
Rach, Katharina	2. W20 01:30:47
Reichert, Michael	01:35:26

21 Kilometer

05.05.2019	19. Ansbacher Citylauf, Ansbach
Pacheco, Kent	01:46:40

21,095 Kilometer

20.04.2019	73. Osterlauf Paderborn, Paderborn
Esser, Lothar	01:39:03

21,0975 Kilometer

09.02.2019	44. LIMES-Winterlaufserie, Pohlheim-Watzenborn-Steinberg
De Almeida, Rui	01:44:43

17.02.2019	42. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 42. , Mörfelden
Kaltenbach, Florian	01:23:00
Jäger, Hans Dietmar	01:24:00
Lohnes, Markus	01:24:41
Vetter, Tilbert	1. M55 01:27:30
Kohl, Marcus	01:32:07
Esser, Lothar	2. M55 01:34:07
Kraft, Thilo	01:34:17
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60 01:38:05
Markus, Lutz	01:40:19
Drews, Franz	01:58:43
von Wolff, Ludwig	02:02:09
Jochum, Peter	02:03:00
Dörr, Robert	02:07:14
Lösche, Hans-Georg	02:10:43

10.03.2019 17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt

Babsa, Tilahun	1. M20 01:09:26
Ruhland, Manuel	3. M30 01:12:36
Hempel, Karl	01:14:42
Heidl, Markus	01:14:46
Okbay, Brhane	01:14:57
Golovitsyn, Nikita	2. M40 01:15:12
Audersetz, Stephan	01:18:21
Behnke, Thorsten	1. M45 01:19:11
Herzberg, Anna	1. W30 01:23:04
Lohnes, Markus	01:23:27
Stenzel, Kurt	2. M55 01:24:21
Stenzel, Jakob	01:24:22
Böhm, Dennis	01:24:30
Pfaller, Stephan	01:24:47
Wörz, Werner	1. M60 01:27:58
Vetter, Tilbert	01:29:35
Jäger, Hans Dietmar	01:29:42
Schulz, Richard	2. M60 01:31:30
Gelsema, Astrid	1. W50 01:32:43
Schiesser-Hoever, Christina	1. W45 01:32:50
Kinzler, Patrick	01:34:28
Kraft, Thilo	01:34:37
Esser, Lothar	01:35:49
Schmitt, Sebastian	01:36:32
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60 01:37:19
Krauß, Jochen	01:38:34
Kohl, Marcus	01:38:34
Pfeiffer, Martin	01:39:33
Häuser, Wolfgang	01:39:48
Strauß, Volker	01:41:19
Hünzinger, Nadine	01:41:28
Walz, Michael	01:43:05
Spoelstra, Johan	01:43:16
Amelina, Lena	01:43:25
Eisen, Johannes	01:43:59
Gögelein, Stephan	01:44:17
App, Christoph	01:44:59
Gellert, Lutz	01:47:03
Fenner, Doris	01:48:49
Ohlwein, Martin	01:48:57

21,0975 Kilometer

Wagner, Ulrike	01:48:57
De Almeida, Rui	01:48:57
Schüpphaus, Kevin	01:50:00
Engelhard, Johanna	01:50:17
Stransky, Sebastian	01:52:50
Thürmer, Kerstin	01:53:50
Ghebrehiwet, Amanuel	01:54:50
Kanngießer, Volker	01:57:53
von Wolff, Ludwig	0. M60 01:58:35
Drews, Franz	01:59:39
Zeeck, Jennifer	02:00:10
Krüper, Stefan	02:00:19
Joseph, Jörg	02:00:51
Abel, Hendrik	02:01:58
Schöler, Marc	02:02:51
Munir, Khalid Ilyas	02:05:11
Liebs, Stefanie	02:08:37
Langer, Kirsten	02:08:46
Donig, Silke	02:10:36
Lösche, Hans-Georg	02:42:55
Fischer, Dörte	02:43:12
Humbert, Dirk	02:57:14

24.03.2019	44. Gießener Frühjahrslauf, Gießen-Wieseck
Irie, Max	2. M20 01:14:19

07.04.2019	15. Obermain Marathon, Bad Staffelstein
Steinbach, Lothar	3. M70 02:13:26

07.04.2019	48. Griesheimer Jacobi-Straßenlauf, Griesheim
Lohnes, Markus	1. M50 01:22:48
Jäger, Hans Dietmar	3. M50 01:25:43
Walz, Michael	2. M60 01:43:36

07.04.2019	Deutsche Halbmarathon Meisterschaften, Freiburg
Uphoff, Tinka	1. W35 01:19:26
Pamuk, Ulrike Dr.	01:43:53

07.04.2019	Generali Halbmarathon 2019, Berlin
Starostzik, Anna	01:18:46
Deifel, Rainer	01:34:21
Kraft, Thilo	01:39:17
Bruder, Anna	01:48:47
Eickholt, Jörn	02:18:03

07.04.2019	SAS Halbmarathon der TSG 78 Heidelberg, Heidelberg
Sippel, Konrad	01:53:43

14.04.2019	32. Belgrade Marathon, Belgrad
Straus, Alexander	01:50:30

28.04.2019	Halbmarathon Hamburg 2019, Hamburg
Wittig, Jens	01:22:28

05.05.2019	20. Gutenberg Marathon, Mainz
Schöler, Marc	01:43:41
Pawowski, Justin	01:45:33
Formanek, Bertold	01:45:40

21,0975 Kilometer

Grof, Ernst Dr.	1. M70	01:47:36
Mattern, Cliff		01:58:00
Stransky, Sebastian		02:05:05
Arpa, Memet		02:09:01
Wolkopf, Britta		02:18:20

11.05.2019 SRH Dämmer Marathon, Mannheim

Diehlm, Gabriele		01:58:52
------------------	--	----------

26.05.2019 44. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg

Heidl, Markus	1. M30	01:16:57
Stahl, Bastian-Dominic	2. M20	01:19:57
Schiesser-Hoefer, Christina	1. W45	01:32:40
De Almeida, Rui		01:37:30
Grof, Ernst Dr.	1. M70	01:46:17
Pacheco, Kent		01:46:48
Fenner, Doris	2. W50	01:48:36
Rojas, Andres		02:01:08
Poelsler, Gerhard		02:04:17

16.06.2019 6. Eschathlon - Der Eschborner Halbmarathon, Eschborn

Krauß, Jochen		01:27:48
Kohl, Marcus	3. M40	01:31:33
Sippel, Konrad		01:41:09
Pacheco, Kent		01:44:05
Musholt, Silvia		01:48:19
von Wolff, Ludwig	2. M60	01:51:40
Jost, Tanja		01:55:44
Bachmann, Winfried	1. M70	02:02:19

28.07.2019 43. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen

Hempel, Karl	2. M30	01:15:37
Herzberg, Anna	1. W30	01:24:02
Perencin, Alice	3. W30	01:31:29
Schiesser-Hoefer, Christina	1. W45	01:33:13
Strauß, Volker		01:41:19
De Almeida, Rui		01:42:51
Fenner, Doris	3. W50	01:49:26
Jost, Tanja		01:51:10
von Wolff, Ludwig		01:54:32
Jochum, Peter		02:11:21

11.08.2019 30. Karbener Stadtlauf, Karben

Lee, Alan		02:00:00
-----------	--	----------

18.08.2019 37 Wöhler-Lauf "Rund um die Asbachtalsperre", Bad Wünnenberg

Esser, Lothar	2. M55	01:39:35
---------------	--------	----------

18.08.2019 37. Rieslinglauf und 12. Rheingauer Halbmarathon, Oestrich-Winkel

Heidl, Markus	1. M30	01:21:27
Fischer, Dörte	1. W40	01:33:57
Rizzuto, Marianna	1. W35	01:38:31

25.08.2019 9. Lahnparklauf, Wetzlar

Brüggemann, Benedikt	2. M35	01:28:40
----------------------	--------	----------

21,0975 Kilometer**31.08.2019 Halber Heiner - Darmstädter Halbmarathon, Darmstadt**

von Wolff, Ludwig		02:04:47
-------------------	--	----------

01.09.2019 46. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim

Krauss, Jochen	3. M45	01:24:00
Gilbert, Kai	2. M50	01:28:40
Schiesser-Hoefer, Christina	1. W45	01:30:42
Zeiss, Frank		01:34:10
De Almeida, Rui		01:36:47
Strauß, Volker		01:38:52
Zeiss, Michaela	3. W50	01:45:57
Pacheco, Kent		01:47:15
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60	01:49:02
Drews, Franz		01:50:21
Krüper, Stefan		02:04:41
Jochum, Peter		02:05:37
Vahl, Jochen		02:10:52

08.09.2019 12. TSG Altenhain 1900 e.V. - Wuzzelauf Altenhain, Bad Soden-Altenhain

Stahl, Bastian-Dominic	1. M20	01:21:42
Rach, Katharina	1. W20	01:33:53
Reichert, Michael		01:47:30

08.09.2019 16. Nibelungenlauf Worms, Worms

Mehmann, Alois	1. M65	01:40:29
----------------	--------	----------

15.09.2019 35. Engenhahner Gickel-Waldlauf, Niedernhausen-Engenhahn

Rach, Katharina	1. W20	01:35:51
Reichert, Michael		01:47:28

15.09.2019 43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg

Heidl, Markus	1. M30	01:14:05
Pfaller, Stephan	3. M30	01:19:50
Kinzler, Patrick		01:29:06
Schiesser-Hoefer, Christina	1. W45	01:30:15
Zeiss, Frank		01:32:26
Hennemann, Christoph		01:32:32
Richter, Dr. Tobias		01:32:52
Rizzuto, Marianna	1. W35	01:34:18
Schöler, Marc		01:38:39
De Almeida, Rui		01:39:24
Krauß, Jochen		01:39:47
Wetzelstein, Wiltrud		01:40:52
Bohr, Werner	1. M70	01:40:53
Zeiss, Michaela		01:44:06
Gögelein, Stephan		01:44:32
Pacheco, Kent		01:46:59
Leicht, Udo		01:47:58
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60	01:49:32
Jost, Tanja		01:50:50
Drews, Franz		01:51:58
Rojas, Andres		01:54:12
Mävers, Martin		01:54:49
Vormwald, Ursula	2. W60	01:55:57
Poelsler, Gerhard		02:00:53
Oppe, Benjamin		02:01:52
Küchler, Mareme		02:04:27
Stransky, Sebastian		02:08:42

21,0975 Kilometer

Raab, Hubert		02:13:57
Vahl, Jochen		02:15:39
Poggendorf, Babette		02:20:25
Westphal, Doris		02:31:00

15.09.2019 Senioren-Europameisterschaften Halbmarathon, Venedig

Wittig, Jens		01:28:19
--------------	--	----------

21.09.2019 29. Rodheimer Volkslauf, Rosbach-Rodheim v.d.H.

Albert, Christian	3. M40	01:23:09
Pfaller, Stephan	2. M30	01:28:59
Kaltenbach, Florian		01:30:04
Bachmann, Winfried	1. M70	02:03:52

22.09.2019 37. Fiducia & GAD Baden Marathon, Karlsruhe

Wedlich, Oliver		01:24:07
Pamuk, Ulrike Dr.		01:44:04

22.09.2019 Rodenbacher Halbmarathon, Rodenbach

Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60	01:37:28
Strauß, Volker		01:38:46
Vahl, Jochen	2. M70	02:13:33

29.09.2019 20. Weinheimer Herbstlauf, Weinheim

Lohnes, Markus	1. M50	01:24:45
Gelsema, Astrid	1. W50	01:37:34

13.10.2019 27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach

Jäger, Hans Dietmar	2. M50	01:25:14
Brüggemann, Benedikt		01:27:44
Kuhlmann, Dirk		01:27:48
Behnke, Thorsten		01:28:07
Vara, Michael		01:29:08
Baum, Anna	1. W30	01:33:00
Kraft, Thilo		01:34:06
Gelsema, Astrid	1. W50	01:37:06
Rizzuto, Marianna	2. W35	01:37:34
Reichert, Michael		01:38:47
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60	01:50:59
Menzler, Sabrina		01:57:19
Pacheco, Kent		02:02:58
Stransky, Sebastian		02:03:59
Abel, Hendrik		02:06:55
Vahl, Jochen	3. M70	02:12:04
Starosta, Thomas		02:27:40

13.10.2019 52. Int. Schwarzwald-Marathon, Bräunlingen

Wedlich, Oliver	3. M50	01:27:13
-----------------	--------	----------

21,1 Kilometer**19.05.2019 Tet Riga Marathon, Riga**

Knott, Riitta	1. W60	01:43:08
---------------	--------	----------

22,2 Kilometer**14.04.2019 Weitlweg Landschaftsmarathon, Schmitten/Taunus**

Kanngießer, Volker		01:58:42
--------------------	--	----------

25 Kilometer**26.01.2019 20. 50Km Ultramarathon des RLT Rodgau, Rodgau-Dudenhofen**

Lee, Alan		02:33:46
-----------	--	----------

23.02.2019 Auf die Platte - fertig - los, Wiesbaden

Neuschwander, Florian	1. M35	01:36:36
Heidl, Markus	3. M30	01:43:49
Seidenstücker, Hans		02:23:54
Pacheco, Kent		02:45:03

07.04.2019 40. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt

Heidl, Markus	1. M30	01:30:22
Vetter, Tilbert	1. M55	01:45:32
Rautenberg, David	3. M35	01:46:50
Timm, Lisa Marie	2. W20	01:57:17
Pfeiffer, Sebastian		01:59:47
Strauß, Volker		02:01:50
De Almeida, Rui		02:06:39
Bohr, Werner	1. M70	02:11:40
Fenner, Doris	2. W50	02:13:03
Pacheco, Kent		02:19:14
Küchler, Mareme		02:29:21

22.04.2019 Rodgauer Osterlauf (Ostermontag), Rodgau-Jügesheim

Kohl, Marcus		01:56:20
Pfeiffer, Martin		02:13:09
Pacheco, Kent		02:16:35
Rojas, Andres		02:24:24

18.08.2019 40. Engadiner Sommerlauf, Samedan, Schweiz

Wedlich, Oliver		01:48:14
Bohr, Werner	1. M70	02:05:33

30 Kilometer**17.03.2019 43. Volkslauf Rund um den Winterstein, Friedberg**

Brüggemann, Benedikt		02:29:03
Thürmer, Matthias		02:32:18
Pfeiffer, Martin		02:43:53
Jost, Tanja		02:48:08
Seidenstücker, Hans		02:48:55
Krüper, Stefan		03:18:12

25.08.2019 9. Lahnparklauf, Wetzlar

Starostzik, Anna	1. W30	02:05:25
Perencin, Alice	2. W30	02:14:19

31,65 Kilometer**02.06.2019 Metropol Marathon, Fürth**

Pacheco, Kent		03:02:52
---------------	--	----------

33,333 Kilometer**17.03.2019 38. Sytlauf, Syt**

Albert, Christian	3. M40	02:13:58
Uphoff, Tinka	1. W35	02:16:28
Wedlich, Oliver	3. M50	02:22:12
Vetter, Tilbert	1. M55	02:22:13
Bohr, Werner	1. M70	02:45:15
Fenner, Doris		02:55:55
Price, Jennifer		03:17:57

42,195 Kilometer**17.02.2019 13. Kristallmarathon, Merkers**

Stransky, Sebastian		04:09:11
Pacheco, Kent		04:17:53
Lee, Alan		04:29:53

02.03.2019 Lahntallauf, Marburg

Lee, Alan		04:28:27
-----------	--	----------

03.03.2019 Tokyo Marathon 2019, Tokyo

Kiefert, Mathias		02:40:37
------------------	--	----------

17.03.2019 43. Volkslauf Rund um den Winterstein, Friedberg

Kaltenbach, Florian	2. M40	03:04:53
Wukasch, Andreas		03:25:38
Lee, Alan		04:46:45

07.04.2019 15. Obermain Marathon, Bad Staffelstein

Seidenstücker, Hans		04:14:20
---------------------	--	----------

14.04.2019 3. 6-Stundenlauf der SKV Mörfelden, Mörfelden

Lee, Alan		06:00:00
-----------	--	----------

14.04.2019 Leipzig-Marathon, Leipzig

Häuser, Wolfgang	3. M60	03:28:30
------------------	--------	----------

14.04.2019 Schneider Electric Paris Marathon, Paris

Pinder-Fengler, Monique		04:44:45
-------------------------	--	----------

14.04.2019 Weitalweg Landschaftsmarathon, Schmittent/taunus

Slam, Ron		03:22:01
Alvarez del Valle, Hector	1. M65	03:55:04
Gerwin, Petra		05:01:47

15.04.2019 121. Boston Marathon, Boston

Fischer, Dörte		03:18:27
----------------	--	----------

28.04.2019 17. Metro Marathon Düsseldorf, Düsseldorf

Kaltenbach, Florian		02:53:20
Vara, Michael		03:05:39
Strauß, Volker		03:31:42
Bohr, Werner	3. M70	03:31:45
Price, Jennifer		03:59:36

28.04.2019 34. Haspa Marathon Hamburg, Hamburg

Golovitsyn, Nikita		02:34:27
Stahl, Bastian-Dominic		02:38:24

42,195 Kilometer

Heidl, Markus		02:41:52
Cremer, Jörg Dr.		03:20:06
Freundt, Daniel		03:24:26
Bunzel, Tobias		03:26:56
Timm, Lisa Marie		03:33:34
von Wolff, Ludwig		04:13:00
Sandforth, Hermann Josef		04:18:08
Nowatzky, Gaby Dr.		04:37:19

28.04.2019 39. Virgin Money London Marathon, London

Eisen, Johannes		03:36:59
-----------------	--	----------

05.05.2019 20. Gutenberg Marathon, Mainz

Jäger, Hans Dietmar		03:17:37
Kohl, Marcus		03:19:03
Andres, Christoph		03:20:45
Esser, Lothar		03:24:10
Kraft, Thilo		03:25:19
Zeiss, Frank		03:33:45
Fenner, Doris		03:43:46
Grendelmeier, Sandra		03:49:53
Rojas, Andres		04:19:39
Holtzner, Karl		04:23:47
Küchler, Mareme		04:28:21
Dörr, Robert		04:48:12

02.06.2019 Klingenthal Sport Salzkotten Marathon, Salzkotten

Esser, Lothar	2. M55	03:55:40
---------------	--------	----------

07.07.2019 14. Gletscher-Marathon Pitztal-Imst, Wenn's, Österreich

Wörz, Werner	1. M60	03:11:14
--------------	--------	----------

28.07.2019 Biofreeze San Francisco Marathon 2019, San Francisco

Pacheco, Kent		04:14:46
---------------	--	----------

25.08.2019 1. Burgwald-Märchen-Marathon, Rauschenberg

De Almeida, Rui	3. M50	03:57:45
-----------------	--------	----------

22.09.2019 Absolute Moskau Marathon 2019, Moskau

Golovitsyn, Nikita		02:34:48
--------------------	--	----------

22.09.2019 Alpro Leiemarathon 2019, Welvegum, Belgien

Esser, Lothar		03:52:14
---------------	--	----------

29.09.2019 46. BMW Berlin Marathon, Berlin

Moser, Tania		02:42:28
Starostzik, Anna		02:46:38
Krauß, Jochen		02:57:16
Perencin, Alice		03:09:26
Hitzbleck, Karsten		03:11:55
Schrode, Martin		03:13:52
Fischer, Dörte		03:15:12
Andres, Christoph		03:32:16
Steinbach, Clemens		03:40:45
Zeiss, Frank		03:45:56
Pacheco, Kent		03:56:28
Jost, Tanja		03:57:51
Grof, Ernst Dr.		04:05:08

42,195 Kilometer

Hanisch, Dirk		04:05:48
von Wolff, Ludwig		04:08:49
Bachmann, Winfried		04:14:40
Stransky, Sebastian		04:16:34
Joseph, Jörg		04:26:06
Damm, Reinhardt		04:38:48
Pinder-Fengler, Monique		04:53:11
Wegner-Pahl, Helga		04:58:27
Biedermann, Wolfgang		07:12:30

27.10.2019 38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt

Irie, Max		02:34:48
Stahl, Bastian-Dominic		02:39:01
Audersetz, Stephan		02:47:24
Kaltenbach, Florian		02:48:00
Heidl, Markus		02:49:29
Herzberg, Anna		02:54:00
Lange, Ralf		02:57:55
Lohnes, Markus		02:59:32
Wittig, Jens		03:02:06
Herrmann, Michael		03:02:18
Pfaller, Stephan		03:02:22
Rakebrandt, Hans-Jörg Dr.		03:03:24
Hies, Benjamin		03:06:20
Böhm, Dennis		03:06:58
Behnke, Thorsten		03:07:21
Baum, Anna		03:10:48
Krauß, Jochen		03:10:51
Schiesser-Hoefer, Christina		03:12:04
Baßmann, Sigmar		03:13:04
Kraft, Thilo		03:14:59
Gelsema, Astrid		03:18:02
Mattern, Cliff		03:20:51
Schulz, Richard		03:22:35
Gomez-Ruhlman, Marisa	2. W60	03:25:03
Menne, Stephan		03:27:53
Weyand, Thomas		03:28:40
Richter, Dr. Tobias		03:29:24
Wukasch, Andreas		03:31:10
Strauß, Volker		03:31:42
Knott, Riitta	3. W60	03:32:21
Esser, Lothar		03:32:38
Bohr, Werner	3. M70	03:32:58
Engelhardt, Jörg		03:34:49
Wetzenstein, Wiltrud		03:37:44
Andres, Christoph		03:39:00
Anger, Gunnar		03:39:00
Schöler, Marc		03:39:11
Ostmann, Petra		03:39:24
Freundt, Daniel		03:40:04
Grendelmeier, Sandra		03:46:10
Hanisch, Dirk		03:47:08
Pamuk, Ulrike Dr.		03:47:52
Eisen, Johannes		03:48:42
Zeiss, Michaela		03:49:49
Formanek, Bertold		03:52:25
Hunzinger, Nadine		03:54:42
Jégou, Jean-Louis		03:55:24
Gilbert, Oliver		03:55:38
Alvarez del Valle, Hector		03:58:26
Menne, Ana Marcia		04:00:29
Lohner, Vivien		04:04:12

42,195 Kilometer

Schmitt, Volker		04:05:26
Abel, Hendrik		04:06:49
Rohde, Mark		04:07:57
App, Christoph		04:10:42
Bremer, Jürgen		04:12:11
Drews, Franz		04:14:06
Saatweber, Ingo		04:14:29
Bachmann, Winfried		04:15:30
Musholt, Silvia		04:17:33
Lee, Alan		04:20:49
Pacheco, Kent		04:21:18
Stransky, Sebastian		04:21:18
Rojas, Andres		04:26:09
Munir, Khalid Ilyas		04:27:21
Hagemann, Carina		04:33:21
Engstler, Jörg		04:34:29
Joseph, Jörg		04:38:00
Rauch, Antonia		04:40:36
Dörr, Robert		04:46:29
Jochum, Peter		04:47:00
Heinig, Thomas		04:49:30
Vahl, Jochen		05:15:19
Westphal, Doris		05:16:39
Westphal, Klaus Prof. Dr.		05:57:27

50 Kilometer**26.01.2019 20. 50 km-Ultramarathon des RLT Rodgau, Rodgau-Dudenhofen**

Buch, Oliver		04:20:55
Markus, Lutz		04:28:52
Esser, Lothar		04:30:34
Seidenstücker, Hans		05:27:57

56 Kilometer**20.04.2019 Two Oceans Ultra Marathon 2019, Kapstadt**

Grendelmeier, Sandra		05:43:47
----------------------	--	----------

58 Kilometer**25.08.2019 8. RAG Hartfüßlertrail 2019, Saarbrücken**

Esser, Lothar		07:00:12
---------------	--	----------

63,62 Kilometer**14.04.2019 3. 6-Stundenlauf der SKV Mörfelden, Mörfelden**

Esser, Lothar		06:00:00
---------------	--	----------

100 Kilometer**07.06.2019 Bieler Lauftage 2019, Biel, Schweiz**

Grendelmeier, Sandra		11:52:57
----------------------	--	----------

24.08.2019 10. Rüniger 24-Stundenlauf, Braunschweig

Lee, Alan		24:00:00
-----------	--	----------

DUATHLON- ERGEBNISSE 2019

100 Kilometer

05.10.2019	Taubertal 100 2019, Wertheim
Esser, Lothar	11:25:23

108,625 Kilometer

15.06.2019	8. Hanauer 24h-Lauf, Hanau
Lee, Alan	24:00:00

170 Kilometer

16.10.2019	Crimea X Run, Krim
Golovitsyn, Nikita	0. M40 20:37:10

Run	Bike	Run	Km
5	20	2,5	Km
09.05.2019 Union Properties Ramadan Duathlon Challenge, Dubai			
Möller, Marco-Ken		0. M35	01:21:48

Swim	Bike	Run	Km
1,5	39,2	10	Km
17.08.2019 Bühler Beilngries Triathlon Deutsche Meisterschaft			
Chwalisz, Ulla		2. W60	03:32:02

Swim	Bike	Run	Km
1,5	40	10	Km
16.06.2019 35. Moret Triathlon, Münster			
Kinzler, Patrick			02:39:33

08.09.2019 Twisteseer-Triathlon 2019, Bad Arolsen			
Scherer, Robeer		1. M40	02:31:22
Greschek, Manuel			02:33:34
Bremer, Joe		2. M50	02:36:36
Schiesser-Hoeber, Christina		1. W45	02:47:29
Bremer, Luca		3. M42	02:48:10
Kinzler, Patrick			02:50:30
Zeiss, Frank			02:51:08
Klisch, Tilo			03:08:20
Lohr, Andreas		3. M40	03:14:22

Bike	Bike	Run	Km
1,5	45	10	Km
04.08.2019 Frankfurt City Triathlon 2019 Olympische Distanz, Frankfurt			
Greschek, Manuel			02:23:44
Müller, Daniel			02:35:24
App, Christoph			02:41:32
Schüpphaus, Kevin			02:46:30
Joseph, Jörg			02:58:07
Fischer, Dörte			03:01:45
Gomez-Ruhland, Marisa		2. W60	03:06:15

Swim	Bike	Run	Km
1,9	84,1	21	Km
19.05.2019 5. hep Challenge Mitteldistanz, Heilbronn			
Bittner, Christopher			05:14:40

Swim	Bike	Run	Km
1,9	90	21,1	Km
07.09.2019 Ironman 70.3 World Championships 2019, Nizza, Frankreich			
Hunzinger, Nadine		05:54:32	
Knodt, Riitta		06:22:57	

08.09.2019 Ironman 70.3 World Championships 2019, Nizza, Frankreich			
Wetzel, Sven		05:01:54	
Ziewers, Frank		05:24:40	
Rohde, Mark		06:01:09	

20.10.2019 Ironman 70.3 Shanghai, Shanghai			
Gilbert, Kai		1. M55	04:37:56

TRIATHLON-ERGEBNISSE 2019

Swim	Bike	Run	Km
2	80	20	Km
04.08.2019 Frankfurt City Triathlon 2019 Mitteldistanz, Frankfurt			
Irlé, Max			03:53:20
Pörschke, Hendrik			04:00:44
Pfäller, Stephan			04:00:50
Buch, Oliver			04:01:40
Schneider, Wilm			04:06:01
Hies, Benjamin			04:06:23
Gilbert, Kai		2. M50	04:12:23
Rohde, Marco			04:32:10
Hunzinger, Nadine		1. W35	04:33:06
Schiesser-Hoeber, Christina		3. W45	04:38:18
Timm, Lisa Marie			04:43:06
Pfeiffer, Martin			04:50:30
Altmüller, Jascha			05:00:42
Schöler, Marc			05:05:57
Zeiss, Michaela			05:31:50
Herrmann, Silke			05:34:43

Swim	Bike	Run	Km
3,8	180	42,195	Km
14.09.2019 Challenge Almere Amsterdam 2019, Amsterdam			
Scharlowski, Boris		0. M55	10:57:46

15.09.2019 Ironman Wales Cymru 2019, Pembrokeshire, Wales			
Weber, Christian			10:54:37

12.10.2019 Ironman World Championships, Kailua-Kona, USA			
Tzschentke, Thomas			10:49:58
Brendemühl, Heike			10:54:36

Swim	Bike	Run	Km
3,8	195	42,195	Km
30.06.2019 Ironman, Frankfurt			
Anger, Gunnar			10:28:03
Brendemühl, Heike		2. W30	10:35:22
Schneider, Wilm			10:35:38
Hies, Benjamin			10:44:00
Pfäller, Stephan			10:52:25
Bittner, Chris			11:19:08
Scherer, Robeer			11:30:19
Poggendorff, Frank			11:54:10
Schiesser-Hoeber, Christina			12:09:26
Hunzinger, Nadine			12:33:14
Zeiss, Frank			12:56:26
Rohde, Marco			13:01:05
Knodt, Riitta		1. W60	13:12:33
Freundt, Daniel			13:24:54
Joseph, Jörg			14:46:34

TRIATHLON-ERGEBNISSE 2019

Swim	Bike	Run	Km
1,5	39,2	10	Km
17.08.2019 Bühler Beilngries Triathlon Deutsche Meisterschaft			
Chwalisz, Ulla		2. W60 03:32:02	

Swim	Bike	Run	Km
1,5	40	10	Km
16.06.2019 35. Moret Triathlon, Münster			
Kinzler, Patrick		02:39:33	

08.09.2019 Twistese-TRIATHLON 2019, Bad Arolsen			
Scherer, Robeer	1. M40	02:31:22	
Greschek, Manuel		02:33:34	
Bremer, Joe	2. M50	02:36:36	
Schliesser-Hoeber, Christina	1. W45	02:47:29	
Bremer, Luca	3. M40	02:48:10	
Kinzler, Patrick		02:50:30	
Zeiss, Frank		02:51:08	
Klisch, Tilo		03:08:20	
Lohr, Andreas	3. M40	03:14:22	

Bike	Bike	Run	Km
1,5	45	10	Km
04.08.2019 Frankfurt City Triathlon 2019 Olympische Distanz, Frankfurt			
Greschek, Manuel		02:23:44	
Müller, Daniel		02:35:24	
App, Christoph		02:41:32	
Schüpphaus, Kevin		02:46:30	
Joseph, Jörg		02:58:07	
Fischer, Dörte		03:01:45	
Gomez-Ruhland, Marisa		2. W60 03:06:15	

Swim	Bike	Run	Km
1,9	84,1	21	Km
19.05.2019 5. hep Challenge Mitteldistanz, Heilbronn			
Bittner, Christopher		05:14:40	

Swim	Bike	Run	Km
1,9	90	21,1	Km
07.09.2019 Ironman 70.3 World Championships 2019, Nizza, Frankreich			
Hunzinger, Nadine		05:54:32	
Knodt, Riitta		06:22:57	

08.09.2019 Ironman 70.3 World Championships 2019, Nizza, Frankreich			
Wetzel, Sven		05:01:54	
Ziewers, Frank		05:24:40	
Rohde, Mark		06:01:09	

20.10.2019 Ironman 70.3 Shanghai, Shanghai			
Gilbert, Kai		1. M55 04:37:56	

Swim	Bike	Run	Km
2	80	20	Km
04.08.2019 Frankfurt City Triathlon 2019 Mitteldistanz, Frankfurt			
Irie, Max		03:53:20	
Pörschke, Hendrik		04:00:44	
Pfäller, Stephan		04:00:50	
Buch, Oliver		04:01:40	
Schneider, Wilim		04:06:01	
Hies, Benjamin		04:06:23	
Gilbert, Kai		2. M50 04:12:23	
Rohde, Marco		04:32:10	
Hunzinger, Nadine		1. W35 04:33:06	
Schliesser-Hoeber, Christina		3. W45 04:38:18	
Timm, Lisa Marie		04:43:06	
Pfeiffer, Martin		04:50:30	
Altmüller, Jascha		05:00:42	
Schöler, Marc		05:05:57	
Zeiss, Michaela		05:31:50	
Herrmann, Silke		05:34:43	

Swim	Bike	Run	Km
3,8	180	42,195	Km
14.09.2019 Challenge Almere Amsterdam 2019, Amsterdam			
Scharlowski, Boris		0. M55 10:57:46	

15.09.2019 Ironman Wales Cymru 2019, Pembrokeshire, Wales			
Weber, Christian		10:54:37	

12.10.2019 Ironman World Championships, Kailua-Kona, USA			
Tzschentke, Thomas		10:49:58	
Brendemühl, Heike		10:54:36	

Swim	Bike	Run	Km
3,8	195	42,195	Km
30.06.2019 Ironman, Frankfurt			
Anger, Gunnar		10:28:03	
Brendemühl, Heike		2. W30 10:35:22	
Schneider, Wilim		10:35:38	
Hies, Benjamin		10:44:00	
Pfäller, Stephan		10:52:25	
Bittner, Chris		11:19:08	
Scherer, Robeer		11:30:19	
Poggendorff, Frank		11:54:10	
Schliesser-Hoeber, Christina		12:09:26	
Hunzinger, Nadine		12:33:14	
Zeiss, Frank		12:56:26	
Rohde, Marco		13:01:05	
Knodt, Riitta		1. W60 13:12:33	
Freundt, Daniel		13:24:54	
Joseph, Jörg		14:46:34	

JAHRESBESTENLISTE 2019

5 Kilometer M

1	00:17:24	Buch, Oliver	24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019
2	00:17:25	Wittig, Jens	1. Abendsportfest 2019, Pfungstadt, 08.05.2019
3	00:17:31	Kruff, Daniel	21. Run'n Roll for Help, Gießen, 18.08.2019
4	00:18:01	Ohs, Rüdiger	Rodgauer Osterlauf (Ostermontag), Rodgau-Jügesheim, 22.04.2019
5	00:18:19	Lohnes, Markus	24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019
6	00:18:48	Benecken, Paul	37. Nieder Erlenbacher Volkslauf, Frankfurt, 01.05.2019
7	00:20:11	Reinhardt, Volker	24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019
8	00:20:17	Poggendorff, Frank	43. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen, 28.07.2019
9	00:21:09	Joost, Lior	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019
10	00:21:10	Galahn, Silas	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019
11	00:21:27	Esser, Lothar	Darmstädter Stadtlaf, Darmstadt, 19.06.2019
12	00:21:31	Stephan-Wesslin, Matthias	26. Bad Homburger Kurparklauf, Bad Homburg v. d. Höhe, 13.10.2019
13	00:21:50	Galahn, Hendrik	14. Brunnenfestlauf, Oberursel, 16.06.2019
14	00:22:16	Assmann, Leon	16. Ketteler-Lauf, Lauf dem Krebs davon, Offenbach, 25.05.2019
15	00:23:02	Wünnenberg, Wolfgang	24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019
16	00:23:20	Bittlingmaier, Hans	24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019
17	00:23:41	Rojas, Andres	24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019
18	00:24:34	Kanert, Christian	42. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 3, Seligenstadt, 19.01.2019
19	00:24:38	Straus, Alexander	16. Ketteler-Lauf, Lauf dem Krebs davon, Offenbach, 25.05.2019
20	00:25:21	Breitenöder, Simon	40. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 07.04.2019
21	00:25:41	Lee, Alan	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
22	00:26:03	Galahn-Schenck, Frank	38. Dreieich-Waldlauf, Dreieich-Dreieichenhain, 29.06.2019
23	00:27:25	Pacheco, Kent	San Francisco Pier to Pier 5k 2019, San Francisco, 27.07.2019
24	00:27:27	Pacheco, Clark	San Francisco Pier to Pier 5k 2019, San Francisco, 27.07.2019
25	00:27:35	Steinbach, Lothar	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019
26	00:29:57	De Almeida, Carlos	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019
27	00:29:57	De Almeida, Rui	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019
28	00:35:41	Nil, Herbert	24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019
29	00:40:05	Heinol, Franz-Albert	43. Internationaler Hugenottenlauf, Walking, Neu-Isenburg, 15.09.2019
30	00:50:15	Schroeder, Gerhard	48. Griesheimer Jacobi-Straßenlauf, Griesheim, 07.04.2019
5 Kilometer W			
1	00:16:49	Costadura, Clara	Apfellauf der Kelterei Heil, Laubus-Eschbach, 23.06.2019
2	00:18:30	Rach, Katharina	Darmstädter Stadtlaf, Darmstadt, 19.06.2019
3	00:18:31	Baum, Anna	24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019
4	00:20:25	Poggendorff, Paulina	43. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen, 28.07.2019
5	00:21:13	Rautenberg, Laura	42. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 4, Seligenstadt, 16.02.2019
6	00:22:36	Stueven, Katharina	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
7	00:23:22	Breitenöder, Sophie	46. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 01.09.2019
8	00:24:14	Seibert, Petra	Darmstädter Frauenlauf, Darmstadt, 10.05.2019
9	00:24:48	Holzinger, Natalie	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
10	00:26:27	Rausch, Helga	24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019
11	00:26:32	Konopka, Anne	Rodgauer Osterlauf (Ostermontag), Rodgau-Jügesheim, 22.04.2019
12	00:27:50	Freitag, Uta	24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019

13	00:28:10	Hagemann, Carina	33. Göttinger Frühjahrs-Volkslauf, Göttingen, 19.05.2019	43	00:43:23	Häuser, Wolfgang	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019
14	00:28:52	Wegner-Pahl, Helga	24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019	44	00:44:07	Strauß, Volker	38. Lindensee-Laufserie 2019/2020, Rüsselsheim, 12.10.2019
15	00:29:07	Poggendorff, Babette	43. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen, 28.07.2019	45	00:44:09	Menne, Stephan	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
16	00:30:46	Hanisch, Hanna	46. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 01.09.2019	46	00:44:14	Bühner, Oliver	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019
10 Kilometer M				47	00:44:28	Bohr, Werner	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019
1	00:32:18	Hempel, Karl	Sportscheck Lauf, Frankfurt am Main, 06.10.2019	48	00:44:35	Sippel, Konrad	21. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 30.05.2019
2	00:32:36	Ruhland, Manuel	26. Schneller Zehner, Rodenbach, 24.03.2019	49	00:44:47	Engelhardt, Jörg	21. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 30.05.2019
3	00:32:57	Heidl, Markus	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019	10 Kilometer M			
4	00:33:38	Golovitsyn, Nikita	44. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 26.05.2019	50	00:45:06	Mehlmann, Alois	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
5	00:34:04	Haubold, Martin	Lauf in den Mai, Ottenheim, 30.04.2019	51	00:45:10	Gögelein, Stephan	21. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 30.05.2019
6	00:34:06	Bartels, Philipp	26. Schneller Zehner, Rodenbach, 24.03.2019	52	00:45:16	Kuhn, Peter	39. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 05.01.2019
7	00:34:19	Irlé, Max	21. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 30.05.2019	53	00:45:56	Pfeiffer, Martin	39. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 02.02.2019
8	00:35:06	Okbay, Brhane	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019	54	00:46:15	Praetorius, Hermann	24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019
9	00:35:08	Wunsch, Patrick	39. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 05.01.2019	55	00:46:58	Häfner, Guido	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
10	00:35:28	Audersetz, Stephan	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019	56	00:46:58	Pacheco, Kent	21. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 30.05.2019
11	00:35:44	Albert, Christian	31. Neheimer City-Lauf, Arnsberg, 12.05.2019	57	00:46:59	Schüpphaus, Kevin	42. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 4, Seligenstadt, 16.02.2019
12	00:36:03	Behnke, Thorsten	21. Hanauer Märchenlauf, Hanau, 07.04.2019	58	00:47:03	Kublun, Sven	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
13	00:36:03	Kruff, Daniel	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019	59	00:47:24	Henne, Hermann Dr.	35. Frühjahrslauf, Groß-Gerau, 02.03.2019
14	00:36:12	Schermer, Manuel	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019	60	00:48:32	Seidenstücker, Hans	43. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen, 28.07.2019
15	00:36:23	Kaltenbach, Florian	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019	61	00:48:40	Drews, Franz	24. Wallauer Mittsommerlauf, Hofheim-Wallau, 14.06.2019
16	00:37:10	Lohnes, Markus	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019	62	00:48:48	Grof, Ernst Dr.	43. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen, 28.07.2019
17	00:37:17	Wittig, Jens	Hessische Meisterschaften Langstrecke, Hünfeld, 07.04.2019	63	00:49:45	Dörr, Robert	44. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 26.05.2019
18	00:37:18	Pfaller, Stephan	39. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 02.02.2019	64	00:49:48	Pötter, Carsten	30. Frankfurter Lauf am Hessen-Center, Frankfurt, 05.05.2019
19	00:37:18	Vetter, Tilbert	24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019	65	00:50:03	Seifarth, Christoph	37. Nieder Erlenbacher Volkslauf, Frankfurt, 01.05.2019
20	00:37:32	Weber, Christian	42. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 4, Seligenstadt, 16.02.2019	66	00:50:43	Wünnenberg, Wolfgang	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
21	00:37:54	Buch, Oliver	Sportscheck Lauf, Frankfurt am Main, 06.10.2019	67	00:50:56	Bittlingmaier, Hans	30. Frankfurter Lauf am Hessen-Center, Frankfurt, 05.05.2019
22	00:37:55	Jäger, Hans Dietmar	39. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 02.02.2019	68	00:51:26	von Wolff, Ludwig	39. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 05.01.2019
23	00:38:20	Deifel, Rainer	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019	69	00:51:38	Hanisch, Dirk 3	0. Frankfurter Lauf am Hessen-Center, Frankfurt, 05.05.2019
24	00:39:15	Wörz, Werner	30. Frankfurter Lauf am Hessen-Center, Frankfurt, 05.05.2019	70	00:51:46	Straus, Alexander	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
25	00:39:21	Andres, Christoph	14. Brunnenfestlauf, Oberursel, 16.06.2019	71	00:51:47	Barta, Emil	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
26	00:39:31	Storck, Christian Dr.	30. Frankfurter Lauf am Hessen-Center, Frankfurt, 05.05.2019	72	00:51:58	Eickholt, Jörn	44. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 26.05.2019
27	00:39:36	Wedlich, Oliver	42. Rhein-Volkslauf 2019, Maximiliansau, 06.04.2019	73	00:52:26	Stenger, Jan	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
28	00:39:38	Krauß, Jochen	36. Bruchköbeler Stadtlaf, Bruchköbel, 17.08.2019	74	00:52:30	Pahl, Matthias	43. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen, 28.07.2019
29	00:39:51	Brüggemann, Benedikt	21. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 30.05.2019	75	00:52:39	Mävers, Martin	5. Bürostadtlaf 2019, Frankfurt-Niederrad, 29.08.2019
30	00:40:30	Esser, Lothar	8. Darmstädter Merck-Firmenlauf, Darmstadt, 29.05.2019	76	00:53:16	Spreng, Michael Dr.	25. Entega Gersprenzlauf, Münster, 31.03.2019
31	00:40:34	Spielvogel, Lars	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019	77	00:53:31	Rojas, Andres	21. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 30.05.2019
32	00:40:35	Kohl, Marcus	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019	78	00:53:38	Vahl, Jochen	39. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 05.01.2019
33	00:40:57	Vara, Michael	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019	79	00:54:20	Krüper, Stefan	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
34	00:41:05	Müller, Daniel	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019	80	00:54:28	Lee, Alan	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
35	00:41:30	Reichert, Michael	Sportscheck Lauf, Frankfurt am Main, 06.10.2019	81	00:54:57	Matzunsky, Tino	36. Bruchköbeler Stadtlaf, Bruchköbel, 17.08.2019
36	00:41:33	De Almeida, Rui	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019	82	00:55:01	Kleinschmidt, Hellmut	9. Bawwehaiser Altstadtfestlauf, Bad Nauheim, 07.09.2019
37	00:41:37	Kraft, Thilo	Sportscheck Lauf, Frankfurt am Main, 06.10.2019	83	00:55:57	Schöbel, Helmut	26. Bad Homburger Kurparklauf, Bad Homburg v. d. Höhe, 13.10.2019
38	00:41:44	Schulz, Richard	6. Eschathlon - Der Eschborner Halbmarathon, Eschborn, 16.06.2019	84	00:56:21	Engstler, Jörg	24. Wallauer Mittsommerlauf, Hofheim-Wallau, 14.06.2019
39	00:42:09	Kratz, Johannes	43. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen, 28.07.2019	85	00:56:25	Damm, Reinhardt	6. Eschathlon - Der Eschborner Halbmarathon, Eschborn, 16.06.2019
40	00:42:17	Schmitt, Sebastian	39. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 02.02.2019	86	00:56:32	Kanert, Christian	36. Goldbacher Winter-Crosslaufserie, 9.Lauf, Goldbach, 20.01.2019
41	00:43:13	Kunzfeld, Georg	36. Goldbacher Wintercrosslaufserie 7.Lauf, Goldbach, 06.01.2019	87	00:56:36	Seit, Manfred	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
42	00:43:22	Richter, Dr. Tobias	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019				

88	00:56:51	Eckert, Elias	Hexenlauf - 17. Volkslauf am Hexenhäuschen, Rodgau-Weiskirchen, 20.10.2019	4	01:14:19	Irlle, Max	44. Gießener Frühjahrslauf, Gießen-Wieseck, 24.03.2019
89	00:57:36	Stransky, Sebastian	29. Rodheimer Volkslauf, Rosbach-Rodheim v.d.H., 21.09.2019	5	01:14:42	Hempel, Karl	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
90	00:57:41	Becker, Carlo	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019	6	01:14:57	Okbay, Brhane	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
91	00:58:12	Jochum, Peter	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019	7	01:15:12	Golovitsyn, Nikita	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
92	01:11:41	Traxler, Peter	24. Wallauer Mittsommerlauf, Hofheim-Wallau, 14.06.2019	8	01:18:21	Auderset, Stephan	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
93	01:21:40	Pinder, Götz	43. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen, 28.07.2019	9	01:19:11	Behnke, Thorsten	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
94	01:22:26	Heinol, Franz-Albert	21. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 30.05.2019	10	01:19:50	Pfaller, Stephan	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
10 Kilometer W				11	01:19:57	Stahl, Bastian-Dominic	44. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 26.05.2019
1	00:35:57	Starostzik, Anna	18. Biedenköpper Stadtlaf, Biedenkopf, 20.07.2019	12	01:22:28	Wittig, Jens	Halbmarathon Hamburg 2019, Hamburg, 28.04.2019
2	00:36:39	Costadura, Clara	Lahntallauf, Marburg, 02.03.2019	13	01:22:48	Lohnes, Markus	48. Griesheimer Jacobi-Straßenlauf, Griesheim, 07.04.2019
3	00:36:47	Herzberg, Anna	Sportscheck Lauf, Frankfurt am Main, 06.10.2019	14	01:23:00	Kaltenbach, Florian	42. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 42., Mörfelden, 17.02.2019
4	00:39:09	Baum, Anna 24.	LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019	15	01:23:09	Albert, Christian	29. Rodheimer Volkslauf, Rosbach-Rodheim v.d.H., 21.09.2019
5	00:40:53	Perencin, Alice	6. Eschathlon - Der Eschborner Halbmarathon, Eschborn, 16.06.2019	16	01:24:00	Jäger, Hans Dietmar	42. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 42., Mörfelden, 17.02.2019
6	00:41:02	Schiesser-Hoever, Christina	30. Frankfurter Lauf am Hessen-Center, Frankfurt, 05.05.2019	17	01:24:00	Krauss, Jochen	46. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 01.09.2019
7	00:41:32	Schmitt, Natascha	37. Nieder Erlenbacher Volkslauf, Frankfurt, 01.05.2019	18	01:24:07	Wedlich, Oliver	37. Fiducia & GAD Baden Marathon, Karlsruhe, 22.09.2019
8	00:42:28	Rizzuto, Marianna	5. Bürostadtlaf 2019, Frankfurt-Niederrad, 29.08.2019	19	01:24:21	Stenzel, Kurt	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
9	00:43:57	Gomez-Ruhland, Marisa	26. Schneller Zehner, Rodenbach, 24.03.2019	20	01:24:22	Stenzel, Jakob	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
10	00:44:05	Schneider, Katja	40. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 07.04.2019	21	01:24:30	Böhm, Dennis	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
11	00:44:14	Gelsema, Astrid	36. Straßenlauf, Riedstadt-Wolfskehlen, 07.06.2019	22	01:27:30	Vetter, Tilbert	42. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 42., Mörfelden, 17.02.2019
12	00:44:28	Hunzinger, Nadine	Sportscheck Lauf, Frankfurt am Main, 06.10.2019	23	01:27:44	Brüggemann, Benedikt	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
13	00:45:46	Timm, Lisa Marie	39. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 05.01.2019	24	01:27:48	Kuhlmann, Dirk	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
14	00:47:33	Wetzenstein, Wiltrud	30. Frankfurter Lauf am Hessen-Center, Frankfurt, 05.05.2019	25	01:27:58	Wörz, Werner	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
15	00:47:37	Baßmann, Kaya Marie	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019	26	01:28:40	Gilbert, Kai	46. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 01.09.2019
16	00:48:11	Spranz, Laura	30. Frankfurter Lauf am Hessen-Center, Frankfurt, 05.05.2019	27	01:29:06	Kinzler, Patrick	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
17	00:50:03	Seibert, Petra	46. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 01.09.2019	28	01:29:08	Vara, Michael	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
18	00:50:05	Jost, Tanja	44. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 26.05.2019	29	01:31:30	Schulz, Richard	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
19	00:51:09	Vormwald, Ursula	24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019	30	01:31:33	Kohl, Marcus	6. Eschathlon - Der Eschborner Halbmarathon, Eschborn, 16.06.2019
20	00:51:46	Diehm, Gabriele	40. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 07.04.2019	31	01:32:26	Zeiss, Frank	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
21	00:52:36	Menne, Ana Marcia	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019	32	01:32:32	Hennemann, Christoph	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
22	00:54:19	Krawietz, Eva	24. Schlappeseppel Marktplatzlauf, Großostheim, 06.04.2019	33	01:32:52	Richter, Dr. Tobias	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
23	00:54:21	Weyand, Anja	35. Frühjahrslauf, Groß-Gerau, 02.03.2019	34	01:34:06	Kraft, Thilo	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
24	00:55:20	Hagemann, Carina	33. Göttinger Frühjahrs-Volkslauf, Göttingen, 19.05.2019	35	01:34:07	Esser, Lothar	42. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 42., Mörfelden, 17.02.2019
25	00:56:44	Rausch, Helga	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019	36	01:34:21	Deifel, Rainer	Generali Halbmarathon 2019, Berlin, 07.04.2019
26	00:57:02	Vetter, Inge	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019	37	01:36:32	Schmitt, Sebastian	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
27	00:57:39	Wegner-Pahl, Helga	44. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 26.05.2019	38	01:36:47	De Almeida, Rui	46. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 01.09.2019
28	00:58:02	Heidl, Svenja	44. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 26.05.2019	39	01:38:39	Schöler, Marc	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
29	00:58:22	Müller, Hannelore	21. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 30.05.2019	40	01:38:46	Strauß, Volker	Rodenbacher Halbmarathon, Rodenbach, 22.09.2019
30	00:59:23	Mitental, Rachel	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019	41	01:38:47	Reichert, Michael	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
31	01:00:14	Fenner, Doris	14. Brunnenfestlauf, Oberursel, 16.06.2019	42	01:39:33	Pfeiffer, Martin	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
32	01:04:21	Buchenberger, Susanne	17. Offenbacher Rosenhöhe-Waldlauf, Offenbach, 03.03.2019	43	01:39:48	Häuser, Wolfgang	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
33	01:10:36	Brings, Renate	21. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 30.05.2019	44	01:40:19	Markus, Lutz	42. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 42., Mörfelden, 17.02.2019
34	01:13:56	Wieß, Maren	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019	45	01:40:29	Mehlmann, Alois	16. Nibelungenlauf Worms, Worms, 08.09.2019
21,0975 Kilometer M				46	01:40:53	Bohr, Werner	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
1	01:09:26	Babsa, Tilahun	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019	47	01:41:09	Sippel, Konrad	6. Eschathlon - Der Eschborner Halbmarathon, Eschborn, 16.06.2019
2	01:12:36	Ruhland, Manuel	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019	48	01:43:05	Walz, Michael	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
3	01:14:05	Heidl, Markus	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019	49	01:43:16	Spoelstra, Johan	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019

21,0975 Kilometer M

50	01:43:59	Eisen, Johannes	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
51	01:44:05	Pacheco, Kent	6. Eschathlon - Der Eschborner Halbmarathon, Eschborn, 16.06.2019
52	01:44:17	Gögelein, Stephan	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
53	01:44:59	App, Christoph	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
54	01:45:33	Pawlowski, Justin	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019
55	01:45:40	Formanek, Bertold	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019
56	01:46:17	Grof, Ernst Dr.	44. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 26.05.2019
57	01:47:03	Gellert, Lutz	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
58	01:47:58	Leicht, Udo	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
59	01:48:57	Ohlwein, Martin	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
60	01:50:00	Schüpphaus, Kevin	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
61	01:50:21	Drews, Franz	46. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 01.09.2019
62	01:50:30	Straus, Alexander	32. Belgrade Marathon, Belgrad, 14.04.2019
63	01:51:40	von Wolff, Ludwig	6. Eschathlon - Der Eschborner Halbmarathon, Eschborn, 16.06.2019
64	01:52:50	Stransky, Sebastian	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
65	01:54:12	Rojas, Andres	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
66	01:54:49	Mävers, Martin	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
67	01:54:50	Ghebrehiwet, Amanuel	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
68	01:57:53	Kanngießer, Volker	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
69	01:58:00	Mattern, Cliff	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019
70	02:00:00	Lee, Alan 30.	Karbener Stadtlaf, Karben, 11.08.2019
71	02:00:19	Krüper, Stefan	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
72	02:00:51	Joseph, Jörg	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
73	02:00:53	Poelsler, Gerhard	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
74	02:01:52	Oppe, Benjamin	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
75	02:01:58	Abel, Hendrik	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
76	02:02:19	Bachmann, Winfried	6. Eschathlon - Der Eschborner Halbmarathon, Eschborn, 16.06.2019
77	02:03:00	Jochum, Peter 42.	Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 42., Mörfelden, 17.02.2019
78	02:05:11	Munir, Khalid Ilyas	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
79	02:07:14	Dörr, Robert	42. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 42., Mörfelden, 17.02.2019
80	02:09:01	Arpa, Memet	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019
81	02:10:43	Lösche, Hans-Georg	42. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 42., Mörfelden, 17.02.2019
82	02:10:52	Vahl, Jochen	46. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 01.09.2019
83	02:13:26	Steinbach, Lothar	15. Obermain Marathon, Bad Staffelstein, 07.04.2019
84	02:13:57	Raab, Hubert	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
85	02:18:03	Eickholt, Jörn	Generali Halbmarathon 2019, Berlin, 07.04.2019
86	02:27:40	Starosta, Thomas	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
87	02:57:14	Humbert, Dirk	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019

21,0975 Kilometer W

1	01:18:46	Starostzik, Anna	Generali Halbmarathon 2019, Berlin, 07.04.2019
2	01:19:26	Uphoff, Tinka	Deutsche Halbmarathon Meisterschaften, Freiburg, 07.04.2019
3	01:23:04	Herzberg, Anna	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
4	01:30:15	Schiesser-Hoever, Christina	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
5	01:31:29	Perencin, Alice	43. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen, 28.07.2019
6	01:32:43	Gelsema, Astrid	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
7	01:33:00	Baum, Anna	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019

8	01:33:53	Rach, Katharina	12. TSG Altenhain 1900 e.V.-Wuzzelau Altenhain, Bad Soden-Altenhain, 08.09.2019
9	01:33:57	Fischer, Dörte	37. Rieslinglauf u. 12. Rheingauer Halbmarathon, Oestrich-Winkel, 18.08.2019
10	01:34:18	Rizzuto, Marianna	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
11	01:37:19	Gomez-Ruhland, Marisa	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
12	01:40:52	Wetzenstein, Wiltrud	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
13	01:41:28	Hunzinger, Nadine	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
14	01:43:25	Amelina, Lena	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
15	01:43:53	Pamuk, Ulrike Dr.	Deutsche Halbmarathon Meisterschaften, Freiburg, 07.04.2019
16	01:44:06	Zeiss, Michaela	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
17	01:48:19	Musholt, Silvia	6. Eschathlon - Der Eschborner Halbmarathon, Eschborn, 16.06.2019
18	01:48:36	Fenner, Doris	44. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 26.05.2019
19	01:48:47	Bruder, Anna	Generali Halbmarathon 2019, Berlin, 07.04.2019
20	01:48:57	Wagner, Ulrike	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
21	01:50:17	Engelhard, Johanna	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
22	01:50:50	Jost, Tanja	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
23	01:53:50	Türmer, Kerstin	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
24	01:55:57	Vornwald, Ursula	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
25	01:57:19	Menzler, Sabrina	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
26	01:58:52	Diehm, Gabriele	SRH Dämmer Marathon, Mannheim, 11.05.2019
27	02:00:10	Zeeck, Jennifer	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
28	02:04:27	Küchler, Mareme	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
29	02:08:37	Liebs, Stefanie	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
30	02:08:46	Langer, Kirsten	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
31	02:10:36	Donig, Silke	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
32	02:18:20	Wollkopf, Britta	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019
33	02:20:25	Poggendorff, Babette	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
34	02:31:00	Westphal, Doris	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019

42,195 Kilometer M

1	02:34:27	Golovitsyn, Nikita	34. Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 28.04.2019
2	02:34:48	Irlé, Max	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
3	02:38:24	Stahl, Bastian-Dominic	34. Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 28.04.2019
4	02:40:37	Kiefert, Mathias	Tokyo Marathon 2019, Tokyo, 03.03.2019
5	02:41:52	Heidl, Markus	34. Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 28.04.2019
6	02:47:24	Audersetz, Stephan	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
7	02:48:00	Kaltenbach, Florian	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
8	02:57:16	Krauß, Jochen	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
9	02:57:55	Lange, Ralf	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
10	02:59:32	Lohnes, Markus	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
11	03:02:06	Wittig, Jens	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
12	03:02:18	Herrmann, Michael	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
13	03:02:22	Pfaller, Stephan	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
14	03:03:24	Rakebrandt, Hans-Jörg Dr.	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
15	03:05:39	Vara, Michael	17. Metro Marathon Düsseldorf, Düsseldorf, 28.04.2019
16	03:06:20	Hies, Benjamin	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
17	03:06:58	Böhm, Dennis	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
18	03:07:21	Behnke, Thorsten	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
19	03:11:14	Wörz, Werner	14. Gletscher-Marathon Pitztal-Imst, Wenn's, Österreich, 07.07.2019

20	03:11:55	Hitzbleck, Karsten	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019	66	04:18:08	Sandforth, Hermann Josef	34. Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 28.04.2019
21	03:13:04	Baßmann, Sigmar	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019	67	04:19:39	Rojas, Andres	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019
22	03:13:52	Schrode, Martin	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019	68	04:20:49	Lee, Alan	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
23	03:14:59	Kraft, Thilo	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019	69	04:23:47	Holitzner, Karl	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019
24	03:17:37	Jäger, Hans Dietmar	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019	70	04:26:06	Joseph, Jörg	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
25	03:19:03	Kohl, Marcus	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019	71	04:27:21	Munir, Khalid Ilyas	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
26	03:20:06	Cremer, Jörg Dr.	34. Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 28.04.2019	72	04:34:29	Engstler, Jörg	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
27	03:20:45	Andres, Christoph	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019	73	04:38:48	Damm, Reinhardt	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
28	03:20:51	Mattern, Cliff	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019	74	04:46:29	Dörr, Robert	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
29	03:22:01	Stam, Ron	Weiltalweg Landschaftsmarathon, Schmittent/Taunus, 14.04.2019	75	04:47:00	Jochum, Peter	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
30	03:22:35	Schulz, Richard	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019	76	04:49:30	Heinig, Thomas	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
31	03:24:10	Esser, Lothar	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019	77	05:15:19	Vahl, Jochen	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
32	03:24:26	Freundt, Daniel	34. Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 28.04.2019	78	05:57:27	Westphal, Klaus Prof. Dr.	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
33	03:25:38	Wukasch, Andreas	43. Volkslauf Rund um den Winterstein, Friedberg, 17.03.2019	79	07:12:30	Biedermann, Wolfgang	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
34	03:26:56	Bunzel, Tobias	34. Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 28.04.2019	42,195 Kilometer W			
35	03:27:53	Menne, Stephan	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019	1	02:42:28	Moser, Tania	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
36	03:28:30	Häuser, Wolfgang	Leipzig-Marathon, Leipzig, 14.04.2019	2	02:46:38	Starostzik, Anna	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
37	03:28:40	Weyand, Thomas	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019	3	02:54:00	Herzberg, Anna	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
38	03:29:24	Richter, Dr. Tobias	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019	4	03:09:26	Perencin, Alice	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
39	03:31:42	Strauß, Volker	17. Metro Marathon Düsseldorf, Düsseldorf, 28.04.2019	5	03:10:48	Baum, Anna	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
40	03:31:45	Bohr, Werner	17. Metro Marathon Düsseldorf, Düsseldorf, 28.04.2019	6	03:12:04	Schiesser-Hoever, Christina	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
41	03:33:45	Zeiss, Frank	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019	7	03:15:12	Fischer, Dörte	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
42	03:34:49	Engelhardt, Jörg	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019	8	03:18:02	Gelsema, Astrid	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
43	03:36:59	Eisen, Johannes	39. Virgin Money London Marathon, London, 28.04.2019	9	03:25:03	Gomez-Ruhland, Marisa	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
44	03:39:00	Anger, Gunnar	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019	10	03:32:21	Knodt, Riitta	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
45	03:39:11	Schöler, Marc	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019	11	03:33:34	Timm, Lisa Marie	34. Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 28.04.2019
46	03:40:45	Steinbach, Clemens	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019	12	03:37:44	Wetzenstein, Wiltrud	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
47	03:47:08	Hanisch, Dirk	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019	13	03:39:24	Ostmann, Petra	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
48	03:52:25	Formanek, Bertold	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019	14	03:43:46	Fenner, Doris	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019
49	03:55:04	Alvarez del Valle, Hector	Weiltalweg Landschaftsmarathon, Schmittent/Taunus, 14.04.2019	15	03:46:10	Grendelmeier, Sandra	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
42,195 Kilometer M				16	03:47:52	Pamuk, Ulrike Dr.	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
50	03:55:24	Jégou, Jean-Louis	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019	17	03:49:49	Zeiss, Michaela	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
51	03:55:38	Gilbert, Oliver	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019	18	03:54:42	Hunzinger, Nadine	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
52	03:56:28	Pacheco, Kent	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019	19	03:57:51	Jost, Tanja	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
53	03:57:45	De Almeida, Rui	1. Burgwald-Märchen-Marathon, Rauschenberg, 25.08.2019	20	03:59:36	Price, Jennifer	17. Metro Marathon Düsseldorf, Düsseldorf, 28.04.2019
54	04:05:08	Grof, Ernst Dr.	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019	21	04:00:29	Menne, Ana Marcia	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
55	04:05:26	Schmitt, Volker	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019	22	04:04:12	Lohner, Vivien	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
56	04:06:49	Abel, Hendrik	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019	23	04:17:33	Musholt, Silvia	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
57	04:07:57	Rohde, Mark	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019	24	04:28:21	Küchler, Mareme	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019
58	04:08:49	von Wolff, Ludwig	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019	25	04:33:21	Hagemann, Carina	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
59	04:09:11	Stransky, Sebastian	13. Kristallmarathon, Merkers, 17.02.2019	26	04:37:19	Nowatzky, Gaby Dr.	34. Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 28.04.2019
60	04:10:42	App, Christoph	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019	27	04:40:36	Rauch, Antonia	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
61	04:12:11	Bremer, Jürgen	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019	28	04:44:45	Fengler-Fengler, Monique	Schneider Electric Paris Marathon, Paris, 14.04.2019
62	04:14:06	Drews, Franz	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019	29	04:58:27	Wegner-Pahl, Helga	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
63	04:14:20	Seidenstücker, Hans	15. Obermain Marathon, Bad Staffelstein, 07.04.2019	30	05:01:47	Gerwin, Petra	Weiltalweg Landschaftsmarathon, Schmittent/Taunus, 14.04.2019
64	04:14:29	Saatweber, Ingo	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019	31	05:16:39	Westphal, Doris	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
65	04:14:40	Bachmann, Winfried	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019				

JAHRESBESTENLISTE 2019 (NACH ALTERSKLASSEN)

5 Kilometer M

- | | | | |
|---|----------|--------------------|--|
| 1 | 00:29:57 | De Almeida, Carlos | 27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019 |
| 2 | 00:35:41 | Nill, Herbert | 24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019 |

5 Kilometer M20

- | | | | |
|---|----------|---------------|---|
| 1 | 00:17:31 | Kruff, Daniel | 21. Run'n Roll for Help, Gießen, 18.08.2019 |
|---|----------|---------------|---|

5 Kilometer M30

- | | | | |
|---|----------|--------------|--|
| 1 | 00:17:24 | Buch, Oliver | 24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019 |
| 2 | 00:18:01 | Ohs, Rüdiger | Rodgauer Osterlauf (Ostermontag), Rodgau-Jügesheim, 22.04.2019 |

5 Kilometer M40

- | | | | |
|---|----------|---------------------------|--|
| 1 | 00:17:25 | Wittig, Jens | 1. Abendsportfest 2019, Pfungstadt, 08.05.2019 |
| 2 | 00:21:31 | Stephan-Wesslin, Matthias | 26. Bad Homburger Kurparklauf, Bad Homburg v. d. Höhe, 13.10.2019 |
| 3 | 00:24:34 | Kanert, Christian | 42. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 3, Seligenstadt, 19.01.2019 |
| 4 | 00:27:25 | Pacheco, Kent | San Francisco Pier to Pier 5k 2019, San Francisco, 27.07.2019 |

5 Kilometer M45

- | | | | |
|---|----------|-----------------------|--|
| 1 | 00:26:03 | Galahn-Schenck, Frank | 38. Dreieich-Waldlauf, Dreieich-Dreieichenhain, 29.06.2019 |
|---|----------|-----------------------|--|

5 Kilometer M50

- | | | | |
|---|----------|--------------------|--|
| 1 | 00:18:19 | Lohnes, Markus | 24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019 |
| 2 | 00:20:17 | Poggendorff, Frank | 43. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen, 28.07.2019 |
| 3 | 00:23:41 | Rojas, Andres | 24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019 |
| 4 | 00:24:38 | Straus, Alexander | 16. Ketteler-Lauf, Lauf dem Krebs davon, Offenbach, 25.05.2019 |
| 5 | 00:25:41 | Lee, Alan 4 | 3. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019 |
| 6 | 00:29:57 | De Almeida, Rui | 27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019 |

5 Kilometer M55

- | | | | |
|---|----------|-------------------|---|
| 1 | 00:20:11 | Reinhardt, Volker | 24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019 |
| 2 | 00:21:27 | Esser, Lothar | Darmstädter Stadtlauf, Darmstadt, 19.06.2019 |

5 Kilometer M60

- | | | | |
|---|----------|----------------------|---|
| 1 | 00:23:02 | Wünnenberg, Wolfgang | 24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019 |
|---|----------|----------------------|---|

5 Kilometer M65

- | | | | |
|---|----------|----------------------|---|
| 1 | 00:23:20 | Bittlingmaier, Hans | 24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019 |
| 2 | 00:40:05 | Heinol, Franz-Albert | 43. Internationaler Hugenottenlauf, Walking, Neu Isenburg, 15.09.2019 |

5 Kilometer M70

- | | | | |
|---|----------|-------------------|--|
| 1 | 00:27:35 | Steinbach, Lothar | 27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019 |
|---|----------|-------------------|--|

5 Kilometer M80

- | | | | |
|---|----------|--------------------|---|
| 1 | 00:50:15 | Schroeder, Gerhard | 48. Griesheimer Jacobi-Straßenlauf, Griesheim, 07.04.2019 |
|---|----------|--------------------|---|

5 Kilometer MU12

- | | | | |
|---|----------|----------------|---|
| 1 | 00:27:27 | Pacheco, Clark | San Francisco Pier to Pier 5k 2019, San Francisco, 27.07.2019 |
|---|----------|----------------|---|

5 Kilometer MU14

- | | | | |
|---|----------|--------------------|--|
| 1 | 00:21:09 | Joost, Lior | 27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019 |
| 2 | 00:21:10 | Galahn, Silas | 27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019 |
| 3 | 00:22:16 | Assmann, Leon | 16. Ketteler-Lauf, Lauf dem Krebs davon, Offenbach, 25.05.2019 |
| 4 | 00:25:21 | Breitenöder, Simon | 40. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 07.04.2019 |

5 Kilometer MU16

- | | | | |
|---|----------|-----------------|--|
| 1 | 00:21:50 | Galahn, Hendrik | 14. Brunnenfestlauf, Oberursel, 16.06.2019 |
|---|----------|-----------------|--|

5 Kilometer MU18

- | | | | |
|---|----------|----------------|---|
| 1 | 00:18:48 | Benecken, Paul | 37. Nieder Erlenbacher Volkslauf, Frankfurt, 01.05.2019 |
|---|----------|----------------|---|

5 Kilometer W

- | | | | |
|---|----------|--------------------|---|
| 1 | 00:24:48 | Holzinger, Natalie | 27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019 |
| 2 | 00:27:50 | Freitag, Uta | 24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019 |
| 3 | 00:30:46 | Hanisch, Hanna | 46. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 01.09.2019 |

5 Kilometer W20

- | | | | |
|---|----------|-------------------|--|
| 1 | 00:16:49 | Costadura, Clara | Apfellauf der Kelterei Heil, Laubus-Eschbach, 23.06.2019 |
| 2 | 00:18:30 | Rach, Katharina | Darmstädter Stadtlauf, Darmstadt, 19.06.2019 |
| 3 | 00:21:13 | Rautenberg, Laura | 42. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 4, Seligenstadt, 16.02.2019 |
| 4 | 00:26:32 | Konopka, Anne | Rodgauer Osterlauf (Ostermontag), Rodgau-Jügesheim, 22.04.2019 |
| 5 | 00:28:10 | Hagemann, Carina | 33. Göttinger Frühjahrs-Volkslauf, Göttingen, 19.05.2019 |

5 Kilometer W30

- | | | | |
|---|----------|------------|---|
| 1 | 00:18:31 | Baum, Anna | 24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019 |
|---|----------|------------|---|

5 Kilometer W50

- | | | | |
|---|----------|----------------------|--|
| 1 | 00:29:07 | Poggendorff, Babette | 43. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen, 28.07.2019 |
|---|----------|----------------------|--|

5 Kilometer W55

- | | | | |
|---|----------|--------------------|---|
| 1 | 00:28:52 | Wegner-Pahl, Helga | 24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019 |
|---|----------|--------------------|---|

5 Kilometer W60

- | | | | |
|---|----------|----------------|---|
| 1 | 00:24:14 | Seibert, Petra | Darmstädter Frauenlauf, Darmstadt, 10.05.2019 |
|---|----------|----------------|---|

5 Kilometer W70

- | | | | |
|---|----------|---------------|---|
| 1 | 00:26:27 | Rausch, Helga | 24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019 |
|---|----------|---------------|---|

5 Kilometer WU14

- | | | | |
|---|----------|--------------------|---|
| 1 | 00:22:36 | Stueven, Katharina | 27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019 |
|---|----------|--------------------|---|

5 Kilometer WU16

- | | | | |
|---|----------|-----------------------|--|
| 1 | 00:20:25 | Poggendorff, Paulina | 43. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen, 28.07.2019 |
| 2 | 00:23:22 | Breitenöder, Sophie 4 | 6. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 01.09.2019 |

10 Kilometer M

- | | | | |
|---|----------|---------------|--|
| 1 | 00:52:26 | Stenger, Jan | 43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019 |
| 2 | 00:56:51 | Eckert, Elias | Hexenlauf-17. Volkslauf am Hexenhäuschen, Rodgau-Weiskirchen, 20.10.2019 |

10 Kilometer M20

- | | | | |
|---|----------|-----------------|--|
| 1 | 00:34:19 | Irlle, Max | 21. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 30.05.2019 |
| 2 | 00:35:06 | Okbay, Brhane | 43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019 |
| 3 | 00:35:08 | Wunsch, Patrick | 39. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 05.01.2019 |
| 4 | 00:36:03 | Kruff, Daniel | 27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019 |

10 Kilometer M30

- | | | | |
|---|----------|-------------------|--|
| 1 | 00:32:18 | Hempel, Karl | Sportscheck Lauf, Frankfurt am Main, 06.10.2019 |
| 2 | 00:32:36 | Ruhland, Manuel | 26. Schneller Zehner, Rodenbach, 24.03.2019 |
| 3 | 00:32:57 | Heidl, Markus | 27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019 |
| 4 | 00:34:04 | Haubold, Martin | Lauf in den Mai, Ottenheim, 30.04.2019 |
| 5 | 00:36:12 | Schermer, Manuel | 27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019 |
| 6 | 00:37:18 | Pfaller, Stephan | 39. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 02.02.2019 |
| 7 | 00:37:54 | Buch, Oliver | Sportscheck Lauf, Frankfurt am Main, 06.10.2019 |
| 8 | 00:39:21 | Andres, Christoph | 14. Brunnenfestlauf, Oberursel, 16.06.2019 |
| 9 | 00:46:59 | Schüpphaus, Kevin | 42. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 4, Seligenstadt, 16.02.2019 |

10 Kilometer M35

1	00:34:06	Bartels, Philipp	26. Schneller Zehner, Rodenbach, 24.03.2019
2	00:35:28	Auderstetz, Stephan	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019
3	00:39:51	Brüggemann, Benedikt	21. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 30.05.2019
4	00:41:30	Reichert, Michael	Sportscheck Lauf, Frankfurt am Main, 06.10.2019
5	00:42:09	Kratz, Johannes	43. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen, 28.07.2019

10 Kilometer M40

1	00:33:38	Golovitsyn, Nikita	44. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 26.05.2019
2	00:35:44	Albert, Christian	31. Neheimer City-Lauf, Arnsberg, 12.05.2019
3	00:36:23	Kaltenbach, Florian	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
4	00:37:17	Wittig, Jens	Hessische Meisterschaften Langstrecke, Hünfeld, 07.04.2019
5	00:39:31	Storck, Christian Dr.	30. Frankfurter Lauf am Hessen-Center, Frankfurt, 05.05.2019
6	00:40:35	Kohl, Marcus	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
7	00:41:05	Müller, Daniel	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
8	00:43:22	Richter, Dr. Tobias	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019
9	00:44:35	Sippel, Konrad	21. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 30.05.2019
10	00:45:10	Gögelein, Stephan	21. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 30.05.2019
11	00:46:58	Pacheco, Kent	21. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 30.05.2019
12	00:50:03	Seifarth, Christoph	37. Nieder Erlenbacher Volkslauf, Frankfurt, 01.05.2019
13	00:54:57	Matzunsky, Tino	36. Bruchköbeler Stadtlaf, Bruchköbel, 17.08.2019
14	00:56:32	Kanert, Christian	36. Goldbacher Winter-Crosslaufserie, 9.Lauf, Goldbach, 20.01.2019
15	00:57:36	Stransky, Sebastian	29. Rodheimer Volkslauf, Rosbach-Rodheim v.d.H., 21.09.2019

10 Kilometer M45

1	00:36:03	Behnke, Thorsten	21. Hanauer Märchenlauf, Hanau, 07.04.2019
2	00:37:32	Weber, Christian	42. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 4, Seligenstadt, 16.02.2019
3	00:39:38	Krauß, Jochen	36. Bruchköbeler Stadtlaf, Bruchköbel, 17.08.2019
4	00:42:17	Schmitt, Sebastian	39. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 02.02.2019
5	00:43:13	Kunzfeld, Georg	36. Goldbacher Wintercrosslaufserie 7.Lauf, Goldbach, 06.01.2019
6	00:44:14	Bühner, Oliver	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019
7	00:48:32	Seidenstücker, Hans	43. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen, 28.07.2019
8	00:49:48	Pötter, Carsten	30. Frankfurter Lauf am Hessen-Center, Frankfurt, 05.05.2019
9	00:56:21	Engstler, Jörg	24. Wallauer Mittsommerlauf, Hofheim-Wallau, 14.06.2019
10	01:11:41	Traxler, Peter	24. Wallauer Mittsommerlauf, Hofheim-Wallau, 14.06.2019

10 Kilometer M50

1	00:37:10	Lohnes, Markus	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
2	00:37:55	Jäger, Hans Dietmar	39. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 02.02.2019
3	00:38:20	Deifel, Rainer	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
4	00:39:36	Wedlich, Oliver	42. Rhein-Volkslauf 2019, Maximiliansau, 06.04.2019
5	00:40:34	Spielvogel, Lars	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019
6	00:40:57	Vara, Michael	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019
7	00:41:33	De Almeida, Rui	27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019
8	00:41:37	Kraft, Thilo	Sportscheck Lauf, Frankfurt am Main, 06.10.2019
9	00:44:07	Strauß, Volker	38. Lindensee-Laufserie 2019/2020, Rüsselsheim, 12.10.2019
10	00:45:56	Pfeiffer, Martin	39. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 02.02.2019
11	00:47:03	Kublun, Sven	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
12	00:51:38	Hanisch, Dirk	30. Frankfurter Lauf am Hessen-Center, Frankfurt, 05.05.2019
13	00:51:46	Straus, Alexander	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019

14	00:51:47	Barta, Emil	
15	00:52:39	Mävers, Martin	
16	00:53:31	Rojas, Andres	
17	00:54:28	Lee, Alan	

10 Kilometer M55

1	00:37:18	Vetter, Tilbert	
2	00:40:30	Esser, Lothar	
3	00:44:09	Menne, Stephan	
4	00:44:47	Engelhardt,	
5	00:45:16	Kuhn, Peter	
6	00:46:58	Häfner, Guido	
7	00:48:40	Drews, Franz	
8	00:51:58	Eickholt, Jörn	
9	00:52:30	Pahl, Matthias	
10	00:53:16	Spreng, Michael Dr.	
11	00:54:20	Krüper, Stefan	
12	00:56:25	Damm, Reinhardt	

10 Kilometer M60

1	00:39:15	Wörz, Werner	
2	00:41:44	Schulz, Richard	
3	00:43:23	Häuser, Wolfgang	
4	00:46:15	Praetorius, Hermann	
5	00:49:45	Dörr, Robert	
6	00:50:43	Wünnenberg, Wolfgang	
7	00:51:26	von Wolff, Ludwig	
8	00:58:12	Jochum, Peter	

10 Kilometer M65

1	00:45:06	Mehlmann, Alois	
2	00:47:24	Henne, Hermann Dr.	
3	00:50:56	Bittlingmaier, Hans	
4	00:55:57	Schöbel, Helmut	
5	01:22:26	Heinol, Franz-Albert	

10 Kilometer M70

1	00:44:28	Bohr, Werner	
2	00:48:48	Grof, Ernst Dr.	
3	00:53:38	Vahl, Jochen	
4	00:55:01	Kleinschmidt, Hellmut	
5	00:57:41	Becker, Carlov	

10 Kilometer M75

1	00:56:36	Seit, Manfred	
---	----------	---------------	--

10 Kilometer M80

1	01:21:40	Pinder, Götz	
---	----------	--------------	--

10 Kilometer W

1	00:59:23	Mitental, Rachel	
---	----------	------------------	--

10 Kilometer W20

1	00:36:39	Costadura, Clara	
---	----------	------------------	--

43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
5. Bürostadtlaf 2019, Frankfurt-Niederrad, 29.08.2019
21. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 30.05.2019
43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019
8. Darmstädter Merck-Firmenlauf, Darmstadt, 29.05.2019
27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
Jörg 21. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 30.05.2019
39. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 05.01.2019
43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
24. Wallauer Mittsommerlauf, Hofheim-Wallau, 14.06.2019
44. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 26.05.2019
43. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen, 28.07.2019
25. Entega Gersprenzlauf, Münster, 31.03.2019
43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
6. Eschathlon - Der Eschborner Halbmarathon, Eschborn, 16.06.2019

30. Frankfurter Lauf am Hessen-Center, Frankfurt, 05.05.2019
6. Eschathlon - Der Eschborner Halbmarathon, Eschborn, 16.06.2019
27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019
24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019
44. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 26.05.2019
27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
39. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 05.01.2019
27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019
27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
35. Frühjahrslauf, Groß-Gerau, 02.03.2019
30. Frankfurter Lauf am Hessen-Center, Frankfurt, 05.05.2019
26. Bad Homburger Kurparklauf, Bad Homburg v. d. Höhe, 13.10.2019
21. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 30.05.2019

27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019
43. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen, 28.07.2019
39. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 05.01.2019
9. Bawwehaiser Altstadtfestlauf, Babenhausen, 07.09.2019
27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019

43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
--

43. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen, 28.07.2019
--

27. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 08.06.2019
--

Lahntallauf, Marburg, 02.03.2019

- 2 00:45:46 Timm, Lisa Marie 39. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 05.01.2019
3 00:55:20 Hagemann, Carina 33. Göttinger Frühjahrs-Volkslauf, Göttingen, 19.05.2019

10 Kilometer W30

- 1 00:35:57 Starostzik, Anna 18. Biedenköpper Stadtlaf, Biedenkopf, 20.07.2019
2 00:36:47 Herzberg, Anna Sportscheck Lauf, Frankfurt am Main, 06.10.2019
3 00:39:09 Baum, Anna 24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019
4 00:40:53 Perencin, Alice 6. Eschathlon - Der Eschborner Halbmarathon, Eschborn, 16.06.2019
5 00:41:32 Schmitt, Natascha 37. Nieder Erlenbacher Volkslauf, Frankfurt, 01.05.2019
6 00:44:05 Schneider, Katja 40. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 07.04.2019
7 00:58:02 Heidl, Svenja 44. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 26.05.2019

10 Kilometer W35

- 1 00:42:28 Rizzuto, Marianna 5. Bürostadtlaf 2019, Frankfurt-Niederrad, 29.08.2019
2 00:44:28 Hunzinger, Nadine Sportscheck Lauf, Frankfurt am Main, 06.10.2019
3 00:48:11 Spranz, Laura 30. Frankfurter Lauf am Hessen-Center, Frankfurt, 05.05.2019

10 Kilometer W45

- 1 00:41:02 Schiesser-Hoever, Christina 30. Frankfurter Lauf am Hessen-Center, Frankfurt, 05.05.2019
2 00:47:33 Wetzenstein, Wiltrud 30. Frankfurter Lauf am Hessen-Center, Frankfurt, 05.05.2019
3 00:54:21 Weyand, Anja 35. Frühjahrslauf, Groß-Gerau, 02.03.2019
4 01:04:21 Buchenberger, Susanne 17. Offenbacher Rosenhöhe-Waldlauf, Offenbach, 03.03.2019

10 Kilometer W50

- 1 00:44:14 Gelsema, Astrid 36. Straßenlauf, Riedstadt-Wolfskehlen, 07.06.2019
2 00:50:05 Jost, Tanja 44. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 26.05.2019
3 00:51:46 Diehm, Gabriele 40. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 07.04.2019
4 00:52:36 Menne, Ana Marcia 27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
5 01:00:14 Fenner, Doris 14. Brunnenfestlauf, Oberursel, 16.06.2019

10 Kilometer W55

- 1 00:57:39 Wegner-Pahl, Helga 44. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 26.05.2019

10 Kilometer W60

- 1 00:43:57 Gomez-Ruhland, Marisa 26. Schneller Zehner, Rodenbach, 24.03.2019
2 00:50:03 Seibert, Petra 46. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 01.09.2019
3 00:51:09 Vormwald, Ursula 24. LAUF FÜR MEHR ZEIT, Frankfurt, 08.09.2019
4 00:54:19 Krawietz, Eva 24. Schlappeseppel Marktplatzlauf, Großostheim, 06.04.2019
5 00:57:02 Vetter, Inge 4 3. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019

10 Kilometer W65

- 1 00:58:22 Müller, Hannelore 21. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 30.05.2019

10 Kilometer W70

- 1 00:56:44 Rausch, Helga 43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
2 01:10:36 Brings, Renate 21. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 30.05.2019
3 01:13:56 Wieß, Maren 43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019

10 Kilometer WU16

- 1 00:47:37 Baßmann, Kaya Marie 27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019

21,0975 Kilometer M

- 1 01:24:22 Stenzel, Jakob 17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
2 01:43:16 Spoelstra, Johan 17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
3 01:47:58 Leicht, Udo 43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
4 02:00:53 Poelsler, Gerhard 43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
5 02:01:52 Oppe, Benjamin 43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019

21,0975 Kilometer M20

- 1 01:09:26 Babsa, Tilahun 17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
2 01:14:19 Irlle, Max 44. Gießener Frühjahrslauf, Gießen-Wieseck, 24.03.2019
3 01:14:57 Okbay, Brhane 17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
4 01:19:57 Stahl, Bastian-Dominic 44. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 26.05.2019

21,0975 Kilometer M30

- 1 01:12:36 Ruhland, Manuel 17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
2 01:14:05 Heidl, Markus 43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
3 01:14:42 Hempel, Karl 17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
4 01:19:50 Pfaller, Stephan 43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
5 01:45:33 Pawlowski, Justin 20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019
6 01:50:00 Schüpphaus, Kevin 17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019

21,0975 Kilometer M35

- 1 01:18:21 Audersetz, Stephan 17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
2 01:24:30 Böhm, Dennis 17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
3 01:27:44 Brüggemann, Benedikt 27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
4 01:38:47 Reichert, Michael 27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
5 01:43:59 Eisen, Johannes 17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
6 01:54:50 Ghebrehiwet, Amanuel 17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
7 02:05:11 Munir, Khalid Ilyas 17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019

21,0975 Kilometer M40

- 1 01:15:12 Golovitsyn, Nikita 17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
2 01:22:28 Wittig, Jens Halbmarathon Hamburg 2019, Hamburg, 28.04.2019
3 01:23:00 Kaltenbach, Florian 42. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 42., Mörfelden, 17.02.2019
4 01:23:09 Albert, Christian 29. Rodheimer Volkslauf, Rosbach-Rodheim v.d.H., 21.09.2019
5 01:31:33 Kohl, Marcus 6. Eschathlon - Der Eschborner Halbmarathon, Eschborn, 16.06.2019
6 01:32:52 Richter, Dr. Tobias 43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
7 01:41:09 Sippel, Konrad 6. Eschathlon - Der Eschborner Halbmarathon, Eschborn, 16.06.2019
8 01:44:05 Pacheco, Kent 6. Eschathlon - Der Eschborner Halbmarathon, Eschborn, 16.06.2019
9 01:44:17 Gögelein, Stephan 17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
10 01:52:50 Stransky, Sebastian 17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019

21,0975 Kilometer M45

- 1 01:19:11 Behnke, Thorsten 17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
2 01:24:00 Krauss, Jochen 46. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 01.09.2019
3 01:27:48 Kuhlmann, Dirk 27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
4 01:29:06 Kinzler, Patrick 43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
5 01:32:26 Zeiss, Frank 43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
6 01:32:32 Hennemann, Christoph 43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
7 01:36:32 Schmitt, Sebastian 17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
8 01:58:00 Mattern, Cliff 20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019

21,0975 Kilometer M50

- 1 01:22:48 Lohnes, Markus 48. Griesheimer Jacobi-Straßenlauf, Griesheim, 07.04.2019
2 01:24:00 Jäger, Hans Dietmar 42. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 42., Mörfelden, 17.02.2019
3 01:24:07 Wedlich, Oliver 37. Fiducia & GAD Baden Marathon, Karlsruhe, 22.09.2019
4 01:29:08 Vara, Michael 27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019

5	01:34:06	Kraft, Thilo	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
6	01:34:21	Deifel, Rainer	Generali Halbmarathon 2019, Berlin, 07.04.2019
7	01:36:47	De Almeida, Rui	46. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 01.09.2019
8	01:38:46	Strauß, Volker	Rodenbacher Halbmarathon, Rodenbach, 22.09.2019
9	01:39:33	Pfeiffer, Martin	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
10	01:48:57	Ohlwein, Martin	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
11	01:50:30	Straus, Alexander	32. Belgrade Marathon, Belgrad, 14.04.2019
12	01:54:12	Rojas, Andres	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
13	01:54:49	Mävers, Martin	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
14	02:00:00	Lee, Alan	30. Karbener Stadtlaf, Karben, 11.08.2019
15	02:00:51	Joseph, Jörg	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
16	02:09:01	Arpa, Memet	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019
17	02:57:14	Humbert, Dirk	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019

21,0975 Kilometer M55

1	01:24:21	Stenzel, Kurt	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
2	01:27:30	Vetter, Tilbert	42. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 42., Mörfelden, 17.02.2019
3	01:28:40	Gilbert, Kai	46. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 01.09.2019
4	01:34:07	Esser, Lothar	42. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 42., Mörfelden, 17.02.2019
5	01:38:39	Schöler, Marc	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
6	01:40:19	Markus, Lutz	42. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 42., Mörfelden, 17.02.2019
7	01:44:59	App, Christoph	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
8	01:50:21	Drews, Franz	46. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 01.09.2019
9	01:57:53	Kanngießer, Volker	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
10	02:00:19	Krüper, Stefan	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
11	02:01:58	Abel, Hendrik	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
12	02:18:03	Eickholt, Jörn	Generali Halbmarathon 2019, Berlin, 07.04.2019

21,0975 Kilometer M60

1	01:27:58	Wörz, Werner	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
2	01:31:30	Schulz, Richard	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
3	01:39:48	Häuser, Wolfgang	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
4	01:43:05	Walz, Michael 17.	Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
5	01:45:40	Formanek, Bertold	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019
6	01:47:03	Gellert, Lutz	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
7	01:51:40	von Wolff, Ludwig	6. Eschathlon - Der Eschborner Halbmarathon, Eschborn, 16.06.2019
8	02:03:00	Jochum, Peter	42. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 42., Mörfelden, 17.02.2019
9	02:07:14	Dörr, Robert	42. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 42., Mörfelden, 17.02.2019
10	02:10:43	Lösche, Hans-Georg	42. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden in der 42., Mörfelden, 17.02.2019

21,0975 Kilometer M65

1	01:40:29	Mehlmann, Alois	16. Nibelungenlauf Worms, Worms, 08.09.2019
2	02:27:40	Starosta, Thomas	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019

21,0975 Kilometer M70

1	01:40:53	Bohr, Werner	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
2	01:46:17	Grof, Ernst Dr.	44. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 26.05.2019
3	02:02:19	Bachmann, Winfried	6. Eschathlon - Der Eschborner Halbmarathon, Eschborn, 16.06.2019
4	02:10:52	Vahl, Jochen	46. intern. Volkslauf Mühlheim, Mühlheim-Dietesheim, 01.09.2019
5	02:13:26	Steinbach, Lothar	15. Obermain Marathon, Bad Staffelstein, 07.04.2019
6	02:13:57	Raab, Hubert	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019

21,0975 Kilometer W20

1	01:33:53	Rach, Katharina	12. TSG Altenhain 1900 e.V. - Wuzzelauf Altenhain, Bad Soden-Altenhain, 08.09.
2	01:43:25	Amelina, Lena	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
3	01:48:47	Bruder, Anna	Generali Halbmarathon 2019, Berlin, 07.04.2019

21,0975 Kilometer W30

1	01:18:46	Starostzik, Anna	Generali Halbmarathon 2019, Berlin, 07.04.2019
2	01:23:04	Herzberg, Anna	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
3	01:31:29	Perencin, Alice	43. Hausener Volks-Waldlauf (TGS-Hausen), Obertshausen, 28.07.2019
4	01:33:00	Baum, Anna	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
5	02:18:20	Wollkopf, Britta	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019

21,0975 Kilometer W35

1	01:19:26	Uphoff, Tinka	Deutsche Halbmarathon Meisterschaften, Freiburg, 07.04.2019
2	01:34:18	Rizzuto, Marianna	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
3	01:41:28	Hunzinger, Nadine	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
4	01:48:19	Musholt, Silvia	6. Eschathlon - Der Eschborner Halbmarathon, Eschborn, 16.06.2019
5	01:50:17	Engelhard, Johanna	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019

21,0975 Kilometer W40

1	01:33:57	Fischer, Dörte	37. Rieslinglauf und 12. Rheingauer Halbmarathon, Oestrich-Winkel, 18.08.2019
2	02:10:36	Donig, Silke	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019

21,0975 Kilometer W45

1	01:30:15	Schiesser-Hoever, Christina	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
2	01:40:52	Wetzenstein, Wiltrud	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
3	01:53:50	Thürmer, Kerstin	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
4	02:00:10	Zeeck, Jennifer	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
5	02:04:27	Küchler, Mareme	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019

21,0975 Kilometer W50

1	01:32:43	Gelsema, Astrid	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
2	01:44:06	Zeiss, Michaela	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
3	01:48:36	Fenner, Doris	44. Steinberger Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 26.05.2019
4	01:48:57	Wagner, Ulrike	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
5	01:50:50	Jost, Tanja	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019
6	01:58:52	Diehm, Gabriele	SRH Dämmer Marathon, Mannheim, 11.05.2019
7	02:08:46	Langer, Kirsten	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
8	02:20:25	Poggendorff, Babette	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019

21,0975 Kilometer W55

1	02:08:37	Liebs, Stefanie	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
2	02:31:00	Westphal, Doris	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019

21,0975 Kilometer W60

1	01:37:19	Gomez-Ruhland, Marisa	17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt, 10.03.2019
2	01:43:53	Pamuk, Ulrike Dr.	Deutsche Halbmarathon Meisterschaften, Freiburg, 07.04.2019
3	01:55:57	Vornwald, Ursula	43. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 15.09.2019

21,0975 Kilometer WU23

1	01:57:19	Menzler, Sabrina	27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 13.10.2019
---	----------	------------------	---

42,195 Kilometer M

1	02:57:55	Lange, Ralf	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
2	04:07:57	Rohde, Mark	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019

42,195 Kilometer M20

1	02:34:48	Irlé, Max	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
2	02:38:24	Stahl, Bastian-Dominic	34. Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 28.04.2019

42,195 Kilometer M30

1	02:41:52	Heidl, Markus	34. Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 28.04.2019
2	03:02:22	Pfaller, Stephan	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
3	03:06:20	Hies, Benjamin	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
4	03:20:45	Andres, Christoph	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019
5	03:25:38	Wukasch, Andreas	43. Volkslauf Rund um den Winterstein, Friedberg, 17.03.2019
6	03:40:45	Steinbach, Clemens	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019

42,195 Kilometer M35

1	02:47:24	Audersetz, Stephan	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
2	03:02:18	Herrmann, Michael	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
3	03:06:58	Böhm, Dennis	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
4	03:28:40	Weyand, Thomas	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
5	03:36:59	Eisen, Johannes	39. Virgin Money London Marathon, London, 28.04.2019
6	04:27:21	Munir, Khalid Ilyas	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019

42,195 Kilometer M40

1	02:34:27	Golovitsyn, Nikita	34. Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 28.04.2019
2	02:40:37	Kiefert, Mathias	Tokyo Marathon 2019, Tokyo, 03.03.2019
3	02:48:00	Kaltenbach, Florian	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
4	03:02:06	Wittig, Jens	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
5	03:19:03	Kohl, Marcus	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019
6	03:24:26	Freundt, Daniel	34. Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 28.04.2019
7	03:26:56	Bunzel, Tobias	34. Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 28.04.2019
8	03:29:24	Richter, Dr. Tobias	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
9	03:39:00	Anger, Gunnar	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
10	03:56:28	Pacheco, Kent	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
11	04:09:11	Stransky, Sebastian	13. Kristallmarathon, Merkers, 17.02.2019

42,195 Kilometer M45

1	02:57:16	Krauß, Jochen	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
2	03:07:21	Behnke, Thorsten	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
3	03:11:55	Hitzbleck, Karsten	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
4	03:13:04	Baßmann, Sigmar	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
5	03:13:52	Schrode, Martin	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
6	03:20:06	Cremer, Jörg Dr.	34. Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 28.04.2019
7	03:20:51	Mattern, Cliff	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
8	03:22:01	Stam, Ron	Weitalweg Landschaftsmarathon, Schmitten/Taunus, 14.04.2019

9	03:33:45	Zeiss, Frank	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019
10	04:05:26	Schmitt, Volker	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
11	04:14:20	Seidenstücker, Hans	15. Obermain Marathon, Bad Staffelstein, 07.04.2019
12	04:34:29	Engstler, Jörg	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019

42,195 Kilometer M50

1	02:59:32	Lohnes, Markus	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
2	03:03:24	Rakebrandt, Hans-Jörg Dr.	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
3	03:05:39	Vara, Michael	17. Metro Marathon Düsseldorf, Düsseldorf, 28.04.2019
4	03:14:59	Kraft, Thilo	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
5	03:17:37	Jäger, Hans Dietmar	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019
6	03:31:42	Strauß, Volker	17. Metro Marathon Düsseldorf, Düsseldorf, 28.04.2019
7	03:47:08	Hanisch, Dirk	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
8	03:57:45	De Almeida, Rui	1. Burgwald-Märchen-Marathon, Rauschenberg, 25.08.2019
9	04:14:29	Saatweber, Ingo	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
10	04:19:39	Rojas, Andres	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019
11	04:20:49	Lee, Alan	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
12	04:26:06	Joseph, Jörg	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
13	04:49:30	Heinig, Thomas	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019

42,195 Kilometer M55

1	03:24:10	Esser, Lothar	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019
2	03:27:53	Menne, Stephan	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
3	03:34:49	Engelhardt, Jörg	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
4	03:39:11	Schöler, Marc	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
5	03:55:24	Jégou, Jean-Louis	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
6	03:55:38	Gilbert, Oliver	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
7	04:06:49	Abel, Hendrik	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
8	04:10:42	App, Christoph	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
9	04:14:06	Drews, Franz	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
10	04:38:48	Damm, Reinhardt	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019

42,195 Kilometer M60

1	03:11:14	Wörz, Werner	14. Gletscher-Marathon Pitztal-Imst, Wenn's, Österreich, 07.07.2019
2	03:22:35	Schulz, Richard	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
3	03:28:30	Häuser, Wolfgang	Leipzig-Marathon, Leipzig, 14.04.2019
4	03:52:25	Formanek, Bertold	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
5	04:08:49	von Wolff, Ludwig	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
6	04:46:29	Dörr, Robert	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
7	04:47:00	Jochum, Peter	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
8	05:57:27	Westphal, Klaus Prof. Dr.	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019

42,195 Kilometer M65

1	03:55:04	Alvarez del Valle,	Hector Weitalweg Landschaftsmarathon, Schmitten/Taunus, 14.04.2019
2	04:12:11	Bremer, Jürgen	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
3	04:18:08	Sandforth, Hermann Josef	34. Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 28.04.2019
4	04:23:47	Holzner, Karl	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019

42,195 Kilometer M70

1	03:31:45	Bohr, Werner	17. Metro Marathon Düsseldorf, Düsseldorf, 28.04.2019
2	04:05:08	Grof, Ernst Dr.	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
3	04:14:40	Bachmann, Winfried	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019

4	05:15:19	Vahl, Jochen	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
42,195 Kilometer M75			
1	07:12:30	Biedermann, Wolfgang	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
42,195 Kilometer W			
1	04:40:36	Rauch, Antonia	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
42,195 Kilometer W20			
1	02:42:28	Moser, Tania	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
2	03:33:34	Timm, Lisa Marie	34. Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 28.04.2019
3	04:04:12	Lohner, Vivien	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
4	04:33:21	Hagemann, Carina	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
42,195 Kilometer W30			
1	02:46:38	Starostzik, Anna	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
2	02:54:00	Herzberg, Anna	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
3	03:09:26	Perencin, Alice	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
4	03:10:48	Baum, Anna	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
42,195 Kilometer W35			
1	03:54:42	Hunzinger, Nadine	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
2	04:17:33	Musholt, Silvia	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
3	05:01:47	Gerwin, Petra	Weitalweg Landschaftsmarathon, Schmittent/taunus, 14.04.2019
42,195 Kilometer W40			
1	03:15:12	Fischer, Dörte	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
2	03:59:36	Price, Jennifer	17. Metro Marathon Düsseldorf, Düsseldorf, 28.04.2019
42,195 Kilometer W45			
1	03:12:04	Schiesser-Hoefer, Christina	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
2	03:37:44	Wetzenstein, Wiltrud	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
3	04:28:21	Küchler, Mareme	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019
42,195 Kilometer W50			
1	03:18:02	Gelsema, Astrid	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
2	03:39:24	Ostmann, Petra	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
3	03:43:46	Fenner, Doris	20. Gutenberg Marathon, Mainz, 05.05.2019
4	03:46:10	Grendelmeier, Sandra	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
5	03:49:49	Zeiss, Michaela	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
6	03:57:51	Jost, Tanja	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
7	04:00:29	Menne, Ana Marcia	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
8	04:44:45	Pinder-Fengler, Monique	Schneider Electric Paris Marathon, Paris, 14.04.2019
42,195 Kilometer W55			
1	04:58:27	Wegner-Pahl, Helga	46. BMW Berlin Marathon, Berlin, 29.09.2019
2	05:16:39	Westphal, Doris	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
42,195 Kilometer W60			
1	03:25:03	Gomez-Ruhland, Marisa	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
2	03:32:21	Knodt, Riitta	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
3	03:47:52	Pamuk, Ulrike Dr.	38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt, 27.10.2019
4	04:37:19	Nowatzky, Gaby Dr.	34. Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 28.04.2019



MITTEILUNGEN AUS DEM VEREIN

Helferaufruf zum 41. Spiridon Silvesterlauf am Sonntag, 29. Dezember 2019

Am 29. Dezember findet zum 41. Mal der Spiridon Mainova 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 Winter-sporthalle auf der Flughafenstraße.

Für Vorbereitung, Betreuung und Abbau bedarf es wieder Eurer bewährten Unterstützung am 28. und 29. Dezember. Wir bitten Euch daher um Eure Hilfe und hoffen auf zahlreiche Helfermeldungen, damit die Veranstaltung in bewährter Spiridon-Qualität durchgeführt werden kann. Ehrenamt ist unbezahlbar!

Der 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon – die sportliche Standortbestimmung im Frühjahr - findet am **18. März 2020** 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 länger als 5.000 Zeichen (mit Leerzeichen). Auch über Fotos in guter Qualität freuen wir uns sehr! Die Bilder bitte als separate Dateien 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 Lauftreff bei Dirk Humbert bekommen. Anfragen an Dirk könnt ihr über das Kontaktformular auf der Homepage stellen. Die gesamte Kollektion findet Ihr auch als Fotogalerie auf der Homepage, inkl. der aktuellen Kollektion und der neuen Triathlon- und Radbekleidung: www.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 Lauftreff, fahrt aber erst einmal daran vorbei. Kurz vor

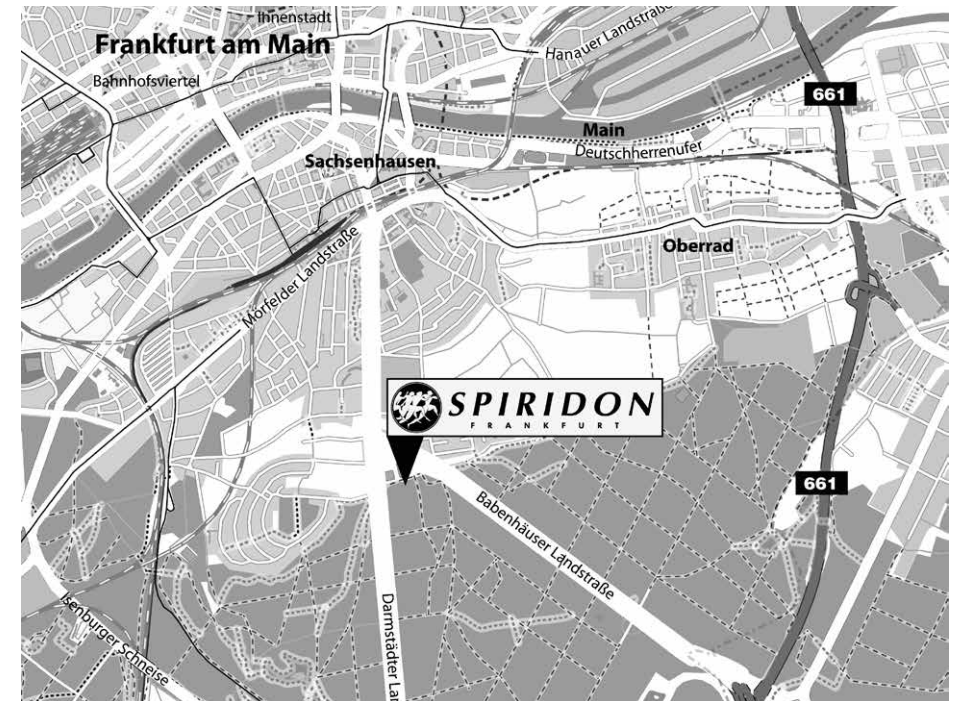
der Sachsenhäuser Warte biegt Ihr nach ganz links ab und fahrt auf der Babenhäuser Landstraße wieder zurück stadtauswärts. Nach ca. 300 m kommt auf der rechten Seite die Sportanlage.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Endhaltestelle „Hainer Weg“ der Buslinien 30 und 36, Fahrpläne beim Rhein-Main-Verkehrsverbund unter www.rmv.de

Lauftreff Merton-Viertel:

Treffpunkt vor der Merton-Passage, direkt neben dem Relexa-Hotel in der Lurgiallee.



Lauftreff Spiridon Frankfurt - Laufplan



Stand 11.11.2019

Lauftreff Bezirkssportanlage Frankfurt Sachsenhausen, Babenhäuser Landstr. 6							
Tag	Uhrzeit	ca. km	Laufzeit min.	Schnitt min / km	Info	Laufbetreuer/in	
Samstag	10:00	17	120	7:00	Grundlagenausdauer	Klaus-Jürgen, Oliver, Volker	
		15	80	5:20	auf Wunsch mit Verlängerung auf 21,0	Ulrike	
		11:00		90		JugendtrainIng	Hans
		15:00	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
			7	60		Walking	Hermine
			7,5	60	7:56		Dagmar
			8,5	60	7:04		Hubert / Ersatz: Stephan
		10	60	6:00		Ute	
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		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		Lothar
			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)					
Lauftreff Mertonviertel am Mittwoch : Treffpunkt Parkplatz vom Penny, neben dem Relexa Hotel, keine Umkleidemöglichkeit							
Tag	Uhrzeit	ca. km	Laufzeit min.	Schnitt min / km	Info	Laufbetreuer/in	
Mittwoch	18:15	8-9	60	7:30-6:40	Mittelstufe	Hannelore	
		10	60	6:00	Fortgeschrittene	Hannelore	

- Jeder läuft auf eigenes Risiko und Gefahr. Gruppenleitern wird dringend empfohlen ein Handy mitzunehmen!
- Am Wochenende auch bis 30 km gemäß besonderer Ankündigung. Infos: Aushang Schaukasten am Lauftreff oder im Internet.
- An Feiertagen gilt das Sonntags-Laufangebot.
- Die Teilnahme ist für jeden kostenlos und von keiner Vereinzugehörigkeit abhängig. Umkleide und Duschen sind vorhanden.
- Die Streckenlänge ist eine ca.-Angabe und kann geringfügig abweichen. Planänderungen sind möglich.

Aufnahmeantrag

Hinweis: Die Formularfelder in der PDF Datei können Online ausgefüllt und ausgedruckt werden. Speichern ist nicht möglich.



Name, Vorname Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon Telefon Mobil

E-Mail

(bitte ankreuzen)

- Einzelmitgliedschaft, Jahresbeitrag 25,- €
Zusätzlich Mitglied in der Triathlonabteilung, nur in Kombination mit einem Startpass der deutschen Triathlonunion DTU möglich. (beinhaltet keine Teilnahme am Schwimmtraining). Es wird eine zusätzliche Umlage erhoben. Zusätzlich muss noch der Startpassantrag der DTU auf der Webseite der DTU ausgefüllt werden: <http://www.dtu-info.de>
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

Florian Kaltenbach

statistik@spiridon-frankfurt.de

Spiridon-ECHO

Marco Erb

echo@spiridon-frankfurt.de

Pressekontakt

Dr. Thomas Rautenberg

presse@spiridon-frankfurt.de

Vereinskleidung, Wettkampfkleidung

Dirk Humbert

vereinsbekleidung@spiridon-frankfurt.de

IMPRESSUM

Spiridon ECHO -

Vereinsmagazin 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

Florian Kaltenbach (Ergebnisse, Statistik),

E-Mail: statistik@spiridon-frankfurt.de

Satz: Anja Pfeiffer-Amankona –

Grafik Design & Art Direction, Hattersheim

www.amankona.de

Druck: Druckerei Spiegler, Bad Vilbel

An dieser Ausgabe wirkten mit:

Christian Biehl, Hans Bittlingmaier, Jürgen Bremer, Heike Brendemühl, Deutsche Knochenmarkspenderdatei (DKMS), Marco Erb, Lothar Esser, Frankfurter Allgemeine Zeitung, Robert Gfrörer, Sandra Grendelmeier, Wolfgang Häuser, Florian Kaltenbach, Patrick Kinzler, Harry Lange, Alois Mehlmann, Marco-Ken Möller, Kent Pacheco, Till Pense, Stephan Pfaller, Frank Poggendorff, Thomas Rautenberg, Robeer Scherer, Wilm Schneider, Fabian Sinning, Laura Spranz, Sportamt Stadt Frankfurt, Lothar Steinbach, Alexander Straus, Thomas Tzschentke, Ulrike Wagner, Sebastian Felix Willius, Ludwig von Wolff, Frank Zeiss

Fotos von:

Waltraud Berg-Heil Christian Biehl, Hans Bittlingmaier, Bregenzer Festspiele, Jürgen Bremer, Ursula Bremer, Heike Brendemühl, Henk Delrue, Deutsche Knochenmarkspenderdatei (DKMS), Marco Erb, Lothar Esser, Tobias Fischer (www.24hanau.de), Frankfurter Allgemeine Zeitung, Carsten Goldhammer, Sandra Grendelmeier, Wolfgang Häuser, Florian Kaltenbach, Patrick Kinzler, Anja Köhler, Harry Lange, Leipzig-Marathon, Alois Mehlmann, Marco-Ken Möller, Obstacle Course Racing World Championships, Kent Pacheco, Till Pense, Stephan Pfaller, Frank Poggendorff, RAG Hartfüßler Trail, Iris Rautenberg, Robeer Scherer, Wilm Schneider, Fabian Sinning, Sparkasse 3-Länder-Marathon Bodensee, Laura Spranz, Sportamt Stadt Frankfurt, Spiridon Frankfurt, Lothar Steinbach, Alexander Straus, Taubertal 100, Thomas Tzschentke, Ulrike Wagner, Sebastian Felix Willius, Ludwig von Wolff, 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.