



SPIRIDON FRANKFURT e.V.

POSTFACH 70 09 36, 60559 FRANKFURT AM MAIN
WWW.SPIRIDON-FRANKFURT.DE, INFO@SPIRIDON-FRANKFURT.DE

SPIRIDON
FRANKFURT
E C H O

2020



Spiridon Frankfurt e.V. 2020

IMPRESSUM



**Spiridon ECHO –
das Vereinsmagazin von
Spiridon Frankfurt e.V.**

Herausgeber:

Spiridon Frankfurt e.V.
Postfach 70 09 36, 60599 Frankfurt
E-Mail: info@spiridon-frankfurt.de
Internet: www.spiridon-frankfurt.de

Redaktion:

Marco Erb (Text, Bild),
Markus Herkert (Bild),
E-Mail: echo@spiridon-frankfurt.de

Florian Kaltenbach (Ergebnisse, Statistik),
E-Mail: statistik@spiridon-frankfurt.de

Layout:

Marcel Hilger, Ochtendung

Druck:

Unitedprint.com Vertriebsgesellschaft mbH,
Radebeul

An dieser Ausgabe wirkten mit:

Hans Bittlingmaier, Oliver Buch, Jörg Engelhardt, Marco Erb, Lothar Esser, Lindsey Fairhurst, Marisa Gomez, Antonia Hasel, Wolfgang Häuser, Markus Heidl, Markus Herkert, Florian Kaltenbach, Riitta Knodt, Patrick Kinzler, Thilo Kraft, Kent Pacheco, Ulrike Pamuk, Stephan Pfaller, Frank Poggendorf, Thomas Rauten-

berg, Michael Spreng, Lothar Steinbach, Julia Wieghardt, Ludwig von Wolff

Fotos von:

Hans Bittlingmaier, Oliver Buch, Chiemgauer100, Deutsche Knochenmarkspenderdatei (DKMS), Jörg Engelhardt, Marco Erb, Lothar Esser, Lindsey Fairhurst, go4it-foto, Carsten Goldhammer, Marisa Gomez, Antonia Hasel, Wolfgang Häuser, Markus Heidl, Markus Herkert, Florian Kaltenbach, Riitta Knodt, Patrick Kinzler, Thilo Kraft, Kent Pacheco, Ulrike Pamuk, Stephan Pfaller, Frank Poggendorf, Stephan Scheibel, SportOnline-Foto, Michael Spreng, Lothar Steinbach, Ulrike Wagner, Julia Wieghardt, Ludwig von Wolff

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.

LIEBE VEREINSMITGLIEDER!



Wie immer der obligatorische Eingangssatz: Vor Euch liegt das ECHO des Jahres 2020. Wir haben – neben der Redaktionsarbeit – weiter

dezent am optischen Erscheinungsbild gearbeitet und dem ECHO ein Facelift gegönnt. Ich hoffe, es gefällt Euch und wünsche viel Spaß beim Lesen!

„Versperrt Dein Weg sich grad‘, such‘ Dir einen Trampelpfad!“ Das galt in vielerlei Hinsicht für das bald hinter uns liegende Jahr 2020. Es war wegen der Covid-19-Pandemie für viele ein Jahr der Achterbahnfahrt der Gefühle und es galt oft, Trampelpfade zu suchen, die mitunter holprig waren. Nicht nur, dass viele im Frühjahr ihr Berufs- und Privatleben fast von einem auf den anderen Tag umstellen mussten. Auch das Sportjahr war geprägt von Hochs und Tiefs: Kurz nach unserem Rekord-Halbmarathon musste der Trainingsbetrieb zeitweise eingestellt werden und reihenweise wurden Veranstaltungen abgesagt. Einerseits fielen Wettkampfziele und (gemeinsame) Trainingsmöglichkeiten weg. Andererseits bot hinzugewonnene Zeit aber auch die Möglichkeit der Suche nach alternativen Trainingsformen und die Gelegenheit, noch mehr als sonst das Frischlufttraining für sich zu entdecken. Sicherlich wurde auch einigen bewusst, dass abseits manchmal existenzieller Ängste Sport gleichsam Abschalten vom Alltag wie auch Luxus ist. Auf allen Ebenen wurde daran gearbeitet, den Sport und das gemeinsame Vereinsleben wieder so sicher wie möglich stattfinden zu lassen – angefangen von den Verantwortlichen in Politik und Verbänden bis hin zu unserem Ver-

einsvorstand und unseren Verantwortlichen in den einzelnen Trainingsabteilungen. Alle zogen an einem Strang und haben die notwendigen Rahmenbedingungen geschaffen und damit auch die Bedeutung des gemeinsamen Sporttreibens unterstrichen.

„Sport auf Abstand, aber als Verein gemeinsam!“ lautete deshalb der Aufruf für die diesjährige ECHO-Ausgabe. Ich hätte es in diesem besonderen Jahr nicht geglaubt: Ihr habt wieder viele Geschichten für das ECHO geschrieben. Das freut mich! Denn es zeigt einerseits die Vielfalt des Vereins und den Willen, aus der Not eine Tugend zu machen und eben neue Pfade zu begehen. Andererseits ist es auch ein Beleg dafür, dass wir – trotz aller Einschränkungen und Wettkampferzicht – unseren Sport in weiten Teilen ausüben können. Deshalb erscheint zumindest in sportlicher Hinsicht Weltuntergangsstimmung nicht angezeigt – auch wenn uns die Pandemie noch im Jahr 2021 begleiten wird. Denn unser sportliches Hobby bietet die Gelegenheit, uns etwas Gutes zu tun und hilft deshalb, gut durch diese Zeit zu kommen.

Ich hoffe und wünsche mir, dass das bald hinter uns liegende Jahr 2020 für alle dennoch ein gesundes, wertvolles, zufriedenes und im Rahmen des Möglichen erfolgreiches Jahr war. Und wenn es an der ein oder anderen Stelle unruhig und holprig verlief, so haben wir gelernt, auch mit unruhigen Zeiten umzugehen. Ich wünsche Euch eine geruhige Weihnachtszeit, Gelegenheit zum Begehen neuer Pfade und zum Abschalten, einen guten Rutsch ins neue Jahr, Glück, Zufriedenheit, (privaten und sportlichen) Erfolg und vor allem Gesundheit!

Marco Erb

INHALT

Editorial	3	23. Südtirol Drei Zinnen Alpine Run	64
Inhaltsverzeichnis	4	Marathonbestzeit im Pandemiejahr	65
Grüßwort Vorstand	7	Hessischer Rekord bei den Marathon-Mannschaften	68
LAUFEN			
Hessische Senioren Hallenmeisterschaften Stadtallendorf	8		
18. Frankfurter Mainova Halbmarathon	12		
Helfereinsatz beim 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon	15		
Bildergalerie 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon	16		
Lockdown, Shutdown, Stillstand!	20		
Make your dreams come true	21		
Der Frankfurter Grüngürtel	27		
Bildergalerie 41. Spiridon Mainova Silvesterlauf 2019	34		
Jugendtraining in Zeiten von Corona	38		
63 – 42 – 70..... ist keine Telefonnummer	42		
Abendsportfest LG Dornburg in Westerbürg	45		
Athletiktraining – von der Not zur Tugend	47		
Bildergalerie Marathonstaffel LG Mörfelden-Walldorf	50		
Trail-Running und Ultra-Trail-Running	52		
Der Frankfurter Grüngürtel Ultra 2020	62		
		TRIATHLON	
		Bericht aus der Triathlon-Abteilung	70
		Aktuelles aus dem Schwimmtraining	72
		Unser erstes Mal – Mitteldistanz beim 36. Moret-Triathlon	75
		Unverhofft kommt oft: Triathlon im September	79
		Meine ersten Male – Sprintdistanz in Alzenau und Moret	81
		Once Upon A Time – Triathlondebüt im Jahr 2010	83
		ERGEBNISSE 2020	
		Vorwort	85
		Laufergebnisse	86
		Duathlon- & Triathlonergebnisse	93
		Jahresbestenliste	94
		Jahresbestenliste nach Altersklassen	98

SPIRIDON INTERN

Mitteilungen aus dem Verein	102
Anfahrt	103
Winterlaufplan 2020/2021	104
Aufnahmeantrag	105
Kontaktadressen	106
Impressum	107





AUS DEM VORSTAND WIRD BERICHTET



Liebe Spiridonis, was für ein Jahr! Bis zum 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon am 8. März lief das Vereinsleben auf Volldampf und wir haben einen der erfolgreichsten

Halbmarathons erlebt, den unser Verein jemals organisiert hat. Wenige Tage danach wurde der Corona-Lockdown gestartet, der schließlich auch zum faktischen Stillstand unseres Vereinslebens führte. Viele Veranstaltungen, die für unser Vereinsleben sehr wichtig sind konnten nicht stattfinden. So fiel bereits die Helferparty aus, die Trainingslager, insbesondere nach Spanien, konnten nicht durchgeführt werden, an ein Sommerfest war nicht zu denken, ohne Frankfurt Marathon keine Marathon-Lounge im Maritim Hotel und natürlich ist uns allen klar, dass die Weihnachtsfeier in diesem Jahr auch nicht stattfinden kann. Schweren Herzens haben wir uns auch entschlossen, den 42. Spiridon Mainova Silvesterlauf als virtuellen Lauf, aber immerhin auf der historischen Strecke im Stadtwald, auszutragen.

Es ist leicht festzustellen, dass – obwohl wir alle unseren Sport individuell ausüben – insbesondere, wenn man dies mit Mannschaftssportarten vergleicht, doch eine Menge sportliche Wohlfühlatmosphäre gefehlt hat. „Virtuell“ angebotene Sportaktivitäten sind zu einem weitgehenden Ersatz für das Vereinsleben geworden. Es ist ein großer Vorteil unseres Vereins, dass einige Angebote so zügig hierfür bereitgestellt werden konnten. Dennoch sehnen wir alle den Tag herbei, an dem auch im Sport wieder Normalität, insbesondere was die Wettkämpfe angeht, herrscht. Im Lauf des Jahres

hat sich auch gezeigt, dass wir ein „lernender Verein“ sind, da wir uns auf ständig ändernde Corona-Anforderungen eingestellt haben, um so viel Sport wie möglich anbieten zu können. So hat die Kindergruppe am Samstag vorbildlich den Wiedereinstieg ins Sportgeschehen organisiert, Funktionsgymnastik fand im Freien statt und auch die Umkleieräume konnten Stück für Stück, ebenfalls verbunden mit besonderen Benutzungsregelungen, wieder zur Verfügung gestellt werden. All das sind Anzeichen dafür, dass unser Verein lebendig ist und auch abseits der langjährig begangenen Trampelpfade handeln kann.

Bei alledem sollten wir jedoch nicht vergessen, dass wir in Frankfurt einen Sport ausüben, den wir das ganze Jahr über individuell an der frischen Luft treiben können. Da war es in Ländern in Europa, wie in Spanien oder Italien mit einer Ausgangssperre deutlich komplizierter. Ich gehe auch davon aus, dass viele von Euch daher die Krise zum Anlass genommen haben, ihren ganz individuellen Aktionsradius zu vergrößern. Sicher haben viele dadurch ihre nähere Umgebung, sozusagen in Laufweite oder die mittlere Umgebung, sozusagen in Radfahrweite (Vogelsberg und Co.) viel besser kennengelernt und Erfahrungen gesammelt, auf die man auch in der Post-Corona-Zeit gut zurückgreifen kann.

Ich selbst bin gespannt, über welche Erfahrungen des Sporttreibens im Corona-Jahr 2020 in diesem ECHO alles berichtet wird. Dass wir ein Spiridon ECHO in den Händen halten können, ist selbst ein Nachweis der großen Lebendigkeit unseres Vereins. Viel Spaß beim Lesen wünscht

Thomas Rautenberg,
Vorsitzender

HESSISCHE SENIOREN HALLEN- MEISTERSCHAFTEN IN STADTALLENDORF

Florian Kaltenbach und Jochen Krauss

Die Idee wurde im Übermut und in der Herrenumkleide nach einem Lauf – vermutlich voller Glückshormone – geboren: eine Teilnahme an den Hessischen Senioren Hallenmeisterschaften. Als die Spiridon-Läuferwelt noch die alte und Corona ein mutmaßlich auf eine chinesische Provinz begrenztes Problem waren, gefühlt ist das eine Ewigkeit her, trafen sich am Samstagmorgen, den 8. Februar 2020 in Frankfurt-Kalbach zwei positiv beklopfte Spiridonis – Jochen Krauss und Florian Kaltenbach – mit insgesamt zwölf Disziplin-Starts bei den Hessischen Senioren Hallenmeisterschaften im mittelhessischen Stadtallendorf als gemeinsames Ziel.

Dort angekommen hüpfte Florian gleich los, um die Startunterlagen unserer insgesamt fünf Spiridonis abzuholen, da er als einziger von uns schon bei der ersten Disziplin, dem 60m-Sprint um 10:35 Uhr, antrat. Jochen, der zwischenzeitlich sein Auto geparkt hatte, kam kurz vor dem Start dazu und knipste ein paar tolle Bilder von Florians Sprintversuch. Gegen die Spezialisten in dieser Disziplin, seine drei AK-Widerstreiter, war der Marathonflo(h) selbstredend chancenlos, wobei ihm am Ende mit 9,47 Sekunden doch nur 16 Hundertstelsekunden auf AK-Platz 3 fehlten und er vor allem sein selbstgestecktes Ziel, unter 10 Sekunden zu finishen, locker schaffte. Beim Kugelstoßen als nächste Disziplin um 11:50 Uhr traten Jochen und Florian an diesem Tag erstmals ge-

meinsam an, wobei diese Formulierung beim Letztgenannten ein wenig schmeichelhaft gewählt ist. Dieser, der vor über 20 Jahren letztmalig eine Kugel in der Hand hielt und auch noch Klassenschlechtesten war, hatte sich zumindest einen gültigen Versuch als Ziel vorgenommen. Am Ende waren sogar alle sechs Stöße gültig und er konnte mit immerhin 5,43 Metern, gut 80 Zentimeter weniger als für das Sportabzeichen Bronze erforderlich wären, mit AK-Platz 3 seinen ersten AK-Podestplatz hinter zwei Kugelstoß-Spezialisten der LG Seligenstadt feiern. Technisch deutlich ausgereifter als Florian präsentierte sich Jochen. Er schaffte ebenfalls sechs gültige Versuche, setzte den weitesten Stoß auf genau 8,00 Meter (50 Zentimeter mehr als für das Sportabzeichen Gold mit der 7,25 kg-Kugel erforderlich) und wurde damit verdienstermaßen AK-Vizemeister. Joa-



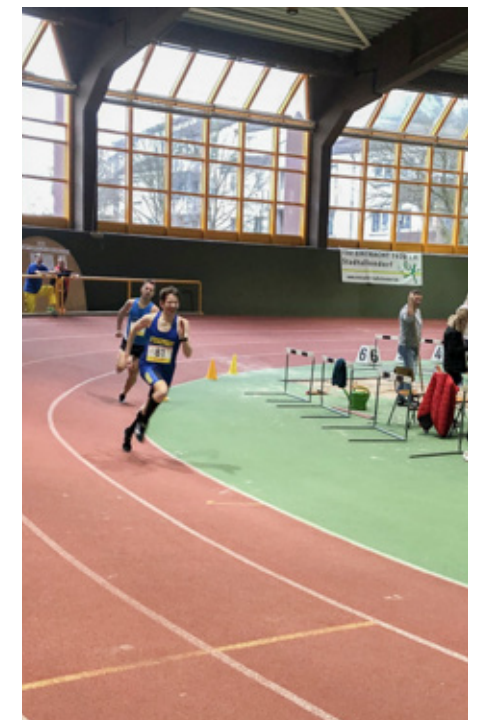
chim Steinbach zeigte eindrucksvoll, dass Spiridon Frankfurt auch Kugelstoß-Spezialisten in seinen Reihen hat: Er belegte am Nachmittag mit hervorragenden 10,18 Metern (Vergleich: 7,75 Meter werden mit der 4 kg-Kugel für das Sportabzeichen Gold verlangt) Platz 3 in einem bärenstarken M70-Feld.

Etwa um 12:40 Uhr liefen sich Jochen und Florian bereits für ihre zweite (Jochen) beziehungsweise dritte (Florian) Disziplin warm: Der 200m-Sprint über eine volle Hallenrunde stand an. Gut 31 Sekunden reichten Florian im Vorjahr in Hanau als eine der langsamsten Männerzeiten des Tages zum (konkurrenzlosen) AK-Titel. Diesmal hatte er sich das Ziel gesetzt, endlich die 30 Sekunden-Marke zu unterbieten. Leider war diese Schallmauer nur Jochen vergönnt, der mit starken 29,39 Sekunden als Dritter seiner AK ins Ziel kam. Ebenfalls AK-Dritter wurde Florian, der in 30,09 Sekunden sein selbstgestecktes Ziel ‚Sub-30‘ aber denkbar knapp verpasste. Doch der Tag war ja noch jung!

Nach einer (sehr) kurzen Mittagspause stand für Jochen und Florian um 13:45 Uhr in der zweiten gemeinsamen Disziplin die 800m über vier Stadionrunden auf dem Programm. Diese Distanz war für beide Neuland, sollte sich aber für Florian als neue Lieblingsdisziplin herausstellen. Nachdem beide relativ defensiv gestartet waren und sich im hinteren Teil des Feldes einsortierten, arbeitete sich Florian sukzessive nach vorne und holte in einer fulminanten Schlussrunde nach zwischenzeitlich gut acht Sekunden Rückstand fast noch den M40-Sieger und erfahrenen 800 m-Läufer Ingbert Reinke ein (2:30 Minuten gegenüber 2:27 Minuten). Jochen rundete das tolle Ergebnis in 2:42 Mi-

nuten als AK-Vierter ab.

Dem Kräfteinsatz im 800m-Lauf musste Florian im anschließenden 400m-Lauf (14:40 Uhr) – der zweite und letzte gemeinsame Lauf mit Jochen – ein wenig Tribut zollen. Obwohl er schon vor dem Startschuss als AK-Hessenmeister feststand (sein Lieblingswidersacher LAZ Giessen, der ihn zuvor über 60m und 200m nur denkbar knapp besiegte, trat über die 400m nicht mehr



an) wollte er auch möglichst vor den beiden M45-Läufern Nils Milde (ASC Darmstadt) und Jochen durchs Ziel laufen. Nach der Hälfte sah es auch gut aus: Obwohl Nils ordentlich aufs Tempo drückte hielt Florian mit. Hundert Meter vor dem Ziel setzten Florian aber plötzlich

eintretende Bauchmuskelkrämpfe fast außer Gefecht und er rettete sich in 65,12 Sekunden nur ein paar Hundertstel Sekunden vor Jochen, jedoch fast sieben Sekunden hinter Nils ins Ziel.

Durch diesen Lauf, der nur fünf Minuten vor dem Weitsprung-Wettbewerb angesetzt wurde, verpassten Jochen und Florian den ersten Durchgang im Weitsprung um 14:45 Uhr. Trotzdem sollte es in diesem Wettkampf für beide zum AK-Hessenmeistertitel reichen. Florian startete wie auch im 400m-Lauf zuvor ohne AK-Herausforderer und musste damit nur einen gültigen Versuch hinbekommen. Dies sollte ihm in seinen fünf Versuchen insgesamt dreimal gelingen und er sprang in seinem letzten Versuch mit 4,18 Metern immerhin locker die Weite für das Sportabzeichen Bronze (+ 28 Zentimeter). Zwei Durchgänge zuvor aber sorgte Florian noch für einen kleinen Schreckmoment: Deutlich vor dem Brett abgesprungen kam er noch vor der Sandgrube (diese war in seiner AK etwa drei Meter vom Absprungbalken entfernt) auf, konnte seinen missglückten „Sprung“ aber noch im Stil eines Dreispringer-(Anfänger)s abfangen. Vielleicht könnte er sich mal an dieser

Disziplin versuchen? Jochen meisterte seine fünf Versuche deutlich souveräner und konnte mit seinen 4,81 Metern (31 Zentimeter mehr als für das Sportabzeichen Gold verlangt) sogar gegen seinen AK-Widersacher, einen athleti-



schen Mehrkämpfer aus Wehrheim, der ihn zuvor im Kugelstoßen besiegte, durchsetzen und seinen ersten (AK-)Landesmeistertitel in der Leichtathletik feiern.

Im abschließenden 3.000m-Lauf startete Florian um 16:15 Uhr in seine siebte und letzte Disziplin. Angestachelt vom brutalen Starttempo des gesamten Felds absolvierte er seinen ersten Kilometer in gut 3:00 Minuten – so schnell war er zuvor nur über Strecken unter 1.000 Me-



andere Starter, Tribut zollen. Dennoch rettete er sich angesichts des völlig überambitionierten Starttempos in 10:47 Minuten noch zu einer respektablen Zeit und neuer persönlichen Bestzeit (23 Sekunden schneller als in Hanau 2019) auf AK-Platz 3. Anschließend holten die beiden Brüder Lothar und Joachim Steinbach – letztgenannter ist auch als unser technikstärkster Kugelstoßer bekannt – mit Platz 2 und 3 und starken Laufzeiten weitere AK-Podestplätze für unser Team. Zum Schluss sorgte Gaby Baltruschat noch für ein richtiges Highlight: Selbstredend wurde sie in ihrer AK Hessenmeisterin, setzte sich mit über einer halben Bahn Vorsprung (!) gegen ihre Konkurrenz durch und unterbot einmal mehr – wie bereits im Vorjahr – als einzige unseres Vereins die Normzeit für die Deutsche Meisterschaft.

Insgesamt war es ein überaus erfolgreicher Ausflug nach Stadtallendorf, der sich aus Spiridon-Sicht wahrlich sehen lassen kann: 14 AK-Podestplätze bei 16 Starts insgesamt, davon vier AK-Siege (Gaby, Jochen, zweimal Florian): viermal AK-Platz 2 (Lothar, Florian, zweimal Jochen) und sechsmal AK-Platz 3 (Jochen, zweimal Joachim, dreimal Florian).

DER 18. FRANKFURTER MAINOVA HALBMARATHON

Thomas Rautenberg

Unser Halbmarathon am 8. März 2020 war für das Organisationskomitee noch aufregender als viele Halbmarathons in den letzten Jahren. Für diese Spannung sorgten gleich mehrere Vorgänge.

Zum einen hatten wir uns vorgenommen, die Anzahl der Finisher deutlich zu steigern ohne auf die bisherige Strecke zu verzichten. Die Strecke hat sich bewährt, sie ist schnell und alle Absperrmaßnahmen sind mit der Polizei und den Genehmigungsbehörden abgestimmt. Wir hatten uns daher entschlossen, den Halbmarathon andersherum zu laufen, also das Läuferfeld direkt über die Brücke zum Waldparkplatz und sodann Richtung Isenburger Schneise zu schicken. So einfach das auf den ersten Blick aussieht, dass man „andersherum“ läuft, so viele Tücken stecken doch im Detail. Da auf diese Art die Schlussrunde

um das Stadion wegfiel, mussten diese Streckenmeter an anderer Stelle wieder hinzugefügt werden. Glücklicherweise bietet hierfür die Isenburger Schneise mit ihrem Wendepunkt ein entsprechendes Potenzial. Die gesamte Strecke musste allerdings auch neu nach den Regeln des Internationalen Leichtathletikverbandes vermessen werden. Carsten Goldhammer

hat hier mit einem Vermesser mehrere Runden auf dem Fahrrad am frühen Morgen gedreht. Unsere Strecke ist jetzt nach den höchsten Standards vermessen, dort können nun auch gerne Weltrekorde gelaufen werden. Ebenso musste an viele Einzelheiten bei dem neuen Zieleinlauf im Stadion selbst gedacht werden. Grundsätzlich glauben wir, dass die Stimmung bei der Veranstaltung gewonnen hat, indem wir direkt nach dem Ausgang aus der Arena alle Getränkestände anordnen konnten.

Einige Wochen vor dem Lauf sorgte schließlich für Aufregung, dass mit den Sicherheitsbehörden zu klären war, was aus einer Abfolge von verschiedenen Anschlägen in Hessen für unsere Veranstaltung folgt. So hat zunächst der ras-

sistisch motivierte Anschlag eines Täters in Hanau für große Unruhe gesorgt und wenige Wochen darauf das Unglück in Volkmar. Der dortige Täter ist mit seinem Auto in den Rosenmontagszug gerast, was viele

Verletzte, auch schwer verletzte Opfer, zur Folge hatte. Leider ist bei solchen Vorfällen nie auszuschließen, dass sich irgendein Verrückter findet, der solche Taten nachahmen will. Zum damaligen Zeitpunkt gab es auch Diskussionen, dass vorübergehend alle Veranstaltungen abgesagt werden, bei der eine große Anzahl von Menschen auf der Straße unterwegs sind.



Wir hatten mit den Sicherheitsbehörden daraufhin verabredet, dass an einigen neuralgischen Punkten unserer Strecke Lkw-Sperren über die gesamte Breite der Straße eingerichtet wurden, die sodann zusätzlich dankenswerter Weise von entsprechend ausgerüsteten Polizisten gesichert wurden. Unser Eindruck war, dass solche Maßnahmen nicht nur für uns kein Alltag sind. Erfreulicherweise hat uns die Stadt Frankfurt den Sonderaufwand für die Bestellung dieser Lkw-Sperren erstattet. Kleiner Hinweis am Rande: Natürlich mussten die Fahrer dieser LKW, die die Lkw-Sperre darstellen, von den Sicherheitsbehörden genau angeschaut werden. Man möchte ja nicht den sprichwörtlichen Bock zum Gärtner machen.

Für das nächste Problem muss man sich auf ein kleines gedankliches Experiment einlassen: Nämlich einmal kurz alles komplett vergessen, was wir heute über das Coronavirus und seine Ansteckungswege einschließlich der diversen Vorsichtsmaßnahmen wissen. Je näher der 8. März 2020 kam, umso intensiver wurden die Nachrichten von einer drohenden Pandemie, die ihren Ausgang in China genommen hat. Wie wir mit dieser Situation umgehen sollten, war für uns im Organisationskomitee natürlich auch eine vollkommen neue Situation. Uns war schnell klar, dass wir nicht die schlauerer Virologen sind, sondern zügig den Kontakt zum Gesundheitsamt der Stadt Frankfurt am Main suchen und bei Durchführung der Veranstaltung nichts anderes machen als uns von dort geraten wird. Nach dem Infektionsschutzgesetz und in Abwesenheit irgendwelcher staatlichen Verordnungen oder polizeilichen Allgemeinverfügungen war das Gesundheitsamt die maßgebliche Stelle, die darüber befinden musste,

was zu beachten ist. Irgendwelche Empfehlungen der Sportverbände gab es zum damaligen Zeitpunkt nicht. Wir haben auch immer einen Blick auf den Marathon in Kandel geworfen. Dieser hat circa eine Woche vor dem Lauf seine Veranstaltung abgesagt, weil man dort meinte, dass das Ansteckungsrisiko zu groß sei. Das Frankfurter Gesundheitsamt hat uns schließlich grünes Licht gegeben. Wir hatten den Eindruck, dass diese Entscheidung beim Gesundheitsamt im Vergleich mit anderen Risiken getroffen wurde und dort noch keine Detailinformationen über die uns heute allen bekannte erhöhte Gefährlichkeit dieses Virus vorlag.

Nach unserem damaligen Kenntnisstand hatten wir einige Maßnahmen getroffen, um eine Tröpfcheninfektion zu vermeiden. So haben wir Krombacher veranlasst, das Bier direkt in der Flasche auszugeben und nicht in einen Becher umzufüllen. An unserem Teeversorgungsstand im Ziel sowie an den Verpflegungsständen auf der Strecke wurde streng darauf geachtet, dass abgestellte Becher nicht ein zweites Mal benutzt, sondern sofort weggeworfen werden. Rückblickend natürlich alles sehr übersichtliche Maßnahmen. Glücklicherweise ist alles gut gegangen, der Halbmarathon ist nicht in die Geschichte als ein Corona-Superspreader eingegangen, wie Gottesdienste, Feiern oder ähnliche Veranstaltungen.

Was dann schließlich stattgefunden hat, übertraf alle unsere Erwartungen. Im Ziel waren es 6.381 Finisher. Unsere bisherige Topzahl waren 5.388 Finisher, also eine Steigerung um circa 18 Prozent. Der Sieger Mitku Seboka vom LAC Quelle Fürth lief einen neuen Streckenrekord in der Zeit von 1:05:14 Stunden. Petra Wassiluk, die zweitschnellste Frau an diesem Tag, lief in

1:19:47 Stunden einen neuen deutschen Altersklassenrekord in der Altersklasse W50. Die in andere Richtung gelaufene Strecke hat sich bewährt, wir haben von vielen persönlichen Bestzeiten an diesem Tag gehört. Auch sind wieder 501 Läuferinnen und Läufer unter der Traummarke von 1:30 Stunden geblieben, was den Ruf einer der schnellsten Halbmarathonstrecken in Deutschland erneut unterstreichen wird. Wie es aussieht werden wir der mit Abstand größte Halbmarathon in Deutschland im Corona-Jahr 2020 sein.

Damit der Halbmarathon im Jahr 2021 wie gewohnt stattfinden kann, muss noch ein kleines Wunder geschehen, insbesondere eine massenweise Verbreitung eines Impfstoffs stattfinden. Wir wollen die Lage Mitte Januar 2021 final beurteilen, um abschließend zu entscheiden, ob es einen 19. Frankfurter Mainova Halbmarathon am 14. März 2021 geben wird.



HELFFEREINSATZ BEIM 18. FRANKFURTER MAINOVA HALBMARATHON

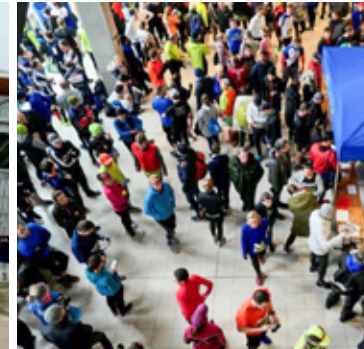
Antonia Hasel

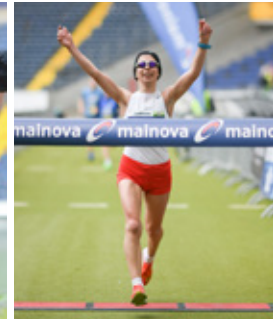
Die große Herausforderung für uns war in diesem Jahr ausnahmsweise nicht die Corona-Pandemie. Bei uns, dem Team der Wertsachenaufbewahrung, war die Herausforderung, auf den großen Ansturm gut vorbereitet zu sein, da es einen neuen Teilnehmerrekord bei den Voranmeldungen gab. Glücklicherweise konnten wir dies im sonst nicht zugänglichen Bereich im Inneren des Stadions gut umsetzen

und haben dafür im Anschluss auch viel positives Feedback bekommen. In diesem Jahr ist lediglich ein Beutel übriggeblieben. In anderen Jahren waren das schon mehr. Gefühlt sind wir am Ende des Tages auch einen Halbmarathon gelaufen und konnten nach dem früh gestarteten Tag (bereits um 7 Uhr ging es für uns los!) verdient den Nachmittag genießen. Ein großer Dank geht an alle ehrenamtlichen Helfer, die es möglich gemacht haben, die Wertsachenaufbewahrung wieder erfolgreich umzusetzen.



18. FRANKFURTER MAINOVA HALBMARATHON 2020





LOCKDOWN, SHUTDOWN, STILLSTAND!

Lindsey Fairhurst

Ja, der Stillstand wird auch im Stadtwald gewiss: kein Flugzeuglärm, kein Autorauschen, nur lauter Vögel, Geräusche im Busch, Borkenkäfer im Baum oder Spiridonis auf leisen Sohlen. Ich habe meine Wanderungen im Wald mit „Fitness in the forest“ aufgepeppt und konnte mich mit Hilfe der Natur fit halten.



„MAKE YOUR DREAMS COME TRUE“

Ludwig v. Wolff

Kurz nach Weihnachten habe ich mir überlegt, was denn 2020 bringen wird. Der Konzern, in dem ich letztes Jahr noch tätig war, hatte sich Mitte 2019 einen „purpose“ für das unternehmerische Handeln gegeben. Die Idee gefiel mir. Jeder von Euch hat bestimmt schon einmal über Vorsätze für das neue Jahr nachgedacht. Oft sind diese relativ früh zum Scheitern verurteilt, so dass ich mich für ein Motto entschieden habe. Ein Motto ist etwas Intensiveres, weckt Emotionen, verankert sich gut im Bewusstsein und kann das ganze Jahr hindurch motivieren. Manch ein Strategieberater für Unternehmen soll neuerdings meinen, dass Ziele sich nicht

gut eignen, um gut durch ein Jahr zu kommen, weil sie sich, sobald man die Ziele erreicht oder verfehlt hat, erledigt haben. Ich sehe dies anders, neben dem Motto waren für mich gerade auch Ziele in 2020 sehr wichtig.

Träume hatte ich zum Jahresende einige:

- 1) Gesund bleiben. Das liegt bei meiner Vorgesichte auf der Hand.
- 2) Registrierungsaktionen für die DKMS – Deutsche Knochenmarkspenderdatei – durchführen. Ein Termin rund um den Haspa Marathon Hamburg im April war schon angeschoben.



3) Eine weitere Aktion während des 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon. Hätte ich zu gerne gemacht. Da ich aber Unterstützer*Innen benötige und diese nicht zu oft behelligen möchte, habe ich sie für den Haspa Marathon angefragt. Darüber hinaus wollte ich diesen Halbmarathon stressfrei laufen und genießen. Da ahnte ich noch nicht, wie wichtig und prägend dieses Lauferlebnis werden würde.

4) Eine Wiederholung beim Mainova Frankfurt Marathon. Das hatte ich auf jeden Fall vor und freute mich auf die Messe.

5) Läuferisch, gab es da auch noch einen Traum? Nein, sondern Ziele, nämlich neue Bestzeiten über 5 Kilometer, 10 Kilometer, Halbmarathon und Marathon.

6) Wirklich geträumt habe ich, wie so viele, von einer Teilnahme am New York Marathon.

Und was wurde jetzt aus allen diesen Träumen? Trotz Pandemie, die alles verändert hat und viele Träume platzen ließ, empfinde ich diese Zeit nicht nur negativ. Der notwendige Abstand zu anderen Personen, das Alleinsein – außerhalb der Familie – und Alleinlaufen hat mir auch Abstand zum eigenen Ich gegeben. Es gab viel Zeit, über mich selbst zu reflektieren. Doch der Reihe nach.

Unvergessen bleiben zwei Läufe. Zuerst natürlich der Spiridon Mainova Silvesterlauf. Perfekte Organisation und herrliches Winterwetter mit leichten Plusgraden und Windstille waren ideale Voraussetzungen für einen schnellen Lauf. Während wir alle dieses Event genossen haben, wurde am 31. Dezember 2019 die

Weltgesundheitsbehörde WHO über den Ausbruch einer seltenen Krankheit im chinesischen Wuhan informiert. Am 7. Januar 2020 gaben die chinesischen Behörden bekannt, dass es sich offenbar um ein neuartiges Coronavirus handelt. Noch am gleichen Tag gab es im deutschen Hörfunk einen ersten Bericht dazu. Am 28. Januar wurde dann die erste Infektion in Deutschland gemeldet. Wer hätte gedacht, dass sich spätestens seit diesem Tag unser Leben und unser Sport so dramatisch verändern würden?

Darauf folgte der Frankfurter Mainova Halbmarathon am 8. März, der als letzter Testlauf vor dem Marathon in Hamburg geplant war. Auch hier war wieder alles mit perfekter Organisation, gutem Wetter und neuem Streckenverlauf für einen schnellen Lauf eingerichtet. Kurz nach dem Start gab es bei mir einen Stau noch am Stadion, wodurch ich aus dem Tritt kam und die verlorene Zeit nicht mehr aufholen konnte. Macht nichts, der Lauf hat auch so viel Spaß und Freude gemacht. In den Tagen vor dem Start kamen nicht nur mir Zweifel auf, ob das Gesundheitsamt nicht doch in allerletzter Minute die erteilte Freigabe zurückzieht und der Lauf abgesagt werden muss. Kaum war der Startschuss gefallen, waren die Zweifel natürlich weg und die Freude groß, noch einmal ein richtiges Rennen zu laufen. Es sollte für lange Zeit das letzte bleiben.

Drei Wochen später wurde der Haspa Marathon Hamburg am 31. März von Ende April zunächst auf Mitte September verschoben. Die Veranstaltung schien bis zuletzt, wenn auch eingeschränkt, zum Ende des Sommers realisierbar. Da die Tage zu der Zeit warm und die Infektionszahlen niedrig waren, hätte man

meiner Einschätzung nach die Durchführung verantworten können. Das Hygienekonzept war erstklassig ausgearbeitet und mit wissenschaftlichen Studien untermauert. Bei entsprechender Kommunikation an die Zuschauer in den Wochen vor der Veranstaltung hätte man durchaus die Chance gehabt, die Zuschauer an der Strecke zu einem Corona-gerechten verantwortungsbewussten Verhalten zu motivieren. Der Marathon in Hamburg genießt eine fast noch größere Akzeptanz bei den Einwohner*Innen der Hansestadt als der Mainova Frankfurt Marathon bei den Frankfurter*Innen. Der Einfluss des DLV ist allerdings bei weitem nicht so groß. So kam es, dass der Marathon am 20. Juli auf das Jahr 2021 verschoben wurde.

Zum zweiten Mal bedeutete dies das jähe Ende einer Marathonvorbereitung. Schnell tat sich eine Alternative auf: der Königsforst-Marathon in Bensberg bei Köln. Doch da seit Anfang Oktober die Infektionszahlen stark anstiegen, wollte ich nicht das Risiko einer kurzfristigen Absage durch den Veranstalter eingehen und schrieb deswegen schweren Herzens dem Verein, dass ich nicht starte. Zudem forderte die Bundeskanzlerin zwei Wochen vor der Veranstaltung dazu auf, solidarisch und verantwortungsbewusst zu handeln und Sozialkontakte auf das Nötigste zu reduzieren. Damit hatte sich auch die dritte Marathonvorbereitung erledigt.

War das ganze Training das Jahr hindurch umsonst? Langjährig erfahrene Läufer*Innen und meine Trainerin Laura Chacon haben mir immer wieder gesagt, dass der Körper nicht vergisst, sondern das Training mir physisch hilft. Aber es gibt auch noch einen anderen Aspekt: In 2018 nach der Leukämie-Diagnose habe ich ja, quasi





wie im Job, aus dem Gesundwerden wollen ein Projekt gemacht. Die Struktur hat mir bis heute sehr gutgetan. So habe ich 2020 das ganze Jahr hindurch nach einem Plan trainiert, diesen unterjährig kurz nach den jeweiligen Absagen schnell mit meiner Trainerin angepasst und auf ein neues positives Ziel ausgerichtet. Im Frühjahr vor dem ersten Lockdown rechnete ich damit, dass Risikopatient*Innen wie ich unter Quarantäne gestellt werden. „Grundlagentraining durch lange Läufe geht dann nicht mehr. Daher wirst Du Dein Mountainbike in eine Rolle spannen und damit in Eurem Garten diesen Trainingsimpuls setzen, egal ob die Sonne scheint oder es regnet.“ Die Nachbar*Innen hörten das surrende Geräusch und dachten zunächst, ich würde mit einer Drohne um unser Haus fliegen.

Was hat der Abstand außer sozialer Ferne noch gebracht? Mit der Pandemie leben zu lernen ist ein Prozess, Veränderungen brauchen Zeit, wenn sie nicht, wie z. B. durch eine Krankheit, auf Grund eines akuten Anlasses unbedingt notwendig sind. Anfangs habe ich mich über Mitmenschen geärgert, die die AHA-Regeln nicht eingehalten haben und den moralischen Zeigefinger erhoben. Doch irgendwann ist mir klargeworden, dass ich mich selbst fragen muss, wie konsequent ich mich an die Regeln halte und ob ich wirklich den Mumm aufbringe, auf einen Start bei einem Laufwettbewerb zu verzichten.

Und was wurde aus dem New York Marathon? Im Februar bin ich nach fast 30 Jahren bei meinem Arbeitgeber ausgeschieden. In so einem Fall wird man feierlich verabschiedet. Bereits im Herbst davor hatte ich meinem Chef gesagt, dass ich gerne auf Feier und Geschenke ver-

zichte und viel lieber beim New York Marathon für den Konzern und die DKMS Werbung machen würde. Wenn die Firma dies unterstützt, wäre es eine Riesenfreude. Ich wurde dann zur Jahresauftakttagung 2020 im Februar eingeladen und auf die Bühne gerufen. Und was passierte? Statt eines symbolischen T-Shirts für die Unterstützung des Marathon-Vorhabens gab es einen großen Scheck für die DKMS. Es hat zwar etwas Zeit gedauert, aber dieses Geschenk hat mich nachhaltig viel mehr gefreut. Warum?

Spender*Innen und finanzielle Zuwendungen sind für die DKMS und vor allem für die Betroffenen lebenswichtig. Vor der Pandemie haben sich durchschnittlich 25.000 Menschen pro Monat bei Veranstaltungen in die Spenderdatei aufnehmen lassen. Zum Schutz neuer Spender*Innen und der eigenen Mitarbeiter*Innen hat die DKMS frühzeitig verantwortungsbewusst vor-Ort-Veranstaltungen ausgesetzt und mit neuen Angeboten reagiert. Neben der klassischen Online-Registrierung ist es jetzt auch möglich, online eine Registrierungsaktion zu starten. Zwischen März und Mai 2020 haben sich 8.000 Menschen auf diese Weise registriert. Doch der Rückgang der Neuregistrierungen durch die Corona-Krise mit circa 60 Prozent ist und bleibt dramatisch.

Und dann kommt noch ein sehr emotionaler Aspekt hinzu. Die DKMS versorgt Patient*Innen mit Transplantaten nicht nur in Deutschland, sondern auch europa- und weltweit. Allein die unterschiedlichen Regelungen in den einzelnen europäischen Staaten bedeuten eine sehr große Herausforderung. Noch komplexer sind weltweite Transporte. Sonderregelungen gibt es jetzt zum Beispiel für Polen und die USA.

Dennoch bleiben Flüge weltweit gestrichen oder Kuriere sind auf Grund der notwendigen Quarantäne nur bedingt einsatzfähig. Eine der ausgearbeiteten Lösungen ist der Transport durch Piloten von Cargomaschinen.

Zwei Dinge in 2020 haben bei mir besonders Wirkung hinterlassen:

Zum einen waren dies zwei Nachrichten rund um den Blutkrebs und die DKMS. Im März erhielt ich als erste Nachricht über Instagram einen Hilferuf aus Südamerika. Nur wenige Tage blieben für eine lebensrettende Stammzellspende. Wegen Corona schien dies nicht machbar. Im Sommer dieses Jahrs bekam ich dann von der DKMS eine zweite, ebenfalls sehr bewegende Nachricht. Aus den beiden in 2019 durchgeführten Aktionen konnte bereits eine Person lebensrettende Stammzellen spenden. Was will man mehr? Wenn Ihr Euch weiter informieren oder registrieren lassen wollt, klickt auf www.dkms.de/ludwiglaeuft.

Zum anderen haben mich zwei Nachrichten von Spiridon beziehungsweise Thomas Rautenberg bewegt und verändert. Die erste betrifft die Nachlese zum Halbmarathon im Newsletter vom 18. April 2020: „Dennoch gibt es auch Vereinsmitglieder, die ohne davor oder danach zu helfen am Wettkampf teilnehmen.“ Dieser Satz blieb länger im Kopf. Ich gehörte zu denen, die zwar im Vorfeld die Infos zu den neuen Streckensperrungen mehrfach gelesen hatten, aber dennoch erst auf dem letzten Drücker zum Start kamen und erst recht nicht sich in irgendeiner Art und Weise eingebracht hatten. Die zweite Nachricht stand im Newsletter vom 16. Oktober 2020: „Gilt bei unseren sonstigen Läufen ansonsten die Regel, erst

helfen, dann laufen ...“. Damit schließt sich ein anderer Kreis, nämlich der mit der Selbstreflexion. Thomas Rautenberg hat damit statt einer „Laktatverschiebung“ hin zu schnelleren Zeiten bei mir eine „Bewusstseinsverschiebung“ hin zu mehr Vernunft angetriggert. Dieser Prozess ist genauso schwierig und anstrengend, wie Intervalltraining für schnelleres Laufen. Aber das eine bedingt das andere. So wie Intervalltraining wichtig für das Tempo ist, ist das Verantwortungsbewusstsein wichtig, damit wir alle mit der Pandemie ohne große Einschränkungen leben können.

DER FRANKFURTER GRÜNGÜRTEL

Markus Heidl

Einmal um Heusenstamm bin ich schon gelaufen. Und die Dietzenbach-Runde hat sich als coupiertes langer Lauf etabliert. Das hat etwas: einmal den eigenen Wohnort zu umrunden, insbesondere mit unseren modernen Uhren, mit denen man die Laufstrecke so schön angezeigt bekommt. Diese Faszination ist es, die auch den Frankfurter Grüngürtel ausmacht. Denn einmal im Leben Frankfurt laufend zu umrunden, das wollen viele einmal machen – zumindest viele aus der regionalen Läufer-Blase, aus der unser Bekanntenkreis nun einmal größ-

teils besteht. Entsprechend intensiv hatten wir die Idee immer wieder im dienstäglichen gemeinsamen Tempotraining erörtert. Mit Philipp, Max und Robert sollte es ein Teamausflug werden. Im Frühjahr vor anderthalb Jahren hatten wir aber keinen Termin gefunden, der sich mit den Marathonplänen vertrug.

Seit in diesem Jahr aber alle Rennen abgesagt wurden und sich so auch die FKTs („Fastest Known Times“) größter Beliebtheit erfreuten, lebte auch unsere Grüngürtel-Idee wieder auf. Einmal um den bebauten Kern von Frankfurt, das wäre doch was!

Der Frankfurter Grüngürtel

Der Frankfurter Grüngürtel wurde 1991 von den Stadtverordneten mit der Grüngürtel-Verfassung unter Schutz gestellt, sodass er nicht mehr bebaut werden darf. So soll für ein gutes Stadtklima gesorgt sein. 1994 wurde der Grüngürtel, zu dem sich Wiesen, Felder, Parks, Sportplätze, Gärten, Auen und Wälder zusammenfügen, auch vom Land Hessen zum Landschaftsschutzgebiet erklärt.

Der ausgeschilderte Rundweg umrundet Frankfurt. Dabei unterscheiden sich Rad- und Fußweg immer wieder minimal voneinander. Für unser Projekt hatten wir uns für die Radweg-Variante entschieden, einfach, weil die FKT so benannt ist.

Das Projekt Grüngürtel

Nun war es also so weit: mit Robert und Philipp hatte ich mich auf den letzten Augustsonntag



festgelegt (Max musste wegen seiner Hüfte die Saisonpause vorziehen), um den Frankfurter Grüngürtel anzugehen. Das Wetter sah perfekt aus: herbstlich kühl, mit Regen erst am Nachmittag. Anhaltende Sommerhitze hätte von meiner Seite zur Absage geführt, bei richtig heißen Temperaturen bin ich für ernsthaftes Laufen einfach nicht gemacht.

Doch der gefühlte Herbstanfang brachte auch unangenehme Nebenwirkungen: sowohl Philipp als auch Robert zogen sich eine Erkältung zu. Zuerst hofften wir noch, schließlich mussten beide aber absagen (Philipp würde den Grüngürtel in der Folgewoche ebenfalls allein bewältigen). Ich hatte aber zum einen im Training deutlich herausgenommen, zum anderen wollte ich den Termin nicht verpassen. Viel-

leicht würde es wieder anderthalb Jahre dauern, bis wir uns auf ein Datum einigen könnten, vielleicht würden wir den Grüngürtel so nie angehen. Also Chance nutzen und einfach mal loslaufen!

Zum Glück habe ich ja die richtige Frau geheiratet: Svenja wollte mich auf dem Rad begleiten. Damit war die „unsupported-FKT-Idee“ zwar hinfällig, der Grüngürtel reizte mich aber auch ohne offizielle Bestzeit und ein gemeinsames Heidi-Abenteuer war mir deutlich lieber, als meinen ersten Lauf mit deutlich mehr als 50 Kilometern völlig auf mich allein gestellt anzugehen. So sahen wir Frankfurt gemeinsam von allen Seiten.



Auf ins Abenteuer!

Also ging es am Sonntagmorgen mit unserem Bus und Svenjas Rad an die Frankfurter Stadtgrenze. Geplant hatten wir, an der Schwanheimer Fähre zu parken, um auf der anderen Mainseite im Ziel zu sein. Der Parkplatz war aber geschlossen! Öffnung erst mit der Fähre. Es war also doch gut, dass es nicht mehr um die Bruttozeit ging. Wir parkten also einen guten Kilometer entfernt auf kostenlosen Parkplätzen, wo das Schwanheimer Ufer in den Höchster Weg mündet.

So verpassten wir aber die Schwanheimer Düne. Das war schade, denn auf die Holzplancken hatte ich mich besonders gefreut. Einen Umweg wollte ich deshalb aber trotzdem nicht laufen. Trotz der spontanen Umplanung war der Weg zur Route dann schnell gefunden. Die neue Uhr ist dafür super. Lange hatte ich gehadert, ob ich mir wirklich eine neue leisten soll, solange die alte funktioniert, durch die vielen Navigationseinsätze hat sie sich aber schon mehrfach bezahlt gemacht. Auch auf den restlichen gut 60 Kilometern funktionierte alles einwandfrei.

Durch die weiten Wiesen bei Schwanheim erwischten wir dennoch einen schönen Start. Immer wieder stießen wir im Verlauf der Strecke auf Abschnitte, die wir schon kannten – aber nie mit dem Grüngürtel in Verbindung gebracht haben. Jetzt beispielsweise passierten wir den Start des Schwanheimer Pfingstlaufs, später auch im Wald und am Mainufer hätten wir sonst nicht an den Grüngürtel gedacht.

Den Goetheturm als ersten Fixpunkt

Als ersten Abschnitt hatte ich für mich den Weg bis zum Goetheturm definiert. Zu Beginn ging

es somit tendenziell bergauf. Natürlich waren sämtliche Wege gut lauffar, dennoch war es teilweise gefühlt eher mühsam. Ab dem Goetheturm würde es dann bergab an den Main gehen, die richtige Steigung dann nach insgesamt etwa 35 Kilometern folgen. Gut, dass dieser tendenziell ansteigende Part am Anfang kam. Wäre der Parkplatz geöffnet, es wäre ein guter Plan gewesen!

Doch zurück zur Strecke. Bald schon waren wir wieder im Wald, auf bekannten Wegen: hier war ich sowohl schon mit Teamkollegen gelaufen, auch komme ich durch den Schwanheimer Wald, wenn ich meinen Bruder, Schwägerin und Nichte laufend in Kelsterbach besuche. Anschließend befanden wir uns auf der Route des Frankfurter Halbmarathons, wobei der Grüngürtel an einem Pferdehof vorbeiführt, bevor es um das Stadion geht. Dort hätte man kürzer laufen können, aber noch war Energie da, es wurden keine Gedanken an später verschwendet.

Auf dem Weg zur Isenburger Schneise ließ ich direkt meinen Müsliriegel fallen – eigentlich wollte ich doch Energie aufnehmen und meinen Rhythmus nicht durchbrechen. Immer diese Anfängerfehler! Ansonsten lief es sich aber flüssig und rund.

Wie die Isenburger Schneise müssen auf dem gesamten Rundweg immer wieder große Straßen überquert werden, obwohl es wie jetzt auf dem Weg zu Jacobiweiher und Oberschweinstiege häufig über Brücken und durch Unterführungen geht. Am besten wählt man also eine Uhrzeit, zu der wenig Verkehr ist. Wir hatten heute häufig Glück und mussten nur selten stoppen.

Schließlich strahlte dann der Goetheturm im neuen Glanz zu unserer Rechten. Der erste Abschnitt war damit geschafft.

Weiter geht's nach Offenbach

Dann ist erstmal Entspannung angesagt, denn vom Goetheturm aus rollt es quasi von selbst hinab an den Main. Auf dem Weg zur Gerbermühle wachsen links und rechts Kürbisse, auch an „unsere“ Grüne Soße müssen wir denken. Passt ja auch irgendwie zum Grüngürtel. Weiter geht es dann in Richtung Offenbach, für einige Kilometer verläuft die Strecke jetzt am Main entlang. Vor der neuen Hafenstadt ist großräumig eine Baustelle abgesperrt, die aber nicht für einen Umweg sorgt. Eine Eisdielenpassierend, in der wir zuletzt von meiner Oma eingeladen wurden, geht es dann in Richtung Start und Ziel des Offenbacher Mainuferlaufs, wo wieder gute Erinnerungen (Siege jeweils 2018 und 2019, dieses Jahr fällt er leider aus) warten.

Am Main ist an diesem Sonntagmorgen viel los, manche spielen Beachvolleyball oder Fußball am Ufer (Wie viele Bälle wohl schon im Main gelandet sind?), es wird gelaufen, geradelt und spazieren gegangen, Hundebesitzer führen ihre Lieblinge aus (auf der ganzen Strecke gab es heute keinen einzigen unerzogenen Hund). Das Highlight ist ein selbstangetriebenes Wakeboard auf dem Wasser, das uns überholt.

Nach dem langen Stück am Main geht es schließlich über die Brücke am Campingplatz nach Fechenheim. Während wir noch über einen futuristischen Motorradanhänger staunen, begegnet uns das einzige bekannte Gesicht auf der ganzen Strecke: Connie kommt uns gut gelaunt entgegengeläufen. Für später hatte ich



noch auf bekannte Läufer/innen gehofft, dort aber niemand wahrgenommen.

Der Grüngürtel ist nicht immer grün

Den folgenden Abschnitt empfinde ich als unangenehm. Fechenheim zeigt sich von seiner hässlichen, verbauten Seite und stinkt oben drein. Da fällt der Fluglärm, der jetzt leider nach und nach wieder mehr wird und uns schon im Stadtwald gegenseitig teils nicht verstehen ließ, kaum ins Gewicht. Wenn dieser Part wirklich zum Grüngürtel zählt, haben wir definitiv etwas falsch gemacht!

Endlich geht es dann nach einer Unterführung und einer weiteren Straßenquerung ab in ein schönes Waldstück, das Naturschutzgebiet Enkheimer Ried ist nicht weit. Den Aussichtspunkt am Riedteich lassen wir links liegen, denn auf geht es jetzt genug: Steil geht es den Berger Hang hinauf, ich wechsele ins Gehen

und trinke ausgiebig, Svenja muss absteigen und schieben. Hier stehen schon erste Obstbäume, an deren Fallobst sich die Wespen tummeln.

Oben, kurz die Aussicht genießend, meinen Riegel aufessend und eine halbe Salzkartoffel nachschiebend, sind wir noch nicht ganz oben. Auf der Hohen Straße folgen noch weitere kleinere Anstiege. Hier ist aber das schönste Stück des Grüngürtels, man kann weit schauen, zwischen den Streuobstwiesen (Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Quitten und wahrscheinlich noch viel mehr) und den Feldern wirkt die Stadt wieder weit entfernt. Obwohl es teils mitten durch hunderte von Wespen am Boden geht, haben wir Glück und werden nicht gestochen. Das viele Obst ist interessanter.

Der Marathon kommt und geht

Als dann auch die letzte Kuppe überlaufen ist, ist die Marathonmarke erreicht. Dann einfach weiterzulaufen ist ein etwas surreales Gefühl und doch sind die folgenden Kilometer auch nicht anders als die zuvor. Auch die 50 Kilometer-Marke, meine bisher weiteste gelaufene Strecke, wird später kommen und gehen. Einfach so.

Etwa bei der Marathonmarke esse ich meine zweite halbe Kartoffel. Das nächste Mal muss ich auf die richtig langen Kanten mehr Salziges mitnehmen. Die folgende Abneigung gegenüber Süßem wie Riegeln oder Gel wird noch zu einem Problem werden. Zunächst aber geht es über Straßen, die ich von Dauerläufen mit Martin kenne, der leider zu diesem Zeitpunkt mit dem Rad unterwegs war. Auch an der Nidda erkennen wir niemanden. Weiter hinab soll es dann zum letzten Abschnitt an der Nidda ge-

hen, die Bahnunterführung ist aber gesperrt. Wir hatten zwar ein Schild gesehen, welches über die Sperrung einer Unterführung informierte, wussten aber nicht, ob genau Unsere die Betroffene ist. Was also tun, wenn die Umleitung in die falsche Richtung zeigt? Wir entschieden uns für die richtige Himmelsrichtung in der Hoffnung, die Bahn bei einem anderen Übergang überwinden zu können. Eine nette Frau an der folgenden Pferdekoppel nährte die Hoffnung. Laut Karte erwischten wir sogar mit nur einem kleinen Umweg die direkte Route, das Rad musste allerdings einige Stufen hinauf und wieder hinab getragen werden. Ich nutzte die Chance, meinen mittlerweile leergetrunkenen Trinkrucksack abzusetzen und in Svenjas Rucksack zu stopfen. Der Trinkrucksack war zwar für die Flüssigkeitsversorgung eine sehr gute Idee, dennoch aber noch nicht die optimale Lösung: zum einen musste ich unterwegs immer wieder nachjustieren, zum anderen hatte ich sowohl eine nach wie vor schmerzende Druckstelle als auch einen verspannten Nacken. Jetzt konnte ich freier laufen – auch weil es jetzt die Homburger Landstraße hinabging. Wieder dachten wir hier an unsere Oma – nur diesmal an eine andere. Dann war die Nidda als letztes Etappenziel erreicht.

Endspurt an der Nidda

Der Frankfurter Grüngürtel wird auch als Rückzugsort gepriesen, für Mensch und für Tier. Wir sehen zwar ein paar Eichhörnchen und jetzt an der Nidda Enten und Reiher, sonst aber kein wildes Leben. Das ist schade. Andererseits war bereits viel los, da werden die Tiere geflüchtet sein. Dennoch fällt uns insbesondere im Nachhinein auf, dass dafür, dass der Grüngürtel

einen grünen Ring darstellen und als Lunge der Stadt fungieren soll, sehr viele wirklich hässliche und verbaute Abschnitte dabei sind. Oft ist nur wenig Grün geblieben. Aus meiner Sicht ist das besorgniserregend.

Wenn wir uns eine Welt geschaffen haben, die so giftig ist, dass wir sogar so einen schmalen Streifen als grüne Lunge und Erholungsort ansehen, haben wir wirklich etwas falsch gemacht.

Der Abschnitt an der Nidda ist aber wirklich angenehm, gut zu laufen und dafür, dass es nur am Fluss entlanggeht, mit viel Abwechslung. Auf dem Weg zwischen Frankfurter Zoo und Opel Zoo sorgen witzige Schilder für Heiterkeit, im Sinaipark in Dornbusch kommt Safaristimmung auf und im Volkspark Niddatal werden wir an den Parkrun erinnert. Dort ist mir bereits jeder Extrameter zu viel, bei einer ausladenden Kurve laufe ich einfach mitten über die Wiese. Das Tief kommt dann etwa ab Kilometer 52. Das war abzusehen, die Abneigung gegenüber Süßem besteht weiterhin. Zwei Mal versuche ich noch einen Clif Blok, spucke ihn jeweils aber schnell wieder aus. Die einzige Energie kommt folglich aus meinem Wasser, dem ich Sirup und Salz beigemischt habe. Svenja fordert eigentlich von mir, dass meiner Gehpause bis zur Fähre keine weitere folgt, schließlich sei ich selbst auf die Grüngürtel-Idee gekommen. Allerdings sind es zu diesem Zeitpunkt noch mehr als sieben Kilometer bis zu diesem geplanten Zwischenstopp.

Und außer mit Worten will sie nicht helfen: meine Idee, dass wir tauschen, sie also läuft und ich auf das Fahrrad steige, tut sie einfach so ab!

Grüngürtel abgehakt!

Nun, auch jenseits der 55 Kilometer war mein Laufstil weiterhin in Ordnung. So waren schließlich auch diese sieben Kilometer zurückgelegt und der Bolongaropalast sowie die Fähre erreicht. Eigentlich wäre hier das Ziel gewesen, so folgte vor den letzten 1,2 Kilometern noch eine Sitzpause. Das Anlaufen auf der anderen Mainseite mag etwas un gelenk ausgesehen haben, wie frisch erholt waren die letzten Meter dann aber kein Problem.

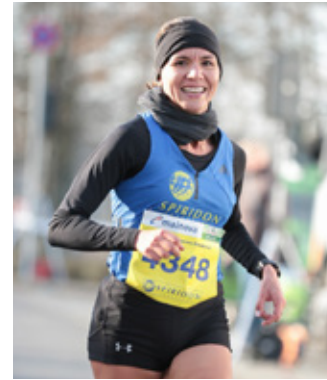
Am Auto wartete mit Cola bereits die bewährte Medizin, dazu wurden Kekse kredenzt. Ich war nicht so sehr erschöpft wie vielleicht angenommen, beim Wispertaunussteig (meine letzte FKT mit Robert und Johannes) war ich deutlich mehr an meine Grenzen gegangen. Die bessere Flüssigkeitszufuhr wirkt Wunder! Überhaupt vertrug ich die lange Distanz sehr gut. Am Nachmittag lag ich nicht etwa nur apathisch auf der Couch, sondern konnte noch Treppensteigen und Kuchen backen. Und am nächsten Tag spürte ich zwar den unteren Rücken und die Ferse, hätte aber bereits wieder laufen können, wenn ich denn gewollt hätte. Wir machten stattdessen in der Mittagspause einen Spaziergang.

Insgesamt war der Grüngürtel den Ausflug wert! Wir haben Frankfurt gemeinsam von allen Seiten gesehen und neue Ecken entdeckt. Bei einem Abenteuer muss schließlich nicht immer alles eitel Sonnenschein sein. Die schmutzigen Ecken machen den nötigen Natur- und Klimaschutz nur umso wichtiger!



41. SPIRIDON MAINOVA SILVESTERLAUF 2019





JUGENDTRAINING IN ZEITEN VON CORONA - EINE VORLÄUFIGE BILANZ IM SEPTEMBER

Hans Bittlingmaier

14. März 2020: Lockdown. An diesem Samstag fand auch zum letzten Mal das Jugendtraining mit 18 Teilnehmern statt. Danach wie im gesamten Land: Stillstand und Unwissenheit. Dabei hatte ich Anfang des Jahres als gemeinsames Ziel ausgegeben, in der Mannschaftswertung des BBF Junior Main-Lauf-Cup 2020 auf den ersten Platz zu klettern und die Jugendlichen waren entsprechend motiviert. Wann würden sportliche Aktivitäten in der Gruppe wieder erlaubt sein? Und in welcher Form? Diese Fragen standen im Raum. Die Monate März und April verstrichen, ohne dass ein Ende des Lockdowns in Sicht war. Endlich: am 9. Mai war es soweit. Wir durften seitens des HLV und des Sportamts der Stadt Frankfurt wieder Training unter freiem Himmel stattfinden lassen – allerdings unter erheblichen Auflagen und unter Einhaltung bestimmter Hygieneregeln (kein Händeschütteln, zwei Meter Abstand, Händewaschen, Husten und Niesen in die Armbeuge). Darüber hinaus war nur eine Anwesenheit von maximal 15 Personen auf dem Platz gestattet. Der Vorstand war nun gefordert, Maßnahmen zu entwickeln, um diese allgemeinen Vorgaben im konkreten Trainingsbetrieb umzusetzen. Auch ich machte mir Gedanken, wie ich im Jugendtraining diese geforderten Maßnahmen umsetzen konnte. Als erstes galt es aber den Bedarf zu erfragen. So ging Mitte Mai folgende Mail an die Eltern:

„Nach Öffnung der Sportanlage an der Babenhäuser Landstraße möchte ich wieder mit dem Jugendtraining beginnen. Klar ist jedoch, dass das Training nicht in der üblichen Form stattfinden kann, sondern neben den üblichen Hygiene- und Verhaltensregeln folgende Auflagen erfüllt werden müssen:

1. Die Umkleiden/Duschen bleiben geschlossen, die Toiletten im 1. Stock sind geöffnet.
 2. Zuschauer auf dem Trainingsgelände sind nicht gestattet laut Corona-Verordnung des Landes Hessen.
 3. Kinder bitte im Trainingsoutfit erscheinen.
 4. Aufgrund der 1:5-Regel (1 Trainer auf 5 Kinder) brauche ich bis zum Donnerstag 20.00 Uhr vor dem Samstagstraining eine verbindliche Anmeldung zum Training per Mail.
 5. Vor Ort liegt eine Anwesenheitsliste aus, auf der ihr Euch vor dem Training eintragen müsst. Bitte gebt mir sobald wie möglich Rückmeldung per Mail, ob Eure Kinder unter diesen Bedingungen am Training teilnehmen wollen.“
- Die Resonanz war überraschenderweise zu 100% positiv. Keiner äußerte Bedenken bezüglich einer Ansteckung. Nachdem der Bedarf geklärt war galt es, die Trainerfrage zu lösen. Da Melanie und Helga, die mich vor Corona bei zeitlicher Verfügbarkeit unterstützt hatten, mir nicht mehr zur Verfügung standen, galt es aufgrund der 1:5-Regelung (ein Trainer kommt auf fünf Trainierende) zuverlässige Mitstreiter zu finden, die Zeit und Muße mitbringen, um die wöchentliche Regelmäßigkeit des Trainings zu gewährleisten.

So kam es, dass mich seit Wiederaufnahme des Jugendtrainings mit großer Begeisterung Antonia Hasel und Valentin Teufel (beide 21 Jahre) regelmäßig unterstützen. Sie sind bei den Kindern sehr beliebt und bringen neue Ideen und Trainingsinhalte in den Trainingsbetrieb ein. Als drittes galt es Trainingsformen zu suchen, die ein kontaktfreies Miteinander

während des Trainings erlaubten. Abklatschen und Staffeln waren nicht gestattet. Spiele, die keinen Mindestabstand von zwei Metern gewährleisten, mussten aus dem Programm gestrichen werden. Spielutensilien durften nur noch von den Trainern berührt werden. Nachdem alle organisatorischen Hürden überwunden waren konnte zur Freude der Kinder,



Valentin Teufel, Hans Bittlingmaier, Antonia Hasel (v.l.n.r.)

Jugendlichen, Eltern und des Vorstands das Jugendtraining als erste Trainingsgruppe im Verein am 23. Mai starten.

Da in der Zwischenzeit der HLV die Teilnehmerstärke auf 20 Beteiligte auf dem Platz erweitert hatte konnten wir, da das Verhältnis Trainer –

ve“ etlichen Jugendlichen eine Absage erteilen mussten. Trotzdem kamen zum ersten Training Kinder und Jugendliche ohne Erziehungsbe-rechtigte oder spontan ohne Anmeldung. Diese musste ich dann schweren Herzens wieder nach Hause schicken. Seitdem Anfang Juni



Trainierende 1:5 weiter bestehen blieb, noch mehr Kindern und Jugendlichen die Teilnahme am Training ermöglichen. Die vierte Gruppe wurde dankenswerterweise bis zur Aufhebung dieser Regelung von einem Elternteil geleitet. Nichtsdestotrotz überstieg die Nachfrage das Angebot bei weitem, sodass wir bereits im Vorfeld nach der Methode „first come – first ser-

das Verhältnis Trainer – Trainierende auf 1:9 erhöht wurde, konnten wir jedem Kind/Jugendlichen die Teilnahme am Training ermöglichen und den Eltern blieb die lästige Voranmeldung per Mail erspart. Das übrige Procedere hatte sich aber nach dem zweiten Training bereits wie selbstverständlich eingespielt. Der Ablauf des Trainings war wie folgt: Die Er-

ziehungsberechtigten bringen ihre Kinder und tragen diese auf einer Teilnehmerliste ein. Mit dem Ende der Sommerferien mussten wir keine Teilnehmerlisten mehr führen.

Was bleibt:

Antonia begleitet das Händewaschen.

Die Treppe wird von den Jugendlichen nur einzeln betreten.

Die Jugendlichen werden in drei gleich große Gruppen eingeteilt, welche mit ausreichend Abstand auf dem Gelände trainieren.

Nach dem Einlaufen und dem Warm-Up – auch da lässt sich die Abstandsregelung gut einhalten – folgen kontaktfreie Übungseinheiten. Als Beispiel sind hier der Treppenlauf oder Zeitschätzläufe aufzuführen. Jeder Trainer leitet eine Station, die Gruppen rotieren. Nachdem jeder Trainer seine Einheiten durchgeführt hat, erfolgt der Wechsel zur nächsten Station, zum Beispiel Gruppe 1 wechselt von Trainer 1 zu Trainer 3.

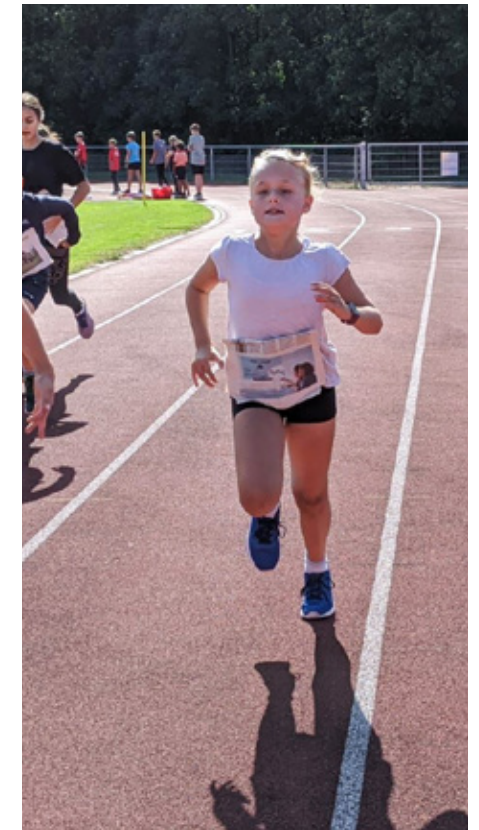
Für den langen Lauf werden die Gruppen wieder zusammengelegt. Dann geht es entweder in den Wald – hier werden wir von den Eltern unterstützt, da zum Teil große Leistungsunterschiede zwischen den Kindern bestehen oder wir drehen auf der Bahn unsere Runden. Selbstverständlich über die gleiche Distanz (2.400 Meter). Und auch da können die Abstandsregeln locker eingehalten werden da jeder in seinem Tempo läuft.

Gerne nutze ich diese Form auch, um den Leistungsstand und die Motivation neuer Kinder zu sichten. Am Ende steht der Cool-Down mit Abstand.

Fazit und neue Erkenntnisse:

Generell lässt sich sagen, dass sich die Kinder und Jugendlichen sehr diszipliniert an die Abstands- und Hygieneregeln halten und diese der Begeisterung und dem Spaß keinen Abbruch tun.

Da wir in drei Gruppen parallel trainieren, können wir mehr Spiele, Übungen und Trainingseinheiten anbieten. Das Training wird dadurch vielfältiger, abwechslungsreicher und für die Jugendlichen um einiges intensiver. Deshalb werden wir auch in Zukunft diese Trainingsform beibehalten.



63 – 42 – 70

Wolfgang Häuser

63 - 42 - 70: Nein, das ist nicht meine Sachsenhäuser Festnetznummer – und das sind auch nicht die Idealmaße eines langjährigen Marathonläufers. Die Auflösung wird erst im Laufe des Artikels gegeben. Es sei aber so viel schon verraten: Ohne Corana hätten die beiden hinteren Zahlen anders ausgesehen. Dieses Jahr wird mir sportlich in besonderer Erinnerung bleiben, weil ich 2020 gar keinen Marathon laufen konnte – es bleibt damit bei bislang 42 absolvierten Marathons. Die beiden geplanten Läufe in Rom (Ende März) und Frankfurt (Ende Oktober) sind Corona-bedingt ausgefallen und ich freue mich schon jetzt darauf, mein Startrecht dort nun in 2021 oder 2022 auszuüben. Da ich dieses Jahr auch auf unseren Halbmarathon Anfang März zugunsten eines 30 Kilometer-Trainingslaufs am Vortag verzichtet hatte (hier nochmal vielen Dank an Uli Wagner für viele gemeinsame lange Läufe), kann ich für 2020 keinen einzigen Wettkampf vermelden!

„Sportlicher Höhepunkt“ des Jahres war deshalb Ende Januar ein Nachzügler, nämlich die Siegerehrung vom Main-Lauf-Cup 2019, bei der ich hinter unserem Werner Wörz sogar einen respektablen zweiten Platz in der Altersklasse M60 belegte – das Offenbacher Urgestein Uli Amborn war lange verletzt und hatte dadurch zu wenig MLC-Ergebnisse. Gerade als gebürtiger Frankfurter war es schon ein besonderes Erlebnis, in den Römerhallen ein-

mal selbst auf das Treppchen gerufen zu werden (2017 war ich hinter Uli und Werner schon einmal Dritter in der Altersklasse M60, bei der Feier aber durch einen Urlaub verhindert). Das reichhaltige Sportlerbuffet im Ratskeller sowie die netten Gespräche am ganzen Abend bleiben auch im Gedächtnis haften. Indirekt war es auch ein kleiner Ersatz für die bewährte Spiridon-Helferparty, die dieses Jahr aus bekannten Gründen ausgefallen ist.

Laufmäßig gibt es bei mir für 2020 sonst nicht viel zu berichten, da ich mit dem Lockdown Mitte März mein Training abrupt reduziert habe. Nach 20 Jahren Marathon habe ich mich im Frühjahr nämlich quasi für ein „Lauf-Sabbatical“ entschieden, bei dem ich nur noch ein bis zwei Mal pro Woche eine Art „Gesundheitsjogging“ von meistens 30 bis 45 Minuten praktiziert habe. Damit mein Herz-Kreislauf-System trotzdem genug gefordert wurde, habe ich als „heimlicher Triathlet“ viel Zeit im Freibad und auf dem Trekkingrad verbracht. Da die Schwimmbäder in Hessen im Sommer wieder öffnen durften, habe ich vor allem im Sprendlinger Freibad und im Rodgauer Badeseen meine Kreise als mäßiger Brustschwimmer gezogen, jeweils für eine gute Stunde pro Besuch.

Beim Radfahren stehen für 2020 bis Ende Oktober immerhin über 7.000 Kilometer zu Buche: Zum einen ist das Rad mein natürliches Transportmittel in und um Frankfurt. Zum anderen kamen diesmal etliche flache (!) Radtouren in Deutschland hinzu, wovon dank netter Passanten auch Fotos im Artikel zu finden sind. Dazu

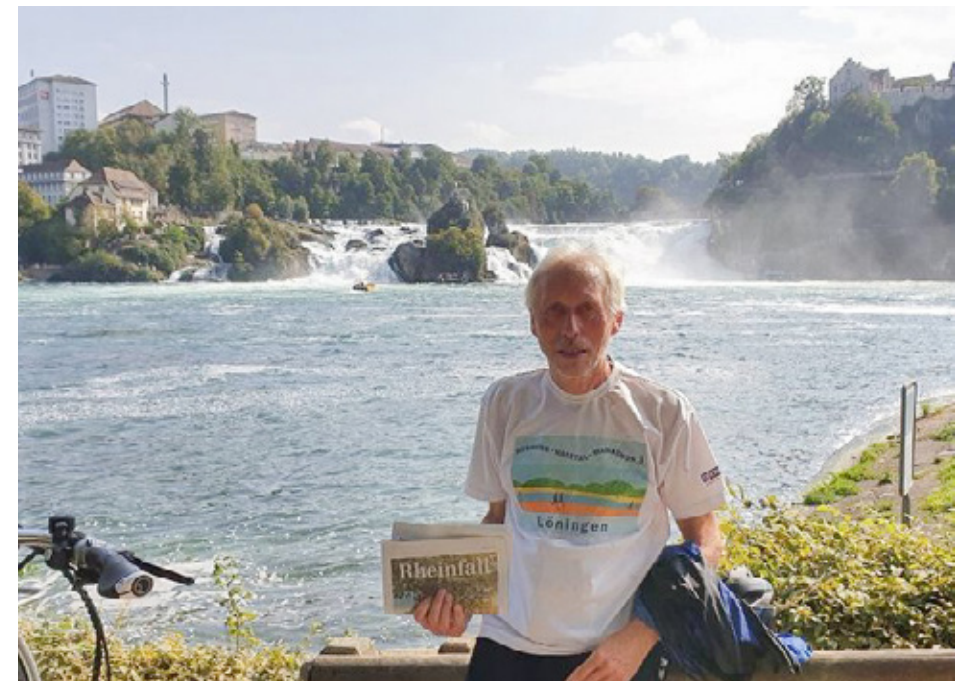
zählen sowohl zahlreiche Tagesausflüge im Rhein-Main-Gebiet teilweise mit RMV-Zubringer als auch diverse Mehrtages-Flussradtouren mit DB-Zubringer, bei denen ich nach Möglichkeit auch die (leider) nicht systemrelevanten Jugendherbergen unterstützt habe:

- Ende Mai direkt nach Ende des Lockdowns eine Rhein-Ahr-Mosel-Saar-Radtour von Mainz über Remagen bis Saarbrücken (720 Kilometer)
- Mitte September eine Hochrhein-Bodensee-Radtour von Breisach über Schaffhausen bis Romanshorn und dann den Obersee zweimal umrundet inklusive der Fähre Konstanz-Meersburg beziehungsweise umgekehrt (600 Kilometer). Dabei bin ich teilweise auch auf der wirklich schönen Laufstrecke des Bodensee-Marathons geradelt, den ich im Vorjahr

erfolgreich absolviert hatte (vergleiche Spiridon ECHO 2019). Und das imposante Bühnenbild von Rigoletto auf der Bregenzer Seebühne war trotz Absage der Festspiele immer noch zu bewundern.

- Anfang Oktober eine Aller-Weser-Butjadungen-Radtour von Wolfsburg über Bremen und Bremerhaven nach Burhave (380 Kilometer). Letzteres liegt ganz idyllisch direkt hinterm Deich am Wattenmeer mit imposantem Blick auf die Skyline von Bremerhaven.
- Und im Oktober noch rechtzeitig vor der Zeitumstellung eine Neckar-Radtour von Villingen über Tübingen und Heilbronn bis Eberbach (325 Kilometer).

Abschließend möchte ich noch einen kleinen Werbeblock zum Thema Blutspenden senden:



Wegen Corona sind seit dem Frühjahr viele Blutspender weggeblieben und die Blutreserven nicht nur in Hessen schon seit Monaten viel zu gering. Gerade in einer Zeit fast ohne Wettkämpfe sind Läufer eigentlich dazu prädestiniert, einen halben Liter Blut für dringende OPs oder andere medizinische Behandlungen zu spenden. Deshalb richtet sich mein Aufruf eigentlich auch an alle gesunden Leserinnen und Leser des ECHO, die bislang nicht die Kurve gekriegt haben oder eventuell auch etwas Schiss davor haben sollten. Dazu noch der Hinweis, dass Erstspender immerhin bis 64 Jahre genommen werden, ansonsten darf man derzeit sogar bis 72 Jahre spenden. Nähere Infos, auch zur nun nötigen Terminvergabe in Corona-Zeiten und zum aktuellen Blutgruppenbarometer in Hessen, unter: <https://www.blutspende.de/startseite/startseite.php> oder gerne auch beim Autor.

An dieser Stelle klärt sich nun auch die 70 in der Überschrift auf, denn das ist die Anzahl meiner bisherigen Blutspenden. Ohne Corona hätte die Überschrift dieses Artikels vermutlich 63 – 44 – 69 gelautet: Denn das Alter wäre wohl geblieben, aber es wären 2020 vermutlich zwei Marathons mehr und eine Blutspende weniger geworden.



ABENDSPORTFEST DER LG DORNBURG AM 9. SEPTEMBER 2020 IN WESTERBURG

Lothar Steinbach

Nach unserem Halbmarathon am 8. März 2020 ging alles ganz schnell: eine Laufveranstaltung nach der anderen wurde abgesagt beziehungsweise erst einmal verschoben. Manche Veranstalter versuchten, die Läufer bei Laune zu halten, zum Beispiel die des Frankfurt Marathon. Nach dem Motto: „Weiterhin fleißig trainieren, im Mai wird alles besser und dann habt ihr noch fünf Monate Vorbereitungszeit.“ Ich hatte mich im Januar für den Generali München Marathon am 11. Oktober angemeldet.

Noch im September hieß es in einer Mail aus München: „Das Oktoberfest ist abgesagt, der München Marathon ist nicht abgesagt.“ Das „nicht“ war dick unterstrichen. Doch bald darauf war mir klar, dass diese Veranstaltung trotz zahlreicher Hygienemaßnahmen (30 Kilometer statt Marathon, keine Läufe über Unterdistanzen,



keine Verpflegungsstände und so weiter) nicht genehmigt werden konnte, allein schon wegen der erwarteten zahlreichen Zuschauer. Der virtuelle Lauf am 11. Oktober hatte für mich überhaupt keine Relevanz, wollte ich doch vor allem in das architektonisch äußerst beeindruckende Olympiastadion einlaufen, in dem ich im Jahr 1972 großartige Wettkämpfe erlebt hatte. Ich hoffe sehr, im nächsten Jahr in München an den Start gehen zu können, einen Gutschein

habe ich jedenfalls.

Wie sah es mit den hessischen Meisterschaften, insbesondere für die Senioren, aus? Die Straßenlaufmeisterschaften in Rodenbach über 10 Kilometer wurden zunächst nur bis zu den Altersklassen M55 beziehungsweise W55 ausgeschrieben, dann aber komplett abgesagt. Die Meisterschaften im Berglauf in Kassel wurden am 26. September durchgeführt, aber die Senioren ab AK M60 beziehungsweise W60 wurden ausgeschlossen. Im Magazin für Senioren-Leichtathletik hieß es dazu: „Ein Riss ist entstanden, Aussperrung Realität geworden.“

Doch zum Glück gab es auch einige Veranstalter, bei denen alle Altersklassen an den Start gehen durften. Beim 2. AbendSPORTfest des TSV Pfungstadt am 30. September startete die 90-jährige Saarländerin Melitta Czerwenka-Nagel über 800 Meter und pulverisierte in diesem Lauf den Weltrekord

in der Altersklasse W90.

Bei den deutschen Senioren-Mehrkampfmeisterschaften (21. bis 23. September 2020) in Zella-Mehlis (Thüringen) gab es zwar sehr strenge Hygieneregeln, diese hielten aber fünf Männer in der AK M80 nicht davon ab, im Fünfkampf (Weitsprung, Speerwurf, 200 Meter, Diskus und 1.500 Meter) an den Start zu gehen und alle fünf Disziplinen zu absolvieren.

Die LG Dornburg hat sich erst nach einigem Hin

und Her dazu durchgerungen, wie in den letzten Jahren ein Abendsportfest zu veranstalten und zwar am 9. September. Die offizielle Ausschreibung kam erst wenige Tage vor dem Termin heraus. Ich hatte mich für den 3.000 Meter-Lauf angemeldet, musste aber leider meinen Start kurzfristig absagen. Trotzdem fuhr ich als Berichterstatter und Fotograf zusammen mit meinem Bruder Joachim und Sebastian Schmitt nach Westerburg.

Alle Starter mussten sich online anmelden. Es gab Kontrollen am Eingang, Umkleiden und Duschräume waren verschlossen. Es gab keine Stände für Getränke, Kuchen oder Würstchen und auch die Siegerehrungen entfielen.

Joachim ging zunächst beim Kugelstoßen an den Start beziehungsweise in den Ring. Da in jeder Altersklasse weniger als acht Männer am Start waren, hatten alle insgesamt sechs Versuche. Die Konkurrenz in der AK M70 war stark, aber die im sechsten Versuch erzielten 10,31 Meter, gleichzeitig Jahresbestleistung, reichten zu Platz zwei. Streng genommen durften sich nur die Wettkämpfer und die Kampfrichter in der Nähe des Wurfrings aufhalten. Aber der Hauptkampfrichter, den ich schon lange kenne, ließ mich beim Fotografieren gewähren. Da sich insgesamt nicht allzu viele Männer für das Kugelstoßen angemeldet hatten, wurde es für alle Altersklassen gleichzeitig durchgeführt. So stießen die jungen Männer mit der gut sieben Kilogramm schweren Kugel, die 70-Jährigen dagegen mit der vier Kilogramm schweren Kugel.

Insgesamt wurden vier Läufe über 3.000 Meter durchgeführt. Sebastian lief aufgrund seiner Vorgaben im zweiten Lauf ein konzentriertes

Rennen und kam nach 12:29,85 Minuten als Dritter der AK M45 ins Ziel. Joachim startete im letzten Lauf und schlug ein hohes Anfangstempo an. Er konnte es aber mit kleinen Einschränkungen bis zum Schluss durchhalten. Seine Zeit von 15:54,92 Minuten war deutlich schneller als bei den hessischen Meisterschaften im Februar in Stadtallendorf, da aber einer



der besten Deutschen und der hessische Meister auf dieser Distanz am Start waren, reichte es „nur“ zu Platz drei.

Bleibt noch nachzutragen, dass Sebastian auch über 800 Meter ins Rennen ging. Dabei profitierte er vom Bahntraining dienstags an der Babenhäuser. Er lief zwei nahezu gleichmäßige Runden und kam nach 2:48,28 Minuten ins Ziel. Wegen fehlender Konkurrenz in seiner Altersklasse bedeutete dies Platz eins!

Fazit: Ein Lob gebührt der LG Dornburg, die es trotz aller Widrigkeiten geschafft hat, ein schönes Sportfest zu veranstalten.

ATHLETIKTRAINING IN ZEITEN VON CORONA - ODER WIE MAN AUS DER NOT EINE TUGEND MACHT

Jörg Engelhardt

Als wir, die regelmäßigen Teilnehmer am Athletiktraining, am 4. März dieses Jahres zum Training in der Elsa-Brandström-Schule im Westend erschienen, konnten wir noch nicht ahnen, dass diese Trainingseinheit die letzte gemeinsame für längere Zeit gewesen sein sollte. Am darauffolgenden Sonntag, dem 8. März, folgte dann unser 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, bei dem viele von uns auch Helferaufgaben zu übernehmen hatten. Covid-19 beziehungsweise die aufkeimende Corona-Pandemie waren auch da schon zwischendrin immer mal wieder Gesprächsthema innerhalb der Gruppe, die sich bis dahin jeden Mittwoch zum Training am bereits genannten Ort einfand. Dennoch hätten wir damals alle nicht gedacht, dass das Coronavirus nicht nur unser eigenes Leben, sondern auch das Leben unseres Vereins so einschneidend verändern würde.

Aber nicht nur das: Bald darauf erfuhr das gesamte öffentliche Leben nicht nur bei uns in Deutschland, sondern sogar auf der ganzen Welt, einen Lockdown, wie man sich ihn bis dahin niemals hätte vorstellen können. Alles änderte sich mit einem Schlag. Der Trainings- wie auch der Wettkampfbetrieb kamen plötzlich zum Erliegen. Veranstaltungen wurden abgesagt und auch die Mitgliederversammlung mit Vorstandswahlen sowie die ebenfalls alljährlich stattfindende Helferparty mussten schweren Herzens auf eine unbestimmte Zeit verschoben

werden.

Das bedrohliche Virus und seine negativen Folgen hatte unseren Verein und seine Trainingsgruppen plötzlich in eine ungewisse Zukunft gedrängt. Zum Trost könnte man sich sagen: Nicht nur uns. Auch anderen Vereinen ging es scheinbar von einem Tag auf den anderen ähnlich. Egal ob Sportvereine, politische Parteien, Vereinigungen und Verbände. Dieses Virus hatte das gesamte gesellschaftliche Leben binnen kurzer Zeit in eine ungewiss lang andauernde Handlungsunfähigkeit gebracht. Was sollte man dagegen tun?

Außer soziale Kontakte auf ein Minimum zu reduzieren und sich an die gebotenen Abstände und die Hygieneregeln zu halten und ansonsten darauf zu hoffen, dass man selbst sowie all die Menschen, die einem besonders viel bedeuten, doch bitte von der Heimsuchung durch dieses Virus verschont bleiben mögen, blieb uns nichts anderes übrig.

Die Einstellung des Trainingsbetriebs, der Ausfall nahezu aller Laufveranstaltungen sowie die sonst noch zu spürenden Veränderungen und Einschränkungen im täglichen Leben waren unabdingbare Konsequenzen, die wir alle zwar nicht gerne, aber doch mit der Einsicht in ihre Notwendigkeit zu tragen hatten.

Nach einer anfänglich kurzen Zeit des Nichtstuns und der Ratlosigkeit ergriff Dirk Kuhlmann, unser Athletiktrainer, der diese Gruppe schon 2018 ins Leben gerufen hatte, doch sehr schnell wieder die Initiative. Es war ihm gleich anzumerken, dass er seine Trainingsgruppe



auch in dieser schwierigen Zeit unbedingt am Leben erhalten wollte.

So kamen dann schon bald die ersten Trainingsvideos, die er für uns herausgesucht hatte, digital zu uns ins Haus. Plötzlich trainierten viele von uns zwar nicht mehr gemeinsam mit den anderen mittwochs in einer Schulturnhalle, dafür aber auch unter der Woche öfters in kleineren Einheiten mit dem Smartphone oder dem PC im Blick. Statt Athletiktraining vor Ort mit Dirk Kuhlmann gab es plötzlich Videoscreens mit Läufergrößen wie Arne Gabius und Jan Fitschen.

Darüber hinaus wurde uns plötzlich ein Mann bekannt, der in Kreisen von Diplom-Sportlehrern einen weitaus größeren Klang besaß, als bei uns: Professor Ingo Froböse, Dozent an der Deutschen Sporthochschule in Köln, versorgte uns mit Trainingsübungen aller Art. Ob Rücken, Schulter, Oberschenkel- oder Wadenmuskulatur, der Professor lies keine Körperpartie aus und leitete uns so zu einem breitgefächerten

Training in Eigenregie an. So war es für uns nach Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs im Juni möglich, nahtlos da weiter zu machen, wo wir zuvor aufgehört hatten. Auch die „Stammgäste“, die bis zum Corona-Lockdown regelmäßig mittrainiert hatten, kamen zum größten Teil wieder. In den Fällen, wo sie nicht wiederkamen, traten andere neue Trainingskameraden und auch Kameradinnen an ihre Stelle. In unsere Schulturnhalle im Westend konnten wir natürlich nicht zurückkehren. Also besann sich Dirk auf unsere Wurzeln und lud uns zum Spätfühlings- und Sommertraining auf unser Sportgelände an der Babenhäuser Landstraße ein. Ein guter Schachzug, denn hier konnten wir auch in den Sommerferien durchgängig trainieren und das Training an der frischen Luft setzte neue Reize.

Auch an der Teilnehmerresonanz machte sich dies schnell bemerkbar. Denn neben dem größten Teil der vorher schon Aktiven gesellte sich auch eine ansehnlich große Zahl neuer Gesich-

ter hinzu.

Es gab bei einigen Abgängen von ehemaligen Teilnehmern aber dennoch mehr Zuwächse zu verzeichnen. Eine neue Teilnehmerin schwärmt bereits jetzt in höchsten Tönen: „Vorher hatte ich oft Rückenschmerzen, aber seitdem ich hier mittrainiere sind die auf einmal weg und auch mein Laufstil ist viel kraftvoller geworden.“

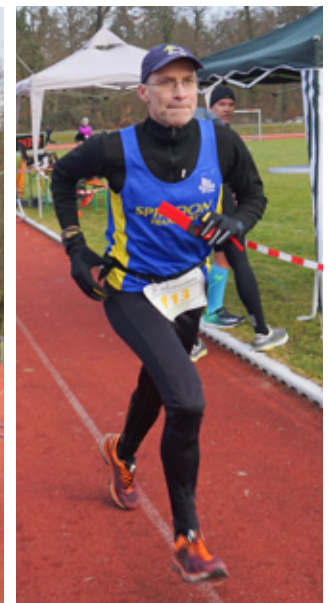
Auch sonst ist allen Teilnehmern der Spaß am Training überwiegend anzumerken. Überwiegend deshalb, weil man zwischendrin immer mal wieder feststellen kann, dass sich der ein oder auch die andere mit einigen Übungen schwerer tut, als es ihm oder auch ihr lieb ist. Der Übungsleiter tadelt die Betreffenden allerdings nicht. Dirks Devise lautet: „Jeder so gut, wie er beziehungsweise sie es kann und immer schön im eigenen Rhythmus.“

Er weiß, dass die Ambitionen wie auch die vorhandene Leistungsfähigkeit bei jedem seiner Aktiven unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Dennoch kommen alle mit dem Übungsprogramm zurecht. Das Spektrum der Teilnehmenden ist sehr vielfältig. Dazu gehören Mitglieder der Spiridon-Leistungsgruppe aber auch weniger ambitionierte Läufer in gereifterem Lebensalter. Das macht die Gruppe übrigens auch so stark. Hier trainieren Junge und Alte, Langsame und Schnelle gemeinsam und schaffen so miteinander eine Atmosphäre, die jedem das Gefühl gibt, das es gut ist, ein Teil von Spiridon Frankfurt zu sein. Das Training erzeugt eine Vereinsbindung und lässt darüber hinaus auch den geselligen Teil nicht zu kurz kommen. Vor kurzem erst stand ein gemütlicher Trainingsausklang bei Speis' und Trank im Sachsenhäuser Apfelweinlokal „Eichkatzerl“ auf dem Programm. Weitere solcher Zusammenkünfte

werden folgen, allerdings erst dann, wenn die gegenwärtig steigenden Infektionszahlen wieder deutlich sinken und die Sperrstunde wieder aufgehoben ist.

Bis dahin empfiehlt sich regelmäßiges Athletiktraining im Kreise dieser Gruppe. Denn wie gesagt: Jedes Vereinsmitglied ist eingeladen mitzumachen, unabhängig davon, ob nur einmal oder immer wieder. Immer mittwochs zwischen 19:00 Uhr und 20:15 Uhr von November bis März in der Martin-Buber-Schule in Sachsenhausen sowie um die gleiche Uhrzeit in den Monaten April bis Oktober auf dem Sportgelände an der Babenhäuser Landstraße. Außer der üblichen Sportausrüstung braucht man dazu nichts. Jedoch gehört zur Ausrüstung auch ein Handtuch, eine eigene Gymnastikmatte und jede Menge gute Laune.

MARATHONSTAFFEL LG MÖRFELDEN-WALLDORF



TRAIL-RUNNING IST EINFACH GEIL, ABER ULTRA-TRAIL-RUNNING IST AM GEILSTEN!

Lothar Esser

Als ich den Aufruf von Spiridon las, Artikel für das ECHO zu schreiben habe ich mir überlegt, unter welches Motto ich meinen Beitrag stelle. Letztes Jahr hatte ich meinen Bericht für das Spiridon ECHO „Ultra-Lauf für Anfänger“ überschrieben und letztendlich bin ich mit dem Taubertal 100 gefühlt zu einem Ultra-Läufer geworden. Aber ich hatte immer noch den Eindruck, ein blutiger Anfänger zu sein. Das sollte sich im Jahr 2020 ändern.

Mainzer Maarau Ultramarathon - der Saisonabschluss 2019:

Bevor das Jahr 2019 zu Ende ging, gab es noch einen Ultra (den MMM: Mainzer Maarau Ultramarathon) an der Mündung des Mains in den Rhein. Diesen „Einladungslauf“ wollte ich unbedingt machen, denn die Einnahmen werden für einen guten Zweck gespendet und hier trifft sich die lokale Ultra-Szene noch einmal vor dem Jahresende. 137 Anmeldungen lagen vor. Damit ist dieser Lauf zwar keiner der besonders großen Läufe, aber der Veranstalter sorgt dafür, dass die Teilnehmer*Innen bestens versorgt werden. Neben mir war auch Alan von Spiridon am Start und Maren hat uns an der Strecke angefeuert. Der Kurs ist ein Rundkurs von Ginsheim-Gustavsburg über Mainz-Kostheim nach Mainz-Kastel, dort über die Brücke nach Mainz und am Rheinufer zurück, um über die Eisenbahnbrücke am Yachthafen wieder zum Start/Ziel zu kommen. Nach fünf Runden

sind dann 45 Kilometer geschafft und somit das Kriterium für einen Ultra-Lauf erfüllt. Neben der Verpflegung im Start-/Ziel-Bereich gibt es auch ein paar Helfer*Innen, die mit einem Bolterwagen den Läufer*Innen entgegenziehen, um auch unterwegs Verpflegung anbieten zu können. Um den Abfallberg, der bei Läufen an der Verpflegung entsteht, möglichst klein zu halten, gab es hier personalisierte Becher. Das bedeutet aber auch immer an der Verpflegung stehen bleiben und den Becher wieder zum Auffüllen für die nächste Runde abgeben. Für mich gehörte dieser Lauf auch schon zum Vorbereitungsprogramm für den Rodgau-Ultra Ende Januar 2020. Dementsprechend habe ich auch getestet, wie meine Form ist. Ich habe mich diesmal nicht an den schnellen Läufer*Innen orientiert, sondern mein eigenes Tempo gesucht. Natürlich habe ich trotzdem gezählt, wie viele denn vor mir sind. Die Zeitnahme erfolgt manuell. Im Ziel müssen dann alle für sich beim Veranstalter melden und sagen, dass sie es geschafft haben. Die paar Sekunden, die dadurch auf der Strecke bleiben, sind einfach nicht so wichtig. Hieran konnte ich schon erkennen, dass die Ultra-Läufer anders ticken.

Wintercross TV Goldbach:

Neben den langen Läufen gehören zur Vorbereitung auch immer kurze, schnelle Einheiten. Entweder durch Intervalltraining oder kurze Wettkämpfe. Die Frage ist höchstens: Was sind kurze Wettkämpfe? In diesem Winter habe ich festgelegt, dass zehn Kilometer noch

eine Kurzstrecke ist. Was bietet sich im Winter dazu besser an als die Teilnahme an einer Winterlaufserie? Nichts! Ich hatte mich deshalb für den Wintercross in Goldbach angemeldet. Diese Laufserie genießt einen gewissen „Kult“-Status. Dieser Status und die geringe Anzahl an Alternativen führen dazu, dass sich bei den einzelnen Terminen (neun Rennen gehören zur Serie) mehr als 600 Starter*Innen durch den Wald bei der Edelweiß-Kapelle quälen. In meinem ersten Wettkampf waren die Schuhe noch nicht optimal, ich hatte noch keine Trail- oder Crossschuhe. Dieses Manko konnte ich aber einfach ausbügeln und schon lief es bei der zweiten Veranstaltung etwas besser. Aber trotzdem laufen sich zehn Kilometer auf Matsch und Schnee, über Stock und Stein, bergauf und bergab nicht von allein. Für mich waren es die letzten Wettkämpfe in der AK55. Die Konkurrenz in dieser AK ist groß und vor allem sehr gut. In der Endabrechnung sprang dann ein sehr guter zweiter Platz in der Gesamtwertung heraus. Vor allem aber hat mir diese Laufserie gezeigt, was es heißt über schwierige Wege zu laufen. Es macht einfach Spaß, zu schauen, wohin die Füße gesetzt werden müssen um genügend Grip unter der Sohle zu haben. Die Gelenke im Fuß werden auf jeden Fall ganz anders gefordert als auf Asphalt.

Die Jahresplanung 2020:

Mein Kalender für das Jahr 2020 war schon im Januar mit Terminen gefüllt, teilweise gab es auch Terminkollisionen und ich musste mich entscheiden. Als Kriterien standen immer kurz oder lang, nah oder fern zur Auswahl. Ich habe dann versucht, immer „lang und nah“ zu präfe-

rieren. Da ich aber auch meinen Schwerpunkt auf die nationalen Meisterschaften in den einzelnen Ultra-Disziplinen legen wollte, waren Starts bei den 6-Stunden, 50 Kilometern, 100 Kilometern und dem Ultra-Trail geplant. Zusätzlich auch noch die DM im Marathon. Mir war klar, dass ich bei diesem dichten Wettkampfprogramm nicht bei allen Rennen eine erstklassige Leistung abliefern kann. Aber neben dem olympischen Motto „Dabei sein ist alles“ ging es auch darum, Erfahrungen zu sammeln.

Rodgau Ultramarathon:

Als erstes Highlight kam Ende Januar schon der Rodgau Ultra über 50 Kilometer in Betracht. Im Jahr 2019 war dies mein Einstieg in die Ultra-Läufe. Hier wollte ich das Ergebnis auf jeden Fall verbessern. Ich musste also den Trainingsplan so ausrichten, dass es zu diesem Datum zu einer guten Zeit reicht, also keine Pause über Weihnachten und Neujahr, Verzicht auf Kekse und andere Leckereien und keine ausgedehnte Feier an Silvester. Die Teilnehmerliste war wieder voll mit Namen aus der ganzen Republik und dem Ausland. Fast 1.000 Personen melden für diesen „familiären“ Ultra-Lauf in Rodgau. Auch von Spiridon standen einige Läufer*Innen auf der Melde-liste. Das Besondere in Rodgau ist, dass auch diejenigen, die vorzeitig aufhören, in der Ergebnisliste enthalten sind, dann eben nur mit einer etwas kürzeren Distanz. Doris, Gerhard, Michael und ich haben die volle Distanz geschafft und Michaela, Helga, Alan und Max haben das Rennen als langen Trainingslauf betrachtet. Für mich war es der erste Wettkampf in der neuen AK und ich konnte meine Zeit gegenüber dem Vorjahr um etwa 20 Minuten verbessern.



Runde 7 beim RLT Rodgau

Kristallmarathon Merkers:

Im Februar gab es dann den „unterirdischen“ Marathon in Merkers. Unterirdisch nicht, weil ich so grottenschlecht gelaufen bin, sondern weil er in einem Salzbergwerk unter der Erdoberfläche stattfand. Ich wollte vor allem einmal einen etwas anderen Marathon erleben. Angeboten waren Strecken von 10 Kilometern, dem Halbmarathon und den Marathon. Alle Teilnehmer*Innen wurden in den Förderkörben, die auch die Bergleute benutzen, nach unten und dann mit offenen Klein-LKW an den Start gebracht. Schon allein das war spannend und lohnte die Fahrt nach Merkers. Am Start gab es dann sogar ein TV-Team, das Aufnahmen für eine Ratesendung mit Johannes B. Kerner im ZDF aufzeichnete. Dafür war der Moderator sogar selbst auf der Strecke über 10 Kilometer unterwegs.

Lahntallauf Marburg:

Kaum war dieser Marathon geschafft, ging es mit dem nächsten 50 Kilometer-Ultra in Marburg weiter. Hier wird auf einer 10 Kilometer-Runde im Lahntal gelaufen. Zwischendurch gibt es auch Begegnungstrecken, auf denen ich den anderen im Gesicht ablesen konnte, wie es ihnen ergeht. Die Strecke war allerdings windanfällig und auf den ersten beiden Kilometern einer jeden Runde hatten wir ordentlichen Gegenwind. Vom Rückenwind an anderer Stelle war allerdings nichts zu spüren. Aufgrund der mangelnden Erholung

zwischen dem Marathon in Merkers und dem Ultra in Marburg war ich nicht mehr ganz so frisch und deshalb auch deutlich langsamer als in Rodgau. Meine Mitläufer in meiner Altersklasse hatten da eine bessere Planung, wenn es um die Zeit ging. Ich wollte aber vor allem Kilometer abspulen. Alan war auch wieder mit von der Partie und hat mich zum Schluss noch angefeuert, damit ich nicht schlappmache.

18. Frankfurter Mainova Halbmarathon:

Der Spiridon Halbmarathon in Frankfurt war danach ein „must-do“. Ihr wisst alle, dass es der letzte Wettkampf vor dem Lockdown war. Wir alle haben daran unsere eigenen Erinnerungen und ich werde darüber jetzt mal nicht schreiben (Anm. d. Red.: dafür gibt es weiter vorne einen wunderbaren Bericht unseres Vorsitzenden über den Halbmarathon).

Die Zeit im Lockdown:

Kurz danach brach für mich die Saisonplanung für 2020 zusammen. Ich war damit aber nicht allein, denn es erging uns allen so. Alle Rennen bis auf weiteres abgesagt. Keine Lauftreffs mehr bei Spiridon. Wozu noch trainieren? Das werden sich viele gefragt haben. Ich allerdings nicht. Wenn schon keine Wettkämpfe, so muss ich mich durch Training auf den Tag X vorbereiten, denn irgendwann muss es ja wieder losgehen. Aber es wurden auch neue Laufformate ausprobiert: virtuelle Rennen, FKT (fastest known time auf einer definierten, außergewöhnlichen Strecke) oder Backyard Ultras gegen sich selbst.

Die DM im Marathon wurde zum Beispiel als virtuelles Rennen veranstaltet. Ich habe dafür eine Strecke mit 1.000 Höhenmetern gewählt,

damit es richtig schwer wird. Die Zeit ist dadurch aber nicht mehr vergleichbar zu denjenigen, die auf flacher Strecke oder sogar überwiegend bergab unterwegs waren. Für mich war es aber ein guter Formtest und ich bin mir sicher, bei der DM hätte es in meiner Altersklasse etwas werden können.

Für FKT stehen in Frankfurt und Umgebung mehrere Strecken zur Auswahl. Wer sich selbst einmal auf solch einer Strecke ausprobieren will oder eine Strecke vorschlagen möchte wird hier fündig: <https://fastestknowntime.com/m>. Aufgrund meines doch nicht mehr so jungen Alters habe ich Schwierigkeiten bei den FKT vorne mitzumischen. Eine Altersklassenwertung gibt es nämlich nicht. Trotzdem habe ich mehrere Strecken in diesem Jahr unter die Füße genommen. So zum Beispiel den Grüngürtellauf rund um Frankfurt (sogar doppelt mit unterschiedlicher Begleitung) oder den Briloner Kammweg (in meiner alten Heimat) und auch den Wispertaunussteig (mit Nicole). Die Strecken sind zwar ausgeschildert, aber teilweise ist die Ausschilderung etwas schwierig zu entdecken, so dass alle die, die eine FKT erreichen wollen, entweder Streckenkenntnis benötigen (sprich mehrfach laufen sollten), die Strecke auf einem elektronischen Hilfsmittel dabei haben sollten (funktioniert aber nur, solange GPS-Signale ankommen und Strom im Gerät fließen kann) oder Unterstützer auf dem Rad mitnehmen sollten (aber manche Wege lassen sich mit dem Rad nicht wirklich befahren). Ich habe mich bei meinen Versuchen immer mal wieder vertan und musste dann suchen, um auf den richtigen Weg zurückzufinden. Aber großartig waren alle Strecken. Auf einigen der FKT hier in der Region haben im Übrigen Spiridonis den

1. Platz inne. Wer nicht die FKT-Strecken auf der ganzen Welt nachschlagen möchte, sondern für den es hier und in den Alpen ausreicht, kann auch mal hier nachschauen: <https://www.myvirtualtrail.de/>

Ein Backyard Ultra (Hinterhof Ultra) ist eine relativ neue Lauform und wird auf einer 6,71 Kilometer langen Runde ausgetragen. Für diese Distanz hat jede Person eine Stunde Zeit. Zu jeder vollen Stunde wird dann neu gestartet, bis nur noch eine Person auf der Strecke ist. So ein Lauf kann dann auch mal 40 oder 50 Stunden dauern. Um ein solches Format einmal auszuprobieren, habe ich mir zu Hause eine Runde mit der entsprechenden Länge ausgesucht. An einem Tag im Mai um 9 Uhr war Start für mich. Gemütlich begann ich den Lauf in leichtem Regen. Nach knapp 40 Minuten war die erste Runde geschafft. Unterwegs hatte sich Friedrich zu mir gesellt, um mich für ein paar Runden zu begleiten. Nach der ersten Runde war etwas Erholung angesagt um dann pünktlich um 10 Uhr die nächste Runde zu starten. So ging es dann regelmäßig weiter, ab 13 Uhr allein und um 16 Uhr mal wieder in Begleitung. Etwa 20 Minuten Pause in jeder Runde diente der Nahrungsaufnahme, der Erholung, den Toilettengängen, dem Wechsel der Bekleidung. Aber als es dann dunkel wurde (die Strecke war aber mit Straßenlaternen gut beleuchtet), kamen die negativen Gedanken und es wurde doppelt schwer. Auch wenn ich immer mal wieder Begleitung durch Marina oder Rainer hatte, so musste ich meinen Körper doch selbst in Bewegung halten. Die Rundenzeiten wurden nun auch minimal länger. Das alles führte dazu, dass ich um 23:45 Uhr die letzte Runde abgeschlossen hatte. Ich wollte vor allem nicht

mehr. Ich hatte dann zwar 100 Kilometer geschafft, war aber von meinem Ziel, 24 Runden zu laufen, noch ein weites Stück entfernt. Was gab es für mich als Erfahrungen? Wechsel der Bekleidung hilft ungemein, es ist sehr schön nach ein paar Stunden die durchgeschwitzten Sachen gegen ein frisches Trikot und Hose auszutauschen. Ich hätte aber auch mal die Schuhe wechseln sollen. Kartoffelbrei und Apfelmus sind als Ernährung sehr gut geeignet, ich hätte nur mehr vorbereiten und irgendwann auch ein paar mehr Salzkörner darüber streuen sollen. Die Gedanken sind irgendwann genauso wichtig wie die Muskeln.

Ich wollte in diesem Jahr als Ultra-Läufer durchstarten. Bei den Ultra-Läufen sind die Veranstaltungen meist deutlich kleiner, so dass eine Lockerung viel früher zu erwarten war, als bei Läufen mit 1.000 Teilnehmer*Innen und mehr. So kam es dann, dass Ende Juni für mich der erste Wettkampf nach dem Lockdown stattfand. Aber alle nationalen Meisterschaften blieben weiterhin abgesagt, auch wenn die jeweiligen Rennen, in die diese Meisterschaften eingebunden wurden, stattfanden.

SachsenTrail im Erzgebirge:

Der SachsenTrail sollte das zweite Ultra-Trailrennen für mich werden (im Jahr 2019 war der Hartfüßler mein Einstieg, vergleiche ECHO 2019, Seite 21ff.). Über 70 Kilometer hatte ich für Sachsen gemeldet. Durch die Winterlaufserie in Goldbach und in der Umgebung von Darmstadt hatte ich schon ein paar Trailstrecken ausprobiert und festgestellt: Es macht einfach sehr viel Spaß. Stock und Stein sind keine Hindernisse, sondern Freunde des Läufers. Traillaufen hat auch viel mit Schachspie-

len gemeinsam. Alle Schritte müssen wohlüberlegt sein und am besten ist es, immer die fünf nächsten Schritte auf der Strecke gedanklich vorzubereiten. Der Veranstalter des SachsenTrail hatte den Behörden ein Hygienekonzept vorgelegt und wegen des relativ kleinen Teilnehmerfelds seine Veranstaltung auch genehmigt bekommen. Was gehörte alles zum Hygienekonzept? Bei der Abholung der Unterlagen musste Maske getragen werden. Nudelparty am Vorabend gab es nicht, dafür aber Abendessen und Frühstück im benachbarten Hotel. Der Start wurde entzerrt, das heißt: Es wurde darauf geachtet, dass nicht alle in der ersten Reihe am Start stehen wollen. Die Ehrung der Sieger*Innen wurde virtuell vorgenommen. Der Streckenanteil in Tschechien wurde gestrichen und dafür zwei Runden zu je 35 Kilometern gelaufen. Was mich aber am meisten besorgt hat war, dass die Duschen gesperrt wurden. Jeder und jede durfte also nach dem Rennen auf Regen hoffen, um sich zu waschen oder stinkig ins Auto steigen und seinen Mitfahrer*Innen den Spaß als Zuschauer*In verderben. Am Vortag hatte ich mich allein auf den Weg nach Sachsen gemacht. Beim Abendessen dann mit anderen gefachsimpelt, die deutlich mehr Erfahrung mit der Strecke und vor allem mit solchen Läufen haben. Da gab es dann schon die ersten hilfreichen Hinweise. Vorher hatte ich mich aber auch schon auf der Homepage der Veranstaltung umgesehen und festgestellt, dass es ein sehr schöner Lauf wer-



Trail auf der deutsch-tschechischen Grenze

den wird, wenn ich denn alles (oder fast alles) richtigmache.

Vor dem Start standen wir entweder in kleinsten Gruppen mit Mundschutz zusammen oder gleich einzeln. Als der Startschuss erfolgte, ging es langsam Richtung Startlinie. Ich war entgegen meiner Gewohnheiten ziemlich weit hinten im Feld, aber es gab auch noch genügend andere, die nach mir starten wollten. Kurz nach dem Start ging es dann in den Wald. Den haben wir während des gesamten Rennens kaum verlassen. Es war also fast immer schattig. Aber es war trotzdem heiß genug, so dass der Schweiß in Strömen floss. Wichtig deshalb: genug trinken und den Mineralhaushalt in Waage zu halten. Die Strecke war sehr abwechslungsreich und ich kam aus dem Staunen nicht mehr heraus. Teilweise waren die Wege so schmal, dass kaum Platz für die Füße war. Ein

Überholen von langsameren Teilnehmer*Innen war an diesen Stellen zumindest in der ersten Runde nicht möglich. Zum Schluss der ersten Runde habe ich aber schon gemerkt, dass ich demnächst Krämpfe in den Beinen bekommen werde und ich hatte meine Salztalsetten im Auto vergessen. Am Ende einer Gefällstrecke war ich etwas un aufmerksam und kam ins Stolpern. Um den Sturz zu vermeiden musste ich eine Ausgleichsbewegung machen und dadurch verkrampften die Muskeln. An der nächsten Verpflegung gab es leider nichts, was meine Probleme beheben konnte. Auch die Sanitäter konnten mir nicht helfen. Ein anderer Läufer, der mich überholte, konnte mir dafür zwei Salztalsetten aus seinem Vorrat abgeben. Kaum hatte ich die geschluckt, spürte ich schon, dass es mir besser ging. Nach ein paar Minuten konnte ich schon wieder in leichten Trab übergehen und nach einem Kilometer war wieder normales Lauftempo möglich. Kurz danach habe ich auch meinen Helfer überholt und mich noch einmal bei ihm bedankt. Im Ziel war ich froh, dass ich es geschafft hatte, aber für die Zukunft muss ich meine Ausrüstung besser im Griff haben. Dieser Trail hat mir noch einmal gezeigt, was für ein Vergnügen es ist, auf solchen schmalen Wegen durch die Natur zu laufen.

Chiemgauer 100:

Der nächste Wettkampf war ursprünglich als DM im Ultratrail ausgeschrieben, der Chiemgauer 100. Chiemgauer 100 heißt es, weil neben dem Rennen über 100 Kilometer für die ganz Harten auch noch die 100 Meilen veranstaltet werden. Auch hier gab es ein ausgefeiltes Hygienekonzept. Am Vorabend kurzes Briefing durch den Veranstalter und anschließend

Nudelparty mit entsprechendem Abstand. Am nächsten Morgen um 5 Uhr war Start in kleinen Gruppen. Die 100 Meilen-Läufer*Innen waren schon am Freitagnachmittag gestartet. Bei den Gesprächen am Abend hatte ich mir sagen lassen, dass die Laufstöcke auf den ersten 30 Kilometern nicht erforderlich sind, sondern an der ersten Drop-Bag-Station aufgenommen werden können. Dieser Ratschlag erwies sich als sehr hilfreich. Die ersten 30 Kilometer waren zwar auch schon mit einigen Steigungen und Gefällen gespickt. Aber da das Feld noch sehr kompakt war, waren die Stöcke, die andere dabei hatten, teilweise eher hinderlich. Die Strecke forderte hier schon die volle Konzentration. Teilweise ging es neben dem 30 Zentimeter breiten Weg senkrecht hinab. Ein Sturz hätte sehr schlimme Konsequenzen haben können. Zum Glück ist hier alles gut gegangen. Nachdem ich dann die Stöcke in der Hand hatte, war ich auch fast alleine auf der Strecke. Zumindest war das Feld so in die Länge gezogen, dass ich meine Mitläufer*Innen bis Kilometer 60 nur noch an den Verpflegungsstationen gesehen habe. Die Strecke wurde nun zunehmend schwieriger, die Anstiege und Abstiege steiler, schmaler und unebener. Wer schon einmal in den Alpen Urlaub gemacht hat und dabei wandern war, kennt solche Wege sicher. Für uns bedeutete es aber, dass es kein Erholungsurlaub, sondern harter Wettkampf war. Jede und jeder wollte innerhalb der Cut-Off Zeit ins Ziel kommen (24:00 Uhr). Vorher gab es aber noch einige Zwischenzeiten, die unterboten werden mussten. Wer es bis zu diesen Zeiten nicht bis zu den entsprechenden Punkten der Strecke geschafft hatte, für den war das Rennen vorzeitig beendet. Für mich (und einige

andere) war die schwierigste Cut-Off Zeit bei Kilometer 80. Hier war um 19:15 Uhr Schluss. Wer später ankam, durfte sich direkt auf den Weg ins Ziel machen und kam noch in die Wertung für 85 beziehungsweise für 145 Kilometer (100 Meiler). Wer sich jetzt wundert, dass für die letzten 20 Kilometer noch 3:45 Stunden Zeit waren, darf nicht vergessen, dass der höchste Berg noch vor uns lag und dass es bald schon dunkel wurde. Ich kam bei der Verpflegung bei Kilometer 80 um 18:45 Uhr an und lag somit noch gut im Rennen (zeitlich betrachtet). Einmal umziehen bitte (ich hatte Schuhe, Trikot und Hose im Drop bag), Nahrung aufnehmen, kurz erholen und dann weiter. Gabriele und

Markus waren an diesem Verpflegungspunkt zwar nach mir gekommen, hatten aber vor mir die Stöcke wieder in die Hand genommen und sind auf die letzten 20 Kilometer gegangen. Kurz nachdem ich wieder los bin, habe ich Markus von den Alpenrunners schon vor mir gesehen. Er hatte da schon über 140 Kilometer in den Beinen und so sah es auch aus. Er quälte sich den Berg hoch und musste oft Gehpausen einlegen. Er hat trotz der Erschöpfung und den Schmerzen nicht aufgegeben und sich bis ins Ziel geschleppt, das hat er allerdings erst kurz nach Mitternacht erreicht. Einen halben Kilometer später sah ich dann Gabriele vom TSVE Bielefeld. Seit etwa 25 Kilometern waren wir da



Verpflegungspunkt bei Kilometer 80

schon mehr oder weniger zusammen gelaufen. Sie kam immer ein paar Minuten nach mir an die Verpflegungsstellen und hat diese immer ein paar Minuten vor mir verlassen. Als ich diesmal bei ihr war, hörten wir schon ein Donnern irgendwo in der Ferne. Der Himmel war zugezogen und die ersten Regentropfen fielen vom Himmel. Kurz mit Gabriele überlegt ob es gefährlich werden könnte und entschieden erst mal weiterzulaufen, auch wenn im Briefing am Vorabend darauf hingewiesen wurde, dass die Gewitter in den Alpen innerhalb kürzester Zeit da sein können. Aber der Donner hörte sich noch sehr weit entfernt an und wir waren in einem Taleinschnitt. Je höher ich dann kam, desto stärker wurde der Regen. Eine Regenjacke konnte ich aber nicht anziehen, denn am Vorabend hatte ich entschieden die Jacke im Auto zu lassen und darauf zu hoffen, dass ich vor dem Regen im Ziel bin. Ich war aufgeheizt und der Regen war noch eine willkommene Abkühlung. Irgendwann waren die Blitze auch zu sehen und ich fing an, die Dauer zwischen Blitz und Donner abzuschätzen um die Entfernung ermitteln zu können. Näher als zwei Kilometer kam das Zentrum des Gewitters aber nicht an mich heran, also weiter bergauf. Ich habe mich nach Unterstellmöglichkeiten umgesehen, aber außer dem Haus der Seilbahn auf dem Gipfel gab es keine Schutzhütte. Oben angekommen wurde ich schon von den Helfer*Innen am Verpflegungspunkt erwartet. Das Gewitter war von hier sehr gut zu sehen. So langsam legte sich aber auch die Dunkelheit wie ein Bettuch über die Landschaft. Die Lichter der Häuser, an den Straßen und von den Autos waren wie kleine Sterne, nur, dass sie unter uns zu sehen waren und nicht über uns. Das Firmament hatte sich

sozusagen schlafen gelegt. Aber ich war hellwach, denn ich musste ja noch etwa 15 Kilometer bis ins Ziel laufen und dabei in der Dunkelheit meinen Weg suchen. Meine Lampe hat mir dabei gute Dienste geleistet, aber es kam vor, dass ich die Wegmarken lange suchen musste. Vor allem beim Abstieg über die Kuhwiese waren die Wegmarken rar gesät, dafür aber ziemlich viele Kuhfladen vorhanden. Als ich dann am Horizont ein Licht sah, hörte ich plötzlich Applaus aus der Richtung des Lichts. Zuerst dachte ich, es sitzen die Bewohner des Hauses auf dem überdachten Balkon und feiern eine Party und irgendjemand macht eine Performance. Erst als ich sehen konnte, dass es sich um den letzten Verpflegungspunkt handelte, habe ich bemerkt, dass der Applaus mir galt. Essen und trinken wollte ich hier nichts mehr, aber den kleinen Stein aus meinem Schuh, den wollte ich entfernen. Als das erledigt war, bin ich wieder los. Eine Laugenbrezel habe ich aber für den Rest des Weges doch noch mitgenommen. Nach ein paar Bissen habe ich aber gemerkt, dass ich wirklich keinen Hunger auf die Brezel hatte. Kurz hinter dem letzten Verpflegungspunkt ging es noch einmal in den Wald hinein. Matsch und rutschige Wurzeln bildeten jetzt den Untergrund und erforderten volle Konzentration. Wohin treten um nicht auszurutschen? Immer überlegen: Wo haben die Schuhe genügend Halt auf dem Boden? Zum Glück war die Lampe hell genug, ich hatte sie nur zu locker vor meiner Brust platziert. Immer wenn ich einen weiteren Kilometer auf dem Weg zum Ziel geschafft hatte, habe ich mich gefreut und ausgerechnet, wie lange ich noch etwa unterwegs sein werde. Um 22:45 Uhr war ich dann wieder aus dem Wald raus und hatte

festen Boden unter den Füßen. Aber wo sind die Wegzeichen? Ach du Schreck, keiner mehr zu sehen. In welche Richtung muss ich jetzt laufen? Welchen Weg muss ich nehmen? Egal, Ruhpolding liegt an einem Fluss und ich stehe auf einer Brücke über einem Fluss. Also einfach dem Fluss in Richtung Meer folgen, dann sollte ich irgendwann durch Ruhpolding kommen. So nahm das Schicksal seinen Lauf, das mich fast das Finish gekostet hätte. Ich hatte nämlich die Strecke verlassen und mir dadurch einen Vorteil verschafft und dies im Ziel leider nicht gemeldet. Alle Teilnehmer*Innen hatten aus Sicherheitsgründen einen Transponder am Körper, mit dem online verfolgt werden konnte wo man sich gerade befindet. So konnte der Veranstalter aber meinen Laufweg auf den letzten Kilometern feststellen und mir im Ziel 30 Minuten Zeitstrafe aufbrummen. Ehrlich gesagt, ich hätte mich disqualifiziert. Markus und Gabriele, die ja noch hinter mir lagen, haben die Markierungen gefunden und sind den richtigen Weg gelaufen. Ich war im Ziel unglaublich froh, dass ich diesen Lauf geschafft, mich den Herausforderungen gestellt, durchgehalten, den Witterungsbedingungen getrotzt, die Strapazen bewältigt habe. Es war einfach eine unglaubliche Erfahrung, die darin gipfelte, dass Ultra-Trail-Running einfach das geilste Laufformat ist.

Rückblick und Ausblick:

Nach dem Chiemgauer 100 gab es noch etliche andere Wettkämpfe für mich, aber der Chiemgauer 100 war der schönste im ganzen Jahr. Die Coronakrise hat dafür gesorgt, dass viele Veranstaltungen abgesagt worden sind. Das betraf aber, vor allem in der zweiten Jahreshälfte, die Straßenrennen. Mit Einschränkun-

gen hatten aber auch die Trailruns zu kämpfen. Dafür waren die Rennen, die stattfanden, umso stärker nachgefragt. Viele Läufer*Innen haben es zum Anlass genommen, erstmals an Ultras oder Ultratrails teilzunehmen. Das ist für mich etwas Positives an der Krise. Ich hoffe aber, dass das Jahr 2021 wieder in eine gewisse „Normalität“ zurückkehrt und wir unseren Sport wieder ohne große Einschränkungen ausüben können.

Wer übrigens einmal ein kurzes Stück Trail laufen möchte, kann das im Stadtwald bei den Umkleiden von Spiridon an der Babenhäuser Landstraße ausprobieren. Direkt hinter dem Eingang in den Wald am Zaun rechts abbiegen und dem Trampelpfad folgen. Bis zur nächsten „Waldautobahn“ ist es knapp ein Kilometer mit ein paar Trailelementen. Hier lassen sich Trittfestigkeit, Auge-Fuß-Koordination und vorausschauendes Laufen sehr einfach üben. Für dieses Stück sind auch nicht unbedingt Trailschuhe erforderlich. Hoffe, wir sehen und demnächst auf dem einen oder anderen Trail.

DER FRANKFURTER GRÜNGÜRTEL ULTRA (FGGU) 2020

Lothar Esser

Die Frankfurter*Innen kennen ihn alle, den Frankfurter Grüngürtelweg. Viele sind ihn schon gewandert oder mit dem Rad abgefahren, manche auch gelaufen.

Am 17. Oktober 2020 fand der erste FGGU (Frankfurter Grüngürtel Ultra) unter Corona-Auflagen statt. Veranstaltet wurde dieses Rennen von der LG Ultralauf. Die LG Ultralauf ist ein Verein zur Förderung des Ultralaufens (alles über 45 Kilometer Länge wird als Ultralauf bezeichnet). Da der Frankfurt Marathon abgesagt

wurde, passte der FGGU, der erst sehr kurzfristig angekündigt wurde, sehr gut in den Trainingsplan von einigen Marathonläufer*Innen von Spiridon. Die Originalstrecke des FGGU hat eine Länge von 68 Kilometern. Es wurde für diejenigen, die sich die gesamte Strecke nicht zutrauen, noch eine Variante mit 53 Kilometern

angeboten. Zum Meldeschluss waren 131 Namen auf der Meldeliste. Von Spiridon waren

es Anna Baum, Christina Poetzsch, Michaela Zeiss, Marc Schoeler und Michael Blumenroth auf der 53 Kilometer-Distanz, Lothar Esser startete auf der Strecke über 68 Kilometer.

Für die Langläufer war der Start um 9 Uhr an der Höchster Fähre. Für die anderen um 10 Uhr in der Nähe der Buchscheer. Gelaufen wurde gegen den Uhrzeigersinn. Auf der Strecke gab es drei Verpflegungsstellen (Oberschweinstiege, Bergen-Enkheim und Heddernheim), die unterschiedlich lang besetzt waren. Da von Spiridon auf der 53 Kilometer-Distanz einige schnelle



Vor dem Start mit Maske auf der Mainfähre in Höchst

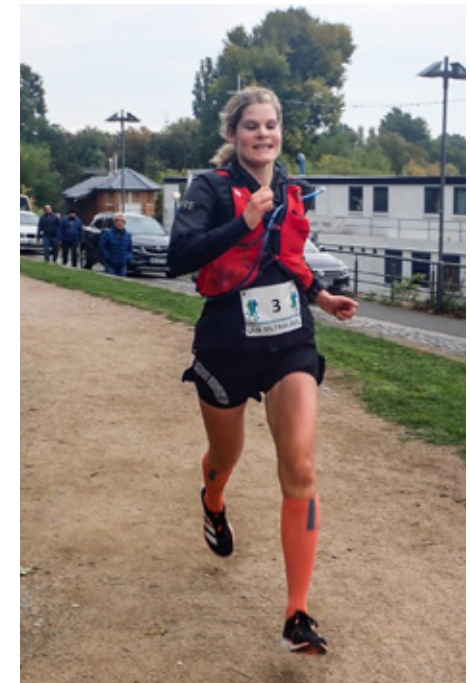
Marathonis gemeldet waren, hat der Veranstalter dann kurzentschlossen für Anna, Christina,

Michaela und Marc den Start auf 11 Uhr verschoben, damit sie nicht zu früh an den Verpflegungsstellen auftauchen.

Wer den Grüngürtelweg kennt weiß, dass die Kennzeichnung des Weges nicht immer eindeutig und an manchen Stellen auch schwer zu finden ist. Da es keine Streckenposten gab, hat die LG Ultralauf am Vorabend noch einige Pfeile auf den Boden gezeichnet, damit die Strecke besser zu finden ist. Ich selbst war im Frühsommer zweimal laufend auf der Strecke unterwegs und einmal mit dem Rad. Das Suchen der Streckenzeichen nahm schon einige Zeit in Anspruch und hat nicht immer geklappt. Durch die zusätzlichen Pfeile war es deutlich einfacher, erforderte aber immer noch genug Konzentration.

Weil die schnellen Spiridonis auf der kurzen Strecke erst um 11 Uhr gestartet sind, hatte ich das Glück, vor ihnen ins Ziel in Höchst zu kommen. Kurz nach mir kamen aber schon Michaela und Christina von der kurzen Strecke ins Ziel. Aber der Schreck saß tief: Die beiden hatten sich unterwegs verlaufen und waren sechs Kilometer zu wenig gelaufen. Also wurden in Höchst noch ein paar Kilometer drangehängt, bis die Angabe auf der Uhr stimmte. In der Zwischenzeit war aber auch Anna mit der richtigen Distanz ins Ziel gekommen. Sie war sogar zu weit gelaufen, weil sie zwischendurch immer mal wieder auf den richtigen Weg zurücklaufen musste. Trotzdem hat Anna die 53 Kilometer-Distanz gewonnen. Marc kam als erster Mann auf der 53 Kilometer langen Strecke ins Ziel. Michaela finishte dann als siebter Mann.

Für Spiridon war dieser Ultralauf sehr erfolgreich. Siege und Platzierungen auf der kurzen



Anna Baum beim Zieleinlauf

Distanz und eine Top Ten-Platzierung auf der langen Strecke. Viele Starter*Innen fanden die Strecke sehr schön, wenn auch anstrengend und würden gerne im nächsten Jahr wieder beim FGGU starten. Die meisten Starter*Innen hatten Frankfurt aus dieser Perspektive noch nicht gesehen und waren erstaunt, welche Möglichkeiten der Grüngürtel bietet.

Ich hoffe, dass der FGGU keine einmalige Angelegenheit bleibt und dass der eine oder die andere Spiridoni durch diesen Ultra vor der eigenen Haustür Geschmack am Ultralaufen gefunden hat. Die nächste Gelegenheit in dieser Region ist Ende Januar in Rodgau. Die Ausschreibung dafür erscheint Anfang November.

23. SÜDTIROL DREI ZINNEN ALPINE RUN

Thilo Kraft

Nachdem ich im letzten Jahr zum ersten Mal in Sexten in den Dolomiten am Drei Zinnen Lauf teilgenommen habe war die Entscheidung schnell gefallen: Das muss ich noch einmal machen. Als feststand, dass der Lauf trotz Corona stattfindet, war die Vorfreude groß. Zwar wurde die Strecke etwas verkürzt, aber es blieben immer noch 15,2 Kilometer mit einem Höhenunterschied von 1.333 Metern auf die Drei Zinnen Hütte.

Zur Eingewöhnung fand die Anreise bereits am Mittwoch statt. Das Hotel befand sich bereits auf 1.400 Metern Höhe, damit man sich gleich an die Höhenluft gewöhnen konnte.

Der Start in Sexten (1.300 Meter) fand in Blocks à 50 Personen auf markierten Punkten und mit Maske statt. Danach ging es sofort ins Fischleintal, zur Fischleinbodenhütte und weiter Richtung Zsigmondyhütte. Die ersten sieben bis acht Kilometer konnte man noch rennen, dann war es fast nur noch klettern. Der Serpentinweg zur Zsigmondyhütte (einzige Verpflegungsstelle wegen Corona) und weiter zur Büllelejochhütte auf 2.575 Meter wurde hier zu einer echten Konditionsprobe. Die Höhenmeter habe ich in Oberbayern ausreichend über Monate trainiert, nur die dünne Luft hier konnte ich nicht trainieren.

Ab dem Büllelejoch ging es vor dem Paternkofel oberhalb der Bödenseen zu den Drei Zinnen ab ins Ziel auf 2.405 Metern Höhe – geschafft! Es gab viele Streckenabschnitte, die sehr an-

strengend waren. Man hatte manchmal das Gefühl, dass die Oberschenkel abbrechen.

Die Wechselsachen wurden mit dem Hub-schrauber hochgebracht und der Rucksack war schnell gefunden. Kurze Verpflegung, umziehen und nun gab es noch einen Zuschlag,



denn man musste wieder etwa eine Stunde zu Fuß hinunter über einen kürzeren Weg bis zu den Shuttlebussen bei der Fischleinbodenhütte. Normalerweise gab es dann immer noch eine Pasta und Finisher-Party, aber dies ist alles wegen Corona ausgefallen.

War alles wieder klasse. Internationales Lauf-feld, Platz im ersten Drittel, war sehr zufrieden. Bis zum nächsten Jahr.

MIT TOLLER UNTERSTÜTZUNG MARATHON IN BESTZEIT GELAUFEN - TROTZ COVID-19

Kent Pacheco

In 2019 bin ich vier Marathons gelaufen und hatte immer noch Marathonfieber. Deshalb hatte ich vor, in 2020 zwei Marathons zu laufen. Einen davon einfach so nur zum Mitmachen und die tolle Zeit genießen, beim anderen wollte ich Vollgas geben und dafür richtig trainieren, damit ich vielleicht eine neue persönliche Bestzeit erreichen kann.

Also, was habe ich getan? Ich habe mich für den Marathon in Paris, der im April stattfinden sollte, und auch für den Mainova Frankfurt Marathon angemeldet. Einmal den größten Marathon in Europa erleben und einmal auf der flachen Frankfurter Strecke laufen, die mir schon bekannt ist und auf der ich meine Bestzeit von 3:50:53 Stunden gelaufen bin.

Alles habe ich schon in November 2019 gebucht inklusive Flug, Hotel und so weiter. Ende Januar habe ich wieder angefangen für den Marathon in Paris zu trainieren. Den Spiridon Frankfurt Halbmarathon im März bin ich sogar in meiner Bestzeit auf der Strecke gelaufen und dachte, ich sei auf einem guten Weg für Paris. Dann kam COVID-19. Paris wurde plötzlich abgesagt und danach auf Oktober verschoben.

Erst habe ich gedacht: „Naja, dann muss ich keine langen Läufe mehr machen. Keine Ziele, weniger Training.“ Dann habe ich angefangen zu brainstormen: „Wo gibt es irgendeinen Marathon, der nicht abgesagt ist?“ Ich war besessen, überhaupt einem Marathon zu laufen. Egal wo. Die Zahl der mit COVID-19 Infizierten sind

von Woche zu Woche gestiegen. Lockdowns, Quarantäne, Maskenpflichten. Ich war verzweifelt.

Ein Freund hat mir erzählt, dass der Hamburg Marathon stattfinden soll, weil der Renndirektor einen Maßnahmenplan für die Stadt entworfen hat und diesen vorstellen soll. Wie eine impulsive Person wie ich ist: Ich habe mich sofort angemeldet. Da ich dort meinen allerersten Marathon in 2015 gelaufen bin hatte ich noch eine Rechnung offen und wollte dort einfach 3:45 Stunden laufen.

Ich habe also das Training wieder aufgenommen und dieses Mal wollte ich es richtig machen. Wegen des Versammlungsverbots war ich gezwungen, ohne Gruppe zu laufen – was einem normalen Menschen die Motivation nimmt. Ich glaube, ich war bereit für den Marathon. Ich habe gesagt: „Okay, unter vier Stunden.“ Weil ich viele Trainingseinheiten nicht gemacht habe und die Motivation gefehlt hat. Zwei Wochen später wurde, nachdem der Ter-



min vom Hamburg Marathon schon verschoben wurde, dieser komplett abgesagt. Ich war am Boden zerstört. Training umsonst, lange Läufe umsonst.

„Was mache ich jetzt?“, habe ich mich gefragt. Wo gibt es überhaupt einen Marathon mit wenigen Teilnehmern und niedriger Ansteckungsgefahr, an dem ich teilnehmen könnte? Wie gesagt, ich war besessen. Ich habe einen gefunden in Reykjavik, Island. Maximal 1.500 Teilnehmer. Ich habe sofort alles gebucht. Dieses Mal – nachdem ich die Lage in Deutschland angeschaut habe – dachte ich: „Okay, der Frankfurt Marathon wird auf jeden Fall nicht stattfinden, deswegen gebe ich in Reykjavik mein Bestes.“

Ich habe mein Training wieder aufgenommen aber dieses Mal wollte ich die Marke von 3:45 Stunden knacken. Ich habe mich gezwungen, morgens um 3:30 Uhr aufzustehen damit ich meine langen Läufe um 4 Uhr starten konnte, es nicht so warm ist und ich mit meiner Familie frühstücken konnte. Ungefähr fünf Wochen lang habe ich durchgehalten plus vier weitere Langläufe und zusätzlich Intervalle auf der Bahn bei Spiridon und so weiter. Es war in dieser Zeit sehr schwer, motiviert zu bleiben. Ehrlich gesagt war ich erschöpft. Ich hatte keine Lust, morgens um 3:30 Uhr aufzustehen, besonders wenn ich den Abend vorher erst um 23 Uhr fertig war. Ich hatte aber ein Ziel. Leider musste ich alles allein machen. Es war eine sehr einsame Zeit.

Ich war soweit. In drei Wochen sollte ich in Reykjavik laufen, dann noch zwei.... Dann habe ich eine E-Mail bekommen und wurde darüber informiert, dass auch diese Veranstaltung abgesagt wurde. Oh nein! Dann habe ich mir ge-

sagt: „Dann muss ich keine langen Läufe mehr absolvieren, wenn gar kein Marathon stattfindet.“

Ich fasste folgenden Beschluss: „Okay, ich laufe nächstes Wochenende die Marathondistanz am Main entlang und versuche, trotzdem 3:45 Stunden zu laufen.“ Ich musste über die Logistik nachdenken (Pacer, Verpflegung, Strecke). Ich hatte nicht mal ein oder zwei Wochen, um mich zu erholen wie ich es bei normalen Marathons tue. Ich bin am Sonntag 32 Kilometer gelaufen und ich wollte nächsten Samstag 42,2 Kilometer laufen. Verrückt!

In kurzer Zeit habe ich Freunde, Bekannte und Vereinsmitglieder von Spiridon um Unterstützung angefragt. Verpflegung bei Kilometer 10, 20, 30 und bei Kilometer 35, 38. Zwei Freunde von mir haben sich auf die Strecke gestellt. Der eine mit Wasser, ISO und Gels, der andere mit Wasser und Cola.

Am 9. August 2020 war es dann soweit: Um 6 Uhr morgens ging es am Mainufer vor dem Städel los. Mein Kumpel Michael B., der mit mir mehrere Marathons gelaufen ist, lief bis Kilometer 10 mit mir. Einen Tick zu schnell, aber ansonsten genau wie geplant. Man hat gemerkt, wie an dem Tag die Luftfeuchtigkeit stieg. Ich habe nach nur fünf Kilometern richtig geschwitzt. Auch genau wie geplant und abgesprachen stand bei Kilometer 10 Sarah S., eine Laufkollegin, die immer Freude am Laufen hat. Sie ist flotter als ich, aber die Frau ist zuverlässig. Bis Kilometer 22 ist sie mit mir in genau dem geplanten Tempo gelaufen wie ich es wollte.

Als die Temperatur gestiegen ist stieg auch die Luftfeuchtigkeit. Ich fing an zu schwächeln, Schweiß rollte meinem Gesicht runter. Ich

überlegte: „Was ist, wenn eine Verpflegungsstelle ausfiel?“ Das wäre mein Untergang.

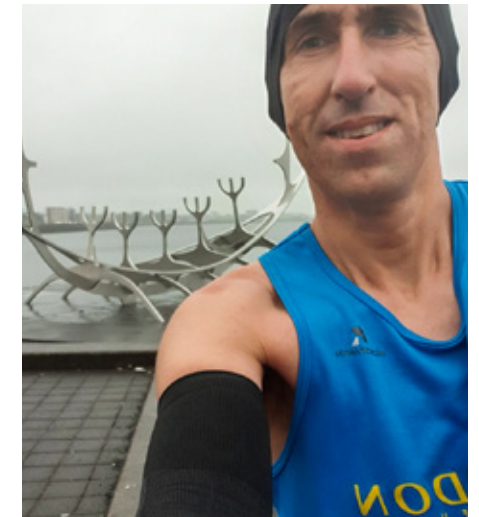
Ab Kilometer 20 – auch genau wie geplant – hat unser Vereinsmitglied und Triathlet Marc Schöler für Sarah S. die Aufgabe des Pacemakers übernommen. Sarah S. ist noch ein paar weitere Kilometer mit uns gelaufen und hat weiter unterstützt. Auch wie geplant hat sich circa 600 Meter weiter bei Hanau-Steinheim Riitta Knodt (Ironman-Königin) angeschlossen. Ziel war, dass mich Marc und Riitta von Kilometer 20 bis 42.2 pacen und begleiten. Ich muss ehrlich gestehen: Ich hätte es wegen der hohen Luftfeuchtigkeit nicht geschafft, wenn mich Marc nicht gekühlt hätte. Er hat mir gelegentlich Wasser über meinen Kopf und Körper geschüttet.

Alles lief bis etwa Kilometer 35 wie geplant. Die Hitze setzte mir jedoch zu, die Unterschenkel krampften und ich war erschöpft. Dann kam ein Highlight: Bei Kilometer 35 hat uns mein Freund Nouri H. Cola überreicht. Dann ist er ins Auto gestiegen und bei Kilometer 38 hat er uns nochmal Cola gegeben. „Gott sei Dank!“, habe ich gedacht. Ich war schon fertig, ich muss weiter. Mein Tempo hat nicht mehr gestimmt, aber egal. Trotzdem war ich froh und spürte innerliche Freude und Tränen. Ich kam endlich an. Auf die Garminuhr geschaut: 3:47:01 Stunden. Keine 3:45:00 Stunden, aber mehr als zufrieden, diese Zeit ohne das Adrenalin einer richtigen Wettkampf-Atmosphäre (andere Läufer, Zuschauer, mehr Verpflegungsstellen) erreicht zu haben. Und was noch besonders war: Ich war noch nicht eine Minute fertig, da kam meine Frau und die beiden Kinder am Main entlang. Ich habe das nicht erwartet!

Was habe ich daraus gelernt? Virtuelle Mara-

thons können keinen richtigen Marathon ersetzen, alleine zu laufen und zu trainieren ist deutlich härter, Unterstützung dabei zu haben ist alles und dankbar zu sein. Ich weiß, was ich ungefähr laufen kann, meine Zeit ist nicht offiziell und ich habe keine Marathonmedaille, aber ich muss nicht irgendetwas beweisen und gut ist es. Riitta Knodt hat mir trotzdem eine super nette Geste erwiesen und für mich ein Zertifikat erstellt.

Übrigens: eine Woche nach dem Marathon bin ich trotzdem nach Reykjavik geflogen und eine Runde gelaufen.



Vielen Dank an meine Pacemaker Michael B., Sarah S., Marc S. u. Riitta K. sowie meine Verpflegungsleute Patrick D. u. Nouri H. Ohne Euch wäre es nicht machbar gewesen.

HESSISCHER REKORD BEIM FRANKFURT MARATHON 2019

Marisa Gomez, Riitta Knodt, Ulrike Pamuk

Fast auf den Jahrestag des letztjährigen Frankfurt Marathons genau wurden wir Ende Oktober 2020 noch einmal wehmütig an dieses schöne Erlebnis erinnert: Wir erhielten vom Präsidium des Hessischen Leichtathletik-Verbandes per Post die Urkunde für den Hessischen Rekord in der Altersklasse Seniorinnen W60, den wir am 27. Oktober 2019 in 10:45:16 Stunden für Spiridon Frankfurt beim Frankfurt Marathon erlaufen haben. Gerne denken wir an diesen schönen Tag zurück!

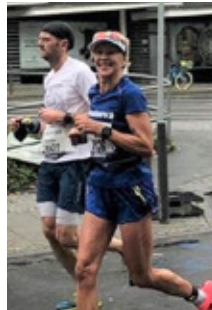
Riitta Knodt:

Nach der langen und ereignisreichen Saison 2019 stand traditionell der Frankfurt Marathon auf dem Programm. Ich hatte zum ersten Mal meine eigene ewige Startnummer als Mitglied des Frankfurt Marathon Club.

Viel Zeit hatte ich für die Vorbereitung nicht, da ich erst im September die Ironman 70.3-Weltmeisterschaft in Nizza absolviert hatte. Da ich in meinem Ironman Langstreckentraining auch keine Drei-Stunden-Läufe absolviere waren diesmal auch nur zwei 30 Kilometer-Läufe vor dem Marathon drin. Die haben mit Uli und Co. trotzdem viel Spaß gemacht.

Anfang Oktober gelang es mir, die neue persönliche Bestzeit auf der Halbmarathondistanz in Aschaffenburg in 1:37:51 Stunden zu laufen und ich war trotz Müdigkeit nach langer Saison hoch motiviert für eine neue persönliche Bestzeit auch auf der Marathondistanz. Das habe

ich mit 3:32:21 Stunden auch geschafft und mit 91 Sekunden meine alte persönliche Bestzeit von 2015 verbessert. Zusammen mit dem Hessischen Rekord in unserer Altersklasse war das natürlich doppelt schön! Ich freue mich jetzt schon auf 2021 und eine neue Herausforderung, nämlich unter 3:30 Stunden zu laufen.



Ulrike Pamuk:

Erst jetzt habe ich von Marisa erfahren, dass wir beim Frankfurt Marathon 2019 einen Hessischen Mannschaftsrekord AK60 aufgestellt haben. Umso glücklicher bin ich im Nachhinein, mitgelaufen zu sein, denn meine Teilnahme war bis einen Tag vor dem Marathon ungewiss. Zwei Wochen vor dem Lauf hatte ich einen grippalen Infekt, musste meinen letzten langen Lauf auslassen und bin eine Woche lang gar nicht gelaufen. Erst in der Woche vor dem Marathon ging es mir besser. Fest stand: Ich fahre auf jeden Fall nach Frankfurt (ich wohne seit acht Jahren in Freiburg) und wenn ich auch nur als Zuschauerin/Unterstützerin an der Strecke sein werde. Doch nachdem ich am Freitag vor der Abreise eine halbe Stunde langsam gelaufen bin, entschloss ich mich zur Teilnahme. Sicher etwas unvernünftig, doch ich nahm mir vor, auf keinen Fall schnell zu laufen. Deswe-

gen habe ich mich auch nicht mit Marisa und Riitta in den ersten Startblock eingeordnet. Das wäre auch unfair den anderen Läufern gegenüber gewesen, die eine schnellere Zeit anpeilten als ich. Aus diesem Grund war ich auch mit meiner Zeit (3:47:52 Stunden) zufrieden und umso erfreulicher, dass wir einen Hessischen Mannschaftsrekord aufgestellt haben. Vielleicht schaffen wir es, im Jahr 2021 wieder eine Mannschaft aufzustellen!?

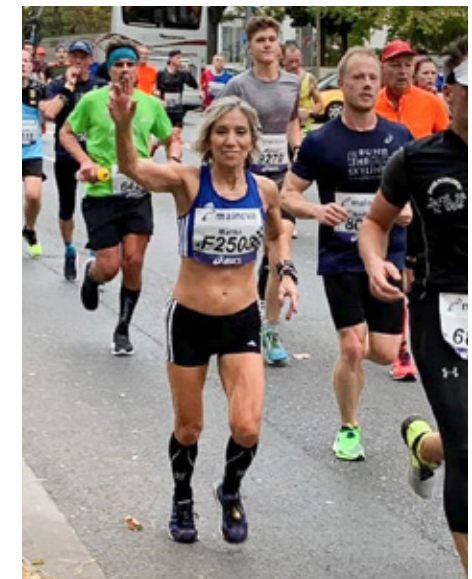


Marisa Gomez-Ruhland:

Sonntag, 27. Oktober 2019 – Frankfurt Marathon: Mit sehr gemischten Gefühlen betrete ich den Raum im Maritim Hotel und weiß nicht, ob mich die dortige Anwesenheit so vieler Spiridonis mehr beruhigt oder noch nervöser macht. Ich werde den Gedanken nicht los, dass meine Vorbereitung auf den Marathon dieses Jahr ganz und gar nicht gut war. Da ich im Sommer mehrere Triathlons absolviert hatte, habe ich erst spät mit dem Marathontraining begonnen. Mitte August habe ich den ersten 30 Kilometer-Lauf gemacht und bin dabei gleich gestürzt: Rippen geprellt – zwei Wochen kein vernünftiges Training möglich. Dann, drei Wochen vor dem Marathon, ein Infekt: Fieber, schlechte Blutwerte. Eine Woche liegen und ruhen. Also war insgesamt drei Wochen kaum Training möglich! So stehe ich am Start und weiß immer noch nicht, welches Tempo ich laufen soll/

kann. Soll ich es wagen, das Tempo zu laufen, das ich letztes Jahr bei meiner persönlichen Bestzeit gelaufen bin? Wäre das nicht unvernünftig und unrealistisch? Eine dicke Motivation habe ich ja, und die heißt Riitta und Ulrike. Die Mannschaftswertung W60 bei den Hessenmeisterschaften mit den beiden zusammen zu gewinnen ist absolut realistisch!

Die Vernunft siegt und ich gehe es doch etwas langsamer an. So komme ich knapp drei Minuten später als im Vorjahr ins Ziel. Ich bin absolut glücklich mit meiner Zeit, doch etwas ärgerlich, dass ich den Altersklassensieg um ganze vier Sekunden (!) verpasst habe. Aber für den Titel bei Hessenmeisterschaften in meiner Altersklasse und mit der Mannschaft hat es gereicht. Dass es dann auch noch ein Hessischer Rekord für die Mannschaft geworden ist, ist richtig krass! Mädels, ich bin stolz auf uns!!!!



BERICHT AUS DER TRIATHLON-ABTEILUNG

Stephan Pfaller

Hallo Spiridonis, ich bin Stephan und seit Juni dieses Jahres der „Neue“ im Vorstand. Bereits in meiner Jugend habe ich mit dem Laufen begonnen und meinen ersten Marathon mit 18 Jahren absolviert. Die kürzeren Distanzen habe ich mir damals, blau-äugig wie ich war, einfach mal gespart, hole sie aber jetzt so gut es geht nach. Zum Triathlon bin ich während meines Studiums in Darmstadt gekommen. Der 5i50 Darmstadt und unmittelbar danach der Ironman 70.3 Wiesbaden waren meine ersten Rennen und haben in mir die Begeisterung für diesen Sport geweckt.

Als ich 2015 zu Spiridon kam, hatte ich gerade den Entschluss gefasst, zum ersten Mal über die Langdistanz in meiner alten Heimat Roth zu starten. Volker Frank hat mich damals im Fitnessstudio beim Spinning-Kurs angesprochen, ob ich nicht mal Lust hätte, eine Runde mit dem Spiridon Express zu drehen. Damals wusste ich nicht, was mich erwarten würde, aber spätestens nach der ersten Ausfahrt war klar, dass die Jungs keine Cappuccino-Touren veranstalten und ich erstmal im Windschatten mitradeln muss. Mittlerweile kann ich sagen: Hätte ich diese Truppe nicht gehabt, wäre in Roth sicherlich keine Zeit unter zehn Stunden rausgekommen. Deshalb möchte ich mich an dieser Stelle nochmal bei Thomas und Volker für die immer spaßigen und äußerst lehrreichen Ausfahrten bedanken. Im letzten Jahr habe ich mich dann ein weiteres Mal über die Lang-

distanz in Frankfurt versucht, musste mir aber bereits auf dem Rad eingestehen, dass das nicht mein Tag wird. Obwohl ich mir eine gute Strategie für den Glutofen zurechtgelegt hatte, lief eigentlich nichts nach Plan und aus einem geplanten 3:15 Stunden Marathon wurde am Schluss ein etwas längerer Wandertag.

Ich bin mittlerweile über dieses einschneidende Erlebnis hinweg und voll motiviert, die nächste Langdistanz schon bald in Angriff zu nehmen. Bis dahin werde ich mir die Zeit mit der ein oder anderen Mitteldistanz und diversen Ligawettkämpfen vertreiben und mit dem Team der 1. Herrenmannschaft die 1. Hessenliga ordentlich aufmischen. Außerdem werfe ich in letzter Zeit verstärkt einen Blick auf Ultra-Läufe, wengleich ich hier noch sehr großen Respekt vor der Distanz habe.

Dieses Jahr fiel der Ligabetrieb leider komplett



der Corona-Pandemie zum Opfer. Keiner der angedachten Wettkämpfe konnte stattfinden und so musste das komplette Team gezwungenermaßen ein reines Trainingsjahr einlegen. Den Umständen zum Trotz konnten wir mit Markus Herkert und Oliver Buch zwei sehr starke Triathleten ins Team holen. Oliver ist als ehemaliger Leistungsschwimmer prädestiniert für schnellste Schwimmzeiten und Markus als bereits sehr starker Läufer konnte dieses Jahr beim Schwimmen und auf dem Rad große Leistungssprünge verzeichnen.

Man darf also sehr gespannt sein, was die beiden zusammen mit dem bereits etablierten Team bestehend aus Hendrik, Wilm, Gunnar, Christian, Moritz, Manuel, Philipp und mir im kommenden Jahr erreichen werden.

Ich für meinen Teil kann sagen, dass ich mich sowohl auf die sportlichen als auch vorstandsbezogenen Aktivitäten und Herausforderungen im kommenden Jahr sehr freue und hoffe, dass wir schon bald wieder zu einem etwas normalen Sportalltag, insbesondere was Wettkämpfe anbelangt, zurückkehren können.

Sportliche Grüße,
euer Stephan



SCHWIMMTRAINING IN CORONA-ZEITEN

Frank Poggendorf

A Allgemeine Infos:

- Aktuell haben wir über 40 zahlende Schwimmer. Die Warteliste für Neuaufnahmen ist wie immer entsprechend lang, aktuell können keine neuen Schwimmer aufgenommen werden.
- Spiridonis trainierten im Sommer bis zu fünf Mal pro Woche, insgesamt sind über acht Schwimmtermine im Winter und Sommer eingeplant.
- Die Schwimmtrainer Siwi Kartasentana und Markus Fischer geben uns seit Jahren ein exzellentes Schwimmtraining.

Schwimmtraining in Corona-Zeiten:

- Am 11. März 2020 fand im Textorbad das vorerst letzte Schwimmtraining statt.
- Teilweise fanden Spiridonis während des Lockdowns mit angeleiteten Trockenübungen oder anderen kreativen Lösungen Möglichkeiten, um nicht aus dem Training zu bekommen.
- Nach fast drei Monaten Zwangspause wegen der Corona-Pandemie fand am 3. Juni das erste Beckenschwimmen im Freibad Hausen statt.



- Das Hygienekonzept vom DSV und den Frankfurter Bäderbetrieben wurde von uns erfolgreich umgesetzt. Die Sportler von Spiridon Frankfurt waren mit die ersten Schwimmer im Becken nach dem Lockdown.
- Wie immer sehr beliebt bei den Spiridonis waren die Swimnights von Sailfish am Langener Waldsee.
- Darüber hinaus konnten wir zusätzlich einen neuen Schwimmtermin morgens im Freibad Neu-Isenburg anbieten.

Ausblick 2021:

- Voraussichtlich wird im Januar/Februar 2021 wieder ein Kurs zum DLRG Silber/Gold-Kurs angeboten.
- Im Winter nach dem freitäglichen Schwimmtraining im Riedbad wird sich wieder beim Äppelwoi mit Handkäs' in der Gaststätte „Zum Rad“ getroffen.
- Im Winter trainieren wir wieder für ein 100x100m Event, entweder ein offizielles Event oder von uns selbst organisiert.
- Erkenntnis einiger Spiridon Schwimmer: „Willst Du schnell schwimmen, musst Du schnell schwimmen“.

DAS ERSTE MAL - DIE MITTELDISTANZ IN MORET

Julia Wiegardt und Patrick Kinzler

Aus der wunderbaren Frühform im März 2020 wollten wir unsere ersten Mitteldistanzen im Juni angehen, Julia beim IM 70.3 im Kraichgau und ich beim Moret-Triathlon in Babenhausen. Herausfordernd wurde die Vorbereitung, wie bei vielen anderen, durch die Absagen und Verschiebungen aufgrund von COVID-19. Nachdem schnell deutlich wurde, dass der IM in Kraichgau 2020 nicht stattfinden würde, hat sich Julia noch für den Moret-Triathlon in September angemeldet und wir konnten die folgenden Monate gemeinsam hoffen, dass dieser stattfinden würde.

Exakt nach Trainingsplan trainieren? Nach Lust und Laune trainieren und schauen, was passiert? Gegebenenfalls alles „umsonst“, wenn der Wettkampf nicht stattfindet? Die Trainingssteuerung war ein viel diskutiertes Thema unter uns, denn für eine Mitteldistanz braucht es schon einige Stunden wöchentliches Training. Gleichzeitig gab es durch Homeoffice und Reisebeschränkungen auch neue Möglichkeiten, das Training selbstgesteuert in den Alltag einzugliedern. Dazu kamen noch ungewollte Pausen durch Stürze, Verletzungen und immer wieder die Frage: „Findet der Wettkampf statt?“ Nachdem deutlich wurde, dass der entscheidende Faktor für eine Absage das Publikum ist, waren wir zuversichtlich, dass der „Wald- und Wiesentriathlon“ (darauf kommen wir nochmal zurück) in Babenhausen stattfindet und haben uns intensiver und semi-strukturiert vorbereitet.

Einige Wochen vor dem Wettkampf haben wir eine Streckenbesichtigung gemacht und sind die neue Radstrecke abgefahren. Im Gegensatz zur berühmten alten Radstrecke mit vielen Höhenmetern ist die neue Strecke sehr flach, allerdings mit vielen 180 Grad-Wenden und einer Teilstrecke, die sehr eng und verwinkelt war. Insgesamt schnell, aber auch sehr windanfällig.

Dann wurde endlich der Wettkampf bestätigt und es ging in die letzten Tage der Vorbereitung. Das Ernährungskonzept musste durchdacht, das Material überprüft und das Wetter beobachtet werden. Durch die Verschiebung von Juni auf September hatten wir (zu) viel Zeit, um uns Gedanken über Details zu machen (Wieviel Wasser braucht man wirklich auf einer Mitteldistanz?) und dann mussten wir doch vieles wieder anpassen, da das Hygienekonzept es zum Beispiel schwierig machte, auf dem Rad Wasser aufzunehmen (dafür hätte man anhalten müssen). Auf unseren Rädern passten die gängigen Flaschenhalter auf den Aufliegern nicht und wir haben uns eigene gebaut, um bequem eine Flasche vorne direkt in Griffweite zu haben.

Dann war es soweit, das Wettkampfwochenende am 19./20. September. Die Wetteraussichten waren gut, das Wasser wohl temperiert und der Wind hielt sich in Grenzen. Bei der Abholung der Startunterlagen am Samstag wurde die familiäre Atmosphäre und der persönliche Einsatz der Veranstalter sofort spürbar, jeder legte Hand an, um mit dem kurzen Vorlauf und unter



Einhaltung der AHA-Maßnahmen die Wechselzone und den Start-/Zielbereich einzurichten. Dieses Jahr gab es glücklicherweise nur eine Wechselzone am See, alles fand am selben Ort statt.

Am Wettkampfmorgen um sieben Uhr ging es von Frankfurt in Richtung Darmstadt. Zunächst richteten wir uns in der sehr sandigen Wechselzone ein, mit Abstand und Masken. Alles lief geordnet und fühlte sich entspannt an. Aufgrund von Corona gab es leider keine Wettkampfbesprechung und so merkten wir erst unterwegs, dass die Radstrecke wegen der verkürzten Laufstrecke (17,4 statt 20 Kilometer) um einige Kilometer verlängert wurde (84 statt 80 Kilometer). Wegen Covid-19 gab es auch keinen Massenstart beim Schwimmen, wir starteten nach Startnummern für einen rollierenden Start in 8er-Gruppen. Die Startnummern waren zufällig vergeben, so dass schnelle und langsame Schwimmer gemischt waren. Mit den Masken, die wir erst am Wasser ausziehen durften, fieberten wir aufgeregt dem Start entgegen.

Julias Rennen:

Das Freiwasserschwimmen funktionierte besser als gedacht, jedoch muss ich mich noch an die Beine-ziehenden-Menschen und das Wasserschlucken gewöhnen.

Als ich in der Wechselzone ankam, waren erwartungsgemäß schon die meisten Fahrräder nicht mehr da. Nach einem entspannten Wechsel ging es mit dem Fahrrad durch den Sand und dann auf die Rennstrecke. Die Radstrecke war mit sehr vielen Kurven und Wendepunkten versehen. In der dritten Runde habe ich mich sehr gefreut, als ich die Spiridon Anfeuerungsgruppe gesehen habe. Dies hat mir nochmal



viel Kraft gegeben. Zudem war ich sehr froh, dass ich genügend Getränke am Rad hatte und keinen Stopp einlegen musste. Denn in Zeiten von Corona durften keine Getränke angereicht werden.

Der nächste Wechsel verlief wieder durch einen sehr sandigen Untergrund. Da ich die Verpflegung für mich noch nicht richtig ausprobiert hatte, war der Lauf nicht so gelungen. Dennoch war ich überglücklich, als ich nach fünfeinhalb Stunden im Ziel ankam. Leider gelten auch im Ziel Corona-Bedingungen, somit gab es nur eine Papiertüte mit Medaille und Verpflegung sowie die Maskenpflicht. Ich habe mich sehr gefreut, dieses Jahr doch meine erste Mittel-



distanz machen zu können und gesund im Ziel anzukommen. Auch wenn das Rennen in der aktuellen Situation, etwas anders lief als bei der Anmeldung erwartet.

Patricks Rennen:

Da ich kein „Natural-Born-Schwimmer“ bin, ist das Schwimmen immer eine Herausforderung für mich. Und nun dann zwei Kilometer bei der Mitteldistanz? Daher habe ich mich mental selbst gecoacht und mir vorgenommen, das Schwimmen zu genießen und mit ordentlichem Zug zu schwimmen. Es lief für meine Verhältnisse super und ich konnte meinen eigenen Rhythmus schwimmen. Der Blick auf die Uhr war überraschend und es standen noch viele Fahrräder in der Wechselzone.

Durch die sandige Wechselzone dauerte das Schuhanziehen beim Wechsel etwas länger und schon ging es auf die Radstrecke. Die ersten langen Geraden mit Rückenwind waren



ein Traum, was sich dann später in der vierten Runde bemerkbar machte: Ich bin mit etwas zu viel Druck unterwegs gewesen. Dazu funktionierte die geplante Ernährung nicht, mein Müsliriegel fiel vom Rad und das Zuckerwasser in der Flasche konnte ich irgendwann nicht mehr trinken. Die „blaue Wand“ der Spiridonis nahe dem Wendepunkt gab noch einmal zusätzlichen Schub für die letzten zwei Runden, bei der sich die Geraden mit Gegenwind als sehr zäh erwiesen. Dann war es geschafft und ich freute mich auf das Laufen.

Wieder ging es durch die sandige Wechselzone und dann ab auf die inzwischen sonnige

und leicht windige Laufstrecke. Die ersten Kilometer liefen gut, doch dann ließen die nicht aufgetankten Kräfte nach und es wurde zäh. Zumal sich auf der Laufstrecke der „Wald- und Wiesentriathlon“ bestätigte: Ein längerer Teil der Laufstrecke war ein Ackerweg, bei dem alle sehr aufpassen mussten nicht umzuknicken. Ich brauchte Energie und probierte es mit Gels und einem Schluck Wasser, was dazu führte, dass mein Magen rebellierte und ich kurz stehenbleiben musste. Dieses Spiel habe ich dann ein paar Male wiederholt, was dazu führte, dass ich immer wieder die gleichen Leute überholt habe, um sie dann wieder vorbeiziehen zu lassen. Eine interessante mentale Erfahrung. Endlich konnte ich in Richtung Ziel abbiegen und mich auf den erfolgreichen Abschluss meiner ersten Mitteldistanz freuen. Sehr zufrieden, sichtlich erschöpft und mit vielen Anregungen für die nächste Mitteldistanz lief ich ins Ziel und genoss das Gefühl, es gesund und in einer guten Zeit geschafft zu haben.

Insgesamt war es ein toller Wettkampf, sowohl bei unserem ersten Mal auf der Mitteldistanz als auch von der Organisation her. Ein Beweis dafür, dass es trotz COVID-19-Pandemie möglich ist, Rennen zu veranstalten. Nun befinden wir uns schon mitten in der Off-Season und bereiten uns auf die nächsten Rennen im Jahr 2021 vor. In diesem Wettkampf konnten wir unsere Potentialfelder entdecken und können uns jetzt im Winter zum Beispiel mit dem Thema Ernährung im Wettkampf auseinandersetzen, um im nächsten Jahr noch stärker zu werden. Wir freuen uns auf die Liga-Wettkämpfe und weitere Mitteldistanzen, Julia endlich in Kraichgau und ich wieder beim Moret-Triathlon.



UNVERHOFFT KOMMT OFT: TRIATHLON IM SEPTEMBER

Oliver Buch

Es war im März 2020, COVID-19 hatte die Welt fest im Griff und der sogenannte „Lock-down“ führte zum Stillstand ganzer Wirtschaftszweige und des sozialen Lebens. Im Zuge dieser Ereignisse folgte eine Welle von Absagen diverser Veranstaltungen und sportlicher Ereignisse, bis hin zu den Olympischen Spielen in Tokyo. Zu diesem Zeitpunkt war es undenkbar, dass überhaupt noch ein Triathlon im Jahr 2020 stattfinden könnte und ich hatte mich gedanklich schon mit einer großen Saisonpause abgefunden.

Getreu dem Motto „unverhofft kommt oft“ kam es jedoch wirklich ganz anders und im August war klar: Sportlicher Wettkampf wird im Jahr 2020 möglich sein. Ich war fit – hatte ich doch konsequent durchtrainiert – aber nicht hundertprozentig in Form, da ich mich vor allem auf Grundlagentraining konzentriert hatte. Nach einem vierwöchigen Trainingsblock mit wettkampfspezifischem Training fühlte ich mich dennoch in der Lage, ein paar gute Leistungen abzurufen. Der Plan für den September sah folgendes vor: Ein schneller 10er am 5. September als Auftakt, am 13. September eine Sprintdistanz in Alzenau und als Finale die Teilnahme an den hessischen Meisterschaften Mitteldistanz im Rahmen des Moret-Triathlons am 20. September.

Nachdem die Teilnahme beim 10 km-Lauf „Halber Heiner“ in Darmstadt mit 36:16 Minuten und einem neunten Platz im stark besetzten

Gesamtklassement erfreulich gut verlief, hatte ich die Bestätigung, dass es trotz des langen Grundlagenblocks um meine Form nicht so schlecht bestellt sein kann. Die Sprintdistanz in Alzenau ist ein kleiner Triathlon, der in Ermangelung anderer Wettkämpfe ungewöhnlich starke Athleten anzog. Daraus ergab sich ein ungemein heterogenes Starterfeld. Der Veranstalter, der auch diverse Hygieneauflagen beachten musste, entschied sich für einen Einzelstart in Wellen, der in umgekehrter Startreihenfolge durchgeführt wurde.

Als starker Schwimmer konnte ich leider nicht mein ganzes Potential auf der 550 Meter langen Schwimmstrecke zeigen, da ich bereits sehr früh auf die langsameren Athleten aufschwamm und mich durch das Feld kämpfen musste.



Dennoch hatte ich mich bereits in Wechselzone eins ordentlich nach vorne gearbeitet und kam nach einem reibungslosen Wechsel gut positioniert auf die Radstrecke. Nach einem soliden 41er-Schnitt auf dem Rad wechselte ich auf die hügelige und größtenteils unbefestigte Laufstrecke, die ich nach 17:40 Minuten als zwölfter der Gesamtwertung und unglücklicher Vierter in der Altersklasse beendete. Mit dem Ergebnis war ich sehr zufrieden, das harte Wintertraining auf dem Rollentrainer hatte sich offenbar ausgezahlt und ich war in der Lage, mich in den Top 15, die größtenteils aus Bundesligastartern bestand, zu behaupten.

Eine Woche später stand der Moret-Triathlon auf dem Plan. Auf der Mitteldistanz wurden die hessischen Meisterschaften ausgetragen. Nach einer passablen Schwimmleistung und



rasanten 84 Kilometern auf der sehr flachen, aber windigen Radstrecke ging es auf einen gut 16,5 Kilometer langen Crosslaufkurs. Die Streckenführung über Stock und Stein war anscheinend aufgrund der Hygieneregeln nicht anders möglich. Allerdings frage ich mich als Athlet, wieso eine derartige Strecke dann mit 20 Kilometer Länge ausgewiesen wird. Für mich persönlich hatte die überraschend kurze Strecke jedenfalls negative Auswirkungen auf mein Pacing. Die stark variierenden Strecken im Triathlon sind meines Erachtens nach ein wirkliches Ärgernis für die Athleten und es entzieht sich meinem Verständnis, wieso eine zumindest annähernd genaue Vermessung, wie man sie auch bei nicht offiziell vermessenen Straßenläufen findet, offenbar nicht möglich ist. In der Gesamtwertung der hessischen Meisterschaften Mitteldistanz konnte ich einen elften Platz erzielen und wurde Zweiter in meiner AK 30. Damit war mein zweiter und zugleich letzter Triathlon im Jahr 2020 beendet.

Für die späte und kurze Triathlonsaison 2020 bin ich sehr dankbar. Ich denke, dass einem gerade in diesen Zeiten bewusst werden sollte, welchen immensen Luxus die Teilnahme an Sportveranstaltungen für einen darstellt. Persönlich kann ich mir drei erfolgreich verlaufene Wettkämpfe in die Bücher schreiben und hoffe, dass Triathlon auch in Zukunft möglich bleibt und wir uns auf eine Liga-Saison 2021 freuen dürfen.

MEINE ERSTEN TRIATHLONS: ALZENAU- UND MORET TRIATHLON

Markus Herkert

Nur Laufen war mir auf Dauer dann doch zu langweilig. Mit dieser Entscheidung begann ich im Herbst 2019 mit dem Triathlontraining bei Spiridon mit dem Ziel, 2020 in der Mannschaft der Hessenliga zu starten. Dass Corona einen Strich durch diese Rechnung machte, tat meiner Trainingsmotivation keinen Abbruch. Dennoch war ein Wettkampf als erster Triathlon überhaupt das Ziel für dieses Jahr. Nach dem niederschmetternden Durchforsten von Listen abgesagter Triathlons fanden sich dann doch noch zwei Termine, die jeder Inzidenz, jedem Infektionsgeschehen und R-Wert trotzen: Der Alzenau-Triathlon am 13. September sowie eine Woche drauf der Moret-Triathlon in Babenhausen.

Einige Tage vor dem Wettkampf wurde auch noch die letzte Baustelle, das Wechseln zwischen den Disziplinen, unter professioneller Anleitung von meiner Freundin Iris beseitigt. Sie begleitete mich dann auch nach Alzenau und konnte mit ihrer ganzen Erfahrung meine Aufregung vor dem Start zumindest ein wenig im Zaum halten. Mit dem Zug fuhren wir in die bayrische Provinz und richteten die Wechselzonen ein. Geschwommen wurde im Meerhofsee, Corona-bedingt erfolgte der Start allerdings in Abständen von drei Sekunden. Nicht optimal war jedoch die Startreihenfolge: Der Veranstalter entschied sich dafür, die langsamsten Athleten zuerst starten zu lassen und die schnellsten am Ende.

Die Schwimmstrecke war demzufolge ziemlich

überfüllt, dennoch verlor ich nicht die Orientierung und konnte problemlos auf das Rad wechseln. Aber auch auf der für den Autoverkehr nicht gesperrten Radstrecke tummelten sich viel zu viele Athleten. Kurz sah ich meinen Teamkollegen Oliver, der dann aber kurz darauf irgendwo zwischen den anderen Teilnehmern verschwand. Nach ständigem Bremsen und Beschleunigen war auch diese Herausforderung absolviert und mit dem Laufen stand eigentlich meine Paradedisziplin an. Leider bekam ich dort ziemlich schnell Seitenstechen und konnte mein avisiertes Tempo nicht auf die Strecke bringen. Im Ziel war ich dann zwar zunächst etwas enttäuscht, das legte sich aber schnell und die Freude über den ersten absolvierten Triathlon überwiegte.

Unter den knapp 350 Teilnehmerinnen und Teilnehmern belegte Oliver den 12. Rang und ich



wurde am Ende zwanzigster.

Genau eine Woche später stand der Moret-Triathlon auf meinem Plan, ebenfalls über die Sprintdistanz. Mit den Erfahrungen aus der letzten Woche und der erneuten Unterstützung durch Iris war etwas mehr Routine in meine Abläufe gekommen. Nach solidem Schwimmen bekam ich leider dieses Mal schon auf dem Rad Seitenstechen und war dann auf der Radstrecke damit beschäftigt, dieses irgendwie wegzuatmen.

Nach einem etwas holprigen Lauf über Feldwege und Äcker war ich schließlich froh, wieder Asphalt unter den Füßen zu haben auf den letzten Metern zum Ziel. Am Ende reichte es für mich zum sechsten Platz in der Gesamtwertung.



Über die Mitteldistanz starteten Julia, Patrick und Oliver, die alle einen starken Wettkampf zeigten.

Besonders freue ich mich jetzt darauf, (hoffentlich) nächstes Jahr dann zusammen mit Oliver und den anderen Jungs der Ligamannschaft am Start der Hessenliga-Wettkämpfe zu stehen!



ONCE UPON A TIME - TRIATHLONDEBÜT IM JAHR 2010

Michael Spreng

Nach einigen Jahren intensivem Lauftraining mit zwei bis drei Marathons und einigen kürzeren Wettkämpfen im Jahr habe ich mir Ende 2009 überlegt, dass das Laufen ja doch eine recht einseitige Belastung ist und dass mir das (Touren-)Radfahren ja früher auch recht viel Spaß gemacht hat. So kam ich auf die Idee, dass ich doch beides kombinieren könnte. Und weil ich sowohl unter meinen Arbeitskollegen zwei Triathleten hatte als auch natürlich bei Spiridon einige Läufer kannte, die auch im Triathlon aktiv waren, habe ich beschlossen, auch mal einen Triathlon zu machen. Eine allererste Erfahrung dazu hatte ich bereits zwei Jahre davor beim Firmen-Datterich in Darmstadt gesammelt, wo jeder Teilnehmer einen Zehntel-Ironman machen musste.

Also war ich nun auf der Suche nach einem richtigen Einstiegstriathlon für mich. Das Problem war nur, dass ich als Langstreckenläufer keinen ganz kurzen Triathlon machen wollte, andererseits aber als Brustschwimmer auch nicht der Schnellste im Wasser war. Da kam mir dann der Tristar im Juni 2010 in Worms gerade recht, da man dort nur einen Kilometer schwimmen musste, danach dann aber 100 Kilometer Radfahren und zehn Kilometer laufen durfte. Daher habe ich mich zwischen Weihnachten und Silvester für den Tristar angemeldet, ohne allzu vielen Leuten etwas davon zu sagen. Beim Trainieren habe ich dann mal mit dem Laufen angefangen. Nach einiger Zeit habe ich mir überlegt, dass es wohl eine gute Idee ist, für

die Radstrecke nicht mein erprobtes Tourenrad einzusetzen, sondern ein Rennrad. Also habe ich mir ein Rennrad gekauft, das dann auch einen guten Monat vor dem Wettkampf bei mir ankam. Mit dem habe ich dann noch einige mäßig lange Touren gemacht. Einen Neo habe ich mir zum Wettkampf ausgeliehen.

Dann kam der große Tag, mein erster Triathlon mit fast 49 Jahren.

Nachdem ich bis zu diesem Zeitpunkt nur zum Baden in Flüsse und Seen gegangen bin,



ging's nun mit dem ersten Freiwasserschwimmen und dem ersten Neo-Schwimmen meines Lebens im Wormser Rheinhafen los. Das habe ich erwartungsgemäß recht lange ausgekostet. Die anschließende Radrunde durch Rheinhessen hat nicht nur bis zuletzt viel Spaß gemacht, sondern war auch schneller als ich es erwartet hatte. Anstrengend wurde es dann wieder beim Laufen, da die Temperaturen inzwischen doch recht deutlich an der 30 Grad-Marke kratzten. Aber als ich nach guten fünf Stunden im Ziel war, war die Freude riesengroß und ich habe in der Folge etwas an meinem Training gearbeitet und einige olympische Distanzen gefinisht.



STATISTIK 2020

Florian Kaltenbach

Liebe Sportfreunde, für uns alle neigt sich ein schwieriges und teils nervenaufreibendes Jahr 2020 dem Ende zu. Ein Jahr, in dem eine Pandemie uns einerseits an die wesentlichen Grundsätze des menschlichen Miteinanders erinnerte, wir andererseits aber auch fast gänzlich auf unsere lieb gewonnenen Traditionsveranstaltungen verzichten mussten. In diesen Ausnahmezeiten fällt natürlich auch unsere Ergebnisstatistik deutlich weniger umfangreich aus und es bleibt zu hoffen, dass das kommende Jahr 2021 wieder besser wird. Wünsche und jegliches positive und negative Feedback zu unserer gemeinsamen Statistik könnt ihr mir weiterhin jederzeit über statistik@spiridon-frankfurt.de, unser Statistik-Meldeformular auf www.spiridon-frankfurt.de, hoffentlich bald auch wieder persönlich bei unseren Lauftreffs (idealerweise beim dienstäglichen Intervalltraining) oder bei regionalen Laufveranstaltungen überbringen.

Die Statistik zur Statistik:

Nachträgliche Ergebnisse aus 2019: Aufgrund des in 2020 ausgefallenen Frankfurt Marathons habe ich den Schnitt zum ECHO-Redaktionsschluss am 20. Oktober 2020 gemacht. Die in dieser ECHO-Ausgabe abgedruckten 2019er-Ergebnisse sind ausnahmslos ab Montag, dem 28. Oktober 2019 an die Spiridon-Ergebnisstatistik neu gemeldete oder in der Rhein/Main-Region kalendarisch später

erzielte Resultate. Insgesamt kamen ab dem oben genannten „Buchungsschnitt“ noch 166 Ergebnisse für das Wettkampfsjahr 2019 dazu.

Zusammenfassung der Wettkampfsaison 2020:

Läufer:

262 Ergebnisse (-836 gegenüber dem Vorjahr) wurden in 2020 festgehalten.

10 Gesamtsiege (-29 gegenüber dem Vorjahr) wurden erzielt, davon 7 durch Frauen, 3 durch Männer.

44 Altersklassensiege (-144 gegenüber dem Vorjahr) wurden erreicht, davon 16 durch Frauen, 28 durch Männer.

85 erfolgreiche Finisher (die hoffentlich alle tags zuvor auch bei der Orga geholfen haben) bei unserem Halbmarathon, davon 23 Frauen und 62 Männer.

Triathleten:

8 Ergebnisse (-110 gegenüber dem Vorjahr) wurden in 2020 festgehalten.

Ich wünsche Euch allen ein trotz Corona wundervolles Weihnachtsfest und ein erfolgreiches (olympisches) Laufjahr 2021, in dem wir uns (hoffentlich) wieder auch guten Gewissens an ein paar mehr Traditionsveranstaltungen als 2020 erfreuen dürfen!

Euer
Florian Kaltenbach

2 Kilometer**29.12.2019 41. Spiridon Mainova Silvesterlauf, Frankfurt**

Hanisch, Clara	3. WU12	00:08:18
Galahn, Timon	1. MU10	00:08:37
Warnecke, Hannes		00:08:43
Kollmeyer, Nell		00:08:56
Sippel, Karl		00:09:09
Kollmeyer, Lino	3. MÜ8	00:09:17
John, Paul		00:09:26
Kacavenda, Viktoria		00:10:01
Assum, Mats		00:10:08
Schmitt, Laura Sophie		00:10:43

4 Kilometer**29.12.2019 41. Spiridon Mainova Silvesterlauf, Frankfurt**

Poggendorf, Paulina	1. WU16	00:16:15
Galahn, Hendrik		00:17:24
Galahn, Silas		00:17:37
Assum, Marta Maria		00:19:27
Breitenöder, Sophie		00:20:08

5 Kilometer**02.11.2019 40. Rodgauer Winterlaufserie / 1, Rodgau-Jügesheim**

Kanert, Christian		00:25:39
-------------------	--	----------

16.11.2019 43. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 1, Seligenstadt

Reichert, Michael	2. M35	00:20:19
Kanert, Christian		00:24:32

23.11.2019 38. Lindensee-Laufserie 2019/2020, Rüsselsheim

Brüggemann, Benedikt	1. M35	00:59:23
----------------------	--------	----------

07.12.2019 40. Rodgauer Winterlaufserie / 2, Rodgau-Jügesheim

Lass, Sebastian		00:17:22
Poggendorf, Paulina	1. WU16	00:19:57
Schmitt, Sebastian		00:21:28

21.12.2019 43. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 2, Seligenstadt

Jäger, Hans Dietmar		00:40:09
---------------------	--	----------

21.12.2019 Greenpoint parkrun, Event 298, Cape Town/ ZA

Möller, Marco-Ken		00:26:10
-------------------	--	----------

6,6 Kilometer**24.11.2019 Darmstadt-Cross, Darmstadt**

Rach, Katharina		00:29:04
-----------------	--	----------

9 Kilometer**24.11.2019 Darmstadt-Cross, Darmstadt**

Forbes, Julian		00:34:45
Wastvedt, Björn		00:34:47
Schermer, Manuel		00:37:09

10 Kilometer**07.04.2019 40. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt**

Vetter, Inge	3. W60	00:56:18
--------------	--------	----------

13.10.2019 27. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach

Vetter, Inge		00:56:50
--------------	--	----------

19.10.2019 Riem Arcaden Run 2019, München Riem

Fojtik, Vladimir		00:47:28
------------------	--	----------

02.11.2019 40. Rodgauer Winterlaufserie / 1, Rodgau-Jügesheim

Wastvedt, Björn		00:34:21
Albert, Christian	2. M40	00:36:51
Starostzik, Anna	1. W30	00:37:07
Jäger, Hans Dietmar	2. M50	00:38:39
Rizzuto, Marianna		00:45:22
Schmitt, Sebastian		00:45:59
Kuhn, Peter		00:46:16
Gögelein, Stephan		00:47:18
Wickenhagen, Jens		00:47:45
Vahl, Jochen		01:04:21

03.11.2019 37. Goldbacher Winterlaufserie 1.Lauf, Goldbach

Kanert, Christian		00:57:22
-------------------	--	----------

03.11.2019 Ich Lauf Mit gegen Gewalt München, München

Fojtik, Vladimir		00:48:55
------------------	--	----------

08.11.2019 Dubai Run, Dubai

Möller, Marco-Ken	0. M35	00:51:41
-------------------	--------	----------

10.11.2019 37. Goldbacher Wintercrosslauf-Serie 2.Lauf, Goldbach

Kaltenbach, Florian	3. M40	00:39:56
Esser, Lothar	1. M55	00:45:42
Kanert, Christian		00:59:10

16.11.2019 40. Alten-Busecker Winterlaufserie - 1. Lauf (10 k, Buseck/Alten-Buseck)

Starostzik, Anna	1. W30	00:37:44
------------------	--------	----------

16.11.2019 43. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 1, Seligenstadt

Jäger, Hans Dietmar		00:39:10
---------------------	--	----------

17.11.2019 37. Goldbacher Wintercrosslauf-Serie, 3.Lauf, Goldbach

Kaltenbach, Florian	3. M40	00:39:37
Jäger, Hans Dietmar	1. M50	00:41:56
Esser, Lothar	2. M55	00:45:11
Kanert, Christian		00:55:44
Jochum, Peter		01:04:02

10 Kilometer**24.11.2019 37. Goldbacher Wintercrosslauf-Serie, 4.Lauf, Goldbach**

Kaltenbach, Florian	3. M40	00:39:50
Esser, Lothar	3. M55	00:44:36
Jochum, Peter		01:03:30

01.12.2019 35. Adventslauf, Gießen

Starostzik, Anna	1. W30	00:36:22
------------------	--------	----------

01.12.2019 35. Wintercrosslauf-Serie Goldbach, 5.Lauf, Goldbach

Esser, Lothar	2. M55	00:44:57
Jochum, Peter		01:04:42

07.12.2019 40. Rodgauer Winterlaufserie / 2, Rodgau-Jügesheim

Wastvedt, Björn		00:34:16
Unger, Robert	2. M35	00:34:39
Irie, Max		00:37:23
Schermer, Manuel		00:37:41
Jäger, Hans Dietmar		00:39:40
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60	00:44:50
Gögelein, Stephan		00:46:07
von Wolff, Ludwig		00:50:27
Drews, Franz		00:51:11

07.12.2019 5/10k Rainbow Run, Frankfurt a.M.

Henseler, Olaf		00:46:49
----------------	--	----------

08.12.2019 34. Weiterstädter Nikolauslauf, Weiterstadt

Esser, Lothar	3. M55	00:43:27
---------------	--------	----------

08.12.2019 35. Wintercrosslauf-Serie Goldbach, 6.Lauf, Goldbach

Kaltenbach, Florian		00:41:33
Kanert, Christian		00:56:27
Jochum, Peter		01:05:18

15.12.2019 8. Adventlauf der SKV Mörfelden in der 43. WL-Seri, Mörfelden

Jäger, Hans Dietmar	2. M50	00:39:53
---------------------	--------	----------

21.12.2019 43. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 2, Seligenstadt

Starostzik, Anna	1. W30	00:37:22
Brendenühl, Heike	2. W30	00:42:03

29.12.2019 41. Spiridon Mainova Silvesterlauf, Frankfurt

McClymont, Scott		00:33:13
Hempel, Karl	2. M30	00:33:21
Okbay, Brhane		00:33:36
Moser, Tania	1. W20	00:35:50
Audersetz, Stephan	3. M35	00:36:14
Licht, Johannes		00:36:52
Herzberg, Anna	1. W30	00:37:03
Lange, Ralf	3. M50	00:37:25
Schulz, Richard	1. M60	00:39:38
Stenzel, Kurt		00:39:55
Vara, Michael		00:40:05
Ruhland, Manuel		00:40:36
Kraft, Thilo		00:42:13

10 Kilometer

Richter, Dr. Tobias		00:42:25
Menne, Stephan		00:43:01
Häuser, Wolfgang	3. M60	00:43:34
Piston, Matthias		00:43:46
Sippel, Konrad		00:44:03
Thürmer, Matthias		00:44:06
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60	00:44:38
Stephan-Wesslin, Matthias		00:44:59
Zeiss, Frank		00:45:56
Bühner, Oliver		00:46:08
Bohr, Werner	1. M70	00:46:08
Grendelmeier, Sandra		00:48:52
Fenner, Doris		00:49:06
Zeiss, Michaela		00:49:08
Erlach, Andrea		00:49:11
Krauß, Jochen		00:49:11
Jänisch, Nicole Dr.		00:50:23
von Wolff, Ludwig		00:50:23
Hinz, Daniela		00:50:38
Behnke, Thorsten		00:51:13
Ziewers, Frank		00:51:40
Matzunsky, Tino		00:51:43
Asum, Christian		00:52:09
Diehm, Gabriele		00:52:11
Vornwald, Ursula		00:52:43
Lockhart, Ina		00:53:39
Rausch, Helga	1. W70	00:56:04
Estivariz, Carlos		00:56:22
Stransky, Sebastian		00:57:15
Herrmann, Gerhard		00:57:40
Lösche, Hans-Georg		00:58:34
Menne, Anna Karolina		00:58:38
Krawetz, Eva		00:59:10
Kleinschmidt, Hellmut		00:59:12
Knöbel, Ute		00:59:14
Heinig, Thomas		00:59:18
Nowatzky, Gaby Dr.		01:01:32
Vahl, Jochen		01:01:56
Meyer, Jürgen		01:01:56
Schad, Heike		01:02:47
Poggendorf, Babette		01:04:17
Hamperl, Melinda		01:05:52
Seelbach, Nicolai		01:06:30
Bernert, Karin		01:07:37
Hilberer, Andreas		01:08:08
Hinkelbein, Elke		01:09:33
Ritter, Mubera		01:11:06
Weyhknecht, Dagmar		01:11:36
Brings, Renate		01:13:05
Holzschuh, Ursula		01:16:56

31.12.2019 24. Griesheimer Silvesterlauf, Griesheim

Esser, Lothar	2. M55	00:43:06
Assum, Christian		00:50:05
Drews, Franz		00:54:21
Vahl, Jochen	2. M70	01:08:49

31.12.2019 32. Internationaler Forchheimer Silvesterlauf, Forchheim

Wedlich, Oliver	2. M50	00:39:39
-----------------	--------	----------

10 Kilometer**31.12.2019 Silvesterlauf Britzingen 2019, Britzingen**

Pamuk, Ulrike Dr.	1. W60	00:47:58
-------------------	--------	----------

10,55 Kilometer**22.09.2019 Ostrava City Marathon, Ostrava**

Fojtik, Vladimir	0. M50	00:51:14
------------------	--------	----------

15 Kilometer**23.11.2019 38. Lindensee-Laufserie 2019/2020, Rüsselsheim**

Irie, Max	1. M20	00:51:46
Henne, Hermann Dr.		01:20:55

18 Kilometer**15.12.2019 57. Winterlauf, Aachen**

Kruff, Daniel		01:08:25
---------------	--	----------

21,0975 Kilometer**10.03.2019 17. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt**

Baum, Anna		01:30:21
------------	--	----------

06.10.2019 17. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg

Lange, Ralf	3. M50	01:21:36
Knodt, Riitta	1. W60	01:37:51

29.12.2019 Sparkasse Gießen Silvesterlauf 2019 Rund um den Sc, Gießen

Neuschwander, Florian	1. M35	01:10:31
-----------------------	--------	----------

33,333 Kilometer**17.03.2019 38. Syttlauf, Sytt**

Vetter, Inge		03:31:44
--------------	--	----------

42,195 Kilometer**11.08.2019 13. Allgäu Panorama Marathon, Sonthofen**

Jänisch, Nicole Dr.		05:22:29
---------------------	--	----------

06.10.2019 Sparkasse 3-Länder-Marathon 2019, Lindau

Häuser, Wolfgang		03:25:37
------------------	--	----------

12.10.2019 42. Harz-Gebirgslauf, Wernigerode

Jänisch, Nicole Dr.		04:38:38
---------------------	--	----------

19.10.2019 12. Sparkassen Rügenbrücken-Marathon, Stralsund

Henseler, Olaf		03:43:50
----------------	--	----------

27.10.2019 38. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt

Biedermann, Wolfgang		06:09:29
----------------------	--	----------

42,195 Kilometer**03.11.2019 49. New York Marathon, New York**

Jarke, Johannes		02:47:54
Kienzler, Patrick		03:21:37

15.12.2019 Zurich Maraton de Malaga, Malaga

Golovitsyn, Nikita		02:32:59
--------------------	--	----------

45 Kilometer**21.12.2019 10. Mainzer Maarau Marathon, Ginsheim-Gustavsburg**

Esser, Lothar	1. M55	03:57:00
---------------	--------	----------

0,06 Kilometer**08.02.2020 Hessische Hallen Seniorenmeisterschaften, Stadtallendorf**

Kaltenbach, Florian		00:00:09
---------------------	--	----------

0,2 Kilometer**08.02.2020 Hessische Hallen Seniorenmeisterschaften, Stadtallendorf**

Krauß, Jochen	3. M45	00:00:29
Kaltenbach, Florian	3. M40	00:00:30

26.07.2020 1.Virtueller Hausener Volkslauf, Hausen

Galahn, Tara	1. WU8	00:05:47
--------------	--------	----------

0,4 Kilometer**08.02.2020 Hessische Senioren Hallenmeisterschaften, Stadtallendorf**

Krauß, Jochen	2. M45	00:01:05
Kaltenbach, Florian	1. M40	00:01:05

0,8 Kilometer**11.01.2020 11. Offenbacher Suppenschnüßel Cross, Offenbach**

Heidl, Markus	1. M30	00:02:57
Reichert, Michael	3. M35	00:03:34

25.01.2020 Wald und Crosslauf Kahl, Kahl

Galahn, Timon	2. MU10	00:03:04
---------------	---------	----------

08.02.2020 Hessische Senioren Hallenmeisterschaften, Stadtallendorf

Kaltenbach, Florian	2. M40	00:02:30
Krauß, Jochen		00:02:42

09.09.2020 Abendssportfest Dornburg 2020, Dornburg

Schmitt, Sebastian	1. M45	00:02:48
--------------------	--------	----------

1 Kilometer**01.02.2020 LuT-Crosslauf, Sulzbach**

Galahn, Timon	2. MU10	00:03:30
---------------	---------	----------

26.07.2020 1.Virtueller Hausener Volkslauf, Hausen

Galahn, Timon	1. MU10	00:04:54
---------------	---------	----------

1,4 Kilometer**25.01.2020 Wald und Crosslauf Kahl, Kahl**

Galahn, Silas	1. MU14	00:05:27
---------------	---------	----------

1,8 Kilometer**07.03.2020 Wasserloser Crosslauf, Wasserlos**

Galahn, Silas	3. MU14	00:07:01
---------------	---------	----------

2 Kilometer**11.01.2020 11. Offenbacher Suppenschnüßel Cross, Offenbach**

Galahn, Hendrik		00:10:26
Galahn, Silas		00:10:46
Galahn, Timon	1. MU10	00:10:52

01.02.2020 LuT-Crosslauf, Sulzbach

Galahn, Silas	3. MU14	00:07:19
---------------	---------	----------

3 Kilometer**08.02.2020 Hessische Senioren Hallenmeisterschaften, Stadtallendorf**

Kaltenbach, Florian	3. M40	00:10:47
Baltuschat, Gabi	1. W50	00:12:00
Steinbach, Lothar	2. M70	00:16:31
Steinbach, Joachim	3. M70	00:16:38

09.09.2020 Abendssportfest Dornburg 2020, Dornburg

Schmitt, Sebastian	3. M45	00:12:29
Steinbach, Joachim	3. M70	00:15:54

30.09.2020 Abendssportfest Pfungstadt, Pfungstadt

Schmitt, Sebastian	1. M45	00:12:24
--------------------	--------	----------

4 Kilometer**11.01.2020 11. Offenbacher Suppenschnüßel Cross, Offenbach**

Heidl, Markus	3. M30	00:15:24
Wittig, Jens	2. M40	00:17:47
Reichert, Michael		00:19:33
Galahn-Schenck, Frank		00:24:09

4,5 Kilometer**16.02.2020 Hessische Crosslauf Meisterschaften, Altenstadt**

Costadura, Clara	2. W20	00:15:48
------------------	--------	----------

5 Kilometer**04.01.2020 40. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgauer Jügesheim**

Lass, Sebastian	2. M35	00:17:16
Reichert, Michael		00:20:22

18.01.2020 43. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 3, Seligenstadt

Kanert, Christian		00:25:37
-------------------	--	----------

01.02.2020 40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgauer Jügesheim

Heidl, Markus	3. M30	00:16:51
Lass, Sebastian		00:17:18

26.07.2020 1.Virtueller Hausener Volkslauf, Hausen

Galahn, Hendrik	2. MU16	00:22:08
Galahn, Silas	2. MU14	00:25:51

11.09.2020 Hessische Meisterschaften Aktive, Friedberg

Moser, Tania	1. W20	00:16:40
--------------	--------	----------

7,25 Kilometer**26.09.2020 Hessische Berglaufmeisterschaften 2020, Kassel**

Starostzik, Anna	1. W30	00:34:26
Deger, Sören	2. M35	00:34:28
Kusterer	3. W30	00:38:40

7,5 Kilometer**16.02.2020 Hessische Crosslauf Meisterschaften, Altenstadt**

Heidl, Markus	3. M30	00:25:38
---------------	--------	----------

8 Kilometer**11.01.2020 11. Offenbacher Suppenschnüßel Cross, Offenbach**

Reichert, Michael		00:44:46
-------------------	--	----------

8,1 Kilometer**29.02.2020 24. Berglauf Auf die Platte - fertig - los, Wiesbaden**

Irie, Max	2. M20	00:38:21
Costadura, Clara	1. W20	00:38:57
Buch, Oliver		00:41:37
Kraft, Thilo		00:49:25
Jänisch, Nicole Dr.	2. W50	00:54:56
Wiegardt, Jutta		00:59:36
Estivariz, Carlos		01:01:01

8,7 Kilometer**15.02.2020 21. Altweilnauer Wald-Crosslauf des TuS Weilnau, Weilrod-Altweilnau**

Kirvesmies, Tytti	1. W20	00:40:09
-------------------	--------	----------

10 Kilometer

04.01.2020	40. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim		
Bartels, Philipp	1. M35	00:34:27	
Kruff, Daniel		00:35:33	
Forbes, Julian		00:35:47	
Starostzik, Anna	1. W30	00:36:54	
Pfaller, Stephan		00:38:11	
Kraft, Thilo		00:42:44	
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60	00:44:42	
Wickenhagen, Jens		00:46:05	
von Wolff, Ludwig		00:50:09	
Drews, Franz		00:52:25	
Henne, Hermann Dr.		00:54:57	
Vahl, Jochen		01:02:55	
04.01.2020	Corrida de San Fernando, Punta del Este, Uruguay		
Brammertz, Arne		00:39:53	
05.01.2020	35. Wintercrosslauf-Serie Goldbach, 7.Lauf, Goldbach		
Kaltenbach, Florian		00:41:23	
Esser, Lothar	3. M55	00:45:46	
Jochum, Peter		01:03:46	
12.01.2020	35. Wintercrosslauf-Serie Goldbach, 8.Lauf, Goldbach		
Kanert, Christian		00:57:33	
Jochum, Peter		01:05:23	
18.01.2020	38. Lindensee-Laufserie 2019/2020, Rüsselsheim		
Kraft, Thilo		00:42:32	
Henne, Hermann Dr.	2. M65	00:49:49	
19.01.2020	43. Dreikönigslauf, Altenstadt		
Deger, Sören	2. M30	00:39:07	
01.02.2020	40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim		
Wastvedt, Björn	2. M30	00:33:50	
Licht, Johannes		00:35:50	
Starostzik, Anna	1. W30	00:36:54	
Pfaller, Stephan		00:37:31	
Jäger, Hans Dietmar		00:38:42	
Schuesser-Hoeber, Christina	2. W45	00:43:07	
Poggendorff, Paulina	1. WU16	00:43:44	
Kraft, Thilo		00:43:48	
Poggendorff, Frank		00:44:46	
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W60	00:45:55	
Kuhn, Peter		00:45:58	
Gögelein, Stephan		00:46:39	
Knodt, Riitta	2. W60	00:47:31	
Schöler, Marc		00:47:31	
Drews, Franz		00:51:56	
Vahl, Jochen		01:02:13	
Poggendorff, Babette		01:04:50	
15.02.2020	43. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 4, Seligenstadt		
Henne, Hermann Dr.	1. M65	00:50:20	

10 Kilometer

16.02.2020	14. Kristallmarathon, Merkers		
Hanisch, Hanna	1. WU18	01:05:57	
22.02.2020	36. Frühjahrslauf, Groß-Gerau		
Unger, Robert	1. M35	00:34:06	
Bartels, Philipp	2. M35	00:34:49	
Kraft, Thilo		00:43:10	
29.02.2020	28. Marburger Lahntallauf, Marburg		
Dackiw, Alexander		00:39:58	
01.03.2020	39. Straßenlauf "Rund um das Bayerkreuz", Leverkusen		
Lange, Ralf	2. M50	00:36:48	
Vara, Michael		00:39:55	
26.09.2020	Berlin 10k Invitational, Berlin-Rauchfangswerder		
Moser, Tania	0. W20	00:34:24	
19.01.2020	43. Mörfelder Winterlaufserie 19/20, Mörfelden		
Wastvedt, Björn	0. M30	00:35:47	
Irlé, Max	0. M20	00:36:34	
Kruff, Daniel	0. M30	00:37:18	
Audersetz, Stephan	0. M35	00:37:56	
Kaltenbach, Florian	0. M40	00:39:44	
Jäger, Hans Dietmar	0. M50	00:41:39	
Kinzler, Patrick	0. M50	00:41:40	
Anger, Gunnar	0. M40	00:42:54	
Schuesser-Hoeber, Christina	0. W45	00:45:25	
Krauß, Jochen	0. M45	00:45:28	
Softic, Kenan	0.	00:45:53	
Baum, Anna	0. W35	00:46:05	
Esser, Lothar	0. M60	00:46:09	
Schöler, Marc	0. M55	00:46:28	
Baltruschat, Gabi	0. W50	00:46:40	
Knopp, Bernhard	0. M55	00:47:03	
Goldhammer, Carsten	0. M55	00:47:21	
Gomez-Ruhland, Marisa	0. W60	00:47:49	
Hunzinger, Nadine	0. W35	00:48:14	
Häfner, Guido	0. M55	00:49:06	
Engelhardt, Jörg	0. M55	00:49:15	
Wetzenstein, Wiltrud	0. W50	00:49:32	
Schmitt, Volker	0. M45	00:50:36	
Erlach, Andrea	0. W50	00:51:14	
Bänsch, Olaf	0.	00:55:29	
Häfner, Kim Marie	0.	00:56:06	
Vormwald, Ursula	0. W60	00:57:04	
Grendelmeier, Sandra	0. W50	00:57:37	
Grendelmeier, Sandra	0. W50	00:58:04	
Suknovic, Branislav	0. M55	00:58:23	
Rojas, Andres	0. M55	00:58:25	
Grendelmeier, Sandra	0. W50	00:58:31	
Mävers, Martin	0. M50	01:01:20	
Zeiss, Michaela	0. W50	01:01:45	
Poelsler, Gerhard	0. M60	01:02:20	
Poelsler, Gerhard	0. M60	01:03:27	

10,55 Kilometer

19.01.2020	43. Mörfelder Winterlaufserie 19/20, Mörfelden		
Wastvedt, Björn	0. M30	00:35:47	
Irlé, Max	0. M20	00:36:34	
Kruff, Daniel	0. M30	00:37:18	
Audersetz, Stephan	0. M35	00:37:56	
Kaltenbach, Florian	0. M40	00:39:44	
Jäger, Hans Dietmar	0. M50	00:41:39	
Kinzler, Patrick	0. M50	00:41:40	
Anger, Gunnar	0. M40	00:42:54	
Schuesser-Hoeber, Christina	0. W45	00:45:25	
Krauß, Jochen	0. M45	00:45:28	
Softic, Kenan	0.	00:45:53	
Baum, Anna	0. W35	00:46:05	
Esser, Lothar	0. M60	00:46:09	
Schöler, Marc	0. M55	00:46:28	
Baltruschat, Gabi	0. W50	00:46:40	
Knopp, Bernhard	0. M55	00:47:03	
Goldhammer, Carsten	0. M55	00:47:21	
Gomez-Ruhland, Marisa	0. W60	00:47:49	
Hunzinger, Nadine	0. W35	00:48:14	
Häfner, Guido	0. M55	00:49:06	
Engelhardt, Jörg	0. M55	00:49:15	
Wetzenstein, Wiltrud	0. W50	00:49:32	
Schmitt, Volker	0. M45	00:50:36	
Erlach, Andrea	0. W50	00:51:14	
Bänsch, Olaf	0.	00:55:29	
Häfner, Kim Marie	0.	00:56:06	
Vormwald, Ursula	0. W60	00:57:04	
Grendelmeier, Sandra	0. W50	00:57:37	
Grendelmeier, Sandra	0. W50	00:58:04	
Suknovic, Branislav	0. M55	00:58:23	
Rojas, Andres	0. M55	00:58:25	
Grendelmeier, Sandra	0. W50	00:58:31	
Mävers, Martin	0. M50	01:01:20	
Zeiss, Michaela	0. W50	01:01:45	
Poelsler, Gerhard	0. M60	01:02:20	
Poelsler, Gerhard	0. M60	01:03:27	

15,2 Kilometer

12.09.2020	23. Drei Zinnen Alpine Run, Sexten		
Kraft, Thilo		02:30:12	

15,4 Kilometer

12.07.2020	Corona-Lauf, Frankfurt am Main		
Wieß, Maren	1. W70	02:01:37	

20 Kilometer

09.02.2020	38. Winterlaufserie Rheinzabern, Rheinzabern		
Wedlich, Oliver		01:21:15	

20,6 Kilometer

16.08.2020	41. Engadiner Sommerlauf, Samedan, Schweiz		
Wedlich, Oliver	0. M50	01:31:27	
Grendelmeier, Sandra	0. W50	01:57:56	

21,0975 Kilometer

29.02.2020	28. Marburger Lahntallauf, Marburg		
Leicht, Udo		01:37:26	
Lee, Alan		02:15:39	

08.03.2020	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main		
-------------------	--	--	--

Okbay, Brhane		01:12:26	
Hempel, Karl		01:12:55	
Golovitsyn, Nikita	1. M40	01:12:58	
Lass, Sebastian		01:14:57	
Unger, Robert		01:15:13	
Forbes, Julian		01:16:28	
Stahl, Bastian-Dominic		01:17:00	
Rautenberg, David		01:20:24	
Deger, Sören		01:20:38	
Herzberg, Anna	2. W30	01:21:40	
Starostzik, Anna	3. W30	01:21:50	
Pfaller, Stephan		01:23:11	
Albert, Christian		01:23:52	
Lange, Ralf		01:23:57	
Stenzel, Kurt	1. M55	01:24:24	
Heidl, Markus		01:24:24	
Wörz, Werner	1. M60	01:25:57	
Deffel, Rainer		01:27:03	
Keese, Daniel		01:27:12	
Anger, Gunnar		01:27:45	
Schulz, Richard	2. M60	01:29:42	
Lohnes, Markus		01:29:52	
Jäger, Hans Dietmar		01:29:59	
Ziewers, Frank		01:31:03	
Leicht, Udo		01:31:57	
Fischer, Dörte		01:32:12	
Menne, Stephan		01:32:30	
Schuesser-Hoeber, Christina		01:32:57	
Kraft, Thilo		01:33:16	
Reichert, Michael		01:33:25	
Perencin, Alice		01:34:13	

21,0975 Kilometer

Esser, Lothar		01:34:48	
Mattern, Cliff		01:34:49	
Müller, Daniel		01:36:06	
Gelsema, Astrid		01:36:30	
Kirvesmies, Tytti		01:36:41	
Scharlowski, Boris		01:36:52	
Peiffer, Martin		01:37:32	
Baum, Anna		01:39:02	
Krauss, Jochen		01:39:02	
Stephan-Wesslin, Matthias		01:39:16	
Hunzinger, Nadine		01:40:33	
Kuhn, Peter		01:40:41	
Schießer, Stefan		01:42:34	
Pacheco, Kent		01:42:45	
App, Christoph		01:43:22	
Eisen, Johannes		01:43:31	
Clemente, Francisco		01:43:43	
Mehlmann, Alois	1. M65	01:43:44	
Fenner, Doris		01:44:50	
Saatweber, Ingo		01:45:32	
Tempura, Nuno		01:45:38	
Hanisch, Dirk		01:45:48	
Zeiss, Michaela		01:46:25	
Schreiber, Susanne		01:48:15	
Assum, Christian		01:48:47	
De Almeida, Rui		01:49:03	
Erlach, Andrea		01:49:08	
Pracht, Stefan		01:51:11	
Pollok, Karl		01:53:05	
von Wolff, Ludwig		01:54:30	
Drews, Franz		01:56:28	
Musholt, Silvia		01:56:51	
Abel, Hendrik		01:57:08	
Rojas, Andres		01:57:10	
Funk, Christian		01:57:43	
Vormwald, Ursula		01:58:02	
Assum, Nicole		01:58:33	
Hünninghausen, Sylke		01:58:44	
Heinig, Thomas		01:59:24	
Seidenstücker, Hans		01:59:29	
Hinz, Daniela		01:59:56	
Knöbel, Ute		02:01:13	
Mävers, Martin		02:03:38	
von Baross, Thomas		02:04:33	
Estivariz, Carlos		02:05:12	
Jochum, Peter		02:10:55	
Vahl, Jochen		02:10:58	
Möllerfrerk, Hildegund		02:12:26	
Brandt, Christopher		02:12:31	
Lösche, Hans-Georg		02:15:07	
Nowatzky, Gaby Dr.		02:15:19	
Becker, Martina		02:17:30	
Poggendorff, Babette		02:28:18	
Eckert, Elias		02:32:42	

22,75 Kilometer

16.02.2020	14. Kristallmarathon, Merkers		
Hanisch, Dirk		02:09:54	

25 Kilometer**29.02.2020 24. Berglauf Auf die Platte - fertig - los, Wiesbaden**

Kaltenbach, Florian	02:07:41
De Almeida, Rui	02:30:37
Pacheco, Kent	02:55:03
Tempura, Nuno	03:03:48
Peralta, Joana	03:11:56

42,195 Kilometer**29.02.2020 28. Marburger Lahntallauf, Marburg**

Izzi, Marco	04:12:34
-------------	----------

42,25 Kilometer**16.02.2020 14. Kristallmarathon, Merkers**

Esser, Lothar	2. M60	03:37:19
---------------	--------	----------

46,1 Kilometer**05.09.2020 1.HW19 Ultramarathon, Otzberg-Lengfeld**

Esser, Lothar	1. M60	04:40:00
---------------	--------	----------

50 Kilometer**25.01.2020 21. 50 km-Ultramarathon des RLT Rodgau, Rodgau-Dudenhofen**

Esser, Lothar	04:10:23
Fenner, Doris	04:40:06
Poelsler, Gerhard	06:17:31
Blumenroth, Michael	06:24:29

29.02.2020 28. Marburger Lahntallauf, Marburg

Esser, Lothar	3. M60	04:29:25
---------------	--------	----------

27.08.2020 4. Grüntalultra, Freudenstadt-Grüntal

Esser, Lothar	1. M60	05:22:00
---------------	--------	----------

53 Kilometer**17.10.2020 Frankfurter Grüngürtel Ultra 2020, Frankfurt am Main**

Baum, Anna	1. W35	04:32:00
Zeiss, Michaela	1. W50	04:57:00
Poetzsch, Christina	1. W45	04:59:00
Schöler, Marc	1. M55	05:12:00
Blumenroth, Michael	0. M55	06:58:00

56,0037 Kilometer**13.09.2020 4. Sechs Stunden Urwaldlauf, Saarbrücken Neuhaus**

Esser, Lothar	1. M60	06:00:00
---------------	--------	----------

68 Kilometer**17.10.2020 Frankfurter Grüngürtel Ultra 2020, Frankfurt am Main**

Esser, Lothar	1. M60	06:15:22
---------------	--------	----------

100 Kilometer**01.08.2020 16. Chiemgauer 100, Ruhpolding**

Esser, Lothar	1. M60	18:47:41
---------------	--------	----------

26.09.2020 1. Merfelder 100, Mörfelden-Walldorf

Esser, Lothar	1. M60	09:14:32
---------------	--------	----------

Nachtrag:**10 Kilometer****18.10.2020 1. Charity Walk&Run um den Goetheturm, Frankfurt am Main**

Kapfer, Paul	1. M20	00:36:57
Munir, Khalid Ilyas	2. M35	00:47:07
Pacheco, Kent	1. M45	00:47:44
Drews, Franz	1. M55	00:50:54
App, Christoph	2. M55	00:51:23
Hellmann, Thomas	3. M40	00:51:38
Jochum, Peter	1. M65	00:58:20
Vahl, Jochen	1. M70	00:58:37

DUATHLON

Run	Bike	Run	Km
2,5	15	2,5	Km
01.12.2019	26. Nikolaus-Duathlon, Frankfurt am Main		
Wieß, Maren		1. W70	01:26:23

Run	Bike	Run	Km
4,5	20	4	Km
03.11.2019	13. Hugenotten-Duathlon, Neu-Isenburg		
Esser, Lothar			01:23:55

TRIATHLON

Swim	Bike	Run	Km
0,5	20	5	Km
20.09.2020	36. Moret Triathlon, Babenhausen		
Herkert, Markus		0. M20	01:13:13

Swim	Bike	Run	Km
2	80	20	Km
20.09.2020	36. Moret Triathlon, Babenhausen		
Buch, Oliver		0. M30	03:56:45
Kinzer, Patrick		0. M50	04:31:00
Richter, Tobias			04:47:23
Pelzer, Wolfgang Dr.		0. M60	05:21:40
Wiegardt, Jutta		0. W20	05:26:41

Swim	Bike	Run	Km
3,8	180	42,2	Km
30.08.2020	32. Sparkassen Knappenman, Hoyerswerda		
Scharlowski, Boris		2. M55	10:38:23

Swim	Bike	Run	Km
3,86	180,2	42,195	Km
26.10.2019	Ironman Malaysia, Selangor		
Richter, Lutz Dr.		3. M55	12:10:12

5	Kilometer	M
1	00:16:51	Heidl, Markus 40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
2	00:17:16	Lass, Sebastian 40. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2020
3	00:20:22	Reichert, Michael 40. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2020
4	00:22:08	Galahn, Hendrik 1.Virtueller Hausener Volkslauf, Hausen, 26.07.2020
5	00:25:37	Kanert, Christian 43. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 3, Seligenstadt, 18.01.2020
6	00:25:51	Galahn, Silas 1.Virtueller Hausener Volkslauf, Hausen, 26.07.2020

5	Kilometer	W
1	00:16:40	Moser, Tania Hessische Meisterschaften Aktive, Friedberg, 11.09.2020

10	Kilometer	M
1	00:33:50	Wastvedt, Björn 40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
2	00:34:06	Unger, Robert 36. Frühjahrslauf, Groß-Gerau, 22.02.2020
3	00:34:27	Bartels, Philipp 40. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2020
4	00:35:33	Kruff, Daniel 40. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2020
5	00:35:47	Forbes, Julian 40. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2020
6	00:35:50	Licht, Johannes 40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
7	00:36:48	Lange, Ralf 39. Straßenlauf "Rund um das Bayerkreuz", Leverkusen, 01.03.2020
8	00:36:57	Kapfer, Paul 1. Charity Walk&Run um den Goetheturm, Frankfurt am Main, 18.10.2020
9	00:37:31	Pfaller, Stephan 40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
10	00:38:42	Jäger, Hans Dietmar 40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
11	00:39:07	Deger, Sören 43. Dreikönigslauf, Altenstadt, 19.01.2020
12	00:39:53	Brammertz, Arne Corrida de San Fernando, Punta del Este, Uruguay, 04.01.2020
13	00:39:55	Vara, Michael 39. Straßenlauf "Rund um das Bayerkreuz", Leverkusen, 01.03.2020
14	00:39:58	Dackiw, Alexander 28. Marburger Lahntallauf, Marburg, 29.02.2020
15	00:41:23	Kaltenbach, Florian 35. Wintercrosslauf-Serie Goldbach, 7.Lauf, Goldbach, 05.01.2020
16	00:42:32	Kraft, Thilo 38. Lindensee-Laufserie 2019/2020, Rüsselsheim, 18.01.2020
17	00:44:46	Poggendorff, Frank 40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
18	00:45:46	Esser, Lothar 35. Wintercrosslauf-Serie Goldbach, 7.Lauf, Goldbach, 05.01.2020
19	00:45:58	Kuhn, Peter 40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
20	00:46:05	Wickenhagen, Jens 40. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2020
21	00:46:39	Gögelein, Stephan 40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
22	00:47:07	Munir, Khalid Ilyas 1. Charity Walk&Run um den Goetheturm, Frankfurt am Main, 18.10.2020
23	00:47:31	Schöler, Marc 40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
24	00:47:44	Pacheco, Kent 1. Charity Walk&Run um den Goetheturm, Frankfurt am Main, 18.10.2020
25	00:49:49	Henne, Hermann Dr. 38. Lindensee-Laufserie 2019/2020, Rüsselsheim, 18.01.2020
26	00:50:09	von Wolff, Ludwig 40. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2020
27	00:50:54	Drews, Franz 1. Charity Walk&Run um den Goetheturm, Frankfurt am Main, 18.10.2020
28	00:51:23	App, Christoph 1. Charity Walk&Run um den Goetheturm, Frankfurt am Main, 18.10.2020
29	00:51:38	Hellmann, Thomas 1. Charity Walk&Run um den Goetheturm, Frankfurt am Main, 18.10.2020
30	00:57:33	Kanert, Christian 35. Wintercrosslauf-Serie Goldbach, 8.Lauf, Goldbach, 12.01.2020
31	00:58:20	Jochum, Peter 1. Charity Walk&Run um den Goetheturm, Frankfurt am Main, 18.10.2020
32	00:58:37	Vahl, Jochen 1. Charity Walk&Run um den Goetheturm, Frankfurt am Main, 18.10.2020

10	Kilometer	W
1	00:34:24	Moser, Tania Berlin 10k Invitational, Berlin-Rauchfangswerder, 26.09.2020
2	00:36:54	Starostzik, Anna 40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
3	00:43:07	Schiesser-Hoever, Christina 40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
4	00:43:44	Poggendorff, Paulina 40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
5	00:44:42	Gomez-Ruhland, Marisa 40. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2020
6	00:47:31	Knodt, Riitta 40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
7	01:04:50	Poggendorff, Babette 40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
8	01:05:57	Hanisch, Hanna 14. Kristallmarathon, Merkers, 16.02.2020

21,0975	Kilometer	M
1	01:12:26	Okbay, Brhane 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
2	01:12:55	Hempel, Karl 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
3	01:12:58	Golovitsyn, Nikita 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
4	01:14:57	Lass, Sebastian 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
5	01:15:13	Unger, Robert 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
6	01:16:28	Forbes, Julian 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
7	01:17:00	Stahl, Bastian-Dominic 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
8	01:20:24	Rautenberg, David 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
9	01:20:38	Deger, Sören 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
10	01:23:11	Pfaller, Stephan 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
11	01:23:52	Albert, Christian 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
12	01:23:57	Lange, Ralf 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
13	01:24:24	Stenzel, Kurt 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
14	01:24:24	Heidl, Markus 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
15	01:25:57	Wörz, Werner 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
16	01:27:03	Deifel, Rainer 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
17	01:27:12	Keese, Daniel 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
18	01:27:45	Anger, Gunnar 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
19	01:29:42	Schulz, Richard 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
20	01:29:52	Lohnes, Markus 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
21	01:29:59	Jäger, Hans Dietmar 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
22	01:31:03	Ziewers, Frank 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
23	01:31:57	Leicht, Udo 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
24	01:32:30	Menne, Stephan 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
25	01:33:16	Kraft, Thilo 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
26	01:33:25	Reichert, Michael 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
27	01:34:48	Esser, Lothar 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
28	01:34:49	Mattern, Cliff 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
29	01:36:06	Müller, Daniel 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
30	01:36:52	Scharlowski, Boris 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
31	01:37:32	Peffer, Martin 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
32	01:39:02	Krauss, Jochen 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
33	01:39:16	Stephan-Wesslin, Matthias 18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020

34	01:40:41	Kuhn, Peter	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
35	01:42:34	Schießer, Stefan	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
36	01:42:45	Pacheco, Kent	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
37	01:43:22	App, Christoph	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
38	01:43:31	Eisen, Johannes	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
39	01:43:43	Clemente, Francisco	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
40	01:43:44	Mehlmann, Alois	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
41	01:45:32	Saatweber, Ingo	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
42	01:45:38	Tempura, Nuno	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
43	01:45:48	Hanisch, Dirk	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
44	01:48:47	Assum, Christian	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
45	01:49:03	De Almeida, Rui	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
46	01:51:11	Pracht, Stefan	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
47	01:53:05	Pollok, Karl	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
48	01:54:30	von Wolff, Ludwig	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
49	01:56:28	Drews, Franz	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
50	01:57:08	Abel, Hendrik	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
51	01:57:10	Rojas, Andres	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
52	01:57:43	Funk, Christian	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
53	01:59:24	Heinig, Thomas	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
54	01:59:29	Seidenstücker, Hans	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
55	02:03:38	Mävers, Martin	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
56	02:04:33	von Baross, Thomas	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
57	02:05:12	Estivariz, Carlos	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
58	02:10:55	Jochum, Peter	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
59	02:10:58	Vahl, Jochen	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
60	02:12:31	Brandt, Christopher	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
61	02:15:07	Lösche, Hans-Georg	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
62	02:15:39	Lee, Alan	28. Marburger Lahntallauf, Marburg, 29.02.2020
63	02:32:42	Eckert, Elias	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020

21,0975 Kilometer W

1	01:21:40	Herzberg, Anna	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
2	01:21:50	Starostzik, Anna	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
3	01:32:12	Fischer, Dörte	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
4	01:32:57	Schiesser-Hoever, Christina	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
5	01:34:13	Perencin, Alice	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
6	01:36:30	Gelsema, Astrid	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
7	01:36:41	Kirvesmies, Tytti	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
8	01:39:02	Baum, Anna	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
9	01:40:33	Hunzinger, Nadine	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
10	01:44:50	Fenner, Doris	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
11	01:46:25	Zeiss, Michaela	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
12	01:48:15	Schreiber, Susanne	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
13	01:49:08	Erlach, Andrea	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
14	01:56:51	Mushot, Silvia	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020

15	01:58:02	Vormwald, Ursula	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
16	01:58:33	Assum, Nicole	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
17	01:58:44	Hünninghausen, Sylke	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
18	01:59:56	Hinz, Daniela	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
19	02:01:13	Knöbel, Ute	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
20	02:12:26	Möllerferk, Hildegund	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
21	02:15:19	Nowatzky, Gaby Dr.	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
22	02:17:30	Becker, Martina	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
23	02:28:18	Poggendorff, Babette	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020

42,195 Kilometer M

1	04:12:34	Izzi, Marco	28. Marburger Lahntallauf, Marburg, 29.02.2020
---	----------	-------------	--

5	Kilometer	M30	
1	00:16:51	Heidl, Markus	40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
5	Kilometer	M35	
1	00:17:16	Lass, Sebastian	40. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2020
2	00:20:22	Reichert, Michael	40. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2020
5	Kilometer	M45	
1	00:25:37	Kanert, Christian	43. Selgenstädter Winterlaufserie, Lauf 3, Selgenstadt, 18.01.2020
5	Kilometer	MU14	
1	00:25:51	Galahn, Silas	1.Virtueller Hausener Volkslauf, Hausen, 26.07.2020
5	Kilometer	MU16	
1	00:22:08	Galahn, Hendrik	1.Virtueller Hausener Volkslauf, Hausen, 26.07.2020
5	Kilometer	W30	
1	00:16:40	Moser, Tania	Hessische Meisterschaften Aktive, Friedberg, 11.09.2020
10	Kilometer	M20	
1	00:35:50	Licht, Johannes	40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
10	Kilometer	M30	
1	00:33:50	Wastvedt, Björn	40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
2	00:35:33	Kruff, Daniel	40. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2020
3	00:37:31	Pfaler, Stephan	40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
10	Kilometer	M35	
1	00:34:06	Unger, Robert	36. Frühjahrslauf, Groß-Gerau, 22.02.2020
2	00:34:27	Bartels, Philipp	40. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2020
3	00:35:47	Forbes, Julian	40. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2020
4	00:39:07	Deger, Sören	43. Dreikönigslauf, Altenstadt, 19.01.2020
5	00:39:53	Brammertz, Arne	Corrida de San Fernando, Punta del Este, Uruguay, 04.01.2020
6	00:47:07	Munir, Khalid Ilyas	1. Charity Walk&Run um den Goetheturm, Frankfurt am Main, 18.10.2020
10	Kilometer	M40	
1	00:41:23	Kaltenbach, Florian	35. Wintercrosslauf-Serie Goldbach, 7.Lauf, Goldbach, 05.01.2020
2	00:46:05	Wickenhagen, Jens	40. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2020
3	00:46:39	Gögelein, Stephan	40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
4	00:51:38	Helmann, Thomas	1. Charity Walk&Run um den Goetheturm, Frankfurt am Main, 18.10.2020
10	Kilometer	M45	
1	00:39:58	Dackiw, Alexander	28. Marburger Lahntallauf, Marburg, 29.02.2020
2	00:47:44	Pacheco, Kent	1. Charity Walk&Run um den Goetheturm, Frankfurt am Main, 18.10.2020
3	00:57:33	Kanert, Christian	35. Wintercrosslauf-Serie Goldbach, 8.Lauf, Goldbach, 12.01.2020
10	Kilometer	M50	
1	00:36:48	Lange, Ralf	39. Straßenlauf "Rund um das Bayerkreuz", Leverkusen, 01.03.2020
2	00:38:42	Jäger, Hans Dietmar	40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
3	00:39:55	Vara, Michael	39. Straßenlauf "Rund um das Bayerkreuz", Leverkusen, 01.03.2020
4	00:44:46	Poggendorff, Frank	40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
10	Kilometer	M55	
1	00:42:32	Kraft, Thilo	38. Lindensee-Laufserie 2019/2020, Rüsselsheim, 18.01.2020
2	00:47:31	Schöler, Marc	40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
3	00:50:54	Drews, Franz	1. Charity Walk&Run um den Goetheturm, Frankfurt am Main, 18.10.2020
4	00:51:23	App, Christoph	1. Charity Walk&Run um den Goetheturm, Frankfurt am Main, 18.10.2020

10	Kilometer	M60	
1	00:45:46	Esser, Lothar	35. Wintercrosslauf-Serie Goldbach, 7.Lauf, Goldbach, 05.01.2020
2	00:45:58	Kuhn, Peter	40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
3	00:50:09	von Wolff, Ludwig	40. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2020
10	Kilometer	M65	
1	00:49:49	Henne, Hermann Dr.	38. Lindensee-Laufserie 2019/2020, Rüsselsheim, 18.01.2020
2	00:58:20	Jochum, Peter	1. Charity Walk&Run um den Goetheturm, Frankfurt am Main, 18.10.2020
10	Kilometer	M70	
1	00:58:37	Vahl, Jochen	1. Charity Walk&Run um den Goetheturm, Frankfurt am Main, 18.10.2020
10	Kilometer	MU23	
1	00:36:57	Kapfer, Paul	1. Charity Walk&Run um den Goetheturm, Frankfurt am Main, 18.10.2020
10	Kilometer	W30	
1	00:34:24	Moser, Tania	Berlin 10k Invitational, Berlin-Rauchfangswerder, 26.09.2020
2	00:36:54	Starostzki, Anna	40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
10	Kilometer	W45	
1	00:43:07	Schiesser-Hoefer, Christina	40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
10	Kilometer	W50	
1	01:04:50	Poggendorff, Babette	40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
10	Kilometer	W60	
1	00:44:42	Gomez-Ruhland, Marisa	40. Rodgauer Winterlaufserie / 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2020
2	00:47:31	Knodt, Rätta	40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
10	Kilometer	WU16	
1	00:43:44	Poggendorff, Paulina	40. Rodgauer Winterlaufserie / 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2020
10	Kilometer	WU18	
1	01:05:57	Hanisch, Hanna	14. Kristallmarathon, Merkers, 16.02.2020
21,0975	Kilometer	M	
1	01:43:43	Clemente, Francisco	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
2	01:53:05	Polok, Karl	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
3	01:57:43	Funk, Christian	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
4	02:32:42	Eckert, Elias	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
21,0975	Kilometer	M20	
1	01:12:26	Okbay, Brhane	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
2	01:17:00	Stahl, Bastian-Dominic	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
21,0975	Kilometer	M30	
1	01:12:55	Hempel, Karl	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
2	01:23:11	Pfaler, Stephan	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
3	01:24:24	Heidl, Markus	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020

21,0975 Kilometer M35

1	01:14:57	Lass, Sebastian	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
2	01:15:13	Unger, Robert	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
3	01:16:28	Forbes, Julian	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
4	01:20:38	Deger, Sören	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
5	01:27:12	Keese, Daniel	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
6	01:33:25	Reichert, Michael	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020

21,0975 Kilometer M40

1	01:12:58	Gobovitsyn, Nikita	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
2	01:20:24	Rautenberg, David	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
3	01:23:52	Albert, Christian	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
4	01:27:45	Anger, Gunnar	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
5	01:31:03	Ziewers, Frank	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
6	01:31:57	Leicht, Udo	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
7	01:36:06	Müller, Daniel	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
8	01:39:16	Stephan-Wesslin, Matthias	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
9	01:43:31	Eisen, Johannes	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020

21,0975 Kilometer M45

1	01:34:49	Mattern, Cliff	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
2	01:39:02	Krauss, Jochen	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
3	01:42:45	Pacheco, Kent	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
4	01:48:47	Assum, Christian	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
5	01:59:29	Seidenstücker, Hans	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020

21,0975 Kilometer M50

1	01:23:57	Lange, Ralf	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
2	01:27:03	Defel, Rainer	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
3	01:29:52	Lohnes, Markus	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
4	01:29:59	Jäger, Hans Dietmar	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
5	01:37:32	Peiffer, Martin	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
6	01:42:34	Schießer, Stefan	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
7	01:45:32	Saatweber, Ingo	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
8	01:45:38	Tempura, Nuno	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
9	01:45:48	Hanisch, Dirk	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
10	01:49:03	De Almeida, Rui	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
11	01:51:11	Pracht, Stefan	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
12	01:59:24	Heinig, Thomas	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
13	02:03:38	Mävers, Martin	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
14	02:05:12	Estivariz, Carlos	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
15	02:12:31	Brandt, Christopher	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
16	02:15:39	Lee, Alan	28. Marburger Lahntallauf, Marburg, 29.02.2020

21,0975 Kilometer M55

1	01:24:24	Stenzel, Kurt	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
2	01:32:30	Menne, Stephan	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
3	01:33:16	Kraft, Thilo	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
4	01:36:52	Scharowski, Boris	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
5	01:43:22	App, Christoph	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
6	01:56:28	Drews, Franz	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
7	01:57:08	Abel, Hendrik	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
8	01:57:10	Rojas, Andres	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
9	02:04:33	von Baross, Thomas	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020

21,0975 Kilometer M60

1	01:25:57	Wörz, Werner	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
2	01:29:42	Schulz, Richard	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
3	01:34:48	Esser, Lothar	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
4	01:40:41	Kuhn, Peter	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
5	01:54:30	von Wolff, Ludwig	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
6	02:15:07	Lösche, Hans-Georg	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020

21,0975 Kilometer M65

1	01:43:44	Mehmann, Alois	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
2	02:10:55	Jochum, Peter	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020

21,0975 Kilometer M70

1	02:10:58	Vahl, Jochen	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
---	----------	--------------	---

21,0975 Kilometer W

1	01:48:15	Schreiber, Susanne	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
2	02:12:26	Möllerferk, Hildegund	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020

21,0975 Kilometer W20

1	01:36:41	Kirvesmies, Tytti	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
---	----------	-------------------	---

21,0975 Kilometer W30

1	01:21:40	Herzberg, Anna	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
2	01:21:50	Starostzik, Anna	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
3	01:34:13	Perencin, Alice	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020

21,0975 Kilometer W35

1	01:39:02	Baum, Anna	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
2	01:40:33	Hunzinger, Nadine	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
3	01:56:51	Musholt, Silvia	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020

21,0975 Kilometer W40

1	01:32:12	Fischer, Dörte	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
2	01:59:56	Hinz, Daniela	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020

21,0975 Kilometer W45

1	01:32:57	Schiesser-Hoever, Christina	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
---	----------	-----------------------------	---

21,0975 Kilometer W50

1	01:36:30	Gelsema, Astrid	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
2	01:44:50	Fenner, Doris	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
3	01:46:25	Zeiss, Michaela	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
4	01:49:08	Erlach, Andrea	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
5	01:58:33	Assum, Nicole	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
6	02:28:18	Poggendorff, Babette	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020

21,0975 Kilometer W55

1	01:58:44	Hünninghausen, Sylke	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
2	02:17:30	Becker, Martina	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020

21,0975 Kilometer W60

1	01:58:02	Vormwald, Ursula	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
2	02:01:13	Knöbel, Ute	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020
3	02:15:19	Nowatzky, Gaby Dr.	18. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 08.03.2020

42,195 Kilometer M45

1	04:12:34	Izzi, Marco	28. Marburger Lahntallauf, Marburg, 29.02.2020
---	----------	-------------	--

MITTEILUNGEN AUS DEM VEREIN

Marco Erb

42. Spiridon Silvesterlauf

Diese Veranstaltung ist bekanntermaßen eines unserer Markenzeichen und genießt in der Region und darüber hinaus großes Ansehen. Der diesjährige 42. Spiridon Mainova Silvesterlauf kann jedoch wegen der nach wie vor notwendigen Vorsichtsmaßnahmen in Folge der Corona-Pandemie nicht im gewohnten Format stattfinden. Stattdessen findet er in diesem Jahr als virtueller Silvesterlauf auf der historischen 10 Kilometer Silvesterlaufstrecke im Frankfurter Stadtwald statt. Momentan arbeiten wir an den Details, sobald alle offenen Punkte geklärt sind veröffentlichen wir die Ausschreibung auf www.spiridon-silvesterlauf.de.

19. Frankfurter Mainova Halbmarathon

Ob und in welcher Form der 19. Frankfurter Mainova Halbmarathon am 14. März 2021 stattfinden wird entscheidet sich in den ersten Wochen des neuen Jahres 2021. Haltet Euch auf der Homepage www.frankfurter-halbmarathon.de informiert.

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 ersten Samstag im Monat zwischen 14:15 und 14:45 Uhr und am dritten 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 als Fotogalerie auf der Homepage: <http://spiridon-frankfurt.de/ueber-uns/trikots#vereinsbekleidung>

Newsletter

Falls Ihr noch nicht den Spiridon-Newsletter abonniert habt: einfach auf der Homepage unter „über uns“ bestellen!

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 Metern 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.

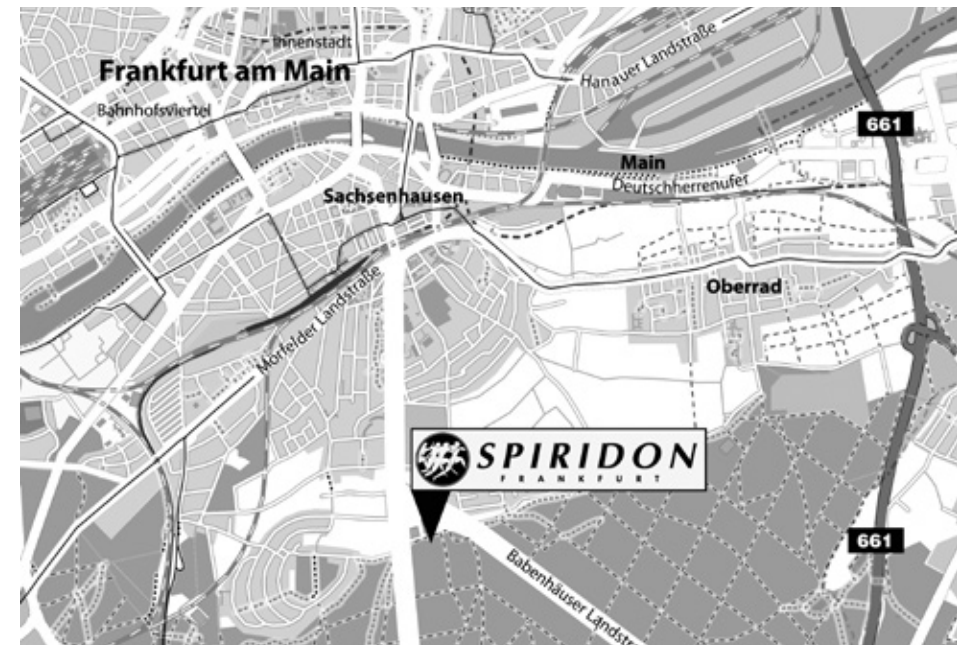
Kurz vor der Sachsenhäuser Warte biegt Ihr nach ganz links ab und fahrt auf der Babenhäuser Landstraße wieder zurück stadtauswärts. Nach ca. 300 Metern kommt auf der rechten Seite die Sportanlage.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Endhaltestelle „Sachsenhäuser Warte“ 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 18.10.2020

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	Oliver, Volker
		21 bis 22	120	5:35-5:40	Änderungen bezüglich Tag und Ort möglich. Bitte die Hinweise auf der Internetseite beachten bzw. Kontaktaufnahme unter uli.wagner1803@gmail.com	Uli
	11:00		90		Jugendtraining	Hans
	15:00	6	60		Walking	Hermine
		7	60		Walking	Charlotte / Werner
		6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
		8,5	60	7:04		Hubert/ Stephan
		9,0	60	6:40		Lothar
		10	60	6:00		Ute
Sonntag	9:00	9-9,5	60	6:40-6:20		Melanie
		10-15	60-90	6:00		Danny/Ute
		6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
Montag	20:30	75 min min Gymnastik für Läufer, Sporthalle IGS Süd, Frankfurt-Sachsenhausen, Schwanthaler Str. 63.				
Dienstag	9:30	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
	17:45	7	60	7:04	Walking	Werner
		8,5	60	7:04		Carlo
		11	60	5:27	auf Wunsch mit Verlängerung auf 14,0	Kai
		75			Intervalltraining / Lauf A-B-C	Uli / Jenny
Mittwoch	17:00	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
	19:00	75 min Athletiktraining, Sporthalle der Martin-Buber-Schule, Sachsenhäuser Landwehrweg 301.				
	19:00	10	60	6:00		Heribert
Donnerstag	9:30	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
	17:45	7	60		Walking	Werner
		11	60	5:27		Kai
		8,5-9	60	7:04-6:40		Hubert / Stephan
	19:15	75 min Gymnastik für Läufer, Sporthalle IGS Süd, Frankfurt-Sachsenhausen, Schwanthaler Str. 63.				
Lauftreff Mertonviertel 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!
- Variable Läufe: siehe Info im Internet.
- Die Teilnahme ist für jeden kostenlos und von keiner Vereinszugehörigkeit abhängig.
- Die Streckenlänge ist eine ca.-Angabe und kann geringfügig abweichen. Planänderungen sind möglich.

Hygiene- und Verhaltensregeln:

- Wer krank ist, bleibt zuhause!
- Bitte wascht Euch vor dem Training die Hände.
- Haltet grundsätzlich einen Mindestabstand von 1,50m. Bei intensiven Intervalleinheiten deutlich mehr. Das gilt auch für das Überholen auf der Bahn.
- Verzichtet auf die Benutzung von Sportgeräten, die von mehr als 1 Person angefasst werden (wie z. B. Staffelstäbe).
- Verzichtet auf jeglichen Körperkontakt wie Händeschütteln, Umarmen o.ä.
- Achtet darauf, dass Trinkflaschen nicht geteilt, getauscht oder verwechselt werden.
- Bitte haltet Euch nicht unnötig lange auf dem Sportgelände auf.

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 DE42PTD0000290310
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

Stephan Pfaller, 2. Vorsitzender
Triathlonabteilung

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 –
das Vereinsmagazin von
Spiridon Frankfurt e.V.**

Herausgeber:

Spiridon Frankfurt e.V.
Postfach 70 09 36, 60599 Frankfurt
E-Mail: info@spiridon-frankfurt.de
Internet: www.spiridon-frankfurt.de

Redaktion:

Marco Erb (Text, Bild),
Markus Herkert (Bild),
E-Mail: echo@spiridon-frankfurt.de

Florian Kaltenbach (Ergebnisse, Statistik),
E-Mail: statistik@spiridon-frankfurt.de

Layout:

Marcel Hilger, Ochtendung

Druck:

Unitedprint.com Vertriebsgesellschaft mbH,
Radebeul

An dieser Ausgabe wirkten mit:

Hans Bittlingmaier, Oliver Buch, Jörg Engelhardt, Marco Erb, Lothar Esser, Lindsey Fairhurst, Marisa Gomez, Antonia Hasel, Wolfgang Häuser, Markus Heidl, Markus Herkert, Florian Kaltenbach, Riitta Knodt, Patrick Kinzler, Thilo Kraft, Kent Pacheco, Ulrike Pamuk, Stephan

Pfaller, Frank Poggendorff, Thomas Rautenberg, Michael Spreng, Lothar Steinbach, Julia Wieghardt, Ludwig von Wolff

Fotos von:

Hans Bittlingmaier, Oliver Buch, Chiemgauer100, Deutsche Knochenmarkspenderdatei (DKMS), Jörg Engelhardt, Marco Erb, Lothar Esser, Lindsey Fairhurst, go4it-foto, Carsten Goldhammer, Marisa Gomez, Antonia Hasel, Wolfgang Häuser, Markus Heidl, Markus Herkert, Florian Kaltenbach, Riitta Knodt, Patrick Kinzler, Thilo Kraft, Kent Pacheco, Ulrike Pamuk, Stephan Pfaller, Frank Poggendorff, Michael Spreng, Lothar Steinbach, Ulrike Wagner, Julia Wieghardt, Ludwig von Wolff, Fotos Silvesterlauf, Halbmarathon

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.