

 **SPIRIDON**
FRANKFURT
E C H O

— 2021 —



LIEBE VEREINSMITGLIEDER!



Wie immer der obligatorische Eingangssatz: Vor Euch liegt das ECHO des Jahres 2021. Ich hoffe, es gefällt Euch und wünsche Euch viel

Spaß beim Lesen!

Auch im Jahr zwei der Pandemie drehte und dreht sich die Welt immer noch um das COVID-19-Virus. In der Gesellschaft wie in der Sportwelt schien im ersten Halbjahr die Stimmung zwischen Hoffnung, Ungewissheit, Ungeduld und einer gewissen Corona-Müdigkeit zu schwanken. Diese Zeit war für fast jeden mit besonderen Herausforderungen verbunden. Einschränkungen im täglichen (Sport-) Leben, Schließung, Öffnung, wieder Schließung und Öffnung von Sportstätten, Schulen, Homeoffice, Einzeltraining, Homeschooling, Absagen und Verschiebung von Wettkämpfen und so weiter waren an der Tagesordnung. Für uns Sportler wurden alternative Trainings- und Wettkampfformen zur „neuen Realität“. Bot die erste Hälfte des zweiten Halbjahrs eine Chance auf Rückkehr zu etwas mehr Normalität und signalisierte die sukzessive Wiederaufnahme des Wettkampflebens das Ende virtueller Wettkämpfe und eingeschränkter Trainingsbedingungen, so treibt das Virus zum Jahresabschluss mehr denn je sein Unwesen unter uns, rüttelt die Gesellschaft abermals kräftig durch-

und leider teilweise auch auseinander und gibt der Polarisierung mehr Raum.

Eines hat das Virus allerdings nicht geschafft: unser ECHO durcheinanderzubringen. Im Gegenteil! Wir durften uns in diesem Jahr über deutlich mehr Artikel- und Bildeinsendungen freuen als wir es lange, lange Zeit gesehen haben. Dabei wurde die ECHO-Redaktion nicht nur tatkräftig von ihrer treuen Autorenschaft unterstützt, die dem ECHO seit Jahren regelmäßig schöne Artikel und Bilder zur Verfügung stellt. Vielmehr können wir auch einige neue Schreiberinnen und Schreiber in unseren Reihen begrüßen. Der sich schon im letzten Jahr abzeichnende Trend steigender Artikeleinsendungen hat sich also auch in diesem Jahr deutlich verstetigt. Das freut die ECHO-Redaktion sehr! Wir hoffen, dass sich dieser Trend fortsetzt und Ihr sowohl als Autorenschaft als auch als Leserinnen und Leser unserem Printmedium treu bleibt.

Wenn ich vereinzelt nach der Legitimation eines gedruckten Vereinsmagazins in Zeiten des Internets und sozialer Medien gefragt werde, liegt für mich persönlich die Antwort auf der Hand: Die Legitimation steht für mich außer Frage. Ein Printmedium schreibt die Vereinsgeschichte eines Jahres in einem Band fort und reiht sich gut in die heimische ECHO-Bibliothek ein - und in das Archiv der Deutschen Nationalbibliothek ohnehin. Es bietet die Möglichkeit ausführlicherer Berichterstattung,

alternativer Fotogestaltung und ist nicht auf minimale Textdarstellung beschränkt. Das wird auch durch den Trend bestätigt, dass viele Texte für das ECHO über die Jahre hin mitunter länger als kürzer werden. Auch sollte man eine demografische Komponente berücksichtigen: Nicht jeder scrollt und liest immer gerne auf dem Bildschirm, viele halten auch gerne einmal ein Druckwerk in der Hand, blättern und stöbern gerne einmal darin. Das ist meinem

Eindruck nach nicht nur eine Frage des Alters. In diesem Sinne wünsche ich Euch viel Freude bei der Lektüre und beim Blättern, eine schöne Vorweihnachtszeit und hoffe, dass Ihr gesund und dem ECHO auch weiterhin treu bleibt!

Marco Erb



INHALT

Editorial	2	Race against Corona - Virtuelle Laufchallenges	74	In der Weihnachtsbäckerei	131	SPIRIDON INTERN	
Inhaltsverzeichnis	4	Der andere Frankfurt Marathon	78	Mein Start in der Hessenliga	134	Mitteilungen aus dem Verein	184
Grüßwort Vorstand	6	Bericht aus der Leistungsgruppe	79	Mainova IRONMAN European Championship Frankfurt	138	Anfahrt	186
		Bildergalerie Aus dem Vereinsleben	82	Saisonabschluss Dritte Herrenmannschaft Moret Triathlon	144	Winterlaufplan 2021/2022	187
		Hessische Meisterschaften im Crosslauf und über 10 Kilometer	86	Athletic Brewing IRONMAN Barcelona	146	Aufnahmeantrag	188
		Laufen im richtigen Tempo mit oder ohne GPS-Uhr	90	Meine ersten beiden Triathlon-Jahre	153	Kontaktadressen	189
						Impressum	190
LAUFEN		SCHWIMMEN		SONSTIGES			
Virtueller Silvesterlauf und virtueller Halbmarathon	8	Downhill Swim 24 in Kuusamo (Finnland)	92	Nachruf Gerhard Schröder	159		
Alleine laufen ist schön - Mein 19. Frankfurter Mainova Halbmarathon	11			Spiridon Sommerfest	162		
Teamchallenge Ultralauf	14	RADFAHREN		15. Hugenotten-Duathlon Neu-Isenburg	164		
Jungfrau Supporter Run	18	Trainingstage im Lockdown auf Gran Canaria	98				
DNF und trotzdem sehr zufrieden - Backyard Ultra in Oderwitz (Sachsen)	24	Bikepacking Trans Germany 2021	102				
Zehn Jahre Jugendtraining	30	Der Mythos Ötztaler - 40. Ötztaler Radmarathon in Sölden (Tirol)	106	ERGEBNISSE 2021			
Bildergalerie Zehn Jahre Kinder- und Jugendtraining	34	Fernfahrt München - Venedig	109	Vorwort	166		
Mauerweglauf Berlin	38			Laufergebnisse	168		
Jungfrau-Marathon in Interlaken (Schweiz)	45	TRIATHLON		Duathlon- & Triathlonergebnisse	173		
München-Marathon	54	Bericht aus der Triathlon-Abteilung	116	Jahresbestenliste	175		
Offenbacher Mainuferlauf	60	Unsere neue Damenmannschaft	122	Jahresbestenliste nach Altersklassen	179		
Bildergalerie 28. Offenbacher Mainuferlauf	64						
Cross Country an einer amerikanischen High School	68						
Frankfurter Festhalle einmal anders	71						



BERICHT AUS DEM VORSTAND



Liebe Spiridonis, wenn man an die Vorstandsarbeit im Jahr 2021 denkt, fällt mir als Erstes eine außergewöhnliche Personale auf: Carsten Goldham-

mer wollte bereits bei der Mitgliederversammlung im März 2020 aus dem Vorstand ausscheiden, hat nun aber bis zu unserer Mitgliederversammlung am 22. November 2021 um 20 Monate verlängert! Dafür an dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön an Carsten. Till Pense ist im Lauf des Jahres aus dem Vorstand ausgeschieden, auch ihm gilt ein Dankeschön für seine Mitarbeit. Der Vorstand hat die Funktion des 2. Vorsitzenden durch Stephan Pfaller aus der Triathlon-Abteilung ergänzt - eine Möglichkeit, die unsere Satzung zulässt. Stephan hat sich auch schon prima in die Vorstandsarbeit eingefunden und vieles in der Triathlon-Abteilung angestoßen. Erwähnt sei hier eine 150 Kilometer-Radtour von Frankfurt nach Fulda, fast komplett auf Radwegen mit Ziel direkt im dortigen Biergarten.

Auch das Jahr 2021 war selbstverständlich durch die COVID-19-Pandemie geprägt. Zu den Routinen des Vorstands gehört es mittlerweile, dass Vorstandssitzungen weitgehend virtuell stattfinden. Das ist sicher eine

wichtige Erfahrung für die Zeit nach dem Ende der Pandemie. Ebenfalls gehört es zur Routine, dass wir sofort jede Aktualisierung der Corona-Verordnung auf ihre Bedeutung für unseren Sport hin überprüfen, idealerweise, ob sich aus der jeweiligen Novellierung neue Spielräume für Sportangebote ergeben.

Der größte Brocken Arbeit lag, auch für den Vorstand, sicherlich in der Organisation unserer beiden virtuellen Läufe, nämlich dem 42. Spiridon Mainova-Silvesterlauf in den Weihnachtsferien 2020/2021 und dem 19. Frankfurter Mainova-Halbmarathon, den wir in den dreiwöchigen Osterferien ausgetragen haben. Unser Sponsor Mainova hat uns bei beiden Veranstaltungen mit seinem üblichen Budget unterstützt, ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle. Dadurch war es uns möglich, beide Veranstaltungen kostenfrei anzubieten. Der zuständige Revierförster hat unser Vorhaben tatkräftig unterstützt. Natürlich gab es dann eine Menge ungewohnter Dinge zu organisieren: die Auswahl der Strecke, die Klärung der Beschilderung inklusive des Designs, die Rekrutierung des Teams, dass die Schilder auf die Strecke bringt, Pfosten in den Boden rammt und alles dranschraubt und schließlich ein Team, dass die gesamte Veranstaltung in den sozialen Medien in Schwung hält. Denn der Ersatz für die Stimmung während des Wettkampfes sollte

durch entsprechende Aktivitäten in den sozialen Medien stattfinden. Beim Silvesterlauf haben hierzu zahlreiche Aktivitäten stattgefunden: Es wurden Filme und Interviews mit Spitzenläuferinnen und Spitzenläufern auf Instagram und Facebook eingestellt und unter allen, die Bilder gepostet hatten attraktive Preise verlost. An den supervielen positiven Reaktionen ist zu erkennen, dass wir damit Tausenden Sportlern eine riesengroße Freude gemacht haben. Das wird sicher ein Beitrag sein, dass uns der Neustart unserer Veranstaltungen unter Normalbedingungen leichter fallen wird als anderen Veranstaltern. Einem ist an dieser Stelle ganz besonders zu danken, nämlich Ralf Urban, der vollkommen unermüdlich insbesondere beim Halbmarathon zerstörte Schilder wiederhergestellt und x-mal neue Pfosten eingemrammt hat. Umso erfreulicher, dass der Täter identifiziert werden konnte, der für die Zerstörung der Schilder verantwortlich ist und damit dessen Blödsinn zum Stocken gebracht werden konnte. In Absprache mit dem zuständigen Förster wird die Halbmarathon-Strecke dauernd ausgeschildert sein. Derzeit finden noch Abstimmungen mit dem Grünflächenamt der Stadt Frankfurt statt, wie ein Informationsschild am Beginn der Strecke aussehen kann, wir helfen mit Entwürfen dafür.

Wir haben die Zeit auch dazu genutzt, uns Dinge anzuschauen, für die man in diesen Pandemiezeiten mehr Raum hat. So soll es in absehbarer Zeit eine Spiridon-Vereins-App

geben. Mehr soll an dieser Stelle aber nicht verraten werden, das heben wir uns für die nächsten Monate auf.

Bei allen digitalen Angeboten oder Ideen, wie man unseren Sport ganz individuell ausüben kann, ist natürlich überhaupt nicht zu verkennen, dass zum Vereinsleben allerlei Aktivitäten in der Gruppe dazugehören. So haben wir uns sehr darüber gefreut, dass das Sommerfest in diesem Jahr einen so großen Zuspruch fand. Derzeit laufen die Vorbereitungen für den Silvesterlauf, der als reale Veranstaltung am 31. Dezember 2021 ausgetragen werden soll. Die Organisation ist aufwendiger, weil wir alles corona-gerecht außerhalb der Halle abwickeln müssen. Aber hauptsächlich sind wir sehr gespannt, wie viele Sportler die Veranstaltung annehmen werden. Da alles im Rahmen eines 2G-Konzeptes stattfindet, hoffen wir, dass viele teilnehmen werden.

**Thomas Rautenberg,
Vorsitzender**

VIRTUELLER SPIRIDON MAINOVA SILVESTERLAUF 2020 UND VIRTUELLER FRANKFURTER MAINOVA HALBMARATHON 2021

Iris Rautenberg

Die Pandemie machte auch vor unserem Silvesterlauf 2020 und dem Halbmarathon 2021 nicht halt. Schnell war klar, dass unsere Veranstaltungen nicht wie gewohnt stattfinden konnten: Das Angebot rein virtueller Läufe schien uns jedoch auch zu unspektakulär. Die Lösung war schnell gefunden: Wir boten den Läufern die Chance, sich auf einer ausgeschilderten Wettkampfstrecke zu messen mit dem Unterschied, dass man im Zeitraum von drei Wochen Zeit hatte, die Strecke zu meistern. Das Ergebnis der GPS-Uhr wurde dann hochgeladen und wir erstellten eine Ergebnisliste. Bei der Streckenwahl bot sich

die ehemalige Silvesterlaufstrecke im Stadtwald mit Start und Ziel am Forsthaus in unmittelbarer Reichweite zum Goetheturm an. Das Ergebnis konnte sich sehen lassen: 1.181 Läufer und Läuferinnen beim Silvesterlauf 2020 und 646 Läufer und Läuferinnen beim Halbmarathon 2021. Auch die Siegerzeiten auf der teils matschigen Waldstrecke konnten mit den vergangenen Jahren definitiv mithalten: Den Silvesterlauf gewannen Aaron Bienenfeld (29:50 Minuten) und Anna Starostzik (36:10 Minuten). Beim Halbmarathon siegten Robert Unger (1:13:07 Stunden) und Friederike Schoppe (1:20:40 Stunden). Alles bekannte Namen aus der Laufszene des Rhein-Main-Gebiets. Wir sind total begeistert, wie viel Zuspruch die Läufe erhalten haben. Einige Läufer liefen sogar mehrmals und unterboten ihre Zeiten von zuvor. Wir hatten Teilnehmer mit Babyjogger, mit Hunden oder mit Fahrrad-Begleitung. Wir freuten uns über jeden einzelnen Teilnehmer! Daher entschlossen wir uns auch viele attraktive Preise unter den ALLEN Teilnehmern zu verlosen, ganz egal welche Zeit oder welcher Platz.

Es war vor allem besonders schön, dass dieses Mal auch alle Spiridonis an den Läufen teilnehmen konnten. Denn unsere fleißigen Helfer von Spiridon sind bei den „reellen“



Veranstaltungen meist den ganzen Tag auf den Beinen damit die Läufe gelingen. Allerdings wollen wir die diesjährigen Helfer nicht vergessen, die es auch bei einem virtuellen Lauf braucht. Die Schilder mussten designt, geliefert und montiert, die Strecke musste täglich kontrolliert, die Start- und Ziellinie eingestreut, die Ergebnislisten gepflegt und E-Mails beantwortet werden. Zudem gab sich unser Social-Media-Team große Mühe die Atmosphäre auf das Smartphone

der Läufer zu transportieren mit regelmäßigen Bild- und Video-Impressionen.

Beim Halbmarathon folgte dann aber ein kleiner Schock: Ein Schilderzerstörer trieb im Wald nachts sein Unwesen und zerstörte gezielt und wiederholt unsere Schilder und Markierungen, noch bevor der offizielle Startschuss gegeben wurde. Da wollte jemand unsere Veranstaltung sabotieren und die Teilnehmer fehlleiten. Doch mit besonderem Einsatz und bemerkenswerter Team-

leistung und den wachsamen Augen aller Spiridonis zu jeder Tages- und Nachtzeit auf der Strecke konnte der Täter schließlich gefasst und identifiziert werden.

Dank unseres Sponsors Mainova konnten wir den Lauf für alle Läufer kostenlos anbieten und die Unkosten für Schilder und sonstiges Material decken. Ein herzlicher Dank gilt auch dem Förster, durch dessen Engagement von der Genehmigung, über Pfostenmontage

bis zum Streckefreiräumen der Lauf ermöglicht wurde.

Nun steigt aber doch wieder die Vorfreude auf einen „echten Wettkampf“, den Mainova Silvesterlauf 2021 am 31. Dezember an der Wintersporthalle und auf der üblichen Strecke. Wir freuen uns schon, auf gewohnte Weise mit Euch das Jahresende 2021 zu feiern.



ALS ERSTE UND ALS LETZTE IM ZIEL - ALTER EGO UND ICH BEIM HALBMARATHON

Lindsey Fairhurst

Im Jahr 2016 bin ich zum letzten Mal eine lange Strecke gelaufen: einen Halbmarathon. Danach nahm ich verletzungsbedingt nur noch an Wettkämpfen über zehn Kilometer, dann fünf Kilometer und zum Schluss wegen eines Sehnenanrisses an keinem Wettkampf mehr teil. Läuferisch saß ich wider willens auf dem absteigenden Ast. Ich dachte, es wäre mein Aus als Hobby-Langstreckenläu-



ferin. Obwohl ich selbst nicht mehr laufen konnte, blieb mein Interesse am Laufsport weiterhin groß: Sei es als Helferin bei Lauf-Events für Spiridon oder am Info-Point des Frankfurt-Marathon, um als Zaungast „in spirit“ dabei zu sein.

Lange Zeit schien es aussichtslos. Aber allmählich ließen die Schmerzen nach und ich konnte dank der Befolgung von Sonja von Opels Trainingsplan „Fünf Kilometer für absolute Laufanfänger in vier Wochen“ wieder mit dem Laufen beginnen. Nach neun Monaten Pause absolvierte ich den ersten zähflüssigen fünf Kilometer-Lauf auf dem Laufband im Fitnessstudio. Wie glücklich kann man mit wenigen Schritten sein? Ich versuchte langsam, aber kontinuierlich, etwas schneller und einen Moment länger auf dem Laufband zu bleiben.

Im Jahr des COVID-19-Virus 2020 blieb mir nichts anderes übrig, als wieder draußen zu laufen. Ferner halfen mir online Fitness-Workouts im Dezember 2020, jeden Tag stabiler und fokussierter zu werden, um dann regelmäßig dreimal in der Woche zehn Kilometer, manchmal auch 15 Kilometer zu laufen. Aber der Ehrgeiz war in diesen außerordentlichen Zeiten nicht gestillt und ich spielte mit dem Gedanken, doch irgendwann wieder an einem Wettkampf teilnehmen zu können.

Zum Glück kam mein eigener Laufverein Spiridon Frankfurt e.V. auf die Idee, den 19. Frankfurter Mainova Halbmarathon aufgrund der COVID-19-Pandemie als virtuellen Lauf zu organisieren. Vom 27. März bis zum 18. April 2021 fand der virtuelle Lauf im Frankfurter Stadtwald auf zwei unterschiedlichen Runden statt.

Das war der Anreiz! Bei dem üblichen Lauf-Event in Frankfurt wäre ich als Helferin eingespannt und hätte nicht mitlaufen können. Es klang wie ein Heimspiel ohne Stress: Dank des Sponsors Mainova keine Startgebühr, keine Anmeldung, stattdessen das Ergebnis samt Namen bei der Ergebnismitteilung auf der Vereinshomepage online eintragen und schon war man - im Nachhinein - dabei! Und nicht nur einmal: War man an einem Tag nicht richtig in Form für den



Lauf, war es auch kein Problem, innerhalb der drei Wochen mehrfach zu laufen und die schnellste Zielzeit werten zu lassen!

Für meine Premiere hatte ich den Ostersonntag gewählt, wohl wissend, dass die meisten Leute die Gelegenheit zum Einkaufen statt zum Laufen nutzen würden, dazu eine Uhrzeit, die zu meinem normalen Tagesablauf passte. Das Laufwetter war fabelhaft.

Am Start und Ziel im Stadtwald war die große Finisher-Tafel mit dem Streckenplan und wichtigen Informationen aufgestellt. Die erste und zweite Runde waren - abgesehen von einigen gemeinsamen Metern - voneinander abgetrennt.

Es war eine geniale Leistung des Vereins, zwei Runden auf den vorhandenen Waldschneisen so zusammenzustellen, dass sie genau der Halbmarathon-Länge entsprachen und Start und Ziel am gleichen Ort waren. So konnte ich mich vorher etwas auf die Strecke einstellen und mit meinem Fotografen absprechen, dass ich in etwa zweieinhalb Stunden wieder dort sein würde.

Von Anfang an hat mir nichts gefehlt: weder laute Durchsagen, lärmende Musik noch der Startschuss. Begleitet von Sonne, einer kühlen Brise und mit einer ruhigen Pulsfrequenz lief ich los. Die Strecke verlief dank der Zustimmung des Försters über gute und vorwiegend flache Strecken auf den Hauptwegen des Frankfurter Stadtwalds.

Die zur Orientierung notwendigen Richtungsposten waren dezent platziert und sofort erkennbar mit einem gelben Pfeil für die

erste Runde und einem blauen für die zweite. Diesen konnte ich entspannt folgen. Zum Glück waren die Pfeile alle wieder montiert, da sich ein unangenehmer Zeitgenosse regelmäßig in der Dunkelheit ans Werk machte, Markierungen abzuschrauben. Ich lief alleine im Stadtwald mit Vogelgesang als Begleitmusik. Allenfalls mein Fotograf überraschte mich, um meinen entspannten Lauf zu dokumentieren. Auf der zweiten Runde war jedoch kein Mensch weit und breit zu sehen. Erst ab Kilometer 19 spürte ich, dass die Streckenlänge doch eine neue Herausforderung für mich war. Aber ich blieb auf Kurs und als Ablenkung von der Müdigkeit stellte ich mir meinen erfolgreichen Einlauf ins Ziel und den tosenden Beifall vor.

Der Lauf hat mir sehr gutgetan. Ich war einzig und allein meine eigene Konkurrentin und musste mich nur auf Fuß und Pfad konzentrieren. Was für ein schönes neues Erlebnis, denn es war etwas anders, als 21 Kilometer vor der Haustür zu laufen.

Zu Hause trug ich meine Daten von der GPS-Uhr in die Ergebnismitteilung auf der Vereinshomepage ein und sandte dem Verein zur Überprüfung gleichzeitig einen Link zu meiner Laufuhraktivität.

Bis zum 18. April konnte ich jeden Tag in der Ergebnisliste nachsehen, ob ich in meiner Altersklasse als Erste im Ziel war. Erst am letzten Tag lief eine Konkurrentin (gewiss mit ihrem Pacemaker) schneller als ich über die Ziellinie, aber an meinem Lauftag habe ich in vielen Hinsichten gewonnen!



10 STUNDEN SPRINTEN, UNGLAUBLICH ABER WAHR!

Lothar Esser

Seit Anfang 2019 nehme ich an Ultraläufen teil. Pro Jahr finden sich in den Ergebnislisten der Ultra-Läufe (alle Läufe über 45 Kilometer gelten als Ultra-Lauf) etwa 1.500 Personen aus Deutschland. Die Szene ist also recht überschaubar. So kommt es, dass ich schon nach knapp zwei Jahren Ultralauf bei den Lauf-Ultras relativ gut vernetzt bin. Im Frühjahr wurde ich von der LG Ultralauf gefragt, ob ich nicht an einer 10-Stunden-Sprint-Challenge teilnehmen möchte. Da ich schon gefragt wurde, konnte ich gleich klären, worum es geht und wie das ablaufen soll. Dachte ich zuerst noch, ich werde in eine andere Mannschaft aufgenommen, ging es aber darum, Spiridon-Mitglieder anzusprechen und ein Team zu formen. Außerdem sollten wir den Standort Frankfurt repräsentieren.

Die Regeln waren klar definiert: Maximal vier Personen bilden ein Team. Im Team müssen beide Geschlechter vertreten sein. Vom Team darf jeweils nur eine Person unterwegs sein. Start ist für alle Teams um 9.00 Uhr und das Ende ist um 19.00 Uhr. Gelaufen wird auf einer Bahn. Es wird auf verschiedenen Bahnen in Deutschland verteilt gelaufen. In den ersten neun Stunden des Wettkampfs

werden maximal 14 Kilometer je Stunde und Team gezählt und in der letzten Stunde werden alle gelaufenen Kilometer gewertet. An einem Standort können mehrere Teams gleichzeitig laufen sofern die lokalen Corona-Vorschriften dies zulassen. Einen Staffeltab gibt es nicht, sondern es wird per kurzer Berührung gewechselt.

Nachdem das alles geklärt war habe ich mich bereit erklärt und mit dem Vorstand von Spiridon Kontakt aufgenommen, um die Genehmigung durch das Sportamt der Stadt Frankfurt zu erhalten und danach ein Team zusammenstellen. Unser Vorsitzender Thomas Rautenberg sagte mir die entsprechende Unterstützung zu. Nachdem der Termin wegen der relativ hohen COVID-19-Inzidenzen mehrfach verschoben wurde, fand die Team-Challenge am 19. Juni statt. Das Sportamt erteilte die Genehmigung und ich begab mich auf die Suche nach Teilnehmenden. Zum Glück gab es genügend Interessenten, sodass wir von Spiridon Frankfurt sogar zwei Teams bilden konnten. Zusammen mit einem Team von der LG Ultralauf waren dann drei Teams in Frankfurt am Start. In Köln liefen fünf Teams (auf einer 333 Meter langen Aschbahn) und in Karlsruhe waren zwei Teams am Start.

Jedes Team sollte im Vorfeld angeben, wie viele Kilometer in den zehn Stunden ge-



schaft werden. Das Team Spiridon 1 hatte ich mit 140 Kilometern gemeldet. Team 1 bestand aus Florian Kaltenbach, Karin Spranger (sie war erst einen Tag vorher für die erkrankte Mona Winter eingesprungen), Sergey Markaryan und Johannes Minet. Spiridon 2 hatte ich für 120 Kilometer gemeldet. Das Team bestand aus Michaela Zeiss, Clara Costadura, Jochen Krauß und Lothar Esser. Früh um 7.30 Uhr waren die Ersten schon da. Es mussten die Pavillons aufgebaut, der Wasserschlauch verlegt und die Tische und Verpflegung für die einzelnen Teams bereitgestellt werden.

Jedes Team hatte sich eine Strategie erarbeitet. Es gab Teams, in denen nach jeder Runde gewechselt wurde, aber auch Teams,

in denen nach deutlich längerer Zeit ein anderer auf die Strecke geschickt wurde. Das hing teilweise auch mit der Verfügbarkeit der Teammitglieder zusammen. Nicht jedes Teammitglied konnte die kompletten zehn Stunden auf oder neben der Bahn sein.

Um 9.00 Uhr ertönte der „Startschuss“ und drei Personen machten sich auf der Bahn in der Babenhäuser Landstraße auf die zehn Stunden lange Reise. Unermüdlich wurde im Oval gelaufen, überrundet, abgewechselt, angefeuert, geschwitzt, geschimpft, gegessen, getrunken, gezählt, gerechnet, gelacht und versucht der Sonne aus dem Weg zu gehen.

Nach jeder Stunde wurde vom jeweiligen Teammanager der Stand der Dinge an die zentrale Jury durchgegeben. So konnten wir



auch verfolgen, wie wir in Frankfurt im Rennen liegen. Nach sechs Stunden war noch alles wie geplant, Spiridon 1 mit 14 Kilometern in jeder Stunde und Team Spiridon 2 mit etwas über zwölf Kilometern je Stunde. Doch in Stunde sieben schlichen sich kleine Fehler ein und es wurde auch nur noch zu dritt gelaufen und plötzlich waren es nicht mehr 14 Kilometer für Spiridon 1, sondern etwas weniger.

In Rennstunde acht war das Team aber wieder vollzählig und die Speicher auch wieder aufgefüllt, sodass die Leistung wieder stieg, aber nicht mehr an 14 Kilometer pro Stunde herankam. Team Spiridon 2 wurde erst im Verlauf der neunten Rennstunde vollzählig und die frische Läuferin Clara konnte ihr Tempovermögen fast vollständig umsetzen und dadurch noch ein paar zusätzliche Kilometer für das Team erringen.

Zu Beginn der letzten Stunde war klar, dass

Spiridon 2 und die LG Ultralauf in Frankfurt ihre Ziele locker erreichen werden, während es für Spiridon 1 eine Neuorientierung gab. Der Fokus wurde nun auf Silber (mehr als 130 Kilometer) gelegt, was auch ziemlich sicher zu erreichen war. Alle Läuferinnen und Läufer gaben trotzdem noch einmal alles. In der letzten Runde sind alle gemeinsam auf die Bahn und ganz entspannt gelaufen. Der Druck war raus und beim Ertönen der Schlusshupe das lang ersehnte Ziel erreicht. In Frankfurt gab es einen guten Zuschauerzuspruch. Zum einen kam Thomas Rautenberg mit Familie vorbei, aber auch andere Läuferinnen und Läufer, die sich dieses Spektakel einfach mal ansehen wollten. Alle Läufer und Läuferinnen auf der Bahn wurden unabhängig von der Teamzugehörigkeit in jeder Runde ordentlich angefeuert und gepusht. Den Gesamtsieg holten sich die Teams aus Karlsruhe. Die LSG vom Förderstützpunkt Karlsruhe schaffte in den zehn Stunden 145,65 Kilometer (davon 19,65 Kilometer in der letzten Stunde), dicht gefolgt vom Team LG Ultralauf Karlsruhe mit 143,25 Kilometern. Spiridon 1 schaffte mit 135,95 Kilometern den 3. Platz und Spiridon 2 mit 124,65 Kilometern den fünften Platz.

Für die acht Startenden von Spiridon kann ich sagen, dass es trotz der Leiden allen sehr gut gefallen hat. Falls es eine Wiederholung geben wird, werden in Frankfurt wahrscheinlich sogar mehr als zwei Teams von Spiridon an den Start gehen.



JUNGFRAU SUPPORTER RUN 2021 (5. JUNI - 31. AUGUST 2021) AM 8. JULI 2021

Florian Kaltenbach

Diese Sehnsucht nach den Bergen begleitet mich schon seit meiner Kindheit. Umso schöner war es für mich, als ich Mitte September 2017 am 25. Jungfrau-Marathon - meinem ersten Gebirgsmarathon - teilnahm und diesen auch finishen durfte (hierzu mein Bericht „Berglaufgeschichten“ im ECHO 2017). Leider meinte es der Wettergott damals nicht so gut mit uns Teilnehmern und bescherte uns ab etwa 1.800 Metern über Null ekligen Eisregen und etliche Teilnehmer hinter mir durften beim (Jubiläums-) Rennen nicht bis ins Ziel laufen. Eigentlich wollte ich schon damals vom Ziel am Bergbahnhof Kleine Scheidegg (circa 2.100 Meter über Null) mit der legendären Zahnradbahn auf das Jungfraujoch (3.571 Meter über Null) - nicht gerade bescheiden auch als ‚Top

of Europe‘ vermarktet - fahren, um dort das Panorama in unmittelbarer Nähe des „Dreigestirns“ aus Eiger, Mönch und Jungfrau zu genießen. Da sich die rund 200 (!) CHF für die Fahrt damals wetterbedingt nicht gelohnt hätten, fuhr ich unmittelbar nach meinem Zieleinlauf etwas betrübt mit dem Zug zum Startort Interlaken zurück. Bestehen blieb aber die Sehnsucht, irgendwann einmal bei besserem Wetter und schönerer Sicht auf das Jungfraujoch zu fahren.

Knapp vier Jahre später sollte es soweit sein! Am 7. Juli 2021 brach ich auf zu einem zweitägigen Kurzurlaub ins malerische Lauterbrunnental. Bis einige Tage davor waren die Wetterprognosen noch vielversprechend, bevor sich dann wie in Deutschland auch über meinem Reiseziel immer mehr Regen- und Gewitterwolken auf türmten. Dennoch hielt ich bis zuletzt an meinem Traum fest und fuhr am 7. Juli 2021 in ein wettermäßig noch vielversprechendes Lauterbrunnen. Am nächsten Morgen wurde ich jedoch schon um fünf Uhr unsanft durch das Donnerrollen eines Gewitters geweckt. Enttäuscht legte ich mich noch einmal hin, bevor ich nur knapp zwei Stunden später, um 6.55 Uhr, plötzlich durch Sonnenstrahlen erneut geweckt wurde, diesmal aber ungleich sanfter. In purer Euphorie prüfte ich schnell noch die



Wetterprognosen. Diese versprachen mir bis etwa 10.00 Uhr stabiles Wetter. Das musste ich unbedingt nutzen! Schnell schlüpfte ich in meine Laufsachen, verzichtete auf mein Frühstück (welches leider erst ab 8.00 Uhr möglich war) und lief die etwa 400 Meter zum Bahnhof Lauterbrunnen, der gleichzeitig auch Startpunkt des „Jungfrau Supporter Run“, einer wie schon im letzten Jahr ausgerufenen Ersatzveranstaltung des Jungfrau-

Marathons, ist. Entsprechend der Ausschreibung erhielt ich am Bahnhofsschalter meine Startnummer mit Transponder (automatische Zeitmessung mit akustischem Signal am Start- und Zielbogen), das Rückfahrticket vom Bergbahnhof Kleine Scheidegg sowie einen wirklich leckeren Erdnuss-Energieriegel eines Sponsors (mit relativ ähnlichem Namen). Auf den Gepäcktransport verzichtete ich, da ich alle (unter anderem hoch-



gebirgstauglichen) Utensilien lieber bei mir haben wollte, auch wenn der Rucksack dadurch etwas schwerer war als sonst. Nachdem ich Ticket und Riegel sicher in meinem Laufrucksack verstaut und die Startnummer angebracht hatte, begab ich mich Richtung Startbogen, der direkt hinter der Bahnhofunterführung am unfassbar klaren Flüsschen Weiße Lütschine lag.

Schon kurz nach dem Start führte mich die perfekt ausgeschilderte Strecke über eine schmale Fußgängerbrücke, unter welcher die noch (gebirgs-)junge Weiße Lütschine wohlklingend sprudelte und welche ich vom Jungfrau-Marathon noch bestens in Erinnerung hatte. Unmittelbar danach führte mich die Strecke auf steileren, aber perfekt wanderbaren, größtenteils kiesbedeckten Serpentina von Lauterbrunnen (circa 800 Meter über Null) nach Wengen (circa 1.280 Meter über Null) hoch (Strava-Segment „Lauterbrunnen Wengen Climb“ mit circa 2,2 Kilometern und 450 Höhenmetern, entspricht Kilometern 25 bis 27 des Jungfrau-Marathons). In Wengen angekommen führte mich die Beschilderung geradeaus und steil auf den kürzesten Weg Richtung Wengen Nord weiter und traf kurz vor Kilometer vier Richtung Wengernalp wieder auf die Jungfrau-Marathon-Strecke (bei Kilometer 30). Die nächsten vier Kilometer verlief der Supporter Run trotz des steilen Streckenprofils auf sehr angenehm zu laufenden „Wanderautobahnen“ identisch zur Jungfrau-Marathon-Strecke (Strava-Segment „Wengen Wengernalp Climb“ mit vier

Kilometern und 569 Höhenmetern, entspricht Kilometern 30 bis 34 des Jungfrau-Marathon) bevor sich beide Strecken letztendlich teilten: Für den Supporter Run ging es entspannt weiter auf der „Wanderautobahn“ und kurze Zeit später bereits ins Ziel am Bergbahnhof Kleine Scheidegg, während der Jungfrau-Marathon in einer größeren Schleife über die Schlüsselstellen Eigergletscher-Geröllfeld (circa 2.300 Meter über Null) und eine steile Bergabpassage zwei Kilometer vor dem Ziel technisch wesentlich anspruchsvoller verläuft.

Da ich auch beim Supporter Run mit Geröllfeldern gerechnet hatte, führte ich erstmalig in den Alpen meine neuen und ultraleichten Trailrunning-Stöcke mit, die mir an den besonders steilen Bergaufpassagen großen Nutzen erwiesen. Trotz des vergleichsweise hohen Rucksackgewichts von ungefähr drei Kilogramm (ich wollte für (fast) alles vorbereitet sein) und des bis auf zwei Gels komplett nüchternen Magens erreichte ich den Zielbogen am Bergbahnhof Kleine Scheidegg bei bis auf etwas Nieselregen stabilem Wetter nach den rund neun Kilometern und 1.250 Höhenmetern in nur 1:18:09 Stunden (8:41 Minuten pro Kilometer). Am Ende belegte ich damit unter 176 Männern und als zweitbesten Nicht-Schweizer den 16. Rang. Dort angekommen fuhr tatsächlich nur 20 Sekunden später der Zug auf das Jungfraujoch, den ich sehr dankbar in Anspruch nahm.



Diesmal lohnten sich die (noch immer) 200 CHF für Hin- und Rückfahrt wirklich: Die Aussicht dort oben war im wahrsten Sinne des Wortes atemberaubend. Wahrscheinlich pandemiebedingt, aber auch der frühen Uhrzeit (Donnerstagmorgen um kurz vor 9.00 Uhr) geschuldet, war ich nur einer der sehr wenigen Touristen, die an der Endstation Jungfrauoch ankommen. Aus dem „Sphinx“-Tunnel unterhalb des Jungfrauochs lief ich bei leichtem Schneefall, etwas böigem Wind und minus zwei Grad (Anmerkung: Ich hatte meine warmen Klamotten aus dem Lauf-rucksack inzwischen angelegt.) als Einziger in Richtung Mönchslochhütte. Ich drehte jedoch etwa einen Kilometer vor der Hütte wegen der sich wieder verschlechternden

Wetterverhältnisse nach einer halben Stunde beziehungsweise knapp eineinhalb Kilometern mit vielen Fotopausen um. Dennoch werde ich diesen Moment, an dem ich den Mönchsgletscher, blauen Himmel wie aus dem Bilderbuch und das Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau aus nächster Nähe bewundern durfte, im Leben nicht mehr vergessen. Diese wunderschönen Momente waren wirklich ein Geschenk.



DNF UND TROTZDEM SEHR ZUFRIEDEN - 1. LAUFHAUS BACKYARD ULTRA AM 10./11. JULI 2021 IN ODERWITZ (SACHSEN)

Lothar Esser

„DNF und trotzdem sehr zufrieden. Wie geht das denn?“, wird sich vielleicht mancher fragen. Vor ein paar Jahren schwappte wieder einmal ein neues Rennformat aus den USA ins alte Europa über: der Backyard Ultra. Es gibt zwar - wie immer - nur einen Gewinner, aber bei diesem Format haben alle anderen Starter ein DNF (did not finish) im Ergebnis stehen. Ich habe nun seit dem Sommer 2021 ein DNF in meiner Palmarès und bin doch sehr zufrieden. Auf meiner Medaille steht auch „Great Loser“ aber ich fühle mich trotzdem wie ein Gewinner.

Im Juli wurde ein solcher Backyard Ultra in Oderwitz in Sachsen veranstaltet. Da ich gerne in Sachsen an den Start gehe, hatte ich mich als einer der letzten für dieses Rennen angemeldet. Auf der Startliste fanden sich dann die Namen des Who's who der deutschen Ultratrail-Szene. Ich habe mich gefreut, einmal mit diesen Koryphäen am Start zu stehen. Dank der sehr kurzfristig anberaumten Deutschen Meisterschaften für den 24-Stunden-Lauf hagelte es aber leider jede Menge Absagen und aus 100 Startern wurden plötzlich nur 62. Egal, es waren immer noch einige Hochkaräter dabei. Für mich war

René Strozny aus dem Odenwald ein Favorit. Auch Marcel Leuze und Frank Wiegand waren nicht zu unterschätzen.

Für viele war dieses Rennformat neu und es bedarf wirklich einer angepassten Strategie, um bei so einem Rennen weit vorne zu landen. Es geht nicht darum schnell zu laufen, sondern Ausdauer an den Tag zu legen. Zu jeder vollen Stunde wird neu gestartet und die Läufer haben 60 Minuten Zeit, die Strecke von etwa 6,7 Kilometern zu bewältigen. Das hört sich nicht nach besonders viel an. Aber die Strecke ist zum einen ein nicht flacher Trail und zum anderen ist das wirklich Herausfordernde die ständige Wiederholung. Verpflegung, Erholung und Toilettengänge müssen auch in dieser Zeit geschafft werden. Wer schneller läuft hat mehr Erholungszeit, ist aber auch schneller erschöpft.

Am Tag vor dem Start habe ich einen Spiridon-Pavillon eingepackt, damit ich etwas Werbung für den Verein machen konnte. Tatsächlich wurde ich dann vor Ort von ein paar Leuten angesprochen. Sie dachten ich sei von der Zeitschrift Spiridon. Eigentlich wollte ich den Pavillon direkt am Start/Ziel aufstellen, aber da war schon der große Pavillon eines Sponsors aufgebaut. Deshalb habe ich den Pavillon einfach auf der Campingwiese aufgestellt. Am Freitagabend fand für die, die



rechtzeitig da waren noch eine Streckenbesichtigung statt. Ich kam zu spät, das war aber nicht tragisch. Denn am nächsten Morgen war die Strecke noch genauso wie am Freitag. Frank meinte nach der Besichtigung nur, dass es schweres Geläuf sei, weil es am Freitag noch geregnet hatte. In der Nacht auf Samstag vertrieb der Wind die letzten Wolken, raschelte aber auch in den Bäumen und rüttelte an meinem Zelt. Trotzdem war ich einigermaßen ausgeruht und konnte mich um 7.00 Uhr am Frühstücksbuffet stärken. Die Campingwiese hatte sich über Nacht weiter gefüllt. Ich konnte mir noch ein schö-

nes Plätzchen im großen Pavillon am Start/Ziel sichern, so dass die Wege während des Rennens nicht so lang wurden.

Um 9.00 Uhr war das Briefing der Starter. Es wurde auf die Besonderheiten des Rennformats hingewiesen und die Schwierigkeiten der Strecke erwähnt. Der erste Abschnitt im Wald war teilweise etwas matschig, aber kein Vergleich mit dem SachsenTrail, den ich zwei Wochen zuvor absolviert hatte. Um die matschigen Stellen etwas zu entschärfen hatte der Veranstalter dort noch etwas Sägemehl verteilt, sodass es sich später an dieser Stelle wie auf Wolken laufen ließ.



Um kurz vor 10 Uhr war Aufstellung für das Startfoto und dann Startaufstellung mit gemeinsamem Runterzählen der letzten Sekunden. 62 Läufer und ein Veranstalterteam waren so froh, dass es endlich wieder ein richtiges Rennen gab. Keine virtuelle Veranstaltung, die uns irgendwie über die wett-kampflose Zeit geholfen hat. Wir konnten zeigen, wie wir den ewig dauernden Winter überstanden hatten, wie das Training gewirkt hat, welche Kraft, Ausdauer und Lust auf das Laufen in uns steckte.

Die erste Runde bin ich ganz gemütlich angegangen. An den steileren Wegstrecken bin ich gegangen, bin vorsichtig die Wiesenwege gelaufen, habe Fotos gemacht und die Aussicht genossen. Nach etwa 45 Minuten war

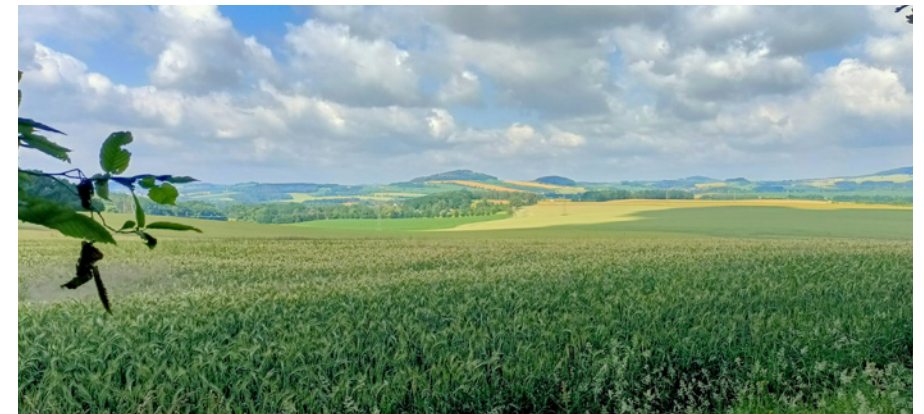
die Runde beendet und ich konnte fast 15 Minuten ausruhen, essen und trinken. Drei Minuten vor der nächsten vollen Stunde ertönte die Glocke, die uns signalisierte, dass es gleich wieder losgeht. Das gleiche dann noch einmal um zwei Minuten und eine Minute vor der vollen Stunde. In der zweiten Runde bin ich in den steilen Abschnitten auch gelaufen und als Ergebnis kam fast dieselbe Zeit raus.

Ich weiß nicht, was mich dazu veranlasst hat, die nächsten Runden deutlich schneller zu laufen. Vielleicht waren es die sehr guten Läufer, die nach den beiden ersten Runden das Tempo angezogen haben. Für mich zumindest war das ein großer Fehler. Wie dem auch sei, ich bin die nächsten Stunden mit

einer Pace von etwa sechs Minuten pro Kilometer über den Trail gerannt. Ich hatte dadurch zwar drei Minuten mehr Pause pro Runde, konnte das aber nicht wirklich nutzen. Mehr essen und trinken konnte ich zumindest nicht und später habe ich sogar das Essen vernachlässigt.

fangs im großen Pavillon noch im Schatten, kam die Sonne plötzlich von vorne. Die ersten Läufer stiegen aus dem Rennen aus, aber für die meisten ging es einfach weiter.

Ich hatte bis gegen 18 Uhr den Eindruck, ich könne ewig weiterlaufen. Aber ganz plötzlich kam es mir so vor, als hätte mir jemand



Der Veranstalter hatte ein sehr reichhaltiges Buffet im Verpflegungszelt aufgebaut. Nach jeder Runde konnten wir uns hier bedienen. Waren bei den anderen Rennen, die ich bis dahin in diesem Jahr gemacht hatte, die Corona-Hygienemaßnahmen noch sehr streng, war es hier schon wieder ganz entspannt. In diesem Zelt war neben der Verpflegung sogar ein kleiner Bereich, in dem eine Massageliege aufgestellt war. Es war gut zu wissen, dass bei Bedarf auch die erschöpften Muskeln gepflegt werden konnten.

Die Zeit verging wie im Fluge. Am sich ändernden Sonnenstand war zu merken, dass der Tag schnell voranschritt. Saßen wir an-

den Stecker gezogen. In der neunten Runde dachte ich ans Aufhören. Aber das durfte noch nicht sein. Eine Runde später war der Wunsch nach Beendigung des Rennens aber sehr groß geworden. Angela, René und Frank redeten mir gut zu, aber ich war bereit aus-zusteigen. Sogar meine Frau schickte mir per SMS eine Durchhaltennachricht. Ich hatte meine Startnummer schon auf den Tisch gelegt und wäre, als das Signal zur Startaufstellung kam, fast sitzen geblieben. Es kam aber von Anne noch eine WhatsApp-Mess-age, die ich gerade noch rechtzeitig gelesen habe. Schnell die Nummer schnappen, aufspringen, Nummer umbinden und zum Start

laufen. Die Ersten waren schon unterwegs und ich habe mich hinten eingereiht. Noch einmal Glück gehabt, denn wer zu spät an der Startlinie erscheint, darf nicht mehr loslaufen und ist ausgeschieden. Also bin ich noch eine elfte Runde laufen. Danach ging es mir relativ gut und ich entschied mich, auch noch eine zwölfte Runde dranzuhängen. Mir war in den letzten Runden anfangs schon etwas kalt gewesen und ich hatte deshalb ein trockenes Trikot und ein Unterhemd angezogen, aber das brachte nicht wirklich eine Verbesserung. Erst als ich das Tempo angezogen habe, kam ich wieder ins Schwitzen.

Nach der zwölften Runde war es dunkel geworden und wir wurden aufgefordert unsere Lampen mitzunehmen. Die Dunkelheit hat aber auch dafür gesorgt, dass neun Läufer nicht mehr an den Start gingen. Das Feld reduzierte sich dadurch auf nur noch 20 Personen. Die ersten 600 Meter der Runde waren etwas beleuchtet, aber draußen auf den Wiesenwegen und im Wald gab es kein Licht. Die Augen gewöhnten sich zwar an die Dunkelheit. Aber um den Untergrund, den wir zwar mittlerweile kannten, besser sehen zu können, war es gut, eine Lampe zu haben. Trotzdem kam Hans Dieter zu Fall, als er an einer rutschigen Stelle die Hangabtriebskräfte nicht richtig einschätzen konnte. Für mich war die 13. Runde die langsamste. Ich wollte danach zwar noch auf eine 14. Runde gehen, vor allem da noch ein weiterer Teilnehmer aus meiner Altersklasse im Rennen war. Als die Startglocke ertönte, war mir aber so kalt,

obwohl ich noch mehr angezogen hatte, dass ich entschied, für diesen Tag Schluss zu machen. Danach gab es für mich die verdiente Finisher-Medaille mit dem DNF. Mein erstes DNF in einem Lauf, aber ich war stolz auf meine Leistung.

Die Erschöpfung machte sich erst richtig bemerkbar als ich auf dem Stuhl saß. Kälte und Krämpfe übernahmen nun die Regie. Auch wenn ich mich in eine dicke Decke eingerollt hatte, fiel es mir schwer zur Dusche zu gehen. Aber das heiße Wasser brachte so lang-



sam die Lebensgeister zurück. Ich kann sogar froh sein, dass ich schon nach 13 Runden aufgehört hatte, denn als Frank nach der 17. Runde zur Dusche ging, war das heiße Wasser verbraucht und es gab nur noch lauwarmes. Ich war froh, nach der Dusche in den Schlafsack kriechen zu können. Die Läufer, die noch unterwegs waren, durften weiter-

laufen und dem Ruf des warmen Bettes widerstehen. Auch die Betreuer dieser Läufer durften noch wach bleiben, um nach jeweils 40 - 45 Minuten den Heimkehrern die Wünsche von den Augen abzulesen.

Als ich am nächsten Morgen um 6.30 Uhr wach wurde, gab es immer noch fünf Läufer, die noch nicht genug hatten. Als ich aufstand waren sie in der 20. Runde. Für einen Backyard Ultra ist das noch nichts Besonderes, die bisher längste Dauer eines solchen Rennens liegt bei fast 81 Stunden (oder 81 Runden zu jeweils 6,7 Kilometern). Um 7.00 Uhr gab es wieder das Frühstücksbuffet und die Gelegenheit mit den noch anwesenden „Great Losern“ die Erfahrungen auszutauschen. Die Sonne und der Kaffee wärmten uns und wir konnten vom Frühstück aus auf die Rennstrecke schauen.

Nach der 24. Runde waren 100 Meilen (oder etwa 161 Kilometer) geschafft und von den Fünfen wollte noch keiner aufgeben. Als die Läufer dann unterwegs waren, habe ich angefangen das Zelt abzubauen und das Auto wieder vollzupacken. In der Zwischenzeit kamen auch wieder mehr Zuschauer an die Strecke. Denen wurde, wenn die Läufer auf der Strecke waren, gleich nebenan ein anderer Zeitvertreib geboten. Dort fand nämlich ein Reitturnier statt. Gerade für die Kinder hatte dies sogar etwas mehr Anziehungskraft als die fünf Männer, die ab und zu über die Wiese gerannt kamen. Aber in der Nacht von Samstag auf Sonntag waren es gerade die Kinder, die mit Trommeln an der Strecke

standen und uns mit ordentlich Radau verabschiedeten und begrüßten.

Den Schluss des Rennens habe ich erst über das Internet erfahren. Nach 25 Runden waren es nur noch René Strosny, Marco Möhler und Marcel Leuze, die sich um den Sieg bemühten. René strich nach 30 Runden die Segel, Marco ist zwar noch zum Start der 33. Runde angetreten, hat sich aber nach 20 Metern von Marcel verabschiedet und kehrtgemacht. Marcel erreichte nach 221,298 Kilometern das Ziel. Er hätte sicher auch noch mehr geschafft, aber das war nicht notwendig. Sein Sieg ist umso bemerkenswerter, als er eine Woche vorher bei der DM über 24-Stunden auch am Start war. Er hat sich dort zwar zurückgehalten, aber allein schon dieser Doppelstart zeigt, dass er ein würdiger Sieger ist.

Nach meinem Bericht auf Facebook über dieses Rennen gab es Feedback, dass mancher gerne auch einmal ein solches Rennen bestreiten möchte. Eine Fahrt ins hintere Sachsen ist dafür nicht notwendig, auch wenn es dort schön ist. In Rheinland-Pfalz wird es in 2022 nach jetziger Planung zwei geben, bei denen sich ein Start anbietet. Bei einem davon werde ich sicher auch starten. Es wäre schön, wenn noch ein paar Spiridon-Mitglieder mitkämen.

10 JAHRE JUGENDTRAINING - EINE KLEINE ERFOLGSSTORY

Hans Bittlingmaier

Wer hätte am 27. August 2011, dem ersten Training für Kinder und Jugendliche an der Babenhäuser Landstraße gedacht, dass sich das Ganze zu einem solchen Dauerläufer entwickelt?

Erfahrungswerte bezüglich eines Jugendtrainings seitens anderer Vereine lagen uns damals nicht vor. Wir waren also auf das theoretische Hintergrundwissen angewiesen, welches wir während unserer Ausbildung zum HLV C-Trainer erworben hatten. Wir, das waren in den Anfangstagen Jenny Zeeck und ich, Hans Bittlingmaier. Basierend auf dem Wunsch, Kindern die Freude am Laufen zu vermitteln, entwickelten Jenny und ich im Laufe des Sommers 2011 unser Konzept für ein Kinder- und Jugendtraining.

Das Konzept 2011:

Unser Einstiegskonzept beruhte auf drei Säulen:

- Laufen ist unser Ding. Im Gegensatz zu anderen Leichtathletikvereinen bieten wir nur Laufsport an. Das Lauftraining der Jugend wird sich also auf solche Angebote beschränken. Alle Elemente des Laufens werden den Kindern passend und spielerisch vermittelt.

- Wir werden jeweils eigene Übungen zum Komplex Ausdauer, Bewegungskoordination, Schnelligkeit und Kraft machen. Das bedeutet: Laufspiele im Wald und auf der Bahn, Tempoeinschätzung auf der Bahn, Einüben unterschiedlicher Lauftechniken bergauf, bergab, langsam und schnell. Daneben steht die Kräftigung aller zum Laufen benötigten Muskeln im Fokus.

- Uns ist wichtig, dass das Training in der Gruppe jedem Einzelnen Spaß macht. Alle sollen mitgenommen werden.

Der Anfang 2011:

Zum ersten Training erschienen acht Jungen und Mädchen. Als erstes Nahziel wollten wir die Kinder und Jugendlichen für den Minimarathon im Rahmen des Frankfurt-Marathons im Oktober 2011 vorbereiten. Am Mini-Marathon 2011 nahmen dann fünf Jugendliche teil (zum Vergleich: Im Jahr 2018 waren es mehr als 15).



Minimarathon 2011



Flyer 2011

Danach galt es, die kritische Zeit des Wintertrainings zu überstehen. Nachdem auch diese Zeit ohne Teilnehmerschwund überstanden war, war für Jenny und mich klar: Wir machen weiter!

Die Folgejahre 2012-2019:

Nicht nur die Anzahl der Kinder, die am Training teilnahmen, auch die Art des Trainings hat sich im Laufe der Jahre verändert. Weiterhin stehen der Spaß an der Bewegung und die unterschiedlichen Trainingsmethoden, besonders die spielerischen Elemente, im Mittelpunkt.

Über die Jahre haben wir festgestellt, dass neue Mitglieder im Kinder- und Jugendtraining bereits Lauferfahrung miteinbringen und auch ambitioniert sind. Sie wollen sich verbessern und ihr Leistungsstand fordert ein systematischeres und leistungsorientierteres Training. Wir haben versucht, diesen Anforderungen gerecht zu werden, ohne den

Grundsatz aus dem Jahr 2011 zu vergessen: Jeder soll am Training teilnehmen können.

Aus den sieben Jahren zwischen 2012 und 2019 lassen sich einige Tendenzen ableiten:

Ab circa 14 Jahren verliert sich das Interesse am (Lauf-)Sport und anderes wird wichtiger. Der ein oder die andere wechseln in das Intervalltraining dienstags.

Erfreulicherweise treten dann meist die jüngeren Geschwister in die Fußstapfen der Älteren, sodass ein Nachwuchsmangel im Kinder- und Jugendtraining bis dato noch kein Problem ist.

Wie von Anfang an beabsichtigt und erwünscht rekrutieren sich zunehmend Teilnehmer aus dem Nachwuchs von Vereinsmitgliedern. Gerne werden auch neugierige Klassenkameraden zum Training mitgebracht

und nicht selten werden aus einem Schnuppertraining auch Teilnehmende, die uns über die Jahre die Treue halten. Also: Ausprobieren lohnt sich immer!

Da Jenny Zeeck nach fünf Jahren ihre Trainertätigkeit zum Ende des Jahres 2016 beendet hatte unterstützten mich, soweit zeitlich und beruflich möglich, Melanie und Helga. An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön für Ihre Mitarbeit!



Das Jugendtraining in den letzten zwei Jahren:

Die Corona-Krise im Frühjahr 2020 stellte uns vor neue Herausforderungen:

Da Melanie und Helga nicht mehr zur Verfügung standen, galt es aufgrund der 1:5-Regelung (ein Trainer für fünf Trainierende) zuverlässige Mitstreiter zu finden, die Lust und Zeit mitbringen, um die wöchentliche Regelmäßigkeit des Trainings zu gewährleisten. So ergab es sich, dass mich seit Wiederaufnahme des Jugendtrainings im Frühjahr 2020 mit großem Engagement Antonia Hasel und Valentin Teufel (beide sind 22 Jahre alt) regelmäßig unterstützen. Sie sind bei den

Kindern sehr beliebt und bringen neue Ideen und Input in den Trainingsbetrieb ein.

Die Regelung, in drei Gruppen zu trainieren hat sich als effektiv erwiesen, sodass wir diese auch in Zukunft beibehalten werden (natürlich dürfen mittlerweile mehr als fünf Kinder in einer Gruppe sein). Dadurch können wir mehr Spiele, Übungen und Trainingseinheiten anbieten. Das Training wird vielfältiger, abwechslungsreicher und für die Kinder und Jugendlichen um einiges intensiver. Wie man sieht, hat die Corona-Krise auch positive Effekte.



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

10 JAHRE KINDER- UND JUGENDTRAINING





161 KILOMETER IM GRENZBEREICH - DER BERLINER MAUERWEGLAUF AM 14./15. AUGUST 2021

Lothar Esser

„161 Kilometer im Grenzbereich“ lautete die Überschrift des Vorberichts im Darmstädter Echo vom 13. August 2021 über meine Teilnahme an den 100 Meilen von Berlin. Die Überschrift ist doppeldeutig: Einerseits fragt sie, inwieweit ich an meine persönlichen Grenzen gehen und diese vielleicht sogar überschreiten muss. Andererseits bezieht sie sich auf den Ort des Geschehens: Der Lauf findet im Bereich der ehemaligen Mauer (Grenze) zwischen West und Ost statt.

Seit 2011 gibt es diesen Lauf, er erfreut sich steigender Beliebtheit und zieht Läufer aus nah und fern an. Die Teilnehmer kommen aus Australien, Japan, USA, Brasilien, um nur einige der entferntesten Länder zu nennen. Da der Lauf im Jahr 2020 ausgefallen war, wurde das Kontingent für 2021 etwas aufgestockt. Ich hatte mich im Herbst 2020 zu einer Teilnahme entschieden, auch wenn ich nicht so richtig wusste, worauf ich mich da einließ. Berlin und den Verlauf der Mauer kannte ich zwar schon, immerhin hatte ich dort von 1981 bis 1999 mit kurzen Unterbrechungen gewohnt. Aber mir war nicht bewusst, was es bedeutet, 100 Meilen (oder

161 Kilometer) zu laufen. Ich fühle mich seit meinem ersten 100 Kilometer-Lauf zwar als Ultraläufer, aber 161 Kilometer sind dann doch eine andere Hausnummer.

Der Lauf ist eng mit einigen Daten der deutsch-deutschen Geschichte verbunden. Jeweils am 9. November wird um kurz vor 19 Uhr die Anmeldemaske im Internet für die Abgabe von Meldungen zum Mauerweglauf freigeschaltet. Am 9. November 1989 um kurz vor 19 Uhr fiel die Mauer. Wer seine Anmeldung nicht innerhalb kürzester Zeit abgibt, hat nur noch wenige Chancen auf einen Startplatz im darauffolgenden Jahr. Da die Mauer am 13. August 1961 errichtet wurde findet der Lauf selbst dann auch immer am 13. August oder dem darauffolgenden Samstag statt. In diesem Jahr wurden zudem zwei Jubiläen begangen: der 60. Jahrestag des Mauerbaus und der zehnte Jahrestag des Mauerweglaufs.

Nachdem ich einen Startplatz ergattern konnte, musste ich mir Gedanken über das richtige Training machen. Ich bin nicht jemand, der nur irgendwie ankommen will, sondern ich möchte auch ein gutes Ergebnis erzielen. Für den Start ist außerdem ein ärztliches Attest erforderlich, das eigentlich kein Problem für mich sein sollte. So dachte ich zumindest. Da beim Lauf ab Kilometer 60



auch eine Radbegleitung zulässig ist und ich dies als vorteilhaft eingeschätzt habe, musste ich auch jemanden finden, der 100 Kilometer mit einem Tempo von acht bis zehn Kilometern pro Stunde fahren kann.

Trainingspläne gibt es in den entsprechenden Laufbüchern und im Internet jede Menge. Nur für Distanzen über 100 Kilometer wird es etwas dünn, aber es lassen sich trotzdem welche finden. Manche dieser Pläne bieten eine zwölf-Wochen-Vorbereitung auf ein solches Rennen mit 160 Kilometern in 24 Stunden an. Das hielt ich für etwas vermessen und habe es nach eigenem Gutdünken probiert. Vor allem habe ich die Vorbereitungszeit quasi mit der Anmeldung begonnen. Die Umfänge wurden im Verlauf der Monate mehr und mehr und gipfelten im Frühjahr bei maximal 190 Kilometern pro Woche. Dabei wurden auch längere Läufe mit etwa 70

Kilometern eingebaut. Als dann im Juni 2021 die Wettkämpfe wieder begannen habe ich die Umfänge wieder etwas reduziert. Denn in der Wettkampfzeit war ich nicht mehr in der Lage, mehr als 120 Kilometer pro Woche zu laufen, ohne mich übermäßig zu verausgaben.

Die Radbegleitung war recht schnell organisiert. In meiner Berliner Zeit war ich unter anderem in einem Radsportverein (er hat fast denselben Namen wie ein jetziger Ultra-Laufverein aus Berlin) und durch einen Zufall kam ich vor zwei Jahren wieder mit einigen meiner damaligen Radrennfahrern in Kontakt. Uwe erklärte sich fast spontan bereit, mich am 14. August auf der Distanz zu begleiten. Die Strecke des Mauerwegs ist zum großen Teil auch seine Trainingsstrecke, sodass er neben dem nötigen Sitzfleisch auch sehr gute Streckenkenntnis mitbrachte. Ich

glaube aber, dass er trotzdem nicht so richtig wusste, was es bedeutet, einen Läufer auf dem Rad zu begleiten.

Das schwierigste in der Vorbereitung war für mich das ärztliche Attest. Es ist im Ultrabereich bei vielen Wettkämpfen, vor allem im Ausland, fest vorgeschrieben. Bisher konnte ich aber immer ohne Attest an den Start gehen. Also habe ich einen Termin bei einem Sportmediziner gebucht und gehofft, dass es für mich nur eine Formalie darstellt. Leider gab es in den höheren Leistungsbereichen beim Belastungs-EKG ein paar Auffälligkeiten, die erst von Kardiologen validiert werden mussten. Zum Glück kam von dieser Seite Entwarnung, ich erhielt meinen Stempel und konnte nach Berlin fahren.

Da ich nicht nur als Läufer sondern auch noch als „rasender Reporter“ für das Darmstädter Echo in Berlin war, habe ich vor dem Start, während des Laufs und nach dem Finish noch ein paar Videos gedreht. Dadurch kam ich als einer der Letzten über die Startlinie. Das war aber nicht weiter tragisch, da die Nettozeit entscheidend ist.

Raus aus dem Stadion und rein in die Stadt. Über Fußwege, durch Parks und Friedhöfe ging es in der City möglichst nah am ehemaligen Grenzverlauf entlang. Dabei passierten wir diverse Sehenswürdigkeiten: Es ging vorbei am Regierungsviertel und dem Brandenburger Tor bis zum Checkpoint Charlie, wo sich der erste Verpflegungspunkt (VP) befand. Danach durchliefen wir Kreuzberg, dessen Nächte bekanntlich lang sind. Für

uns war aber schon Tag. Es gab genügend, die um diese Uhrzeit schon (oder noch immer) in den Kneipen saßen, uns zusahen und auch teilweise applaudierten, als wir vorbeikamen. An der Eastside Gallery war schon der zweiten VP. Über die Oberbaumbrücke ging es wieder zurück nach Kreuzberg und Neukölln.

Das Feld, in dem ich mich befand, war in der Zwischenzeit deutlich kleiner geworden. Ich fühlte mich gut, fand aber, dass ich zu schnell unterwegs war. Zumindest würde ich das Tempo von 6:30 Minuten nicht über die gesamte Strecke schaffen. Früher oder später würde ich langsamer werden. Ich war aber mit Julia und Christian Fatton in der Gruppe. Das hatte ich mir auch so vorgestellt beziehungsweise gewünscht. Die beiden kenne ich schon seit meinem ersten Ultra in Rodgau und über die kurzen Ultradistanzen schaffe ich auch das Tempo der beiden. Ich hatte vor, so lange wie möglich bei den beiden zu bleiben, um einfach durch das Zuschauen zu lernen. Julia und Christian haben zum Beispiel an den VP anfangs nicht angehalten. Sie hatten die eigene Verpflegung dabei und konnten sich, bis die Flaschen leer waren, selbst verpflegen. Als die Flaschen leer waren wurde Nahrungskonzentrat reingeschüttet und am nächsten VP mit Wasser aufgefüllt. Auf diese Art und Weise ließ sich schon eine Menge Zeit sparen. Mal überlegen, ob ich das bei meinem nächsten Laufprojekt auch so mache. Trotzdem habe ich bei Kilometer 50 entschieden, die beiden ziehen zu lassen,

denn sie waren dieses mal einfach zu stark für mich.

Am VP, an dem der erste Dropbag deponiert war (bei Kilometer 60) sollte mein Radbegleiter warten. Uwe war noch nicht da, ich war zu schnell gelaufen. Dafür begrüßte mich meine Frau und ich konnte die Zeit bis zum Eintreffen von Uwe mit Essen und Trinken überbrücken. Danach ging es weiter, diesmal durch Zehlendorf in Richtung Potsdam. Es ging durch den Wald und war etwas kühler als in der prallen Sonne. Am ehemaligen Grenzübergang Dreilinden überquerten wir die Autobahn über eine Brücke. Wie oft habe ich früher als Anhalter an diesem Grenzübergang gestanden und den Daumen rausgehalten, um einen Lift in Richtung Hannover zu bekommen. Einmal durfte ich zwölf Stunden warten, bis ein passender Wagen angehalten

hat. Vielleicht hat sich da schon die Ausdauer eines Ultraläufers abgezeichnet.

Vor Potsdam führte der Weg über die Glienicke Brücke, die früher bekannt war für die Agentenaustausche zwischen Ost und West. Anschließend ging es am Ufer der Havel entlang. Hier gab es Müßiggänger, die sich in der Sonne ausruhten und ab und zu in die Havel sprangen. Als Schwimmer hätten wir hier gut eine Abkürzung nehmen können. Das wäre allerdings aufgefallen, weil wir bis Sacrow (Luftlinie vielleicht 200 Meter) zwei VP ausgelassen hätten, an denen jeweils unsere Zeit erfasst wurde. So mussten wir die zwölf Kilometer einfach laufen. Wahrscheinlich hätte ich für die 200 Meter schwimmen auch so lange benötigt wie für zwölf Kilometer laufen.

Am Schloss Sacrow wartete der nächste



Dropbag auf mich. Jetzt hätte ich gerne meine Schuhe und Strümpfe gewechselt. Leider hatte ich die aber im Dropbag Nummer 1, sodass mir nichts anderes übrig blieb, als nur das Shirt zu wechseln und in den staubigen Schuhen weiterzulaufen. Bevor ich weiterlaufen konnte, kam plötzlich ein ehemaliger Kommilitone auf mich zu, den ich 1988 das letzte Mal gesehen hatte. Er wartete hier als Staffelläufer auf die Person, die er ablösen sollte. Wir waren ob des Wiedersehens beide sehr überrascht und haben meine Pause etwas ausgedehnt, damit ich ein paar Neuigkeiten von ihm erfuhr und umgekehrt. Aber auch die schönste Pause musste ich irgendwann abbrechen, wenn ich noch mein Ziel erreichen wollte. Es waren hier erst 91 Kilometer geschafft.

Das Loslaufen fiel schwer. Ich musste erst ein Stück gehen, damit die Beine wieder daran erinnert wurden, wozu sie da sind. Aber auch nachdem ich wieder in den Laufschrift gekommen war habe ich gemerkt, dass der Tag schon ziemlich lang war. Es ging alles nicht mehr so einfach wie morgens um 6.00 Uhr. Bis zum nächsten VP waren es acht Kilometer. Dort wieder eine Pause mit Hinsetzen. Uwe konnte mich bedienen und die Sachen holen, auf die ich am meisten Lust verspürte: Hefeweizen und herzhaftes Brot. Nach zehn Minuten wurde weitergelaufen und ich musste feststellen, dass die Pause nicht wirklich erholsam war. Es kam jetzt auch das Stück der Strecke, das mir die meisten Nerven geraubt hat. Parallel zur Straße

ging es bis zum nächsten VP in Richtung Spandau. Am nächsten VP habe ich die Entscheidung getroffen, nicht mehr anzuhalten, sondern Essen und Trinken in die Hand zu nehmen und zu gehen, wenn es sein muss bis zum Schluss.

Es war eine Erholung, vor mir ging ein anderer Teilnehmer und ich versuchte, den Abstand zu ihm konstant zu halten. Seine Radbegleiterin hielt aber plötzlich an einer Parkbank an und packte das Picknick aus. Ich war also wieder alleine mit Uwe unterwegs. Nach etwa fünf Kilometern habe ich festgestellt, dass ich wieder laufen kann und will, wenn auch langsam. Bis zum nächsten VP war es auch nicht mehr weit. Danach durchquerten wir den Spandauer Forst und den Eiskeller. Auf diesem Abschnitt war ich sogar wieder in der Lage, ein paar andere Läufer einzuholen und zu überholen. Das körperliche Tief war überwunden. Aber es war noch nicht das Letzte.

Die Sonne legte sich jetzt langsam schlafen und überließ den Sternen die Beleuchtung. Uwe durfte mir dafür die Stirnlampe aus dem Gepäck suchen, während ich weiter meines Weges schlurfte. In der Dunkelheit wurde das Laufen trotz Lampe etwas schwieriger und erforderte höhere Konzentration, die nicht mehr jeder hatte. Aus Sicherheitsgründen hatte ich mir vorgenommen, zu gehen anstatt zu laufen und gegebenenfalls zu stürzen. Wenn ich schnell gehe und ab und zu laufe, schaffe ich auch die Unterschreitung der 24 Stunden. Wer bei diesem Lauf unter

24 Stunden bleibt, bekommt neben der Finisher-Medaille und dem Shirt auch noch eine Gürtelschnalle. Die wollte ich unbedingt holen.

Hier im Norden von Berlin warteten im Wald noch einige kleine Anstiege, die aus der letzten Eiszeit übrig geblieben sind. Aber auch die konnten mich nicht aufhalten. Plötzlich sah ich im Licht meiner Lampe allerdings zwei glühende Kugeln. Es waren die Augen eines Fuchses, der aber mehr Angst vor mir hatte als ich vor ihm und deshalb schnell verschwand.

Am VP 22 erblickte ich ihn dann: den Turm am Alex. Das war das Zeichen, dass es bald zu Ende ist und wir auf dem Weg in die Stadt waren. Ab hier konnte ich auch wieder etwas mehr laufen, so dass das Durchschnittstempo wieder etwas anstieg. Es war Mitternacht, der Vorsprung auf die 24 Stunden-Grenze erschien mir jetzt ausreichend groß. Es war nur noch die Frage, ob ich unter 22 Stunden bleiben kann. Das war die von mir angestrebte langsamste Zeit.

Auch wenn es spät (beziehungsweise früh, weil nach Mitternacht) war, so gab es nicht nur an den VP Applaus, sondern auch von so manchem Balkon, auf dem die Berliner saßen und mit einem Bier oder Sekt in der Hand den Sonntag feierten. Immer wenn ich Applaus hörte, habe ich mal wieder die „Füße in die Hand“ genommen, um zu laufen. Sie sollten sehen, dass sie für den Applaus etwas geboten bekommen, egal wie erschöpft ich war. Beim VP 26, dem Letzten, konnten Uwe und

ich das Ziel schon förmlich riechen. Noch vier Kilometer bis zur Ziellinie. Eine kleine Last fiel von meinen Schultern als es auf das Gelände des Jahn-Sportparks ging. Als ich überdies die Anfeuerung für den Läufer hinter mir hörte, wollte ich mich nicht einholen lassen und habe alle Kraft in meine Beine geschickt, um noch einen sagenhaften Endspurt zu schaffen. So habe ich nach 21:08:06 Stunden die Zielmatte überquert und bekam mein Finisher-Shirt überreicht.

161,3 Kilometer auf dem Mauerweg lagen nun hinter mir. Ich habe ein paar neue Erfahrungen gemacht, habe etwas über das Laufen und Gehen gelernt, bemerkt, dass Julia und Christian ihre große Erfahrung sehr gut ausspielen konnten und dass mein Radrennbuddy Uwe auch sehr langsam Rad fahren kann. Uwe hat mir ein paar Tage später geschrieben, dass er nach dieser Tour einen sehr runden Tritt hatte. Also hat es auch für ihn einen gewissen Trainingseffekt gehabt. Meine körperlichen Tiefs konnte ich jeweils überwinden. Gewundert hat mich aber, dass ich nie in ein mentales Loch gefallen bin. Ich habe nicht an meinem Tun gezweifelt und wusste immer, warum ich das mache und was ich erreichen möchte.

Auch wenn ich mit dem Ergebnis sehr zufrieden bin und mein Zeitziel unterboten habe, so ist es doch etwas schade, dass ich knapp über der Grenze von 21 Stunden geblieben bin. Wenn ich unter diese Grenze gekommen wäre, hätte ich die Qualifikation für den Spartathlon (246 Kilometer von Athen nach



Sparta) geschafft. So muss ich die Qualifikation bei einem der nächsten langen Wettbewerbe schaffen. Das wird dann eher ein 24-Stunden-Lauf. Die 100 Meilen werde ich im nächsten Jahr wahrscheinlich als Traillauf

absolvieren, denn in Berlin haben mir etwas Auf und Ab und die Urwüchsigkeit gefehlt, was für einen Lauf durch die Stadt aber auch normal ist.

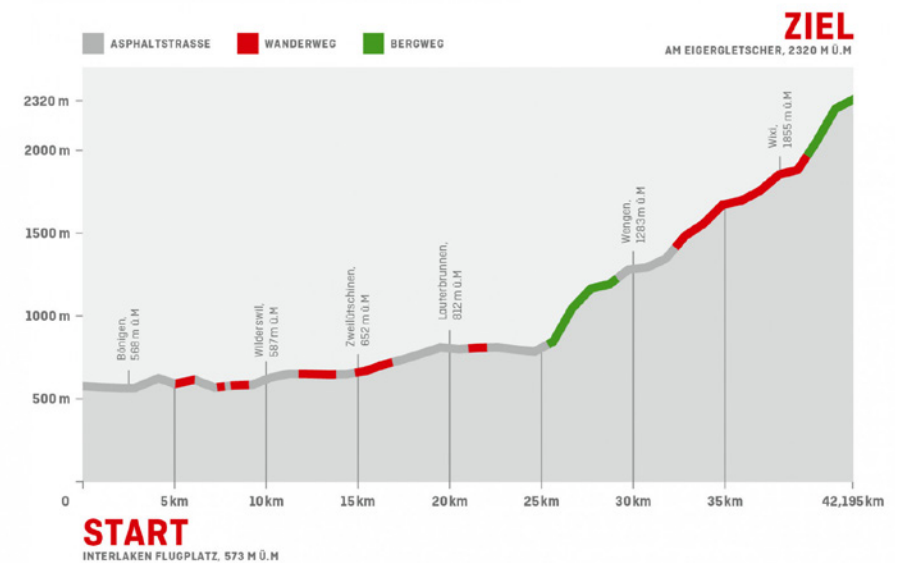
28. JUNGFRAU-MARATHON AM 11. SEPTEMBER 2021 IN INTERLAKEN (SCHWEIZ)

Constanze Prümmer

In der zweiten Septemberwoche war es endlich so weit. Ich durfte einmal wieder das Land verlassen, um an einem Wettkampf teilzunehmen und nach Interlaken in die Schweiz zu reisen.

Die Septemberwochenenden waren prädestiniert für Rennen. Und warum an einem normalen Straßenmarathon teilnehmen, wenn man doch in den tollen Schweizer Bergen laufen kann?! Ich hatte meine Anmeldung noch aus 2019 und daher gab es dem Projekt

kein Entkommen. Die Vorbereitung habe ich mit einem „normalen“ Straßenmarathonplan in Eigenregie absolviert - ob das so klug war - und zusätzlich hier und da ein paar Höhenmeter im Taunus eingestreut. Und das bei Wind und Wetter. Leider sind die Taunus-„Berge“ etwas zu niedrig und daher hatte ich vor den Höhenmetern auch ziemlichen Respekt. Normalerweise hat der Jungfrau-Marathon folgende Kennzahlen: 42,195 Kilometer, 1.829 Höhenmeter und 4.000 Startplätze. Dieses Jahr wurde der Start und das Ziel aber etwas verlegt, um Besuchermassen zu vermeiden. Start war nicht auf der





„Höhenmatte“ im Ortskern von Interlaken, sondern auf einem weiten offenen Flugplatzgelände bei Wilderswil. Zudem wurde das Ziel etwas höher gelegt und zwar auf den Eigergletscher, 2.320 Meter über dem Meeresspiegel, also feine knapp 2.040 Höhenmeter. Von dort sollte der „Abtransport“ der Läufer über den neu fertiggestellten Eiger-Express zügiger und corona-konformer verlaufen als mit der eigentlichen Gletscherbahn (sowieso schon einmal bemerkenswert, dass es in der Schweiz Züge durch und auf Gletscher gibt). Da es ohnehin mein erster Bergmarathon war, waren die 200 Höhenmeter zusätzlich dann auch nicht mehr das Problem. Beruhigt war ich auch, als ich sehr vielen Niederländern begegnet bin - die konnten sich sicher auch nicht besser vorbereiten.

Nachdem ich die Abende vor dem Rennen einige gute Italiener in Interlaken ausfindig machen konnte und auch das Hotel mit Frühstück ab 5.30 Uhr den Läufern entgegenkam, stand jedenfalls der Rennverpflegung nichts im Wege. Außerdem hatte ich meine eigene Verpflegung dabei, da ich den Test mit Sponsoren-Verpflegung nicht unbedingt auf einem Marathon ausprobieren wollte. Selbst die Rezeptionistin im Hotel wies darauf hin, dass ihr Mann nach Lauterbrunnen deswegen einmal ziemliche Probleme hatte - das war also zu hohes Risiko.

Ausgeruht und verpflegt ging ich am frühen Samstagmorgen, 11. September, zur Shuttlebusstelle in Interlaken central. Jedwede Abstandsbemühung, die man in den Coro-

na-Zeiten erlernt hatte, wurde hier über den Haufen geworfen - nur gut, dass alle Läufer der 3G-Regel unterlagen.

Angekommen auf dem Flughafengelände erhob sich schon das fantastische Bergpanorama im frühen Morgennebel vor uns. Wenn ein Rennen schon so anfängt, konnte nichts mehr schiefgehen. Das Startgelände war weit ausgebreitet, die Starter in 500er-Päckchen aufgeteilt und nach Ankunftszeit einsortiert. Wohlgermerkt, es wurde einem geraten, eine bis eineinhalb Stunden auf seine normale Marathonzeit aufzurechnen. Ich habe keine Ahnung, wie man so einen Marathon in drei Stunden auch nur ansatzweise bewältigen kann.

Nach Abgabe der Wertsachen (separat) und der „Effektenbeutel“ mit Kleidung für das Ziel (exzellente Organisation!) und unzähligen Dixi-Stopps war es dann so weit, dass der Startschuss für meinen Block vier (bis 5:15 Stunden) fiel. Vorab ertönte noch die Schweizer Nationalhymne, die darf natürlich nicht fehlen. Man dribbelte also los, das Tempo war für die Zielzeit schon ganz ordentlich und so dachte ich, ich chille hier erst einmal etwas im Rücken der anderen. Das war auch gut so. Denn nach ein paar Kilometern kamen schon die ersten Höhenmeter - andere Läufer hatten sich „beschwert“, dass nun der Beginn schon hügelig war. Naja, man lief also etwas achterbahnmäßig auf und ab am wunderbaren Briener See vorbei und über Bönigen, Wilderswil, Zweilütschinen nach Lauterbrunnen. Eintönig wurde es aber nie, da

man immer etwas zu gucken hatte - entweder das Panorama, der reißende Gletscherfluss neben einem, ein Wasserfall, steile Felshänge, etwas Geröll auf der Straße, die Kuhglocken der anfeuernden Locals oder einfach die anderen Läufer, mit denen man sich dank des lockeren Tempos auch ganz gut unterhalten konnte. Generell muss man sagen, dass die Atmosphäre sehr positiv, friedlich, fair und wenig kompetitiv war - die Leute haben wohl einfach den Lauf genossen und waren froh, an diesem Rennen teilnehmen zu dürfen. Man hatte auch genug Zeit und Gelegenheit Fotos zu machen. Das schafft man bei einem schnellen Straßenlauf oder Triathlon weniger - und das war die Zeit auch recht wert, da sich nach und nach das Felspanorama von Eiger, Jungfrau und Mönch vor einem auftat. Unten im Tal meinte eine Mitläuferin noch: „Ja, da hoch müssen wir laufen“ und mir ist kurzzeitig etwas schwindelig geworden. Da man aber 42 Kilometer für die Besteigung Zeit hat, sollte auch das gehen - vor allen Dingen bei Kaiserwetter und sehr angenehmen 15 bis 25 Grad (je nach Schatten und Berglage).

So vor sich hin trabend dachte ich mir: „Das ist ja bisher ziemlich locker, wann wirs denn endlich mal steil?“. Die sehr guten Wegmarkierungen an jedem Kilometer - jedes Schild hat einen Sponsor - waren sehr gut sichtbar und immer nah und liefen im 1 Kilometer-Rhythmus bis Lauterbrunnen nett plätschernd vor sich her. Ab Kilometer 25 änderte sich die Lage aber rasant und die Weg-

weiser waren nun alle 250 Meter zu sehen. Na, das konnte sich ja ziehen. Aber Kilometer 26 war nun alles bergauf. Ich dachte noch, ich könnte das ja auch noch laufen, habe das Laufen aber an der „Wall“ recht schnell eingestellt, da sich der Anstieg von gefühlten 1.000 Metern über zwei Kilometer schon in den Waden bemerkbar gemacht hat und man ja noch 15 Kilometer weiter den Berg hinauflaufen musste. Schnell habe ich also die speedhike-Technik ausgegraben - keine Ahnung, ob das so richtig ist. Doch wenn man den Hebel der langen Beine nutzt, sich mit den Händen auf den Oberschenkeln abstützt und dabei nicht wieder den Berg hinab rollt, funktioniert das eigentlich ganz gut. Man schont also die Gelenke und die Muskeln. Von dort an habe ich auch nur Leute überholt, die den Berg wandernd hochtröteten. Man kann das Ganze ab Kilometer 26 auch einfach wandern und genießen - die Strecke ist ohnehin zu schön, um zu rennen. Zwischen Schnellwandern und etwas Traben ging es dann so weiter, sicher bis Kilometer 30 in Wengen mit vorherigem steilen Anstieg, wo auch schon die ersten Massageplätze bereitstanden für krampfende Beine. Bei welchem Marathon gibt es das schon?

Weiter ging es dann über Wengen und Wixi auf den Eigergletscher: Kilometer 33-35 waren gute, aber steile Wanderwege, etwas Laufpause zwischen Kilometer 36 und 37, ab Kilometer 38 war aber spätestens Bergwandern angesagt. Die Strecke entwickelte sich in einen schmalen Trail durch Wälder, über



Stock und Stein(e), noch nasse Wurzeln hoch bis zum Eigermassiv. Überholen war dann ohnehin schwierig und etwas schwindelfrei

schneller als gedacht (4:52 Stunden). Einfach fantastisch und sicher das beste Rennerlebnis bisher. Das kühlende Bier von der Ru-



musste man hier auch sein. Der schmale Grat mit dem Panorama des Bergmassivs war aber das Highlight. Ich musste zusehen, dass ich mich auf den Weg konzentriere und mich nicht im Anblick der Gletscherwände verliere. Amüsant kurz vor Ziel waren auch die Dudelsackbläser - immer ein Highlight - welche dort auch schon etwas länger standen und noch konsequent spielten. Und dann war es dort auch „schon“: das Ziel auf einer Anhöhe, zwischen Sonne und Wolken und im Panorama der Alpen. Welch ein Gefühl, es bis oben aus eigener Kraft und ohne große Zwischenfälle geschafft zu haben und

genbräu, die wärmende Rettungsdecke und das Linzertörtli waren die Anstrengung doch wert. Man erhielt außerdem direkt eine Medaille und ein Läufershirt. Praktisch, sodass man sich gleich umziehen konnte.

Bis ins Ziel fühlten sich die Beine übrigens, bis auf die ein oder anderen zwickenden Stellen, gut an. Das Flachland-Training war wohl doch nicht verkehrt und die Verpflegung auch nicht. Man hatte außerdem alle drei bis fünf Kilometer sehr gut ausgestattete Verpflegungsstationen mit Iso, Wasser, Cola, Buillon (Brühe), Bananen, Riegeln, Gels etc., welche einen auch anfeuernd durch das Ren-





nen getragen haben. Wohl dank der Bouillon sind sicher einige mehr ins Ziel gekommen als ohne salzige Nahrung.

Nun oben im Ziel am Jungfrauterminus des Eiger-Express konnte man sich ausruhen, Souvenir shoppen, umziehen oder vom WLAN Gebrauch machen (ja, tatsächlich), um seine Liebsten anzurufen, dass man doch überlebt hatte und welche Krämpfe man an welcher Stelle hatte. Nach Aufenthalt auf der Terrasse dort - bei Sonne gefühlten 40 Grad, bei Schatten gefühlten 5 Grad - und kurzem Frischmachen, konnte man die neue Gondel mit circa 20 Plätzen ins Tal nehmen. Wirklich vorbereitet ist der Magen nach einem Marathon nicht für eine Gondelfahrt, aber auch das konnte man gut überleben. Unten in Grindelwald angekommen, konnte man seinen Pastagutschein (verdammte, schon wieder) einlösen und sich verpflegen. Auch konnte man dort seinen Effektenbeutel von vor Stunden wieder abholen (alles farblich sehr gut hervorgehoben) und seine Wertsachen entgegennehmen. Der Lunch mit dem Blick auf die vom Pulverschnee bedeckte Eiger-Nordwand war die Anstrengung auf alle Fälle mehr als Wert. Die Rückfahrt nach Interlaken mit der Zahnradbahn von Grindelwald gestaltete sich auch äußerst entspannt und mit schönem Ausblick.

Alles in allem: was ein fantastisches Rennen! Wozu also noch Straßenmarathon laufen, wenn man auch hügelige Abwechslung haben kann? Die Organisation des Laufes war exzellent, ich habe mich immer sicher

und aufgehoben gefühlt, es gab zahlreiche Verpflegungs- und Notfallstellen und die Entzerrung des Laufes war sehr angenehm. Ein solches Bergpanorama entschädigt ohnehin für alle Strapazen, ist aufregend und entspannend gleichzeitig und man vergisst die Zeit beim Laufen - auf alle Fälle wird das nicht mein letzter Jungfrau-Marathon gewesen sein: Prädikat sehr empfehlenswert! Und das Schönste: Man konnte sein Schwyzerdütsch endlich einmal wiederauffrischen.

Einzige Fehleinschätzung - nächstes Mal mit Trailshuhen, das macht dann doch mehr Spaß.

GENERALI MÜNCHEN MARATHON AM 10. OKTOBER 2021

Detlef Hentschel

Am 10. Oktober 2021 um 9.10 Uhr war es einmal wieder soweit – endlich! Es ging los in meinem Startblock C im Münchener Olympiastadion und zwar auf der Bahn, auf der Frank Shorter bei den Olympischen Spielen im Jahr 1972 den Sieg im Marathon erlaufen konnte und auf der auch ich hoffentlich später die letzten Meter zum Ziel zurücklegen würde. Für diesen Start hat es allerdings vier Jahre Anlauf gebraucht. 2017 in Frankfurt ging

es das letzte Mal auf die große Runde. 2018 wäre ein Start mit Achillessehnenproblemen wohl der Gipfel der Unvernunft gewesen und dies hat die Operation im November 2018 auch bestätigt. Es war einiges im Eimer und der ärztliche Rat vom Operateur, Professor Lohrer (ein riesiges Dankeschön an ihn und sein Praxisteam!), auch 2019 auf einen Start und das damit verbundene Training zu verzichten, war ganz sicher absolut richtig. Nun ja - einfach war das nicht, denn Geduld gehört oft nicht zu den Tugenden eines Läufers/Sportlers und es kribbelte schon gewaltig. 2020 kam bekanntlich Corona und

aus diesem Grund hagelte es auch 2021 Absagen. Als der Frankfurter Marathon schon sehr früh abgesagt wurde blieb für mich im Grunde nur München übrig - nicht zuletzt, weil einer meiner Söhne dort lebt. Seit der Operation kann ich komplett schmerzfrei laufen und so war die Vorbereitung des Marathons im Grunde wie immer. Allerdings laufe ich mittlerweile in der Altersklasse M60 und merke, dass die Regeneration doch deutlich langsamer passiert als noch vor zehn oder gar 20 Jahren. Die letzten zwölf Wochen waren es dann etwa 250 Kilometer/Monat (plus jeweils ungefähr 500 Radkilometer) und es kamen sechs lange Läufe zusammen, wobei der letzte lange Lauf irgendwie überhaupt nicht funktionierte. Ich habe die 32 Kilometer zwar geschafft, auf den letzten fünf Kilometern ging aber

gar nichts mehr. Keine Ahnung, woran das gelegen haben könnte - etwas zu warm angezogen, etwas wenig getrunken? In fast 30 Jahren Laufen ist mir so etwas noch nicht passiert. Ich hätte die letzten zehn Kilometer zum Marathon jedenfalls an dem Tag auf gar keinen Fall hinbekommen - und wenn, dann als Wandertag. Entsprechend verunsichert und nervös wie noch nie - obwohl es der 33. Start bei einem Marathon werden sollte - vergingen die Tage bis zum Startschuss. Die Anreise samstags mit der Deutschen Bahn in einem kaum halb vollen Zug verlief problemlos. Die Registrierung für den Lauf am Nachmittag direkt am Olympiastadion war sehr gut organisiert, wie auch das komplette „Corona-Paket“ rund um den Lauf: Auf Vorlage der Meldebestätigung, eines Ausweises und dem Nachweis der vollstän-



digen Impfung/Genesung bekam man als Teilnehmer ein nicht zu lösendes Armbändchen (okay, nach dem Rennen musste die Schere ran). Bis zum Überqueren der Startlinie (Blockstarts alle fünf Minuten) herrschte Maskenpflicht und direkt nach dem Zieleinlauf erhielt man eine FFP2-Maske und hatte diese auch im Zielbereich zu tragen. Sämtliche Besucher auf der Tribüne mussten sich ebenfalls zuvor registrieren lassen und durften nur am Platz die Maske abnehmen. Das wurde auch sehr gut eingehalten - ein paar Idioten gibt es natürlich immer und überall! Spiridon liegt jedenfalls mit den Ideen zum Konzept für den Silvesterlauf genau richtig! Die Strecke ging vom Olympiastadion durch Schwabing in den Englischen Garten, nahm fast dessen gesamte Länge in Form einer Schleife mit und führte dann wieder durch Schwabing zum Stadion zurück. Die etwa 2.500 Marathonteilnehmer durften dann in die zweite Runde einbiegen und hatten ab da Ruhe vor den gleichzeitig gestarteten etwa 4.500 Halbmarathonis, die fast alle meinten, auf den für sie letzten Kilometern nun einmal alles raushauen zu müssen und die Marathonis mehr oder weniger als Slalomstangen nutzten. Das nervte und irgendwann habe ich mal einen Ellenbogen ausgefahren. Im Grunde waren die Bedingungen an dem Tag optimal. In der Früh war zwar Raureif auf den Rasenflächen ums Stadion, aber Sonnenschein pur und nicht zu viel Wind. Ich habe kurz gezögert, ob obenrum vielleicht langärmlig, mich dann aber für unten kurz/oben

kurz entschieden. Die erste Stunde war es etwas frisch, aber dafür wurde es im Verlauf des Vormittags immer wärmer und sehr angenehm, als ich um 12.50 Uhr nach 3:39:02 Stunden ins Ziel lief, vor allem im Zielbereich bei einem alkoholfreien Weizenbier und einer Laugenbrezn auf dem Rasen, auf dem Werder seinerzeit 2004 gegen die Bayern die Meisterschaft klargemacht hat (lebenslang grün-weiß!). Auf der gesamten Strecke gab es keine Engstellen. Auch auf den nicht so breiten, durchgängig asphaltierten Wegen im Englischen Garten konnte man jederzeit komplett frei laufen und dort hatte der Marathon eher das Flair eines Landschaftslaufes als eines Stadtmarathons.

Die vorher beschriebene Nervosität und Unsicherheit hielten auch im Rennen noch eine ganze Weile an. Bei Kilometer zehn ließ sich der Besuch auf einer Dixi-Toilette nicht vermeiden - obwohl im Nachhinein wohl tatsächlich mehr der Nervosität als der Notwendigkeit geschuldet - egal, die etwa eineinhalb Minuten spielen keine Rolle! Danach ging es dann auch im Kopf langsam besser und etwa ab Kilometer 26, als es zum zweiten Mal am Siegestor auf der Leopoldstraße vorbeiging, stellte sich ein Gefühl von Zuversicht ein. Ganz anders als noch vor zwei Wochen bei dem üblen langen Lauf hatten sowohl Kreislauf als auch Kopf offenbar einen sehr guten Tag erwischt. Das ab etwa Kilometer 30 langsam die Vorderseiten der Oberschenkel zu schmerzen anfangen war dann ein Signal, nicht übermütig zu wer-



Aufnahme bei Kilometer 26 - Siegestor



den. Wie schnell kann eine Überlastung zu einer Zerrung werden und den Lauf damit komplett killen. Also schön vorsichtig den Knoten etwas gelockert. Letztlich waren die letzten zehn Kilometer die schnellsten und die zweite Hälfte drei Minuten schneller als die erste. Wie immer psychologisch ein enormer Vorteil, wenn man auf der zweiten Hälfte nur noch überholt - in meinem Fall von Position 990 bei Halbmarathon auf Position 728 im Ziel. Mit Platz elf von 62 Teilnehmern in der M60 bin ich mehr als zufrieden und insgesamt würde ich den Lauf gefühlt zu den fünf besten meines Läuferlebens zählen. Vielleicht klingt es etwas kitschig: Aber schon auf den letzten Kilometern, dann beim Zieleinlauf, danach und im Grunde bis heute empfinde ich vor allem eine große Dankbarkeit, mit so einem Erlebnis vom Leben so reichlich beschenkt worden zu sein.

Sehr zum Gelingen des Laufs beigetragen hat mein Sohn, der ab Kilometer zehn etwa alle drei bis vier Kilometer mit lauwarmem Tee an der Strecke stand. Als ich ihn bei Kilometer 36 letztmalig an der Strecke stehen sah, konnte ich ihm schon fast etwas euphorisch zurufen, dass er sich nun aber beeilen müsse, wenn er mich ins Ziel laufen sehen will. Das hat dann leider nicht ganz geklappt.

Das nächste Mal sieht er mich dafür ganz bestimmt ins Ziel laufen, und zwar wenn ich ihn im nächsten Jahr bei seinem ersten Marathon hier in Frankfurt begleite - in aller Demut natürlich - denn das würde bedeuten, dass wir beide bis dahin gesund bleiben

und im Grunde alle anderen ebenfalls weitestgehend die Corona-Zeiten überstehen, sodass der Lauf auch tatsächlich wieder wie gewohnt stattfinden kann - mit Zieleinlauf in der Festhalle und allem Drumherum. Das wünsche ich nicht nur allen Spiridonis sondern natürlich allen Sportlern und Nichtsportlern, die sich die „normalen“ Zeiten zurücksehnen. Dazu können wir alle beitragen - weiterhin sind Disziplin und Geduld gefragt und „Ärmel hoch“!

PS: Einen kleinen abschließenden Scherz hatten die Veranstalter dann doch auf Lager: Vom Rasen des Zielbereichs musste man die komplette Höhe der Tribünen erklimmen. Das waren gefühlt locker hundert Stufen. Alle haben sich unter Stöhnen mehr oder weniger am Geländer hochgezogen, sich angeschaut und gestöhnt: „Echt jetzt? Das muss doch nun wirklich nicht sein...“.

28. OFFENBACHER MAINUFERLAUF AM 17. OKTOBER 2021

Lothar Steinbach

Alle, die schon einmal am Offenbacher Mainuferlauf teilgenommen haben, kennen die Vorzüge dieser Veranstaltung. Sie findet Mitte Oktober statt und kann also als Formtest für den Frankfurt Marathon dienen (sofern er stattfindet). Die Strecke ist eben und nach DLV/IAAS-Richtlinien vermessen.



Für die Erwachsenen werden drei Distanzen angeboten: fünf Kilometer, zehn Kilometer und Halbmarathon. Die Strecke ist asphaltiert und führt durch schöne Natur. Darüber wurde schon häufig berichtet, beispielsweise im „Laufreport“ (www.laufreport.de) und auch in der Lokalpresse.

In meinem Beitrag geht es aber zunächst einmal um unser Familienprojekt. Kurz nachdem die Ausschreibung für den Lauf erschienen war, fragte mein Neffe Marcel seinen Vater (meinen Bruder Joachim) und mich,

ob wir Lust hätten, mit ihm gemeinsam am Mainuferlauf teilzunehmen. „Gemeinsam“ heißt zusammen die Ziellinie zu überqueren. Wir sagten sofort zu. Bis zu diesem Zeitpunkt war ich maximal zehn Kilometer im Training gelaufen. Es blieb also nur sehr wenig Zeit, um den Halbmarathon einigermaßen vorbereitet zu bestreiten. Wir waren trotzdem zuversichtlich, mit einem moderaten Tempo unser Ziel zu erreichen.



Am Wettkampftag reihten wir uns am Ende des Starterfeldes ein. Im Gegensatz zu einigen früheren Läufen war es windstill; es herrschten auch läuferfreundliche Temperaturen. Kurz nach dem Start kamen Erinnerungen an frühere Läufe in Offenbach auf. 2015 sagte ein junger Läufer zu einem anderen: „Schau mal, da macht einer schon nach 500 Metern eine Gehpause!“. Er konnte nicht wissen, dass meine „Gehpause“ zehn Kilometer lang andauern sollte. Trotz einer Knieverletzung, die ich mir im Sommer 2015



zugezogen hatte, wollte ich unbedingt am Mainuferlauf teilnehmen. Ich habe deshalb die ganze Strecke in gut 69 Minuten mit Power-Walking zurückgelegt. 2018 lief der Sieger in der M70 den Halbmarathon sechs Minuten langsamer als ich vier Wochen vorher beim Hugenottenlauf in Neu-Isenburg. Ich hätte also locker 100 Punkte für den Rosbacher-Mainlauf-Cup einsammeln können. Trotzdem war meine Entscheidung für den 10 Kilometer-Lauf richtig,

denn beim Frankfurt Marathon zwei Wochen später konnte ich die Früchte meiner passenden Vorbereitung ernten.

Bis kurz vor dem Wendepunkt hatten wir die Kilometerabschnitte ziemlich konstant in 6:20 Minuten zurückgelegt. Doch dann fing es an: Die Adduktoren meldeten sich bei mir mit einem leichten Zwicken im rechten Oberschenkel. Was würde ich tun, sollten die Beschwerden schlimmer werden? Könnten vielleicht längere Gehpausen eine Entlas-

tung bringen? Mein Neffe riet mir, mich auf die schöne Flusslandschaft zu konzentrieren und darauf zu vertrauen, dass die Beschwerden im Rahmen blieben. Diesen Rat befolgte ich. Dafür meldete sich Marcel bei Kilometer zwölf mit Kniebeschwerden, die auch schon im Training in den Tagen zuvor aufgetreten waren. Um es kurz zu machen: Wir konnten trotz allem unsere Beschwerden in Schach halten und waren auch auf der zweiten Streckenhälfte nur etwa eine Minute langsamer als auf der ersten. Nach zwei Stunden und rund 13 Minuten (netto) liefen wir mit einem Lächeln für die Fotografen über die Ziellinie.

Im nächsten Jahr wollen wir unser Familienprojekt erweitern. Wir haben nämlich noch zwei Läufer im besten Alter (AK 35) in unserer Familie und werden dann vielleicht sogar zu fünft in Offenbach über die Ziellinie laufen. Dann allerdings beim 10 km-Lauf, denn am 9. Oktober 2022 möchte ich am München Marathon teilnehmen, für den ich schon seit Januar 2020 angemeldet bin und für den ich einen Gutschein besitze.

Noch einige Gedanken zum Lauftraining in Zeiten der Pandemie: Vielen von uns fehlte die Motivation für ein hartes Training, wenn eine Veranstaltung nach der anderen abgesagt oder erst kurzfristig „freigeschaltet“ wurde. Beim Generali München Marathon wurde beispielsweise erst drei Wochen vor dem Termin grünes Licht gegeben. Das führte unter anderem dazu, dass bei den Deutschen Marathon-Meisterschaften, die im

Rahmen dieser Veranstaltung ausgetragen wurden, die Teilnehmerfelder sehr klein waren. So gab es zum Beispiel in der AK M70 nur einen (!) Teilnehmer.



Familienporträt mit „Renndirektor“
Diethelm Kuttich

Zurück zum Mainuferlauf: Dem Orgateam des Offenbacher Leichtathletik Club 1977 e.V. mit seinem Vorsitzenden Diethelm Kuttich, dem nach dem Rennen ganz viele Steine vom Herzen gefallen sind, gebührt ein großes Lob für den Mut, diese Veranstaltung zu planen. Sie konnte auch reibungslos durchgeführt werden. Nicht zu vergessen ist die Stadt Offenbach, die diesen Lauf unter Auflagen genehmigt hat. Die hohe Impfquote der Vorangemeldeten (96 Prozent) sorgte dafür, dass die Auflagen (3G-Regel, keine Umkleiden/Duschen, keine Kuchentheke und Siegerehrungen in der Mathildenschule) in zumutbarem Rahmen blieben.

Unsere Spiridonis waren wie in früheren Jahren in großer Zahl (wenn auch sicher weniger als vor 2020) nach Offenbach gereist. Ich hatte allerdings den Eindruck, noch nie

so viele freudige Gesichter zu sehen, und zwar schon vor dem Lauf. Endlich konnte man wieder mit vielen Gleichgesinnten an einem größeren „richtigen“ Laufwettbewerb teilnehmen.

Für unseren Verein gab es viele gute Platzierungen und, wenn ich korrekt gezählt habe, waren beim Halbmarathon außer dem Gesamtsieg noch drei Altersklassensiege zu verzeichnen: Patrick Kinzler (M50), Silke Eiserbeck (W50) und Susanne Schreiber (W55). Besonders hervorzuheben sind aber die zwei Gesamtsieger: Iris Rautenberg ge-

wann den 10 Kilometer-Lauf in beachtlichen 38:09 Minuten und Robert Unger siegte beim Halbmarathon mit über zwei Minuten Vorsprung in 1:12:21 Stunden.



28. OFFENBACHER MAINUFERLAUF





LAUFEN IM AUSLANDSJAHR - CROSS COUNTRY AN MEINER AMERIKANISCHEN HIGH SCHOOL

Sophie Breitenöder

Mitte August 2021 flog ich in die Vereinigten Staaten, um dort zehn Monate bei einer Gastfamilie in Pennsylvania zu leben und eine amerikanische High School zu besuchen. Die Aufregung war natürlich riesig und besonders gefreut habe ich mich auf das Cross Country Team meiner Schule. Cross Country ist Crosslauf und ein Sport, der an vielen amerikanischen Schulen angeboten wird.

Gleich drei Tage nach meiner Ankunft in Amerika ging das Sommertraining los. Obwohl die Schule und somit auch die Cross Country-Saison erst über drei Wochen später anfangen, hatten wir schon in den Ferien Training. Für diejenigen, die in ihrer schulfreien Zeit gerne ausschlafen, ist das Training nichts. Von Montag bis Freitag fand das Training jeden Morgen um 8.00 Uhr auf dem Sportplatz der Schule statt.

Wir sind 13 Mädchen im Varsity-Team. Varsity heißt, dass wir in der High School sind und bei den Wettkämpfen fünf Kilometer laufen. Daneben gibt es noch das Junior High-Team für die Schüler der Middle School, deren Wettkämpfe sind immer drei Kilometer lang. Das Training hier ist sehr vielfältig. Meistens

absolvieren wir Läufe in moderatem Tempo zwischen fünf bis acht Kilometern. Während des Sommertrainings hatten wir zweimal pro Woche Training. Jetzt während der Wettkampfsaison trainieren wir nur noch einmal pro Woche Geschwindigkeitsworkouts. Das sind verschiedene Intervalle, 400 Meter-Wiederholungen oder Bergläufe. Bis auf die Bergläufe machen mir diese anstrengenden Workouts am meisten Spaß. Am Tag nach einem Wettkampf oder einem anstrengenden Workout machen wir meistens einen sehr lockeren und kurzen Lauf und am Wochenende sollen wir in kleinen Gruppen oder auf eigene Faust einen längeren Lauf absolvieren. Rund um die Schule gibt es sehr viele Möglichkeiten zu laufen.

Sechsmal in der Woche Training war erst einmal ungewohnt für mich, aber es macht unglaublich viel Spaß und nach den ersten Wettkämpfen konnte ich schon Verbesserungen in meinen Zeiten sehen.

Die Wettkämpfe begannen Anfang September und finden jeden Dienstag nach der Schule statt. Wir fahren immer mit dem Auto oder einem Schulbus zum Lauf, bekommen unsere Startnummern, laufen die Strecke gemeinsam ab und wärmen uns auf, bevor es losgeht. Die Strecken hier sind hügeliger als ich es aus Deutschland gewohnt bin, be-

sonders die Heimstrecke unserer Schule. Wir treten immer gegen unterschiedliche Schulen an. Das tägliche Training hier hat sich definitiv gelohnt: Ich konnte meine Bestzeit um über 50 Sekunden verbessern.

Dem Cross Country Team meiner Schule beizutreten war die beste Entscheidung, die ich hätte treffen können. Das Team ist so nett, unterstützt sich untereinander und das tägliche Training und die Wettkämpfe werde ich sicher nie vergessen.





FESTHALLE FRANKFURT EINMAL ANDERS

Wolfgang Häuser

Eigentlich hatte ich mir vorgenommen, in diesem Jahr wieder einen klassischen Lauf-Artikel über meine angedachten beiden Marathons im Frühjahr und im Herbst schreiben zu können. Leider Fehlanzeige. Dank der bekannten Umstände habe ich auch in 2021 mein im Frühjahr 2020 begonnenes „Lauf-Sabbatical“ verlängert, in dem ich weiterhin nur noch ein bis zweimal pro Woche eine Art „Gesundheitsjogging“ von zumeist 30 bis 45 Minuten praktiziere. Der einzige „Wettkampf“ war unser virtueller Spiridon-Silvesterlauf Anfang Januar. Ein großes Dankeschön an den Verein für die Organisation dieser ungewohnten Veranstaltung. Allerdings hatte der Lauf für mich mehr Trainingscharakter als Wettkampfbiss und deshalb habe ich ähnliche Formate im Rhein-Main-Gebiet für den Rest des Jahres bewusst ausgelassen.

Damit mein Herz-Kreislauf-System trotzdem genug gefordert wurde, habe ich als „heimlicher Triathlet“ wie im Vorjahr viel Zeit auf dem Trekkingrad und im Wasser verbracht - vor allem im Sprendlinger und im Dietzenbacher Freibad, aber auch in der Ostsee am Timmendorfer Strand und im Briener See bei Interlaken im Berner Oberland.

Von meinen diversen Raddtouren möchte ich kurz die drei längeren skizzieren, jeweils mit DB-Nutzung und Unterstützung der von mir immer noch geschätzten (und immer moderneren) Jugendherbergen:

- Ende Mai direkt nach dem Ende des Lockdown eine Rhein-Radtour von Bürstadt über Speyer nach Karlsruhe und am nächsten Tag über Straßburg bis Offenburg (250 Kilometer)
- Anfang August eine Moldau- und Elbe-Radtour von Prag über Melnik nach Dresden. Dort bezog ich für drei Nächte Quartier bei meinem Neffen und habe mit ihm auch in der Sächsischen Schweiz einen Rad- und



einen Wandertag verbracht. Dann ging es den Elbradweg weiter über Meissen, Torgau, Wittenberg, Dessau bis nach Magdeburg. Dort hatte ich das große Glück, dass der lang andauernde Bahnstreik erst nachts nach meiner Zug-Rückkehr nach Frankfurt startete. Insgesamt kamen 600 Kilometer zusammen.

- Ende September dann mein Klassiker: eine erweiterte Bodensee-Radtour. Dieses Mal ab Bad Säckingen am Hochrhein, Aare und Limmat nach Zürich, entlang vom Zürichsee und Walensee ins Rheintal nach Vaduz und weiter über das Rheindelta in die Schweiz nach Romanshorn. Dort lag mein Quartier für vier Nächte. Das war eine gute Basisstation zum einen für die Umrundung des Obersees und zum anderen eine Umrundung des Überlin-

ger Sees jeweils inklusive der Fähre Meersburg-Konstanz. Am letzten Tag ging es über Konstanz und Stein am Rhein nach Schaffhausen, wo ich dieses Mal den Wasserfall vom Oberlauf her genießen konnte (insgesamt 600 Kilometer).

Nun der Schwenk zur Überschrift: Wenn mir auch der für den 31. Oktober geplante Einlauf in die Festhalle als Läufer leider verwehrt blieb, hat mich dieser Ort in diesem Jahr einmal ganz anders gefordert. Ich hatte mich nämlich zu Jahresbeginn spontan gemeldet, als das Rote Kreuz ehrenamtliche Helfer für das große Impfzentrum in der Frankfurter Festhalle suchte. Dort war ich mehrere Monate lang einmal pro Woche tätig. Anfangs bestand meine Aufgabe haupt-

sächlich in der Rollstuhlbegleitung für all die Impflinge, die die wirklich langen Wege vor und in der Festhalle nicht alleine bewältigen konnten. Dazu kam zwischendurch noch die Unterstützung der Mitarbeiter am City-Eingang, die den Einlass regelten und kontrollierten. Das war gerade in den ersten Monaten manchmal ganz schön stressig, wenn die Impflinge bei uns ihren ganzen Unmut über die deutsche Impfpolitik im Allgemeinen und über die Impftermin-Vergabe in Hessen mit ihren ganzen Warteschleifen im Speziellen äußerten.

Bis Ende September kam ich so auf insgesamt 25 Schichten in der Festhalle. Manchmal schien es mir, als würde ich dort mit 45 Jahren Verspätung meinen Zivildienst nachholen. Dabei war ich bei den „Rollstuhlrunden“ an fast allen Stationen im Impfzentrum dabei - beim Arztgespräch, in der Impfkabine und im Ruhebereich. Da hat man automatisch viel Privates von den Impflingen erfahren, sowohl aus der jeweiligen Krankengeschichte als auch über persönliche Schicksalsschläge. Aber es waren auch nostalgische Erinnerungen an die Festhalle aus Zeiten des Sechstagrennens und natürlich diversen Schlager- und Rockkonzerten aus früheren Jahrzehnten dabei.

Als Mitarbeiter des Impfzentrums hatte ich das Privileg, schon sehr früh aus abendlichen Restbeständen geimpft zu werden, nämlich Ende Januar und Mitte Februar mit dem BioNTech-Impfstoff. Dank der in der Festhalle gemachten Beobachtungen konnte ich mir

schon relativ früh ein persönliches Urteil über die Impfung und auch ihre kurzfristigen Nebenwirkungen erlauben, die oft im starken Kontrast zu oberflächlichen Medienberichten und leider auch zu diversen Legenden im privaten Umfeld standen. Die Begriffe „Filterblase“ und „Fake News“ haben für mich jetzt wirklich eine konkrete und anschauliche Bedeutung bekommen.

Für mich bleibt aus Läufersicht zu hoffen, dass der Wettkampfbetrieb im neuen Jahr wieder anlaufen wird, auch bei Spiridon. Ich freue mich schon auf den Main-Lauf-Cup in der neuen AK und ganz besonders natürlich auf den Einlauf in der Festhalle beim Frankfurt Marathon 2022. Dort werde ich mich dann sicher auch an meine sehr spezielle Zeit in der Festhalle im Jahr 2021 erinnern.



VIRTUELLE LAUFCHALLENGES „RACE AGAINST CORONA“ VON CHRISTIAN FUNK SEIT MÄRZ 2020

Christian Funk & Florian Kaltenbach

Bereits acht Tage nachdem wir am 8. März 2020 unseren bislang letzten Frankfurter Mainova Halbmarathon noch real ausrichten durften und der erste Lockdown begonnen hatte, rief unser Vereinsnovize Christian Funk die Läuferwelt über die von ihm erstellte Strava-Gruppe „Race against Corona“ zu den allerersten wöchentlichen Laufchallenges auf. Da sich unser umtriebiger Christian trotz Familie, Fußballclub und Beruf nur wenige Ruhepausen gönnt, sind inzwischen satte 60 Laufchallenges zusammengekommen. Vom klassischen Format (400 Meter-Bahnlauf bis Marathon) bis zu verschiedensten Distanzen (Läufe über ein bis drei Stunden, 7,5 Kilometer-Läufe, 8 Kilometer-Läufe, etc.) war alles dabei: Mal wurde gelaufen, mal ging es zu Fuß oder auf dem Rad die Berge hinauf, es wurde im Joggingtempo Müll gesammelt („Plogging“) oder Läufe, wie der Wings for Life World Run und insbesondere der Niederräder Bürostadtlauf, wurden ordentlich aufgemischt. Florian hat darüber mit Christian ein Interview geführt:

Du bist ja noch relativ neu bei Spiridon. Erzähle uns doch kurz, wie und wann

Du zu Spiridon kamst, welche Erfahrungen Du bislang in unserem Verein gemacht hast, was „Race against Corona“ (RAC) in Deinen Worten ist und wie die RAC-Challenges zustande kamen?

Hallo Flo, zunächst einmal vielen Dank für die Möglichkeit des Interviews. Ich bin 2018 in Frankfurt meinen ersten Marathon gelaufen und wollte 2019 die vier-Stunden-Marke knacken. Meine Zeiten wurden aber nicht wirklich schneller, sodass mir die liebe Christina Schiesser den Tipp gegeben hat, dienstags das Intervalltraining zu besuchen. Dort habe ich dann ein paar Mal teilgenommen, musste aber im September das Laufen wegen Rückenproblemen für mehrere Monate unterbrechen. Ich bin danach ohne wirkliches Training 2020 noch unseren Halbmarathon gelaufen, dann kam Corona und alle Laufveranstaltungen wurden bekanntermaßen abgesagt. Ich habe daraufhin aus Spaß Florian Neuschwander angeschrieben und ihn gefragt, ob er nicht jemanden kennt, der eine App programmieren kann, mit der man virtuell laufen kann, ähnlich wie es beim Wings for Life World Run ja schon länger geht. Er hat mir auch tatsächlich geantwortet, meinte aber, dass er niemanden kennen würde und „alleine ballern ja auch mal okay wäre“.

Naja, daraufhin kam mir die Idee, dass man ein Rennen ja auch auf Strava aufzeichnen kann und es nur jemanden braucht, der es auswertet. Ich habe dann ein paar Freunde angeschrieben und so gingen am Wochenende des 16. März 2020 sagenhafte vier Läufer beim ersten 10-Kilometer-Race against Corona an den Start und ich mag behaupten, dass wir die Ersten waren, die ein virtuelles Rennen veranstaltet haben. Es gab damals noch einen anderen sehr großen Strava-Club, der es aber erst eine Woche später auf die Kette bekommen hat. So nahm das Ganze seinen Lauf. Einmal Werbung in einer Facebook-Laufgruppe und die Mitgliederzahlen schossen in die Höhe. Wir haben auch kurz

überlegt, es richtig groß zu machen, aber dann sehr schnell entschieden, es auf kleiner und fast familiärer Ebene zu halten. Auf diese Weise haben wir dann Woche für Woche verschiedene Rennen oder Challenges organisiert und jeder Teilnehmer hat eine Urkunde von mir erhalten oder auch einmal einen Sachpreis wie ein T-Shirt, ein Buff oder eine Medaille und das alles ohne Teilnahmegebühr oder sonstige Art von Beitrag. Aktuell sind wir 47 Läuferinnen und Läufer im Club und davon sind so zehn bis 20 regelmäßig bei unseren RAC's dabei. Das reicht auch völlig aus, da ich jede Urkunde einzeln in Word schreiben muss.



Wie geht es Dir nach inzwischen 60 (Stand 24. Oktober 2021) erfolgreich organisierten RAC-Challenges und mit welchem Gefühl schaust Du auf die unzähligen Challenges zurück?

Es war eine total spannende Erfahrung für mich, weil ich damit absolutes Neuland betreten habe und es erfüllt mich mit Stolz, wenn ich sehe, dass beispielsweise irgendjemand in der Schweiz oder Österreich an seine körperlichen Grenzen geht oder Müll einsammelt, nur weil ich kleine Läuferwurst zu einer Challenge aufgerufen habe.

Wir haben ein Jahr am Stück jedes Wochenende irgendwas gemacht und damit die schlimmste Zeit in der Corona-Krise sehr gut zusammen gemeistert! Es war quasi das Highlight für mich und etwas, was ich nie mehr vergessen werde und „ja“ ich bin auch ein wenig stolz darauf.

Welches waren denn Deine positiven und negativen Erlebnisse in RAC und inwieweit hat es Dich oder die Challenges beeinflusst?

Die positiven Erlebnisse waren vor allem unsere speziellen Challenges, wie das Plogging oder die Höhenmeter- beziehungsweise Long-Distance-Challenges, bei denen einige (auch ich) teilweise über Ihre Grenzen hinausgewachsen sind. Es ist Wahnsinn, welche Dynamik so etwas nehmen kann. Gefreut haben mich auch unsere zwei (erfolgreichen) Teilnahmen beim Bürostadtlauf oder unsere Spendenläufe für die Space Party Crew e.V.

bei denen wir ein ordentliches Sümmchen für einen guten Zweck, beispielsweise die Hochwasserhilfe, erlaufen konnten.

Es gab auch ein paar wenige negative Erlebnisse, über die ich hier aber nicht näher sprechen möchte. Es gibt immer und überall jemanden, dem man es nicht recht machen kann, obwohl ich das alles unentgeltlich mache. Aber da stehe ich drüber.

Und ich habe eine Sache gelernt: Die Leute brauchen klare Regeln. Denn bietest Du irgendwo ein Schlupfloch, gibt es immer einen, der es ausnutzt und da waren meine Teilnehmer teilweise schon sehr kreativ.

Was waren Deine absoluten Highlights bei den ganzen Challenges und würdest Du aus heutiger Sicht rückblickend etwas anders machen?

Ein Highlight ist immer, wenn jemand seine persönliche Bestzeit bei einem RAC verbessert. Da bekomme ich am ganzen Körper Gänsehaut, wenn ich es auf Strava lese. Genauso geht es mir, wenn ein Florian Kaltenbach 3.000 Höhenmeter in einer Woche abreißt.

Naja und dann natürlich mein einziger Sieg bei einem RAC, einer Duathlon-Challenge bei der ich 92 Kilometer in einer Woche gelaufen bin (wahnsinnig viel für mich) und ich während eines Laufs stehen bleiben und hemmungslos weinen musste, weil die Leistung meiner Partnerin auf dem Rad in dieser Woche einfach nur unglaublich war und sie mich damit so wahnsinnig motiviert hat! Da

kam auf einmal alles über mich und ich war so stolz auf sie und auf das, was wir als Club zusammen geschafft haben, einfach auf alles. Wahnsinn!

Welche Pläne würdest du in der Zukunft gerne verwirklichen und wie könnte Dich das Spiridon-Netzwerk dabei unterstützen?

Man muss ehrlich sein, diesen Sommer war die Luft bei uns etwas raus und wir hatten kaum noch Teilnehmer bei den RAC's. Der „normale“ Alltag hatte jeden wieder und es fanden zum Glück auch wieder ein paar richtige Rennen statt. Ich habe dann beschlossen, kürzerzutreten. Wir machen jetzt nur noch etwa alle vier Wochen etwas, dafür dann aber richtig. Unterstützung benötige ich hierfür keine, die Spiridonis haben alle genug zu tun! Aber das eingangs erwähnte vier-Stunden-Ding gehe ich noch mal an und dann komme ich auch wieder dienstags ins Training. Ich freue mich, viele von euch tollen Menschen persönlich kennenzulernen!

EIN ANDERER FRANKFURT MARATHON - IM GEIST DES LAUFENS

Lindsey Fairhurst

Ich hatte beim 19. Frankfurter Mainova Halbmarathon 2021 im Frühjahr Blut geleckt. Es hat mir viel Freude gemacht, bei schönem Wetter alleine im Wald einen Wettkampf zu laufen (siehe hierzu auch mein Artikel weiter vorne). Deshalb habe ich beschlossen, am 31. Oktober am virtuellen Mainova Frankfurt Marathon teilzunehmen - während andere Halloween feierten. Ich war verkleidet mit einem alten Marathon Helfer-T-Shirt in erschreckend leuchtendem Orange, einer Spiri-



don-Kappe und der Startnummer.

Mehr als 7.000 Teilnehmer wollten an diesem Tag um 10.00 Uhr „irgendwo“ und für sich starten und die angebotenen Distanzen von fünf Kilometern, zehn Kilometern, Halbmarathon oder Marathon bewältigen. Ich hoffte, es würden sich nicht alle im Grüneburgpark treffen, wo ich meinen zehn Kilometer-Lauf absolvieren wollte. In der Tat war ich als Einzige mit Startnummer und in Wettkampf-Stimmung unterwegs.

Ich lief meine normale Trainingsstrecke in guter Laune. Dieses Mal erwachte auf der Strecke der Kampfgeist in mir und ich hatte Spaß, in 1:03 Stunden zu finishen. Das war für mich in 2021 ein Rekord!

Zur Belohnung hat danach eine tolle Kürbiscremesuppe mit Ingwer meinen leicht ermatteten Geist wieder aufgepeppt!

BERICHT AUS DER LEISTUNGSGRUPPE

Clara Costadura, Kurt Stenzel
& Iris Rautenberg

Etlichen Athleten unserer Leistungsgruppe um Kurt Stenzel fiel es dieses Jahr nicht leicht, die gewohnten Ergebnisse abzuliefern, denn viele hatten nach der langen und turbulenten Zeit ohne Wettkämpfe und Ziele mit Motivationsproblemen zu kämpfen. Es war schwer, sich gezielt auf Wettkämpfe vorzubereiten, da ungewiss war, ob und wie Veranstaltungen stattfinden werden.

Viel Kreativität und Kommunikation hat die



Corona-Pandemie von uns verlangt, denn das Training war eine Zeit lang nur in Zweiergruppen gestattet. Als die Bahn noch offen war, haben Clara C, Paulina, Jascha, Clara H, Christina und Mona unter Anweisung von Kurt in Zweiergruppen fleißig trainiert. Als die Bahn gesperrt wurde, fand das Treffen am Main oder im Stadtwald statt. Eine starke Gruppe und die kreativen Trainingsreize von Kurt waren sicherlich die beste Voraussetzung, um wieder richtig in Schwung zu kommen. Kurt war für uns immer erreichbar und teilweise hat er sogar einzelne Läufer und Läuferinnen auch mit dem Rad begleitet. Trotz allem sind dieses Jahr einige starke Leistungen und tolle Erfolge erzielt worden. Hier möchten wir einige davon hervorheben: Anna Starostzik lief bei den Deutschen Halbmarathonmeisterschaften eine hervorragende neue persönliche Bestzeit in 1:16:14 Stunden und sicherte sich somit nicht nur den neunten Platz im Gesamteinlauf der Frauen, sondern auch den Deutschen Meistertitel ihrer Altersklasse. Im Sommer konnte Anna zudem eine neue persönliche Bestzeit in Berlin über zehn Kilometer aufstellen mit genau 35:00 Minuten. Dazu trug Anna mit ihrem zweiten Platz in der Gesamtwertung in 36:16 Minuten maßgeblich zum Titelgewinn bei den Hessischen Meisterschaften in Darmstadt mit der Mannschaft bei.

Clara Costadura sicherte sich nach 2019 erneut den Titel bei den Hessischen Berglaufmeisterschaften mit einem souveränen Vorsprung. Nora Kusterer komplettierte das Podium auf dem Hohen Meißner mit der Bronzemedaille.

Crossmeisterschaften Fünfte und gemeinsam mit dem Team der Uni Frankfurt holten beide den Vizemeistertitel der Deutschen Hochschulmeisterschaften.

Robert Ungers Saisonhöhepunkt war der Berlin Marathon. Mit einem starken Schluss-



Tania Moser ließ es nach der Halbmarathon-WM-Teilnahme im vergangenen Jahr dieses Jahr etwas ruhiger angehen und hatte auch mit kleinen Verletzungen zu kämpfen. Hanna Rühl und Iris Rautenberg konnten ebenfalls nach langer Verletzungspause wieder erste Wettkämpfe bestreiten. Iris holte sich die Bronzemedaille bei den Hessischen Crossmeisterschaften und den Mannschaftssieg mit Anna und Christina über die zehn Kilometer in Darmstadt. Clara wurde bei den

spurt erreichte er eine Zeit von 2:34:56 Stunden. Mit dieser Topform lief er wenige Wochen später in Darmstadt in 33:13 Minuten zudem eine weitere persönliche Bestzeit. Sören Deger glänzte ebenfalls mit einer neuen persönlichen Bestzeit über die Marathondistanz mit einer Zeit von 2:46:25 Stunden und dem ersten Platz beim Werratal-Marathon. Markus Heidl widmete sich in diesem Jahr mit seinem Buch „Bitte laufen sie rechts ran! Träume eines Läuferlebens“ vor allem dem

Schreiben. Mit einer Saisonbestleistung von 34:19 Minuten über zehn Kilometer steigt er nun in die Marathonvorbereitung ein.

Triathlet Oliver Buch fand in der Leistungsgruppe neue Trainingsreize und mit seinen 37er-Zeiten über zehn Kilometer zeigt die Leistungskurve nun steil nach oben.

Jens Wittig nahm die Herausforderung einiger virtueller Laufveranstaltungen an, bei denen er sogar den ein oder anderen Gesamt-sieg erreichte.

Daniel Kruff konnte sich nach der langen Wettkampfpause mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 35:35 Minuten in Offenbach belohnen.

Neumitglied Daniel Nohe lief in einem seiner ersten Rennen als Spiridoni gleich eine schöne 5.000 Meter-Zeit in 17:19 Minuten.

Karl Hempel und Anna Herzberg, unser neues schnelles Laufpärchen, mischt auch fleißig mit in der regionalen Laufszene. Anna belegte einen starken dritten Platz über die Halbmarathondistanz beim Rennsteiglauf.

Beim Offenbacher Mainuferlauf konnten sich

Anna sowie Karl ebenfalls über den dritten Platz im Gesamteinlauf freuen (1:23:03 sowie 1:15:39 Stunden).

Einige Läufer der Gruppe wagten zudem Experimente und finishten ihre ersten Ironman-Langdistanzen oder begaben sich ins Gelände mit dem ein oder anderen Traillauf. Jetzt im Herbst und Winter starten bereits die Vorbereitungen auf die neue Saison 2022: Die Marathonis versuchen sich im Frühjahr am Hannover-Marathon (Deutsche Meisterschaften). Andere machen Crossläufe, Straßenläufe oder auch einige Bahnwettkämpfe. Im Winter ist jetzt erst mal das Grundlagentraining an der Reihe, das Aufarbeiten von lauftechnischen Schwächen und das Beseitigen von muskulären Defiziten im Hallentraining. Doch hat man ab und an feste gemeinsame Ziele, die im Team gleich doppelt so schön sind. Was unser Trainer Kurt dients tags mit uns auf der Bahn oder in der Halle macht, ist immer eine freundliche Überraschung, die Körper und Kopf arbeiten lassen.



AUS DEM VEREINSLEBEN





HESSISCHE MEISTERSCHAFTEN IM CROSSLAUF UND ÜBER 10 KILOMETER

Iris Rautenberg

Im November gelang es dem HLV, die zunächst wegen Corona abgesagten Landesmeisterschaften im Crosslauf sowie über die 10 Kilometer auf der Straße doch noch nachzuholen. In Mengerskirchen fanden zunächst die Titeltkämpfe im Gelände statt: Iris und Clara haben sich dort über die 5,5 Kilometer lange Strecke nicht nur mit der hessischen Konkurrenz gemessen, sondern auch mit den deutschen Studentinnen bei den



gleichzeitig ausgetragenen Deutschen Hochschulmeisterschaften. Das Wetter war perfekt für einen Crosslauf: Regnerisches und kühles Wetter ließen die Strecke schnell zu



einer kleinen Matschpartie werden. Spikes waren in diesem Gelände dringend notwendig, sonst wäre man den Hang wahrscheinlich einfach runtergeschlittert. Wie immer beim Crosslauf ging es mit Vollgas los und dann versuchten unsere Mädels ihr Tempo zu finden. Iris holte sich die Bronzemedaille und Clara belegte den fünften Platz bei den Hessischen Meisterschaften. Mit ihrem Team der Uni Frankfurt belegten beide zusätzlich den zweiten Platz bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften. Eine Woche später fanden die Hessischen

Meisterschaften über 10 Kilometer in Darmstadt im Rahmen des Martinslaufs statt. Die Strecke war relativ flach und asphaltiert, allerdings mussten sieben 180°-Wendepunkte umlaufen werden. Mit einer starken Teamleistung konnten sich unsere Spiridonnas mit knappen 20 Sekunden Vorsprung den Titel vor dem Team aus Darmstadt sichern. Anna Starostzik entschied sich spontan, an den Start zu gehen und wurde mit einer intelligenten Rennaufteilung zweite Frau in 36:16 Minuten. Nachdem einige Frauen zunächst ordentlich aufs Gaspedal drückten, arbeitete

sich Anna immer weiter nach vorne und lief ein sehr konstantes Rennen. Iris Rautenberg konnte sich zuletzt von Wettkampf zu Wettkampf steigern und wurde mit 37:27 Minuten Sechste. Da Männer und Frauen in einem Rennen starteten, verfolgte Iris die Taktik, sich hinter den breiteren Männern vor dem Wind zu verstecken. Das Team komplettierte Christina Schießler in starken 41:24 Minuten und dem dritten Platz in ihrer Altersklasse. Auch Astrid Gelsema kann sich über einen Podestplatz freuen: dritter Platz in 43:03 Minuten. Eine wunderbare Teamleistung!

Bei den Männern vertrat Robert Unger unseren Verein. Mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 33:12 Minuten wurde er starker Sechster im Gesamteinlauf und Hessischer Meister in seiner Altersklasse. Thilo Kraft sicherte sich den vierten Platz seiner Altersklasse in 43:35 Minuten, Sebastian Schmitt wurde Elfter seiner AK mit 46:04 Minuten. Danke an unsere Supporter, vor allem Markus, Stefan, Lothar und die Rautenberg-Familie!



LAUFEN IM RICHTIGEN TEMPO - MIT ODER OHNE GPS-UHR

Frank Zeiss

Seit es GPS-Uhren gibt, ist es einfacher geworden, ein bestimmtes Tempo auf einer beliebigen Strecke auch außerhalb abgemessener Laufbahnen zu laufen. GPS - das Global Positioning System, auch unter Navstar bekannt - ist das erste globale Navigations-satellitensystem. GPS gibt es seit den 80er-Jahren und wurde ursprünglich vom amerikanischen Militär initiiert. Mittlerweile existieren auch Alternativen, beispielsweise das russische GLONASS, das chinesische BeiDou und das europäische Galileo. Seit die GPS-Technologie für alle und zu erschwinglichen Preisen verfügbar ist, wurden viele alltägliche Aufgaben erleichtert und sie machen uns das Leben bequemer - unbestritten: Navigationssysteme weisen uns den Weg durch die Stadt, Suchmaschinen können alle Fragen beantworten, Soziale Netzwerke lenken unsere soziale Interaktion. Und doch ist es oft von Vorteil, wieder einmal das eigene Gehirn zu aktivieren, eigenständig die Orientierung zu trainieren und den Weg zu finden, über eine Frage nachzudenken statt zu „googlen“ oder auch einmal selbst eine Laufzeit oder das einzuhaltende Tempo zu bestimmen, damit die eigenen Gehirnfunktionen in unserem Kopf nicht verkümmern und um die Selbsteinschätzung zu schulen.

Auf der 400 Meter-Bahn funktionieren GPS-Uhren beispielsweise nur sehr eingeschränkt. Da die abgemessene Distanz dort genau bekannt ist, kann man alleine mit der Zeitmessung das Lauftempo viel genauer bestimmen. Das funktioniert mit einer normalen Stoppuhr genauso gut wie mit einer GPS-Uhr (mit der Zeitmessung). Das ist auch Training für den Kopf!

Immer wieder werde ich gefragt, welches Tempo man laufen muss, um eine bestimmte Zielzeit im (Halb-)Marathon zu erreichen. Die abgedruckte Laufzeitabelle beantwortet nicht nur diese Frage. Sie gibt auch Antwort auf die Frage, welche Zeit man im Training für ein bestimmtes Tempo auf einer Laufbahn laufen sollte.

Hier ein Beispiel: Für eine Marathon-Zielzeit von 3:30:58 Stunden ist ein konstantes Tempo von 5:00 Minuten pro Kilometer ausreichend. Ist das Tempo zehn Sekunden pro Kilometer schneller, dann ist man in 7:01 Minuten schneller im Ziel. Wenn man auf der 400 Meter-Bahn das Tempo von 4:30 Minuten pro Kilometer laufen möchte muss man jeden 100-Meter-Abschnitt in 27 Sekunden zurücklegen, die halbe Bahn in 54 Sekunden und die ganze Runde in 1:48 Minuten.

Wer Interesse an der Excel-Tabelle mit hinterlegten Rechenfunktionen hat, kann mich gerne ansprechen.

Lauftempo	min/km	00:05	00:10	00:30	01:00	03:00	03:30	04:00	04:15	04:30
Distanz	Meter					Endzeit bei Lauftempo für Distanz (Std/Min/Sec)				
100m	100	00:00	00:01	00:03	00:06	00:00:18	00:00:21	00:00:24	00:00:25	00:00:27
halbe Laufbahn	200	00:01	00:02	00:06	00:12	00:00:36	00:00:42	00:00:48	00:00:51	00:00:54
Laufbahnrunde	400	00:02	00:04	00:12	00:24	00:01:12	00:01:24	00:01:36	00:01:42	00:01:48
1km 2,5 Runden	500	00:02	00:05	00:15	00:30	00:01:30	00:01:45	00:02:00	00:02:07	00:02:15
2km 5 Runden	1000	00:05	00:10	00:30	01:00	00:03:00	00:03:30	00:04:00	00:04:15	00:04:30
5km	2000	00:10	00:20	01:00	02:00	00:06:00	00:07:00	00:08:00	00:08:30	00:09:00
10km	5000	00:25	00:50	02:30	05:00	00:15:00	00:17:30	00:20:00	00:21:15	00:22:30
Halbmarathon	10000	00:50	01:40	05:00	10:00	00:30:00	00:35:00	00:40:00	00:42:30	00:45:00
Marathon	21097	01:45	03:30	10:32	21:05	01:03:17	01:13:50	01:24:23	01:29:39	01:34:56
	42195	03:30	07:01	21:05	42:11	02:06:35	02:27:40	02:48:46	02:59:19	03:09:52
Lauftempo	min/km	04:45	05:00	05:15	05:30	05:45	06:00	06:30	07:00	07:30
Distanz	Meter					Endzeit bei Lauftempo für Distanz (Std/Min/Sec)				
100m	100	00:00:28	00:00:30	00:01:03	00:00:33	00:00:34	00:00:36	00:00:39	00:00:42	00:00:45
halbe Laufbahn	200	00:00:57	00:01:00	00:01:03	00:01:06	00:01:09	00:01:12	00:01:18	00:01:24	00:01:30
Laufbahnrunde	400	00:01:54	00:02:00	00:02:06	00:02:12	00:02:18	00:02:24	00:02:36	00:02:48	00:03:00
1km 2,5 Runden	500	00:02:22	00:02:30	00:02:37	00:02:45	00:02:52	00:03:00	00:03:15	00:03:30	00:03:45
2km 5 Runden	1000	00:04:45	00:05:00	00:05:15	00:05:30	00:05:45	00:06:00	00:06:30	00:07:00	00:07:30
5km	2000	00:09:30	00:10:00	00:10:30	00:11:00	00:11:30	00:12:00	00:13:00	00:14:00	00:15:00
10km	5000	00:23:45	00:25:00	00:26:15	00:27:30	00:28:45	00:30:00	00:32:30	00:35:00	00:37:30
Halbmarathon	10000	00:47:30	00:50:00	00:52:30	00:55:00	00:57:30	01:00:00	01:05:00	01:10:00	01:15:00
Marathon	21097	01:40:12	01:45:29	01:50:45	01:56:02	02:01:18	02:06:34	02:17:07	02:27:40	02:38:13
	42195	03:20:25	03:30:58	03:41:31	03:52:04	04:02:37	04:13:10	04:34:16	04:55:21	05:16:27

WIE LERNE ICH, EINEN FLUSS ZU LESEN? ABENTEUER FLUSS-SCHWIMMEN AM POLARKREIS - DOWNHILL SWIM 24 IN KUUSAMO (FINNLAND)

Frank Zeiss

Ausdauerschwimmen zu zweit in Finnland in einem Fluss am Polarkreis: Das hört sich wirklich nach einem Abenteuer an. Als ich davon von Riitta erfuhr, war mein Interesse direkt geweckt. Das ist mehr als das Doppelte der längsten Distanz, die ich bisher je geschwommen bin. Ursprünglich hatten Riitta Knodt und Marc Schoeler geplant, gemeinsam zu schwimmen. Aber wegen einer

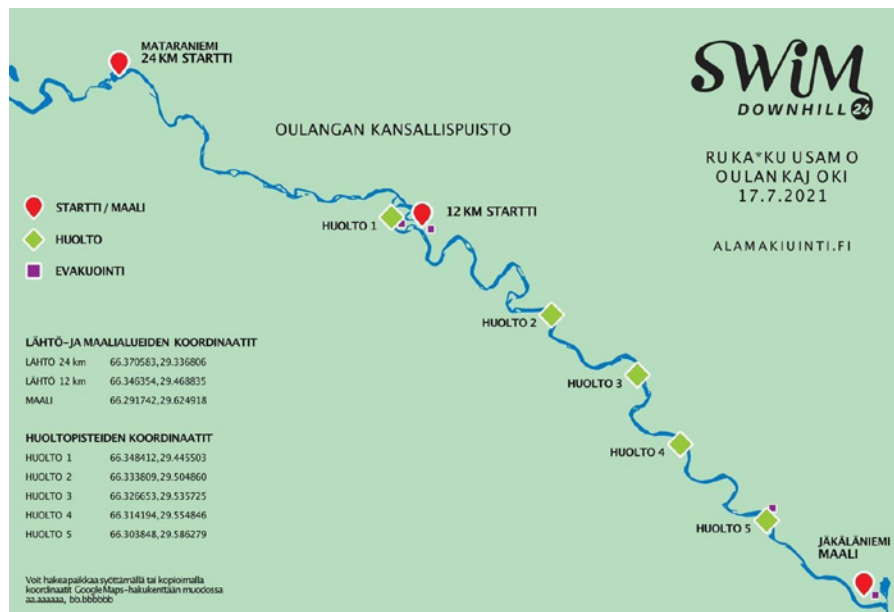
Verletzung an der Schulter konnte Marc nicht rechtzeitig trainieren und hat mir freundlicherweise seinen Platz angeboten. Könnte ich das überhaupt schaffen? Es wäre auf jeden Fall ein Erfolg, anzukommen und ein Abenteuer wie der erste IRONMAN. Aber auf was habe ich mich da eingelassen? Ja, es wird mit der Strömung geschwommen, aber wie viel macht das wirklich aus und wie lange wird es dauern? Können wir das schaffen? Es galt also, alle verfügbaren Informationen zu recherchieren. Es war das erste Mal, dass

dieses Schwimmen überhaupt stattfand, zudem noch in einem völlig natürlichen, mäandernden Fluss, dem Oulankajoki. „Joki“ heißt auf Finnisch Fluss und „Oulanka“ ist der Nationalpark am Polarkreis bei Kuusamo an der finnischen Grenze zu Russland. Es gab also keinerlei Vorerfahrungen. Angeboten wurden die zwei Distanzen zwölf Kilometer und 24 Kilometer und es gab fünf Verpflegungsstellen. Wer Riitta kennt, weiß, dass sie immer erst die längere Distanz angeht, also den ersten Marathon vor dem ersten Halbmarathon und den ersten IRONMAN vor der ersten Halbdistanz. Es war also klar, dass es gleich auf die 24 Kilometer-Distanz gehen sollte. Bei der Reiseplanung hatten wir zunächst Pech, da Lufthansa die Strecke Frankfurt-Kuusamo im Sommer nicht mehr fliegt. Aber es fand sich doch noch eine Flugverbindung über Helsinki. Sonst hätte man stundenlang mit dem Auto dorthin fahren müssen. Und dann gab es ja noch die COVID-19-Pandemie: Die Grenzen Finnlands waren für Touristen geschlossen. Doch ein paar Tage vor meiner Abreise war auch die Einreise für geimpfte EU-Bürger in Finnland wieder möglich. Das hat genau gepasst. Ich hatte in den Wochen vorher speziell auf diesen Wettkampf hintrainiert, im Spiridon-Schwimmtraining in Bergen-Enkheim habe ich einmal 5.000 Meter in zwei Stunden geschafft. Angekommen in Kuusamo, holte mich Riitta mit ihrer Schwester ab und wir fuhren vorsichtig an den zahlreichen Rentieren vorbei, die zu unserer Begrüßung aus

dem Wald gekommen waren. Wir fuhren gleich in das Skidorf Ruka, hier war die Basis des Wettkampfs und im Winter findet hier immer die Saisonöffnung im Skispringen statt.

Es ging mir zunächst nicht so gut: Wegen der Flüge hatte ich Rückenschmerzen und die wollten einfach nicht weggehen. Am Tag vor dem Wettkampf machten wir einen Ausflug in den Nationalpark und schauten uns den Fluss einmal aus der Nähe an. Am Abend zurück in Ruka registrierten wir uns und gingen zur Wettkampfbesprechung. Alles fand in finnischer Sprache statt. Viel mehr als in der Ausschreibung erfuhren wir nicht: Die Teilnehmerpaare mussten im Wettkampf unbedingt zusammenbleiben und durften sich nicht mehr als zehn Meter voneinander entfernen, Seile waren aber nicht erlaubt, eine Boje mit Notfallausrüstung pro Paar war Pflicht.

Am Abend mussten wir wegen eines Feueralarms noch aus dem Appartement. Die Feuerwehr rückte an. Eine Sauna war überhitzt und schmorte, aber zum Glück war nichts passiert. Wegen der Rückenschmerzen konnte ich kaum schlafen. Am Morgen war es zunächst nicht besser und ich war mir unsicher, ob ich starten kann. Aber ich versuchte es doch, beim Schwimmen wird der Rücken schließlich entlastet. Wir fuhren mit einem Reisebus zum Startpunkt, dort ging es in den Neopren-Anzug und Neopren-Socken waren auch ganz wichtig. Der Fluss hatte nur 18 bis 19 Grad Celsius. Das verhiess, auf die lange



Dauer des Schwimmens kalt zu werden, aber das Wetter war hervorragend: nur leicht bewölkt und frischer Wind. Wir starteten in einer kleinen Bucht.

mer zu orientieren. Wir hatten eine orange Boje, aber fast alle anderen Bojen waren auch orange und alle hatten grüne Badekappen. So war es schwierig, den Partner zu erkennen.



Nun hieß es, unbedingt zusammenbleiben. Da Riitta die bessere Schwimmerin ist nahm sie zunächst die Boje und ging vor. Es war nicht so leicht, sich in der Masse der Schwim-

Wir schafften es trotzdem, irgendwie zusammenzubleiben, auch ohne kommunizieren zu können. Jetzt war langsam klar was zu tun ist: Der Fluss war immer anders, ständig änderten sich die Bedingungen, die Tiefe, Stärke und Art der Strömung, die Richtung, Bodenbeschaffenheit und Vegetation. Das Wasser war rein und klar. Passagen mit tiefem Wasser wechselten sich ab mit sehr seichtem Wasser. Manchmal konnte man gar nicht mehr schwimmen, sondern musste aufstehen und über die Steine gehen. Richtig anstellen ging in dem seichten Was-



ser auch nicht immer: manchmal musste man Brustschwimmen oder sich auf den Rücken drehen und man traf beim Armzug auf Steine am Flussboden. Die Strömung war sehr volatil: Manchmal war an einer Stelle gar keine Strömung und genau daneben starke Strömung und diese Stellen musste man finden. Es galt das bernoullische Gesetz der Hydrodynamik: An einer Engstelle ist die Strömung gewöhnlich stärker. Das zu sehen oder zu erfühlen war fast unmöglich während das Schwimmens. Aber nach und nach gewann man ein Gefühl dafür, wo man hinhuss, um in die richtige Strömung zu kommen - "den Fluss zu lesen". Anfangs schwamm man noch wie in einem Pulk oder einer längeren Reihe mit anderen Schwim-

mern, dann zog es sich mehr und mehr auseinander. Doch man blieb immer auch mit anderen Schwimmern in Kontakt, erst gegen Ende war man dann meist alleine unterwegs. Die Strömung war im ersten Teil der Flussstrecke ziemlich stark und irgendwann nach einer gefühlten Ewigkeit erreichten wir die erste Verpflegungsstelle, die über Fahnen am Ufer des Flusses markiert war. Man durfte aus dem Fluss herausgehen und gelangte über eine Sandbank dorthin. Erstmal trinken, Gels waren auf den Verpflegungsstationen bereits ausgegangen. Wir verpflegten uns, ich nahm die Boje und sollte sie bis zum Ziel ziehen. Es ging wieder auf die Strecke, der Fluss schlängelte sich und mäanderte durch die Natur des National-

parks, hin und wieder hatten wir ein paar Rentiere als Zuschauer. Die Strömung wurde weniger. Wir wechselten uns ab in der Führung und kämpften uns voran.

An einer der letzten Verpflegungsstellen erkannte Riitta die bekannte finnische Ausdauersportlerin und Spartathlon-Ultraläuferin Noora Honkala. Bekannt ist sie durch einen dramatischen, mehrteiligen Film über ihr Leben als Sportlerin. Sie sah sehr stark unterkühlt aus, schaffte es am Ende aber doch ins Ziel. Auch uns ging es nicht mehr ganz so gut, die Anstrengungen und die Kälte hatten uns gezeichnet. Besonders die Schultern taten weh, aber wir mussten weiter schwimmen: Das Ziel war nicht mehr weit - nur noch ein paar Kilometer. Am Ende funktionierte es nur noch mit einarmigen Schwimmzügen, es sollten insgesamt laut Uhr mehr als 10.000 Schwimmzüge (pro Arm) werden. Wir erreichten das Ziel fast ungläubig, dass es vorbei sein sollte. Waren wir wirklich am Ziel? JA! Geschafft.

Gut, dass wir nicht vorbei geschwommen waren, denn in ein paar Kilometern kam die russische Grenze. Nach dem Schwimmen konnten wir uns in heißen Bottichen und in einer mobilen Holz-Sauna aufwärmen, das war auch dringend nötig. Das Ziel war schließlich irgendwo im Niemandsland in einem Nationalpark ohne jede Infrastruktur und mit Zugang nur über einen improvisierten Weg. In einem großen Zelt erhielten wir Zielverpflegung und Versorgung. Am Ende haben wir als „Dream-Tri-Team“ etwas mehr

als 6:30 Stunden gebraucht, kamen als 41. von 59 Finisher-Paaren über die 24 Kilometer an. Es gab keine Ergebnisliste, sondern nur eine „Ehrenliste“ mit den Team-Namen. Auf dem Weg zurück in die Zivilisation ging es wieder durch die weiten Wälder und ich fragte mich, wie es hier wohl in 50 Jahren aussehen wird, wenn die Menschen vor der Hitze des Klimas hoch in die Polarregionen ziehen. Dann wird es hier wahrscheinlich anders aussehen, noch gibt es die weiten Wälder.

Der nächste Downhill Swim 24 findet am 23. Juli 2022 statt. Man kann sich seit dem 1. November 2021 unter <https://alamakiuinti.fi> dafür anmelden.



RAUS AUS DEM LOCKDOWN - RADTRAINING AUF GRAN CANARIA IM MÄRZ 2021

Alexander Straus

Reisen in der Pandemie - das war noch bis zum Sommer ein heikles Thema. Soll ich oder soll ich nicht? Von offiziellen Stellen wurde davon abgeraten und die Hürden waren nicht gerade niedrig. Vor dem Abflug war auf jeden Fall ein negativer PCR-Test vorzulegen. Und Gran Canaria wurde erneut zum Risikogebiet erklärt. Letztendlich war das Reisen nicht verboten, Flüge und Hotels waren buchbar - warum also nicht? Ich persönlich habe das Risiko für mich als tragbar eingeschätzt.

Also ging es am 17. März für zehn Tage raus aus dem Corona-Lockdown nach Gran Canaria. Das Rennrad hatte ich mir zuvor gebucht. Ich empfehle das bei einer Trainingsreise auch jedem, denn damit hat man keinen Stress mit Radkoffer und Montage vor Ort. Mein Hotel lag in der Hochburg Playa del Inglés. Das Hotel hatte einen 20 Meter-Pool, der perfekt zum Schwimmen geeignet war. Nach vier Monaten Bäderschließung in Frankfurt endlich wieder Schwimmen! Der Hotelbetrieb fand unter Pandemiebedingungen statt. Die Anlage war nur zu einem Drittel belegt. Somit konnten die Abstandsregeln im Restaurant perfekt eingehalten werden.



Überall herrschte Maskenpflicht, auch auf der Straße und beim Strandspaziergang. Erst als man am Tisch saß, durfte die Maske abgenommen werden. Die ganze Insel hatte zudem eine Sperrstunde. Um 22.00 Uhr musste man wieder im Hotel sein. Für mich alles kein Problem - zuhause hatte ich das auch, nur nicht auf so einer schönen Insel bei bestem Wetter.

Ich hatte mehrere Touren geplant. Aber auch für Erholung sollte genug Zeit sein. Es war also kein strenges Trainingslager angesagt, sondern Radfahren nach Lust und Laune mit vielen Café- und Foto-Stopps.

Im Vergleich zum Trainingslager-Mekka Lan-

zarote gibt es im Süden der Insel quasi keine flachen Strecken. Lediglich die Zufahrten entlang der Küste ins Landesinnere sind teilweise flach. Für meine geplante Alpenüberquerung im Sommer (hierzu ebenfalls Artikel im ECHO) also ideale Voraussetzungen.

Tour 1: Puerto Rico (61 Kilometer/811 Höhenmeter):

Die erste Tour führte mich raus aus Playa del Inglés über die GC 500 Richtung Westen nach Puerto Mogán. Die neue Straße, leicht von der Küste weg verlegt, verläuft entlang der Küste mit grandiosen Aussichten auf das Meer und auf in die Felsen hineingebaute Hotelanlagen: teilweise ein bizarres Bild. Hinter Puerto Rico war aber schon Schluss. Infolge Steinschlag ist die Straße seit 2017 gesperrt, der Umweg nach Mogán war mir

zu viel, deswegen hieß es Café-Stopp und zurück.

Tour 2: Pico de las Nieves (1.949 Meter) (118 Kilometer/2.725 Höhenmeter):

Der Pico ist der zweithöchste Punkt der Insel (der Höchste ist mit 1.956 Metern nicht passierbar). Als Rennradfahrer kommst Du nicht umhin, ihn zu erklimmen. Zum einen gehört das einfach zu einem Rennradurlaub auf der Insel dazu, zum anderen führen aufgrund der Kegelform der Insel irgendwie alle Wege zum Pico. Manchmal liegt oben Schnee, daher hat der Gipfel seinen Namen. Die Strapazen haben sich gelohnt, der Blick vom Gipfel durch die Wolken war atemberaubend.

Durch viele Pausen und einen Umweg auf der Abfahrt, sind aus den 6:42 Stunden laut





Komoot vier Stunden mehr geworden und ich kam im Dunklen im Hotel an. Dazu war auf einmal der Akku meiner Navigation leer und das iPhone navigierte mich mit Reststrom. Die Uhr zum Aufzeichnen hielt, der Akku hat ja auch für 14 Stunden Ironman gehalten.

Tour 3: Staudamm Soria (70 Kilometer/660 Höhenmeter, aber mit bis zu 14,6 % Steigung):

Auch ein „Must have“ für Rennradfahrer. Erst wieder entlang der Küste Richtung Mo-



gán, dann rechts ab. Zuerst wundert man sich, wo denn die Höhenmeter herkommen sollen. Man fährt gemächlich durch verschiedene Orte. Aber in La Filipina wird man vor den letzten zehn Kilometern mit bis zu 14,6 Prozent Steigung gewarnt. Dieses Ziel hatten sich an dem Tag viele Rennradfahrer vorgenommen. Oben im Café genoss man dann die Bewunderung der Touristen, die mit dem Mietwagen hochgefahren waren.

Tour 4: Ayagaures Stausee und Pedro González (31 Kilometer/535 Höhenmeter):

Eine kurze knackige Tour für Langschläfer oder Leute wie ich, die den Mittag gerne am Strand verbringen möchten. Endziel (nicht nur für Radtouristen) ist der Staudamm.

Tour 5: Ostküste - Arinaga (56 Kilometer/513 Höhenmeter):

Der Urlaub neigte sich dem Ende zu und die Lust auf Gebirge schwand. Ich wollte auch nicht so lange unterwegs sein. Deshalb ging es entlang der Küste zum Geheimtipp Arinaga.

Ein schöner Ort abseits des Trubels von Playa del Inglés. Trotz Navi nicht so einfach zu finden, da man erst durch ein Industriegebiet fährt und meint, man wäre schon vorbeigefahren.

Tour 6: Sonnenland (12 Kilometer/137 Höhenmeter):

Kurz vor der Radrückgabe dachte ich mir: Kleinvieh macht auch Mist. Ich musste mir unbedingt noch mal die Siedlung Sonnenland anschauen. Die Straßen dieser am Hang gelegenen Siedlung mit tollem Panoramablick tragen alle deutsche Namen.

An den Tagen, an denen ich nicht gefahren bin, war ich laufen, Schwimmen, am Strand oder am Pool.



Mein persönliches Fazit:

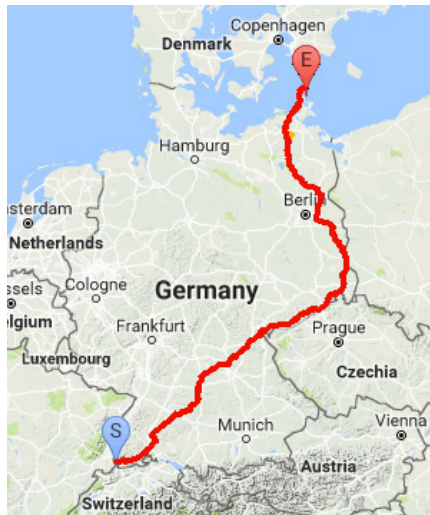
Wer Höhenmeter mag und sein Training verbunden mit Urlaub in einem belebten Touristenort verbringen möchte ist hier genau richtig. Im März hat man quasi Wettergarantie, lediglich an einem Tag war der Himmel wolkenbehangen. Die Flucht aus dem Lockdown hatte sich für mich gelohnt und die fünf Tage Quarantäne danach vergingen wie im Flug.



EINMAL QUER DURCH DEUTSCHLAND - BIKEPACKING TRANS GERMANY 2021

Christian Biehl

Von Rheinfelden an der Schweizer Grenze zum Kap Arkona auf Rügen: 1.650 Kilometer mit 19.700 Höhenmetern. Das sind die Eck-



daten der Bikepacking Trans Germany 2021. Wie bereits 2020 fand das Rennen als ITT (Individual Time Trial) statt, das heißt die Starter konnten innerhalb von zwei Wochen beliebig starten. Insgesamt gingen 43 Fahrer auf die Strecke. 15 erreichten das Ziel. Die Strecke führte größtenteils über Naturwege mit einem Singletrack-Anteil (Weg oder Pfad, der so schmal ist, dass man dort nicht nebeneinander fahren kann) von circa



20 Prozent. Verpflegung und Übernachtung mussten selbst organisiert werden.

Ich führte einen Schlafsack mit Isomatte mit und schlief ausschließlich in Schutzhütten,



auf überdachten Picknick-Bänken oder in Bushaltestellen.

Dieses Jahr war das Wetter in der Südhälfte der Strecke das beherrschende Thema. Sturzflutartige Regenfälle, schwere Gewitter, Hochwasser und extrem schlammige Wege behinderten das zügige Vorankommen. Es ist erstaunlich, wie sich die Landschaften im Laufe einer solchen Tour verändern.

Die ersten beiden Tage gingen durch die schwäbische Alb mit steilen Anstiegen und mörderischen Abfahrten. Schiebepassagen sowohl auf und ab, traumhafte Ausblicke und bizarre Bergformationen.

Dann durch das etwas gemäßigtere Frankenland entlang der Jagst und Wisent über Erlangen nach Bayreuth. Das Wetter war

jetzt endlich gut, die Wege aber immer noch schlammig. Dann durch das Fichtelgebirge zum Dreiländereck. Im Erzgebirge über Höhenzüge, die im Winter traumhafte Loipen



bieten (Kammloipe) zum Fichtelberg, der höchsten Erhebung der Route.

Durch das Elbsandsteingebirge führte der Weg wieder hinunter zur Elbe bei Bad Schandau gefolgt von den letzten ernsthaften Anstiegen im östlichen Erzgebirge. Vom Picho, dem letzten Berg vor der Ostsee ging es hinab nach Bautzen und entlang der Spree bis Cottbus durch die Lausitz. Ich war jetzt bereits den sechsten Tag unterwegs und kam erst gegen zwei Uhr morgens nach 251 harten Kilometern an einem Aussichtsturm am ehemaligen Braunkohlerevier östlich von Cottbus an. Ich schlief drei Stunden unterhalb des Turms, schaute mir den Sonnenaufgang an und startete in Richtung Spreewald. Der siebte Tag war der zermürbendste der Tour: Endlose Singletrailpassagen, die Kilometer zogen sich wie Gummi. Der Weg führte östlich an Berlin vorbei. Gegen Abend folgte ein

kräftezehrender, nicht enden wollender Trail über den 66 Seen-Wanderweg. Zahlreiche umgestürzte Bäume und Stechmücken en masse. Die im Manual ausgewiesene Übernachtungsmöglichkeit in einem verlassenen Haus war total zugemüllt und so langsam lagen die Nerven blank. Zum Glück fand ich eine Stunde später noch eine Schutzhütte und schlief dort sechs Stunden wie ein Stein. Ausgeruht ging es durch die Schorfheide und weiter in die Uckermark. Die Landschaft ist traumhaft schön. Kleine Seen, Moore und leider auch den berüchtigten Brandenburger Sand. Die längste Sandpassage war sechs Kilometer lang und ich musste immer wieder schieben. Die Beine waren gut und die Moral auch, da langsam das Ziel in greifbarer Nähe rückte. Gegen Mittag erreichte ich Fürstenberg an der Havel und beschloss zu versuchen, bis Rügen durchzufahren. Es wa-



ren noch gut 200 Kilometer bis zur Fähre in Wittow, kurz vor dem Ziel. Durch die Mecklenburger Seenplatte ging es weiter in Richtung Stralsund, welches ich gegen zwei Uhr

in das Blickfeld kam! 335 Kilometer am achten Tag, fast nonstop: Wozu der Körper doch fähig ist, sobald die Endorphine ins Spiel kommen!



morgens erreichte. Leider keine 24-Stunden-Tankstelle weit und breit. Todmüde kam ich gegen vier Uhr an der Fähre an, welche aber erst ab sechs Uhr den Betrieb aufnimmt. Schlafsack raus und in einem Bushäuschen geschlummert. Nach der Fährfahrt die letzten Kilometer über Singletrails an der Steilküste von Rügen in Richtung Kap Arkona. Welche Freude, als der Leuchtturm endlich

Ein großes Abenteuer ist zu Ende. Material, Körper und Geist haben viele Höhen und Tiefen bewältigt. Die Eindrücke, die bleiben, sind unbezahlbar. Ich bewältigte die Strecke in acht Tagen und 30 Minuten und war somit der Fünftschnellste auf der Strecke.

DER MYTHOS ÖTZTALER - 40. ÖTZTALER RADMARATHON AM 29. AUGUST 2021

Wilm Schneider

Im Vorfeld des Ötztaler Radmarathons gab es einige Hindernisse, mit denen ich mich auseinandersetzen musste: Sechs Wochen vor dem Rennen wurde bei einer Inspektion ein Riss im Carbonrahmen meines Rennrads festgestellt - adäquater Ersatz war so schnell nicht zu beschaffen. Also musste ich mich mit meinem alten Alurenrad (280 €-Schnäppchen bei Ebay) für das restliche Training und das Rennen anfreunden. Eine Woche vor dem Rennen streikte zum einen mein Wattmesssystem und zum anderen stürzte ein Felsbrocken auf die Rennstrecke. Deshalb konnte ich im Rennen weder Leistung noch Trittfrequenz wie gewohnt kontrollieren und aus einer Rennstrecke über rund 225 Kilometer und 5.050 Höhenmeter sollten nun 235 Kilometer und 5.500 Höhenmeter werden. Halb so schlimm.

Nachdem am Donnerstag vor dem Rennen die Wetterprognose noch fünf Grad und Dauerregen sowie oben auf den Pässen Minusgrade und Schneefall lautete, überlegte ich ernsthaft, das Abenteuer Ötztaler Radmarathon nicht anzutreten. Allerdings besserte sich die Prognose und so machte ich mich am Samstag auf den Weg ins schöne Tirol. Trotz

der Umstände war ich zuversichtlich, hatte ich doch dieses Jahr gezielt Rad trainiert, Laufen hintenangestellt und Schwimmen fast komplett vernachlässigt.

Am Start früh morgens um 6.30 Uhr in Sölden waren es zwar nur die angekündigten fünf bis sechs Grad, aber es war immerhin trocken. Mit warmer Softshelljacke stand ich nun im Getümmel mit rund 2.800 anderen Startern an der Startlinie meines ersten Radrennens überhaupt! 1.200 der gemeldeten



Fahrer traten das Rennen gar nicht erst an. Nach dem Startschuss rollte ich die ersten zwei Kilometer mit der Masse mit. Nachdem ich feststellte, dass es ordentlich lief und es auch kein großes Thema war im Pulk zu fahren, wurde ich mutiger. Ich hängte mich an das Hinterrad zweier flott durch das Feld fahrender Athleten und konnte so Platzierungen gut machen. Die ersten 50 Minuten das Ötztal hinunter bis ins Inntal liefen flüs-

sig. Dann kam als erste Prüfung des Tages der Haiminger Berg, auch „Sattelle“ genannt, auf uns Starter zu - und wie! Der Haiminger Berg war die wegen des Felssturzes auf der Originalstrecke notwendige Umfahrung. Mit einer durchschnittlichen Steigung von zehn Prozent(!) über rund zehn Kilometer war diese Umfahrung wirklich ein richtiges Brett. Ich kurbelte vermeintlich locker (sofern das ging) den Berg hoch und machte



auch einige Positionen gut. Nach einer kleinen Abfahrt kamen wir wieder auf die Originalstrecke und mussten auf über 2.000 Meter Höhe nach Kühtai rauf. Dort oben war es mit einem Grad noch einmal deutlich „frischer“ als im Tal. Die dortige Verpflegungsstelle ließ ich bewusst aus, hatte ich doch genug Trinken und Essen dabei. In rasanter Abfahrt ging es über Kematen wieder ins Inntal, wobei ich am Ende der Abfahrt den Fehler beging nicht an meiner Gruppe dranzubleiben. So machte ich den zweiten Fehler und investierte einige Kraft, um wieder an die Gruppe zu fahren. Das zahlte sich auch aus, da ich so easy im Windschatten nach Innsbruck kutschiert wurde. Cleverer wäre aber sicherlich gewesen, einfach kurz auf die nächste hinter

mir fahrende Gruppe zu warten.

Es ging durch Innsbruck sowie an der berühmten Skisprungschanze Bergisel und der Ferrariwiese vorbei auf die Brennerstraße. Hier unterlief mir der gleiche Fehler wie in Kematen: Ich bin zu hart gefahren um die Gruppe zu halten. Dadurch war ich zwar relativ schnell oben auf dem Brenner und lag im Rennen sehr gut positioniert, aber ich hatte zu viel investiert und schon leichte



Krämpfe. Die Verpflegungsstelle am Brenner bei Kilometer 130 nutzte ich ausgiebig und machte etwas Pause - die zwei „Hammerpässe“ Jaufenpass und Timmelsjoch wollten ja auch noch irgendwie bezwungen werden.

Also ab in die Abfahrt nach Sterzing und ran an den Jaufenaufstieg! In Anbetracht meines Zustands wählte ich ab Einstieg in den Berg den leichtesten Gang und kurbelte relativ locker den Pass hinauf. Bald kam ich mit Martin aus Hannover ins Gespräch und wir hatten eine kurzweilige Auffahrt bis oben. Unsere „Zweisamkeit“ wurde dann durch meinen platten Hinterrifen getrennt. Zweimal ging mir in den Kurven runter ins Passeiertal der Reifen weg bis ich realisierte, dass das Hinterrad zu wenig Luft hatte - es war ein so-

genannter „Schleicher“ bei dem die Luft nur langsam entweicht. Nach etwa zwei Minuten pumpen mit meiner mitgeführten Handpumpe kam ein vorbeifahrendes Servicemobil wie gerufen, hielt an und zog mir einen neuen Schlauch ein. In circa acht Minuten hatte ich wieder ein voll funktionsfähiges Rad und



konnte mich derweil ein bisschen ausruhen - großes Glück gehabt!

Nach der rasanten und serpentinreichen Abfahrt nach St. Leonhard ging es auch gleich in den Schlussanstieg des Rennens, das rund 28 Kilometer lange Timmelsjoch bei dem nochmal gut 2.000 Höhenmeter überwunden werden mussten (184 Kilometer und rund 3.500 Höhenmeter hatte ich schon in den Beinen). Es war inzwischen über 20 Grad warm geworden - trotz offener Jacke und Trikot lief mir das Wasser das Gesicht hinunter. Bis zur Verpflegung „Schöne Aussicht“ zuckelte ich brav den Berg hoch. Dort angekommen machte ich wieder ausgiebig Pause mit Suppe, Banane, Riegel und Gel. Danach wurde es richtig „alpin“, nach einem flacheren Streckenabschnitt warteten die teilweise langen Serpentina-

melsjochs und es wurde wieder kühler. Oben angekommen erwartete mich ein windiger Schneeregen bei null Grad, dem ich nachgeschwitzt nur noch zusätzlich meine Regenjacke entgegenhalten konnte. Vergeblich. Die abschließende Abfahrt über Hochgurgel nach Sölden inklusive dem fiesen zwei Kilometer langen Gegenanstieg zur Mautstelle waren eine „Zitterpartie“: Ich klapperte und war einigermaßen froh, dass meine Hände die Bremsen noch betätigen konnten.

Das Ziel in Sölden überquerte ich nach 10:55 Stunden (inklusive rund 50 Minuten Pausen) auf Platz 913 und machte mich nach Ausgabe des Finishertrikots schnell unter die heiße Dusche.

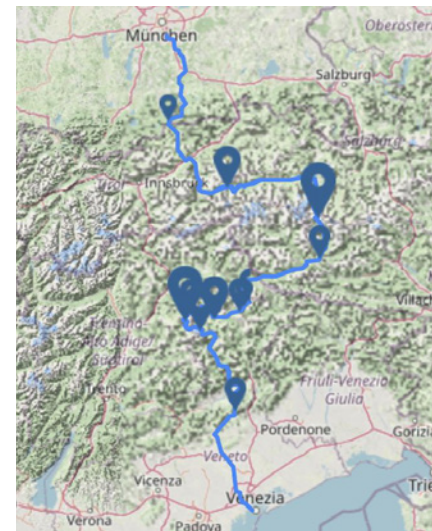


Mein Fazit: Der Ötztaler Radmarathon 2021 war für mich das erwartete Abenteuer und die versprochene Herausforderung - auch wenn ich natürlich kaputt war, hat es richtig Bock gemacht! Das diesjährige Motto des Veranstalters lautete übrigens: „Hart, härter, Ötztaler“. Dem ist nichts hinzuzufügen.

FERNFAHRT MÜNCHEN-VENEDIG: 7 TAGE - 653 KILOMETER - 10.700 HÖHENMETER - 3 LÄNDER

Alexander Straus

Jeder begeisterte Rennradfahrer oder Triathlet hat diese Tour auf seiner Bucket List: einmal über die Alpen von München nach Venedig.



Ich hatte mich schon im Winter für dieses Vorhaben, bei dem ich wieder Sport und Reisen verbinden konnte, entschieden. In Anbetracht der fortdauernden Pandemie schien mir die Austragung im Vergleich zu einem Triathlon oder Marathon noch am sichersten und so meldete ich mich bei dem Veranstalter quälend Reisen für die als „Relaxed-Rei-

se“ kategorisierte Tour vom 29. August bis 4. September an. Bei einer „Relaxed-Reise“ richtet sich - nomen est omen - das Augenmerk darauf, dass auch nicht ganz so starke Fahrer gut mitkommen und die einzelnen Etappen so geplant sind, dass die Gruppe nicht allzu spät ihr jeweiliges Quartier erreicht. Auch der kulinarische Genuss soll bei dieser Reise nicht zu kurz kommen. Übernachtet wird überwiegend in sehr guten Hotels.

Nachdem ich 2020 kaum auf dem Sattel saß, hieß es nun Höhenmeter sammeln. Ab Januar saß ich fleißig auf dem Indoortrainer und im März ging es nach Gran Canaria (siehe gesonderter Bericht). Danach erklimmte ich unter anderem mehr als zehnmals den Feldberg und hatte so circa 3.000 Kilometer bis zum Start am 29. August in den Beinen.

Es trat ein, was sich die Tage zuvor abgezeichnet hatte: Wir starteten am Sonntagmorgen um 9.00 Uhr in Unterhaching im strömenden Regen und bei gefühlten fünf Grad Celsius. Alles Warten half nichts, wir mussten ja abends unsere erste Unterkunft in Zell am Ziller erreichen. Wilm Schneider, der an diesem Tag den Ötztaler Radmarathon fuhr, erging es 200 Kilometer entfernt in Sölden nicht besser (siehe gesonderter Bericht). Gerne hätte ich den Tour-Auftakt im schi-

cken Trikot bei strahlendem Wetter erlebt. So starteten wir alle in regendichter Kleidung und warm eingepackt.

Insgesamt fuhren 26 Fahrer in drei Gruppen, drei Guides und ein Tourbusfahrer. Mitgenommen werden durften 15 Kilogramm Gepäck, die vom Veranstalter von Hotel zu Hotel transportiert wurden. Von den Fahrern war ich der einzige Triathlet, alle anderen waren passionierte Rennradfahrer zwischen 18 und 68 Jahren, die schon häufiger solche Touren fuhren.



bei schönem Wetter die Alpen am Horizont zu erkennen gewesen. Weiter ging es weitgehend auf Nebenstrecken zu einem Fotostopp am kaum zu erkennenden Tegernsee.



Tag 1 (127 Kilometer/1.084 Höhenmeter):

Wir hatten es mit einer für Relaxed-Reisen ziemlich langen Auftaktetappe zu tun, aber die 127 Kilometer von Unterhaching vor den Toren Münchens bis nach Zell am Ziller dürfen getrost als Flachetappe durchgehen. Als wir den Großraum München verließen waren

Zum Achenpass ging es dann ganz gemächlich bergauf und kurz hinter dem Pass verließen wir Bayern und erreichten Tirol. Am Achensee entlang, dem größten See Tirols, wählten wir größtenteils den schön gelegenen Radweg. Er führte uns flach auf einen Hochpunkt zu, von dem wir rasant ins Inntal abfahren. Kurze Zeit später fuhren wir durch



das Zillertal zu unserem Quartier in Zell am Ziller. Dort wartete ein schönes Hotel mit einem großzügigen Wellnessbereich und ein vorzügliches Abendessen.

Tag 2 (86,5 Kilometer/1.254 Höhenmeter):

Heute ging es um 9.00 Uhr vom Hotel in Zell am Ziller direkt steil bergauf zum Gerlospass. Er ist vielleicht kein Riese mit seinen 1.531 Metern Höhe, aber es sind etwa 1.000 Meter Höhenunterschied zu überwinden. Wir überquerten die Grenze zwischen Tirol und Salzburg. Die Abfahrt hatte es in sich. Unten wartete unser Fahrer No mit der Verpflegung und wir konnten uns unserer durchnässten Sachen entledigen. Im Schatten des Venedigers rollten wir bei nachlassendem



Regen nach Kaprun und hatten die Tour inclusive Pause in 6:30 Stunden absolviert. Auch in Kaprun erwartete uns ein Top-Hotel ebenfalls mit schönem Wellnessbereich.

Tag 3 (89,3 Kilometer/2.581 Höhenmeter):

Heute früh ging es von Kaprun hinauf zum Großglockner. Eine wahre Königsetappe, die einem bei diesem Wetter alles abverlangt. Steigungen von bis zu 15 Prozent und Temperaturen von knapp drei Grad am Hochtort. Aber wir kämpften uns nach oben, wo in der Fuschertörl Gulaschsuppe sowie Kaffee und Kuchen warteten. Nach dem Klamottenwechsel ging es durch den Tunnel und eine abermalige Steigung war zu bewältigen. Danach ging es steil bergab und wir waren auf



der Südseite der Alpen. Das Wetter wurde besser. Erschöpft erreichten wir Lienz im österreichischen Teil der Region Südtirol. Die Stadt mutet italienisch an.

Das Hotel am Rande der Altstadt war eher zweckmäßig und ohne Wellness, dafür wäre auch keine Zeit gewesen. Das Abendessen auswärts war vorzüglich.

Tag 4 (94,8 Kilometer/2.037 Höhenmeter):

Die Fahrt von gestern steckte mir noch in den Knochen, sodass ich in die langsamere Gruppe wechselte. Zunächst fuhren wir flach bis leicht hügelig entlang der Drauf auf einem stark befahrenen Radweg über die kaum sichtbare Grenze nach Italien. Was gestern das Wetter war, waren auf dem heutigen Stück die vielen Radtouristen, viele mit E-Bike. In Tolach wartete schon unser Verpflegungsfahrzeug. Dann begann der erweiterte Anstieg des Tages zum höchst gelegenen Al-

pensee Lago di Misurina (1.756 Meter). Dort war ich schon 1985 auf Klassenfahrt, damals mit dem Bus.



Einige fuhren noch zu den Drei Zinnen. Mir war das zu viel und ich genoss mit den anderen die Sonne im Café. Zurück ging es über den Passo Tre Croci (1.809 Meter) steil bergab über einige Dörfer zum mondänen Wintersportort Cortina d'Ampezzo.

Wir waren in einem alten Palazzo mit grandiosem Ausblick untergebracht. Der Ort ist modern (St. Moritz der Dolomiten), strahlt aber zugleich auch den Glanz vergangener



Zeiten (Olympische Winterspiele 1958) aus. Auch heute wurden wir im Hotel wieder mit einem Menü der hervorragenden Südtiroler Küche belohnt.

Tag 5 (67,1 Kilometer/2.083 Höhenmeter):

Nun waren wir im Zentrum der Dolomiten und nahmen immerhin einen Teil der berühmt-berüchtigten Sellarunde unter die Räder. In Cortina beginnt direkt die Passstraße auf den Falzarego, die sich nahtlos in den Valparola-Pass fortsetzt. Umgeben von



schroffen Dolomitengipfeln fuhren wir ab ins Val Badia. Der zweite Anstieg des Tages führte uns aufs Grödnerjoch, an das sich das Sellajoch anschließt. Den Sellastock haben wir immerhin halb umrundet, sagenhafte Ausblicke waren uns gewiss. Die Dolomiten lohnen allemal den kleinen Abstecher vom direkten Weg zwischen München und Venedig. Übernachtet haben wir in Pera/San Giovanni di Fassa in der Provinz Trentino in einem ruhigen Tal außerhalb.

Tag 6 (79,5 Kilometer/833 Höhenmeter):

Da wir gestern in einem Tal angekommen sind, ging es heute nur bergauf wieder hi-



naus. Es galt den letzten großen Pass, den Passo di Fedaia, zu erklimmen. Oben ist der Stausee sowie in Sichtweite der Marmoladagletscher. Nach der Verpflegung weiter unten passierten wir die Grenze zwischen Trentino und Venetien. Im Tunnel verlor ich meine neue Sonnenbrille. Wir stürzten uns danach die steile Ostrampe runter und fuhren noch circa 30 Kilometer bis nach Belluno. Ich hatte von dieser Stadt am Fluß Piave noch nie gehört. Das alte charmante Stadthotel (Albergo Delle Alpi) liegt mitten im Zentrum. Es ist traumhaft schön hier, wie fast überall in Italien.

Tag 7 (108,4 Kilometer/902 Höhenmeter):

Von Belluno startend waren wir heute Morgen immer noch in den Alpen. Es wartete dann wirklich nur noch der Passo di San Boldo (706 Meter). Keine furchterregende Abfahrt, aber die Kehrtunnel sind ein Kuriosum. Die letzte Verpflegung dieser Reise wartete im Weinort Bigolino. Unser Fahrer No empfing uns mit Sekt und die Frauen bekamen eine Rose. Nach dann noch 30 Kilometer Fahrt und einem Espresso in Treviso fuhren wir über Mestre und die ewig lange Brücke nach Venedig rein. Erschöpft, aber



glücklich genossen wir den Kaffee an der Lagune. Anschließend fuhren wir in unser Hotel in Mestre.

Der krönende Abschluss der Reise war die Nacht in Venedig. Die meisten fuhren am nächsten Tag mit dem Bus nach München. Ich hing noch eine Woche Dolce Vita in Lido di Jesolo dran.



DIE TRIATHLON-ABTEILUNG IM JAHR 2021

Stephan Pfaller

In diesem Jahr startete die Saison aufgrund der pandemischen Situation etwas später als gewöhnlich, da viele Wettkämpfe wie beispielsweise der Quarterman Bruchköbel komplett abgesagt und andere Wettkämpfe, so auch der Ironman Frankfurt, in die zweite Jahreshälfte verschoben wurden. Auch gemeinsame Aktivitäten waren leider nur in sehr begrenztem Maße möglich. Nichtsdestotrotz haben wir mit insgesamt drei Teams (zwei Herren- und ein Damenteam) erfolgreich an der Hessenliga teilgenommen, eine Radausfahrt nach Fulda, regelmäßige Sonntagsausfahrten sowie ein Wechseltraining und zwei Freiwasserworkshops gemeinsam organisiert und durchgeführt. Das Trainingslager im Allgäu musste dieses Jahr wegen der pandemischen Situation leider ausfallen. Wir sind aber guter Dinge, dass es nächstes Jahr am Christi Himmelfahrt-Wochenende wieder stattfinden kann.

Unsere Wettkämpfe in der Hessenliga:

Burgwald-Triathlon in Bottendorf am 11. Juli 2021:

Der erste Hessenliga-Wettkampf führte alle

drei Spiridon-Mannschaften nach Bottendorf zum Burgwald-Triathlon. Das Wetter in Nordhessen machte seinem Ruf wieder alle Ehre: niedrige Temperaturen und Dauerregen. Im Angebot waren zwei Distanzen: SuperSprint (300/15/3) und Sprint+ (600/30/5). Das Schwimmen fand in einem kleinen See nach Sprung von einem Steg ins Wasser statt. Die Athleten starteten im



Abstand von 15 Sekunden, um das Hauen und Stechen im Wasser etwas zu entzerren. Danach ging es auf die bergige Radstrecke, die aber trotz des Regens sehr gut zu fahren war und last but not least ging es zum Laufen über Rasen und Asphalt. Alle drei Teams konnten einen gelungenen Einstand in die Saison verzeichnen. Die Damenmannschaft stand letztendlich sogar ganz oben auf dem Podest und holte sich den Gesamtsieg in der zweiten Hessenliga.

V-Card Triathlon in Viernheim am 29. August 2021:

Ende August ging es für alle Mannschaften weiter nach Viernheim. Der Wettkampf wurde dieses Jahr als Sprintdistanz (500/20/5)



ausgetragen und nicht wie in den Jahren zuvor als olympische Distanz mit Schwimmen im See und steilem Anstieg zu Beginn der Radstrecke. Das Schwimmen fand in einem 50-Meter-Becken statt, wobei es die Corona-Maßnahmen vorsahen, dass man, anstatt auf einer Bahn zu bleiben, das komplette Becken



im Zick-Zack-Kurs durchqueren musste. Das Radfahren wurde auf einer flachen Wendepunktstrecke ausgetragen und das Laufen fand wie gewohnt im und um das Stadion herum statt. Leider meinte es der Wettergott auch in Viernheim nicht wirklich gut mit uns und wir hatten abermals mit Wasser von oben und nassem Untergrund zu kämpfen. Aber hier waren es die Männer der ersten Herrenmannschaft, die mit ihrem zweiten Gesamtplatz voll und ganz überzeugen und sogar das Viernheimer Heimteam ganz knapp über die addierte Gesamtzeit auf die Plätze verweisen konnten.

City Triathlon in Baunatal am 5. September 2021:

Unmittelbar am Wochenende nach Viernheim folgte für die zweite Herrenmann-

schaft in der dritten Hessenliga eine weitere Sprintdistanz in Baunatal (500/20/5). Wie jeder der bisherigen Wettkämpfe bot auch dieser Wettkampf einige Überraschungen: Man musste vom Schwimmbad, wo das Schwimmen auf einer 25-Meter-Bahn stattfand, circa 800 Meter in die Wechselzone laufen. Es bestand die Möglichkeit, sich für diesen Lauf Schuhe anzuziehen und das war auch ratsam: Manche Starter stellten erst beim Laufen fest, dass barfuß über Schotter nicht gerade die beste Entscheidung war. Der Radkurs bestand aus drei Runden und zwei Wendepunkten und war an einigen Stellen sehr schlecht bis gar nicht ausgeschildert, sodass manche Starter eine Extrarunde drehten. Die Laufrunde, die ebenfalls dreimal zu bewältigen war, zeichnete sich wie bereits in den Jahren zuvor durch einen harten Anstieg gleich beim Verlassen des Stadions aus, der den Puls direkt in die Höhe trieb. In der Gesamtwertung belegte das Team Platz vier und erzielte damit in Baunatal das beste Ergebnis in der gesamten Saison.

Short Track Swim & Run in Griesheim am 19. September 2021:

In Griesheim waren lediglich die Damen- und die erste Herrenmannschaft am Start. Sie durften sich auf ein im Rahmen der Hessenliga gänzlich neues Format freuen: einen Swim & Run im Staffelmodus. Geschwommen wurden 225 Meter im 25 Meter-Becken im Hallenbad in Griesheim, bevor es dann direkt in die Laufschuhe für den abschlie-



ßenden 1,5 Kilometer Lauf ging. Nach den 1,5 Kilometern wurde der nächste Starter aus dem Team abgeklatscht und auf den kurzen Weg zum Schwimmbecken geschickt. Der letzte Starter aus dem Team durfte ins Ziel einlaufen und wurde gewertet. Die Damen konnten mit dem zweiten Gesamtplatz abermals eine Platzierung auf dem Treppchen erreichen. Bei den Herren stand letztendlich der sechste Platz zu Buche. Fazit: Ein zehnmütiger Wettkampf in diesem Format macht wirklich Spaß, tut aber auch ziemlich weh.

Moret Triathlon in Münster am 26. September 2021:

Ende September stand auch für die zweite Herrenmannschaft das Saisonfinale in der dritten Hessenliga an. Zum Abschluss durften sich unsere Spiridonis noch einmal über



die olympische Distanz (1,5/40/10) mit den gegnerischen Teams messen und an einem Triathlon mit Schwimmen im See und Radfahren auf einer flachen, schnellen Wendepunktstrecke teilnehmen. Mit Gesamtplatz



sieben waren alle zufrieden und durften bis auf Robeer, der noch für den Ironman Barcelona gemeldet hatte, die Off-Season einläuten.

Gesamtergebnisse:

Die Damen belegten in der Gesamtwertung den zweiten Platz und dürfen daher für die kommende Saison mit Wettkämpfen in der höchsten hessischen Triathlonliga planen. Herzlichen Glückwunsch zum Aufstieg! Die erste Herrenmannschaft belegte in der ersten Hessenliga den fünften Platz und sieht gute Chancen, in der kommenden Saison ein Wörtchen im Aufstiegskampf und um die Podiumsplätze mitreden zu können. Für

die zweite Herrenmannschaft reichte es in der dritten Hessenliga zu Platz sieben und somit konnten sich beide Herrenteams im Mittelfeld der jeweiligen Liga platzieren. Herzlichen Glückwunsch auch zu diesen beeindruckenden Leistungen und vielen Dank an alle, die unsere drei Teams bei den Wettkämpfen so tatkräftig unterstützt und vertreten haben! Wir freuen uns bereits auf die kommende Saison.

Radausfahrt nach Fulda:

Im Juni sind wir mit zwei Radgruppen nach Fulda gefahren. Um 8.30 Uhr startete die et-



was gemütlichere Gruppe an der Friedberger Warte, eine Stunde später die etwas Flottere. Nachdem die erste Gruppe mit diversen Plattfüßen zu kämpfen hatte, trafen sich die beiden Gruppen bereits während der ersten Rast beim Bäcker in Gedern. Zum Zusammenschluss kam es dann bei der zweiten Pause kurz vor Fulda (so wie es im Vorfeld geplant war). Auf den letzten Kilometern wurden wir noch von einem kräftigen Regenschauer überrascht, der sich deutlich länger



hinzog als anfangs gedacht (laut eines Einheimischen keine Seltenheit in dieser Gegend), aber das tat der guten Stimmung keinen Abbruch und so ließen sich letztendlich alle das wohlverdiente Bier und das Essen im Biergarten schmecken. Alles in allem war es

eine gelungene und sehr lustige Ausfahrt mit vielen Gesprächen und neuen Eindrücken, sodass die 150 Kilometer allen Teilnehmenden deutlich kürzer erschienen als es auf dem Blatt Papier zunächst ausgesehen hatte. Falls jemand den Vulkanradweg und die wunderschöne Landschaft vor Fulda noch nicht kennt: Man kann eine Radtour dort nur wärmstens empfehlen.

Wechseltraining:

Ebenfalls im Juni fand das legendäre Wechseltraining mit Carsten und Iris auf der Tartanbahn an der Babenhäuser Landstraße



statt. Zu diesem Zeitpunkt durften erstmalig wieder Gruppen gemeinsam Sport machen. Etwas mehr als zehn Spiridonis und Spiridonnas fanden sich morgens um 9.00 Uhr auf der Laufbahn inklusive ihrer Triathlon-Räder und Wechsel-Ausstattung zusammen. Zunächst erklärten Carsten und Iris die wichtigsten Details und zeigten allen Teilnehmenden, wie sie den Radaufstieg mit bereits eingeklickten Radschuhen am Rad am einfachsten meistern. Anschließend

wurden die Teilnehmenden in zwei Gruppen aufgeteilt: Anfänger und Fortgeschrittene. Danach starteten die ersten Selbstversuche und mit jedem Mal wurden die Abläufe sicherer und routinierter. Letztendlich wurde ein kompletter Triathlon simuliert, um nicht nur den Wechsel Schwimmen-Rad, sondern auch den Wechsel Rad-Laufen zu üben und zu perfektionieren. Das Fazit in Kürze: Aufspringen und Absteigen vom Rad bei voller Geschwindigkeit sollte geübt sein, herkömmliche Schnürsenkel zum Binden haben im Triathlon nichts verloren und Wechseln als vierte Disziplin verdient es, regelmäßig



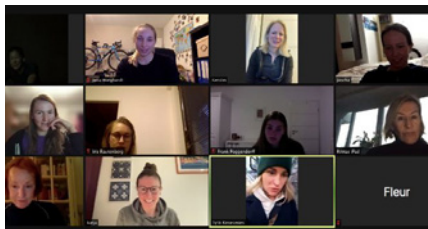
ins Training integriert zu werden. Alle hatten viel Spaß gepaart mit diversen Aha-Momenten und starteten gegen Mittag noch zu einer gemeinsamen Radtour.

Euer Triathlon-Vorstand,
Stephan

UNSERE NEUE DAMENMANNSCHAFT DER TRIATHLON-ABTEILUNG

Julia Wieghardt

Trotz der besonderen Umstände haben wir uns dazu entschieden, zum Jahresauftakt 2021 wieder eine Damenmannschaft für die Hessenliga zu melden. Der erste Schritt war herauszufinden, welche Damen Lust und Zeit haben, Teil unserer neuen Mannschaft zu sein. Nach vielen Telefonaten und Nachrichten veranstalteten wir am 3. März 2021 unser erstes Kickoff-Meeting. Aufgrund der aktuellen Corona-Beschränkungen war leider



noch kein gemeinsames Treffen und Training möglich. Deshalb schalteten wir uns über das Videokonferenz-Tool Zoom zusammen und die neue Saison startete digital. Das Team hat eine unfassbar große Motivation. Es ist sehr schön zu sehen, dass unsere Mannschaft jedes Alter und jede Erfahrungsstufe des Triathlons umfasst.

Im Lauf des Jahres haben wir gemeinsam drei Liga-Wettkämpfe in Bottendorf, Viernheim

und Griesheim erfolgreich absolviert. Neben unseren persönlichen Erfolgen wie persönlichen Bestzeiten, neue Marathonerfahrungen, lange Radausfahrten, der erste Ironman und vieles Weitere steht bei uns besonders das Teamgefühl und der Spaß im Vordergrund. Das Teamgefühl konnten wir durch das Feiern gemeinsamer Erfolge sowie gemeinsame Trainings und Events stärken. Dabei standen gemeinsame Radausfahrten, die Teilnahme am Wechseltraining sowie das Intervalltraining von Uli und Jenny an. Ende August haben wir ein gemeinsames Grillen veran-



staltet, um als Team noch mehr zusammen zu wachsen. Wir hatten einen sehr lustigen und langen Abend mit vielen netten Gesprächen. Zum Ende des Jahres planen wir eine gemeinsame Weihnachtsfeier mit Wichteln und leckerem Essen.



Gerne möchten wir Euch unsere Damenmannschaft in kurzen persönlichen Steckbriefen vorstellen. Vorab so viel: Wir sind zwölf Damen, im Schnitt 34 Jahre alt und wohnen größtenteils in Frankfurt. In den ersten neun Monaten des Jahres 2021 sind wir gemeinschaftlich

- 1.400 Kilometer geschwommen: Fast drei Mal den ganzen Main entlang!
- 42.400 Kilometer Rad gefahren: Mehr als einmal um die Welt!
- 16.300 Kilometer gelaufen: Fast von Frankfurt nach Sydney (Luftlinie)!



JASCHA ALTMÜLLER

Alter: 30 Jahre

Wohnort: Frankfurt

Spiridoni seit: 2016

Triathlon seit: 2019

Lieblingsdisziplin: bis vor einem Jahr ganz klar das Laufen, inzwischen alle drei (fast) gleichermaßen.

Highlight 2021: mein erster Ironman in Frankfurt

Ziel 2022: schöne Mitteldistanzen und vielleicht endlich einmal wieder ein Marathon

Ich suche: immer wieder neue Herausforderungen und Erfahrungen und vor allem Spaß im Training

Ich biete: immer ein Lächeln und viel Motivation

Deshalb mache ich gerne Triathlon: abwechslungsreiches Training, viel Zeit an der frischen Luft, häufiges Training im Team mit supernetten Leuten. Triathlon verbindet!

Was ich sonst noch sagen möchte: Du machst den Sport für Dich und weil Du daran Spaß hast! Grenzen setzt Du dir immer nur selbst, die sind ohnehin nur im Kopf.



PAULINA POGGENDORFF

Alter: 15 Jahre (Jahrgang 2005)

Wohnort: Frankfurt-Sachsenhausen

Spiridoni seit: 2010

Triathlon seit: 2019

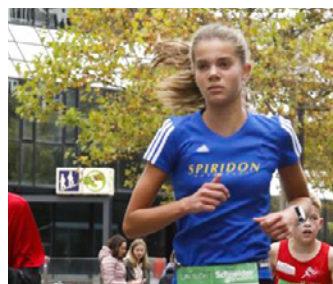
Lieblingsdisziplin: Laufen

Ziel 2022: Verletzungsfrei in die neue Saison einsteigen, Teilnahme an Deutschen Meisterschaften

Ich suche: viele Radtrainingspartnerinnen

Ich biete: jede Menge Motivation

Deshalb mache ich gerne Triathlon: Triathlon vereint Laufen und Schwimmen



JULIA WIEGHARDT

Alter: 27 Jahre

Wohnort: Frankfurt-Ostend

Spiridoni seit: Dezember 2019

Triathlon seit: Juni 2019

Lieblingsdisziplin: Rad

Sportliches Highlight 2021: erster Marathon

Ziel 2022: Ironman 70.3 Kraichgau und Hessenliga

Ich suche: gemeinsame Trainings, Austausch, Tipps und viel Spaß

Ich biete: Spiridon-Engagement und „Orga-Tante“

Deshalb mache ich gerne Triathlon: weil eine Sportart zu langweilig wäre, ich die Gemeinschaft bei Spiridon total mag und das Training sehr abwechslungsreich ist



MICHAELA (MICHI) ZEISS

Alter: 54 Jahre

Wohnort: Frankfurt

Spiridoni seit: ich glaube seit 2009

Triathlon seit: 2019

Meine Lieblingsdisziplin: Laufen und Radfahren

Sportliches Highlight 2021: Frankfurt City Triathlon und die Rennradreise von Kitzbühel nach Monaco: neun Tage, 1.335 Kilometer und 23.600 Höhenmeter

Ziel 2022: Marathon und Triathlon

Ich suche: so eine liebe Gemeinschaft wie Spiridon

Ich biete: ich helfe gerne, wo ich kann

Deshalb mache ich gerne Triathlon: weil man auch mit 54 Jahren so viel lernen kann

Was ich sonst noch sagen möchte: Ich bin so gerne bei und mit euch!





DÖRTE FISCHER

Alter: 42 Jahre

Wohnort: Frankfurt

Spiridoni seit: 2018

Triathlon seit: 2019

Meine Lieblingsdisziplin: Laufen

Sportliches Highlight 2021: verletzungsbedingt leider keine Highlights

Sportliches Highlight: Boston Marathon 2019

Ziel 2022: endlich wieder verletzungsfrei Sport machen und Spaß haben

Ich suche: Radtrainingspartner und -partnerinnen und neue sportliche Herausforderungen

Ich biete: Enthusiasmus und ein positives Mindset

Deshalb mache ich gerne Triathlon: weil er vielseitig und herausfordernd ist

Was ich sonst noch sagen möchte: walk with a good heart and you will run with success



HEIKE BRENDEMÜHL

Alter: 31 Jahre

Wohnort: Frankfurt, Ostend

Spiridoni seit: 2014

Triathlon seit: 2015

Meine Lieblingsdisziplin: von der Tagesform und Einheit abhängig

Sportliches Highlight 2021: Ironman Frankfurt

Sportliches Highlight: Ironman Kona 2019 und Ironman Frankfurt 2021

Ziel 2022: Spaß am Sporteln

Ich suche: ein motiviertes Liga-Damen-Team und Austausch

Ich biete: Spaß am Training und Motivation

Deshalb mache ich gerne Triathlon: weil ich mich nicht entscheiden kann, welche Disziplin ich am liebsten trainiere



KATI WIEDENBRÜG

Alter: 25 Jahre

Wohnort: Neu-Isenburg

Spiridoni seit: jetzt (2021), irgendwann im Sommer

Triathlon seit: 2016

Meine Lieblingsdisziplin: Schwimmen

Sportliches Highlight 2021: Triple One Darmstadt (Fahren auf der Radrennbahn)

Sportliches Highlight: keines, es gibt viele schöne Momente aus Training und Wettkämpfen

Ziel 2022: Hauptsache schnell

Ich suche: ich bin sehr zufrieden mit den Trainings- und Teampartnern und -partnerinnen

Ich biete: Offenheit so ziemlich allem und allen gegenüber - I guess.

Deshalb mache ich gerne Triathlon: weil ich dadurch gelernt habe, dass „überall nur so mittelgut“ im Triathlon ziemlich praktisch ist



CHRISTINA SCHIESSER

Alter: 47 Jahre

Wohnhaft: Frankfurt-Sachsenhausen

Spiridoni seit: September 2017

Triathlon seit: 2015

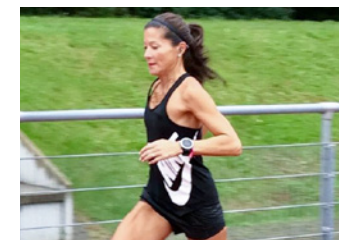
Liebblingsdisziplin: Laufen

Sportliche Highlights: Ironman 2018/2019, 2019 persönliche Bestzeit Marathon Frankfurt

Ziele 2022: mit Freude und Spaß gemeinsam trainieren und mich fit halten, zudem ein guter Ausgleich zu meinen drei Kindern und Ironman Frankfurt

Ich biete: meist gute Laune und Motivation

Deshalb mache ich gerne Triathlon: weil es den ganzen Körper abwechslungsreich stabilisiert und trainiert





KERSTIN THÜRMER

Alter: 47 Jahre

Wohnort: Frankfurt-Sachsenhausen, am Mainufer

Spiridoni seit: etwa 2012

Triathlon seit: 2017

Meine Lieblingsdisziplin: Laufen

Sportliches Highlight 2021: längste Rennrad-Ausfahrt (115 Kilometer, 1.138 Höhenmeter) und das Saisonziel: Halftrail in Heidelberg am 3. Oktober: 30 Kilometer/ 1.300 Höhenmetern

Sportliches Highlight: Ironman 5150 Kraichgau 2019, Marathons in Wien und Valencia 2017

Ziel 2022: Ironman 70.3 Kraichgau (ich muss aufs Rad!)

Ich suche: Trainingspartner vor allem fürs Radeln, gegenseitige Motivation und Unterstützung

Ich biete: viel Freude, Leidenschaft und Neugier an Training, Ernährung und so weiter

Deshalb mache ich gerne Triathlon: umfassendes Training und ein so spannender Sport

Was ich sonst noch sagen möchte: Danke für die Aufnahme in diese tolle Mannschaft und vor allem, dass ich lernen darf!



CONSTANZE (CONNY) PRÜMMER

Alter: 33 Jahre

Wohnort: Frankfurt

Spiridoni seit: Sommer 2021

Triathlon seit: 2016, swim/run seit 2010

Meine Lieblingsdisziplin: Schwimmen

Sportliches Highlight 2021: Jungfrau Marathon (siehe gesonderter Bericht)



Sportliches Highlight:

1. Platz Sprintdistanz Frankfurt City Triathlon 2019, 3. Platz olympische Distanz Triathlon Cup München 2021, 100 mal 100 Meter Schwimmen in Langen

Ziel 2022: Mitteldistanz Triathlon(s), Marathon

Ich suche: Trainingspartner für alle Disziplinen, speziell Rad sowie gemeinsame Wettkämpfe

Deshalb mache ich gerne Triathlon: ich finde die Verbindung aus drei tollen Disziplinen sehr spannend und abwechslungsreich - nicht nur im Training, sondern auch im Wettkampf
Was ich sonst noch sagen möchte: keep on moving and keep on swimming!



IRIS RAUTENBERG

Alter: 26 Jahre

Wohnort: Frankfurt-Sachsenhausen

Mitglied seit: Schlupf

Triathlon seit: 2015

Meine Lieblingsdisziplin: Laufen, wobei nach Schwimmen und Radfahren das Laufen anders ist

Sportliches Highlight 2021: das kommt hoffentlich noch im November oder Dezember

Sportliches Highlight: 40 Meter Streckentauchen im Textorbad

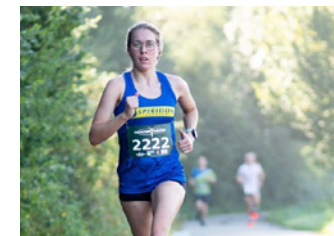
Ziel 2022: verletzungsfrei bleiben und persönliche Bestzeiten laufen

Ich suche: ... noch meine Form

Ich biete: Nutellabrot vor dem Wettkampf

Deshalb mache ich gerne Triathlon: Falls man einmal verletzt ist, hat man genügend andere Disziplinen, auf die man ausweichen kann.

Was ich sonst noch sagen möchte: Ich freue mich sehr, dass sich eine nette Frauengruppe gefunden hat, die unser Team fortführt.





KATJA SCHNEIDER

Alter: 33 Jahre

Wohnort: Dreieich

Spiridoni seit: 2017

Triathlon seit: 2008

Meine Lieblingsdisziplin: im Training Schwimmen und Laufen, weil ich es liebe „Programme“ abzuarbeiten und mich dabei auszupeinern, im Wettkampf allerdings das Radfahren, da hier am meisten Rennfeeling aufkommt

Sportliches Highlight 2021: Wiedereinstieg ins Training nach langer Pause aufgrund von mentaler Müdigkeit. Hierbei hat mir die Motivation sehr geholfen, wieder ohne Leistungsdruck mit der Mannschaft in der Liga starten zu können.

Sportliches Highlight: Ironman 70.3 Kraichgau, Ironman 70.3 Chattanooga und die Regionalliga-Saison im Jahr 2017

Ziel 2022: weiterhin den Spaß am Training nicht verlieren, Premiere auf der Langdistanz

Ich suche: ein Team, mit dem es Spaß macht, auch mal abseits des Sports gemeinsam zusammen zu sitzen und sich über die alltäglichen Dinge des Lebens auszutauschen

Ich biete: einen großen Erfahrungsschatz in Bezug auf Training, Wettkämpfe und alles rund um DTU und Verband

Deshalb mache ich gerne Triathlon: Die Antwort darauf habe ich in mir bisher noch nicht zu 100 Prozent gefunden. Begonnen habe ich mit dem Triathlon, weil ich mit 20 Jahren etwas machen wollte, was damals nicht viele Leute gemacht haben.

Was ich sonst noch sagen möchte: Ich bin total gespannt, wohin uns unsere Reise als Spiridon-Frauenteam führt und freue mich riesig auf viele gemeinsame Trainings, Treffen und Wettkämpfe!



Julia Wiegardt und Patrick Kinzler

Advent ist die Zeit von Plätzchen, gemütlichem Kerzenlicht und Gemeinschaft. Im ersten Corona-Winter war dies mit den Kontaktbeschränkungen leider gar nicht so leicht. Umso wichtiger war es für uns zu zeigen, dass die Triathleten bei Spiridon zusammenhalten und der Verein eine große Gemeinschaft ist. Was bietet sich nun besser an, als Plätzchen backen und am Nikolaustag zu verteilen?



IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI... - NIKOLAUS-AKTION 2020

Julia hat mit Unterstützung von Heike die sehr leckeren Plätzchen in rauen Mengen gebacken. Teilweise war die ganze Küche voll mit Backblechen und Plätzchendosen. Patrick hat die Kekse mit eingepackt, die Route ausgesucht und den Nikolausanhänger fürs Fahrrad vorbereitet.



„Glücklicherweise“ regnete es am Nikolaustag und wir konnten der Kekse zuliebe nicht mit dem Rad fahren, denn selbst mit dem Auto waren wir an diesem Tag von 15.30 bis gegen 22 Uhr unterwegs. Wie lange das wohl mit dem Fahrrad gedauert hätte?

Wir zogen von Haus zu Haus und stellten dabei fest, wie weit verbreitet die Spiridon-Triathleten über das Frankfurter Stadtgebiet verteilt wohnen. Es hat viel Spaß gemacht, die uns teilweise noch unbekannteren Triathleten zu überraschen, so freundlich empfangen zu

werden und die strahlenden Gesichter zu sehen. Viele schöne Momente und Begegnungen sind entstanden und diese Freude wurde mit der ganzen Gruppe geteilt. Durch die Selfies in der WhatsApp-Trainingsgruppe konnte die Route sehr gut nachvollzogen werden. Ein bisschen war es wie beim Triathlon: Viel (Back-)Vorbereitung, ein langer (Verteilungs-)Wettkampf und super Erinnerungen an das Erlebnis! Es hat uns viel Freude bereitet.



NEUER MUT! UND WAS SPORT MIT BUSINESS ZU TUN HAT

Kerstin Thürmer

Warum hören wir immer wieder, dass wir Dinge tun sollen, die außerhalb unserer Komfortzone liegen? Neues, das ein bisschen Angst macht? Und warum mache ich so etwas?

Am 29. August 2021 bin ich zum ersten Mal für die Hessenliga im Triathlon gestartet: Wettkampf in Viernheim.

Wie bin ich überhaupt im Triathlon gelandet? Als Läuferin?



Ein paar Triathlons habe ich seit 2017 gemacht: Der Grund war, dass ich mich über die Straßensperrungen beim Frankfurt City Triathlon geärgert hatte. Die Radstrecke verläuft ganz in der Nähe unserer Wohnung und ich konnte weder die Straßenbahn nutzen noch irgendwo die Straße überqueren. Daher dachte ich mir, ich mache einfach mit und ärgere mich dann nicht mehr über die Sperrungen, sondern nehme selbst am Wettkampf teil. Diese Triathlons habe ich immer ganz für mich gemacht und die Atmosphäre genossen, vor allem in Frankfurt. Heimspiel, teils in „meinem“ Stadtteil Sachsenhausen! Aber Hessenliga?

Unsere wunderbare Teamkapitänin Julia Wieghardt hat im Februar 2021 einige Mädels für die zweite Damenmannschaft motiviert. Da konnte (oder wollte?) ich nicht ablehnen! Aber: Liga? Und dort Spaß haben? Da zählt doch die Leistung! Und die Teilnehmer dort sind (sehr) schnell in allen Disziplinen?!

Meine Trainingspartner sagten mir, dass es keine gute Idee sei dort an den Start zu gehen, wenn man nicht mithalten kann. Und wenn man nicht hart darauf trainiert. Unsere Teamkapitänin versicherte aber immer wieder, dass es um das gemeinsame Erlebnis geht.

Und so fand ich mich in Viernheim zusam-

men mit den anderen Spiridonis der Männer- und Frauenmannschaften in der Wechselzone wieder und fragte mich auch dort, wie ich da eigentlich hingekommen bin. Aber die Stimmung war toll und ein Teil des Teams zu sein fühlte sich sehr gut an.

Bei Regenwetter und Kälte ging es zum Schwimmstart. Wir hatten beschlossen, uns nicht einzuschwimmen, da wir anschließend in der Kälte hätten Schlange stehen müssen. Vor mir stand der am meisten frierende Mann den ich jemals gesehen habe! Er hat so gezittert, mit so wenig Körperfett ist es bei der Kälte schwierig. „Alles unter 20 Grad betrachte ich als Körperverletzung“, sagte er. Ich stand recht weit hinten und alle zehn Sekunden durfte ein Athlet ins Wasser. Mit Anlauf und Köpper. Nun ja, das habe ich nicht geübt und dies beim Wettkampf auszuprobieren (und die Schwimmbrille dabei zu verlieren) war keine gute Idee. Daher bin ich zum Beckenrand getrabt, habe mich hingehockt und bin etwas zaghaft ins Wasser - um dann loszukrauln und die kompletten 500 Meter durchzukrauln! Es war großartig und ich war sehr stolz nach den letzten Freiwasser-Einheiten bei denen ich nicht kraulen konnte und sehr frustriert war. Ich sehe jetzt, dass das an der Kälte liegt, denn das Freibad war sehr gut beheizt und schon waren 500 Meter gar kein Problem! Lange Züge, nicht versuchen plötzlich schnell zu schwimmen was ich auch nicht trainiert hatte. Okay, nicht ligagerecht, aber: Ich kraule! Glücklicherweise darüber aus dem Becken raus in die Wechsel-

zone und während die „Liga-Profis“ Wechselzeiten von deutlich unter einer Minute haben, habe ich kurz überlegt, was ich jetzt eigentlich alles fürs Rad benötige. Da ich so weit hinten war wurde ich kräftig angefeuert. Die Zuschauer hatten ja nichts mehr zu tun. Das war schön.

Rauf aufs Rad an der Aufstiegslinie und in



Richtung Bundesstraße. Da es so regnete habe ich vermieden, auf die vermutlich rutschigen weißen Fahrbahnmarkierungen zu kommen. Die Strecke war - eigentlich -

perfekt, um in der Aero-Position zu fahren, was ich jedoch auch noch nicht beherrsche. Und auch hier: Es ist keine gute Idee, dies im Wettkampf zu probieren - und dann noch bei Regen. Zwei Runden und es war bald nur noch ein einziger Athlet hinter mir. Einer wird halt letzter: Ist das eigentlich schlimm? Ich wollte nicht die Letzte werden, daher habe ich versucht, meine Geschwindigkeit zumindest zu halten. Irgendwie ging meine Strecke sowohl auf dem Hin- als auch auf dem Rückweg gefühlt nur bergauf. Später sagten die Vereinskollegen, dass es so windig gewesen sei. Ach so, dann war das der Wind. Der kommt natürlich auch immer von vorne. Die 180 Grad-Kehren auf der Radstrecke bin ich, sagen wir, sehr zaghaft gefahren, einen Fuß ausgeklickt und nahezu um die Kurve geschoben. Ist das peinlich? Es fühlt sich so an. Jedoch haben alle mal angefangen und ich wollte auf jeden Fall ins Ziel kommen und nicht stürzen. Denn das wäre noch blöder als nicht um die Kurven zu kommen. Und dann meine Disziplin: das Laufen. Vom Rad runter, in die Wechselzone, wo ist mein Platz? Die Helfer haben mir netterweise etwas geholfen und ich habe, immer noch bei Regen, die Schuhe getauscht, den Helm verstaubt und bin losgelaufen. Vier Runden durch den Wald und durch das Stadion. Meine Teamkameradinnen waren längst auf der Laufstrecke beziehungsweise fast fertig, als ich auf die erste Runde ging. Ich habe auch das akzeptiert und versucht, bei mir zu bleiben. Laufen klappt generell recht gut, die

Pace war relativ flott, aber richtig schnell wollte mein Körper nicht laufen.

Insgesamt war ich an dem Tag ziemlich zaghaft unterwegs, und das bei allen vier Disziplinen (inclusive der Wechsel). Plus der Fünften, dem „Mindset“, dem mentalen Teil unseres schönen Sports! Warum eigentlich? Im Hinterkopf der Gedanke, dass ich „sowie-so die Langsamste bin“, dass „ich gar nicht trainiert hatte, jedenfalls nicht auf einen schnellen, kurzen Wettkampf“ oder dass ich „sowieso nicht mithalten kann“. Der Vergleich mit anderen ist immer sinnlos! Die anderen haben einen eigenen persönlichen sportlichen „Werdegang“, haben andere Dinge trainiert und gemacht. Da bringt es überhaupt nichts, mich mit ihnen vergleichen zu wollen. Stattdessen darf ich mich mit meinen eigenen Leistungen vor ein paar Jahren vergleichen!

Später, auf der Rückfahrt im Vereinsbus, fragte mich ein sehr, sehr schneller Vereinskollege, wie mein Wettkampf war. Als ich ihm meine Zeiten sagte, meinte er: „Das ist doch super!“

Und hier wurde mir klar, dass die meisten Menschen überhaupt keinen Triathlon angehen beziehungsweise bewältigen, dass sehr viele diese Zeiten nicht laufen und dass ich mit so wenig fokussiertem Training und auch Mindset eine starke Leistung erbracht habe. Warum also so zaghaft, sowohl auf der Strecke als auch gedanklich?

Mein Fazit? Ständig zu sehen was die anderen machen, ohne deren Hintergründe zu be-



trachten, bringt nichts. Dabei verlieren und limitieren wir uns nur selbst und hemmen uns bei dem was möglich wäre!

Meine Premiere in der Liga habe ich gemeistert. Und alle Gedanken im Vorfeld waren unnötig. Die Mannschaft ist toll und das gemeinsame Erleben und Sport treiben auch! Es ist sehr motivierend, lernen zu dürfen und dass wir uns alle akzeptieren und schätzen. So sollte es im Sport ohnehin sein! Natürlich geht es in der Liga auch um Leistung, aber hier schreibe ich über eine Mannschaft, die sich gerade erst zusammenfindet.

Neben all den sportlichen Themen sehe ich darüber hinaus Parallelen zum Berufsleben: Die Erkenntnisse aus dem Sport sind auf vieles im Business übertragbar. Sich selbst etwas zu trauen, auch diesen Artikel zu

schreiben. Nur wenn wir uns anderen mitteilen kommt es zu einem Austausch und wir können voneinander und miteinander lernen! Dann sehen wir nämlich auch, dass wir nicht alleine sind mit unseren Zweifeln und Gedanken: Das ist persönliches Wachstum! Und darauf dürfen wir immer neugierig sein. Wir können so vieles entdecken und meistern. Doch wenn wir es nicht einmal versuchen, werden wir niemals wachsen und auch nicht stolz und zufrieden sein. Und mein Zieleinlauf war ein tolles Erlebnis: Davon möchte ich noch mehr! Die Ziellinie eines Triathlons, oder eine andere, berufliche Ziellinie, von denen wir uns immer wieder welche setzen dürfen.

IRONMAN EUROPEAN CHAMPIONSHIPS FRANKFURT - AN DIESEM SONNTAG ZÄHLTE ES

Thomas Tschentke

Eine solche Enttäuschung wie beim IRONMAN Cozumel im November 2020 wollte ich nicht noch einmal erleben. Nach einem (für mich) schlechten Marathon-Lauf im glutheißen Savannenklima der mexikanischen Insel wurde ich dort nur vierter in meiner Altersklasse und verpasste den Hawaii-Qualifikationsslot letztendlich deutlich. Oder wie in Frankfurt 2019, als ich mit einer Wadenverletzung beim Marathon abbrechen musste.

Aber auch aus Misserfolgen nehme ich etwas Positives mit. Von vielen Verletzungen in den letzten Jahren immer wieder zurückgeworfen, kamen 2020 verstärkt Zweifel auf, ob ich überhaupt noch jemals ein IRONMAN-Rennen würde bestreiten beziehungsweise beenden können. Und in Cozumel beendete ich das Rennen. Das war positiv. Dafür war ich dankbar. Aber ich wusste, ich konnte es eigentlich besser. Ich sprach zu der Zeit viel über meine Verletzungsthemen mit verschiedenen Trainern, Physiotherapeuten und Mitstreitern, setzte meinen gesunden Menschenverstand und meine Erfahrung ein, stellte einiges um und komplettierte meinen Trainingsalltag mit vielen kleinen Neuerun-

gen, die sich alle zusammen insgesamt nun sehr bewährt haben. Ich kam verletzungsfrei durch die diesjährige Trainingssaison! Auch mein Trainingsschwerpunkt drehte sich wieder deutlich mehr um das Laufen, war es doch eigentlich immer meine beste Disziplin. Die Trainingssaison betrug nun acht Monate, nicht nur vier oder fünf wie sonst in den letzten Jahren. Ich nahm mir Zeit für eine breite Grundlage. Ich habe pro Monat doppelt so viele Laufkilometer wie früher zurückgelegt, mich jeden Tag gedehnt und meine Beine mit verschiedenen Faszienrollen malträtirt. In den letzten Wochen vor dem IRONMAN Frankfurt hatte ich elf Läufe über 30 oder mehr Kilometer und zehn Radausfahrten von 180 oder mehr Kilometern Länge. Dazu ein paar Open-Water-, einige vier-Kilometer-Neo-Schwimm- und mehrere heftige Koppel-Einheiten.

Meine Vereinskameraden fragten mich kürzlich, wie meine Taktik für das Rennen sei. Ich antwortete: „Beim Schwimmen nicht zu viel Kraft vergeuden, dann zügig Radfahren und schließlich beim Marathon alles in Grund und Boden rennen.“

An meinem ersten IRONMAN nahm ich 2006 in Frankfurt teil. Da hat es mich erwischt. Und als ich dann 2009 das erste Mal bei der WM in Kailua-Kona auf Big Island,

Hawaii am Start war, war es vollends um mich geschehen.

Nun stand ich also am Sonntag, den 15. August 2021 zum achten Mal in Frankfurt an der Startlinie, habe zwischenzeitlich schon mehrmals in Kona gefinished und habe bei tollen IRONMAN-Rennen in Wales und Argentinien das Podium erreichen können. In Frankfurt war ich schon zwei Mal Fünfter.

Nun, 2021, sollte es bitte auch in Frankfurt mit dem Podium klappen. Das war das große Ziel. Podium. Dritter. Mir eine Trophäe bei den IRONMAN-Europameisterschaften in meiner Stadt Frankfurt verdienen. Das Shirt meines Vereins Spiridon Frankfurt bei der Siegerehrung tragen. An diesem Sonntag zählte es!



Ich war so krass austrainiert wie noch nie. Ich hatte gut getapert, hatte gut geschlafen, war gut hydriert und dank Sushi, heftigstem Schokokuchen und Nudeln mit veganer Bolognese-Soße top versorgt mit den wichtigsten Nährstoffen. So gut habe ich mich selten vor einem Rennen gefühlt.

Ich suchte mir einen Platz hinten in der schnellen Startgruppe. Nationalhymne. Boom: Startschuss und los gehts. Es lief alles wie erhofft und ich kam im Rahmen meiner begrenzten Möglichkeiten in 1:11 Stunden gut über die 3,8 Kilometer lange Schwimmstrecke im Langener Waldsee. Okay, der Grundstein war gelegt. Neo aus, rauf aufs

Rad. Ich fühlte mich fit, war lange nicht so ausgelaugt wie nach meinen Schwimmtrainings. Training wird also doch nicht überbewertet.

Ich mag die ersten Rad-Kilometer bis in meinen Heimat-Ortsteil Bergen-Enkheim, kann man dort doch richtig schön Tempo machen. Aber das wichtigste für mich auf dem Rad ist: Essen. Drei größere Riegel haben sich bewährt. Und 15 Gels in der Gelflasche. Die hatte ich tatsächlich bis Kilometer 183 auch alle gekillt.

Die Bedingungen waren ideal. Die Temperaturen lagen im Rahmen, nicht wie 2015 oder 2019 mit 39 Grad, und dazu ein leichter, küh-



lender Wind. Es gab einige schnellere Leute, die ich fahren lassen musste. Das muss man anerkennen und locker bleiben. Und es gab strenge Schiris, die einen top Job gemacht haben. Als ich auf die zweite Radrunde einbog, hatte ich noch einen 36er Schnitt. Aber die Kraft verließ mich langsam und ich konnte ihn nicht halten. Auch das muss man einfach anerkennen. Meine Rad-Trainingsstrecke war immer die Ironman-Radrunde. Nichts anderes. Immer und immer wieder. Ich kenne sie auswendig wie kein zweiter und ich wusste, dass verkrampfen nicht hilft. Einfach einen Gang runterschalten und locker weiterkurbeln. Nicht denken, treten. Kopf runter und gut verpflegen. Schließlich kam ich nach 183 Kilometern und 1.800 Höhenmetern in guten 5:13 Stunden in die zweite Wechselzone und hoffte, irgendwo auf Platz zehn zu liegen. Platz zehn nach dem Radfahren, Platz drei im Ziel. Das war die Idee.

Ich lief zügig los und fühlte mich immer noch recht gut. Die erste Laufrunde (10,5 Kilometer) in 49 Minuten. Okay! Da bekam ich die Info, dass ich auf Platz neun liege. Oh je, mit dem Podium wird es wohl nichts. Aber Kona-Quali (acht Slots) wird ja wohl klappen. Ich trabte locker weiter. Meine Schuhe, die sich in einem beispiellosen, aufwendigen Auswahlverfahren durchgesetzt hatten, hielten alle Versprechen. Leicht, weich und schnell. Nach Runde zwei Platz sieben. Okay. Kona-Quali. Die siebte. Schön. Aber bis zum Podium war es doch noch recht weit. Dann kam die dritte Runde. Die dritte Runde ist immer

die schwerste. Zu riskant, jetzt schon all-out zu gehen. Alle Muskeln in den Beinen, die jemals verletzt waren, meldeten sich nacheinander mit dezenten Warnmeldungen. Aber auch das kannte ich bereits. Meine Methode



mit Dehnungen während des Laufens und meine Ernährungsstrategie mit verschiedenen Salzen, die meinen angestrenigten Muskeln zu etwas Entspannung verhelfen, gingen aber voll auf. Noch in Runde drei erhielt ich die Nachricht: Platz fünf, fünf Minuten bis

zum Dritten. Ich war top motiviert und lief, was das Zeug hielt. Es ging auf die vierte und damit letzte Runde. Die letzte Runde gehört mir! „Du bist dritter, fünf Minuten bis zum ersten.“ Podium! Aber nur fünf Minuten bis zum Ersten? Ich war nun sicher, dass ich das schaffe. Keine Schmerzen. Ich ließ die Verpflegungsstellen aus und rannte so schnell ich konnte. Kilometer 35. Zweiter! Noch zwei Minuten Rückstand auf den Führenden. Jetzt wusste ich: Er hat keine Chance. Ich lief die vierte Runde schneller als die dritte und



lag bei Kilometer 39,5 schließlich auf Platz 1. Also noch 2,7 Kilometer, um die Sache klarzumachen, damit es später keine Diskussionen gibt, dass es knapp war und ich Glück hatte oder so ein Mist.

Auf dem Weg zur letzten Überquerung der Flößerbrücke lief ich auf Heike auf und hatte ein Déjà-vu. Auch beim Ironman Hawaii 2019 lief ich im berühmten Energy Lab von hinten auf Heike auf und reichte ihr meine Hand, um ihr einen Teil meiner Kraft abzugeben. Nun lief ich wieder neben ihr. „Heike, gib mir Deine Hand.“ Wir gaben uns die Hand und die Kraft, die ich ihr auf Hawaii abgegeben hatte, floss nun zurück in meinen Körper! Ein sehr schöner Augenblick. Danke, Heike! Ich lief die letzten beiden Kilometer glücklich, locker, befreit und mit den Emotionen kämpfend dem Ziel entgegen.

AK-Europameister in meinem Heimrennen. Ein langer Weg seit 2006. Aber auch ein sehr schöner Weg mit tollen Abenteuern, Erlebnissen und Freundschaften, die mein Leben bereichert haben. Vielen Dank an IRONMAN, an Pascal Morillon und das ganze Team, vielen Dank an alle freiwilligen Helfer und an die Stadt Frankfurt. Ich hatte die weltbesten Coaches an der Strecke, denen ich hier nochmal danken muss: Kai Gilbert, Uwe Weigert und meine Tochter Elisabeth. Vielen Dank an meine tolle Familie, an Spiridon Frankfurt und an alle meine Unterstützer. Ohne Euch alle wäre das nicht möglich gewesen. Und eines wurde mir im Zielbereich wieder klar: Wir können alle demütig

und dankbar sein, dass wir gesund sind, in Frieden leben können und das hier machen dürfen.

Und weil ich das alles auch so gerne mache, werde ich am 21. November 2021 bei der IRONMAN African Championship in Südafrika starten. Und dann am 7. Mai 2022 bei

der IRONMAN WM in Saint George, USA, Bundesstaat Utah. Also dieses Mal nicht Hawaii, sondern Utah. Da war ich ja auch noch nicht. Ich freue mich schon darauf - und werde Euch berichten.



SAISONABSCHLUSS TRIATHLON DER 3. HESSENLIGA IN MORET AM 26. SEPTEMBER 2021

Frank Zeiss

Der Triathlon-Saisonabschluss in der dritten Hessenliga fand beim VfL Münster statt: dem bekannten Moret Triathlon. Es stand die olympische Distanz auf dem Programm. Die erste Disziplin war 1,5 Kilometer Schwimmen im Sickendorfer See. Dann folgten 40 Kilometer Radfahren: zwei Runden auf Landstraßen mit zwei 180°-Wenden auf einer für Moret ganz untypischen völlig flachen Radstrecke. Das abschließende Laufen über zehn Kilometer fand auf einer trailartigen Laufstrecke am See entlang statt. Gelaufen wurden zwei Runden mit zwei Wenden pro Runde.

Das Wetter hat bis Mittag gut mitgespielt. Gut, dass der Start noch ganz kurzfristig vorverlegt wurde. Es war richtig warm, der See jedoch etwas kalt, aber erträglich. Kompliment an den Veranstalter: Das Hygienekonzept war gut durchdacht mit grünen COVID-Bändern bei separatem 3G-Check-in: wenig aufdringlich, aber effektiv. Wegen des späten Termins waren nicht alle im Team verfügbar. Frühzeitig haben sich neben Nico Hemmer auch Frank Pfeiffer und Frank Zeiss gemeldet. Dank an Kai Gilbert und Robeer Scherer für die spontane Startzusage für die 3. Hessenliga und an unseren Teamcaptain Patrick Kinzler, der am gleichen Tag beim Berlin Marathon startete und uns dennoch aus der Ferne unterstützt hat. Dank auch an Lothar

Esser für das Anfeuern an der Rad- und Laufstrecke. Insgesamt ein super Ergebnis das sich bei der starken Konkurrenz in der 3. Hessenliga sehen lassen kann. Jeder hat seine Leistung gebracht, Nico ist sogar vierter geworden (Zweiter in der AK 20).

Nach dem obligatorischen Mannschaftsfoto haben wir hinterher noch die Debütanten wie zum Beispiel unseren Andreas Freese angefeuert.



ATHLETIC BREWING IRONMAN BARCELONA AM 3. OKTOBER 2021

Robeer Scherer



Den IRONMAN Barcelona in Worte zu fassen ist nicht einfach.

Es sollte meine erste Langdistanz außerhalb Deutschlands werden. Ich hatte mir dieses Rennen ausgesucht, da es noch gut mit dem Auto erreichbar ist, eine flache und schnelle Radstrecke anbietet, ich einmal das Schwimmen im Meer absolvieren wollte, die offiziellen Distanzen 3,8/180/42,195 genau getroffen werden und es somit verspricht, ein schnelles Rennen zu werden. Die Wettkampfstrecke entlang der Küste wurde etwas geändert gegenüber der Version, die ich bereits 2019, als ich mich für das Event ange-

meldet hatte, in der Tacx-Welt einige Male virtuell abfahren konnte. Mehr Höhenmeter, zwei Wendepunkte on top, aber der größte Faktor dort ist der Wind. Es kann knüppelhart werden.

Erst Donnerstag vor dem Rennen bin ich mit dem Auto nach Calella gereist. Freitag stand etwas chillen am Strand in einer Bar in der Sonne an und es war kurzes Freiwasserschwimmen angesagt. Läuft, alles kein Problem.

Dass der Wind ein entscheidendes Wörtchen mitzureden hat zeigte sich Samstag beim kurzen Einrollen: Gegen den Wind nach Süden war kein Spaß, 26 Kilometer pro Stunde im Schnitt, Prost Mahlzeit. Mit Rückenwind ging es dann zurück. Klar: wie ein Segel im Wind. Doch wieder am Hotel angekommen zeigte der Garmin-Radcomputer auch nur 30 Kilometer pro Stunde im Mittel an. Ähnlich war es beim Laufen: Mit Rückenwind lief es, drehte man um kämpfte man mit „holländischen Bergen“. Das Gefühl hatte ich auch im Wasser: Die entscheidenden Faktoren würden zum einen etwas Strömung und zum anderen der Wind sein. Ich dachte mir aber: „Jo, das sind fünf bis zehn Minuten mehr oder weniger, das ist nicht kriegsentscheidend.“ Der Blick wich also nicht mehr von der Wetterapp.



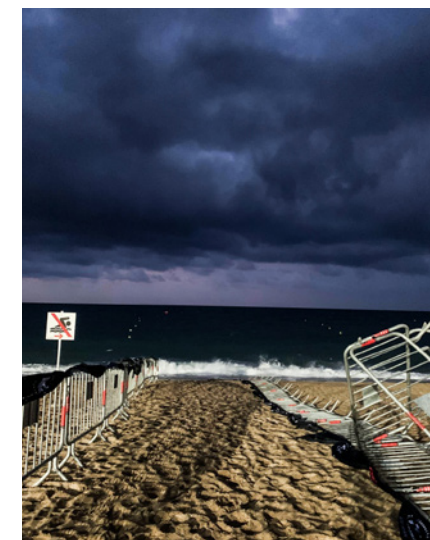
Die Worte des Eisverkäufers in der netten Altstadt von Calella am Samstagnachmittag, dass es Sonntag nur regnen würde und dass die Bude zu bleibt, verhießen auch nichts Gutes. Das Zeichen, das die IRONMAN-Schwimdbojen am späten Samstagnachmittag wieder eingesammelt wurden, konnte ich zu dem jetzigen Zeitpunkt noch nicht deuten.

IRONMAN Barcelona, das Rennen:

Wie meistens schläft man in der Nacht vor dem Wettkampf nicht besonders gut. Der Wind bläst sein Lied in der Nacht. „Mach' dich nicht verrückt, es ist eh' nicht zu ändern.“, dachte ich mir.

Noch in der Dunkelheit geht es morgens zur Wechselzone. Dort durfte man offiziell nicht mehr an die tags zuvor eingeecheckten Wech-

selbeutel. Das wurde zwar angekündigt und ich hatte trotzdem sicherheitshalber bereits mein Helm, Startnummer und Radschuhe im Radbeutel deponiert. Normalerweise befinden sich meine Radutensilien immer bereits in der Wechselzone am Rad, Helm und Startnummer auf dem Auflieger, Schuhe mit Gummis fixiert und eingeklickt. In der Langdistanz geht es dort für mich zwar nicht um zehn Sekunden, ich möchte aber meinen gewohnten Ablauf wie aus Ligawettkämpfen gewohnt weitestgehend automatisiert beibehalten. Ich ging also zu einem Offiziellen, führte eine kurze Diskussion. Man sagte mir, ich solle mich beeilen. Geht also. Generell war die spanische Mentalität gegenüber deutschen IRONMAN-Rennen stets zu merken: Alles ist organisiert, aber nichts in Stein gemeißelt und eben alles etwas lockerer.





Das Schwimmen hätte ich mir so nicht träumen lassen!

Die Wellen schlugen eine kräftige Brandung an den Strand. Der Wind pffft laut und die Fahnen wehten hart im Wind.

Um 8.00 Uhr sollte die Mitteldistanz starten, um 8.30 Uhr hätte ich mich in die Fluten stürzen dürfen. Die Startboxen waren mit Athleten gefüllt, die übliche Musik spielte, doch es erfolgte kein Start. Ich begab mich ebenfalls am Rand in die Startzone. Zwei einzelne IRONMAN-Bojen im Meer trotzten den Naturgewalten, rechts davon nichts, links davon nichts zu sehen. Ich dachte: „Hmm, nur an den kleinen Bojen, die hier das ganze Jahr im Wasser treiben entlang und auf irgendeinen Surfer hoffen, der dann ansagt, dass hier irgendwo der Wendepunkt ist, das funktioniert bei den Bedingungen aber nicht.“ Irgendetwas stimmte hier nicht, denn eigentlich waren zwei getrennte Schwimm-

strecken geplant. Für die Mitteldistanz sollte es links die Küste hoch und für die Langdistanz rechts die Küste runtergehen.

So mancher Rookie aus dem 70.3-Starterfeld hat mich angeschaut, als hielt man eine Gartenschere in der Hand, sein Zeigefinger läge darin und man würde ihm gleich den Finger abschneiden. Es lag sehr viel Spannung in der Luft. Dann war zu erfahren, dass das Schwimmen gekürzt und beide Rennen die gleiche Strecke absolvieren. Auch der Start wurde verschoben, es sollte für mich jetzt erst um 9.10 Uhr losgehen. Ich dachte: „Na prima, das war es mit einem schnellen Ironman, so ein halbseidenes Ding!“

Alles, was ein Boot, Jetski, Surfbrett oder Ähnliches bewegen konnte und ein IRONMAN-Helfershirt trug wurde links und rechts auf dem Weg zur ersten circa 100 Meter entfernten Boje im Wasser platziert. Es



waren fünf Minuten nach Start der Mitteldistanz immer noch mehr Helfer im Wasser als schwimmende Badekappen zu sehen!

Beim Start der Mitteldistanz spielten sich Dramen ab. Manche Athleten schafften es ohne fremde Hilfe nicht ins Meer. Immer wieder wurden diese beim Versuch, über die Wellen zu schwimmen unsanft zurück an den Strand geworfen. Andere mussten von Rettungsschwimmern aus dem Wasser gezogen werden. Bei der zeitgleich nur wenige Kilometer entfernt stattfindenden Challenge wurde das Schwimmen ganz abgesagt.

Ich ging in meine Startbox der dritten und vierten Welle. Nicht, dass ich als Triathlet einmal das Schwimmen unter solchen Bedingungen geübt hätte. Aber in meiner Jugend bin ich schon öfters unter ähnlichen Bedingungen ins Meer, da mir das Spiel mit den Wellen gefällt. Kopfsprung in eine gerade zusammenbrechende Welle, Vollgas tauchen, hindurch geschafft und schon ein gutes Stück weg vom Strand. Ein paar Kraulzüge, der Wellengang war schon heftig, aber ich fand es eigentlich ganz geil. Keine Boje war zu sehen. Aber meine Orientierung ist normal nicht die Schlechteste und deshalb schwamm ich einfach erst mal. Der Wellengang war so heftig, dass ich nicht annähernd in einen Rhythmus kam, noch nicht einmal in einen Atemrhythmus. Entweder ging es so steil bergauf und man war mit dem Kopf derart tief im Wasser, das es mit einer Drehung zur Seite nicht möglich war, Luft zu bekommen oder man befand sich im halb

freien Fall nach unten und hatte die Fersen gefühlt einen Meter über der Schwimmkappe. Ich musste umstellen auf Brustzüge und doch einmal versuchen, nach der ersten Boje Ausschau zu halten. Als ich oben und auch das ersehnte erste Zwischenziel sich nicht gerade mal zwischen zwei Wellen unten befand, konnte ich den ersten orangenen Kegel entdecken. Gut, die Richtung stimmte und solange ich nicht gegen eines der unzähligen Boote links oder rechts schwimmen würde, müsste ich eigentlich auch auf Kurs sein. Nach dem ersten Richtungswechsel versuchte ich mich wieder im Kraul. Es funktionierte erstaunlich gut und es kam einmal wieder „etwas Normalität“ in die Sache. Nach dem zweiten Richtungswechsel in Richtung Strand versuchte ich mich im Wellenreiten. Im Meer treibend, nach hinten schauend fing ich, sobald ich unten vor einer Welle war, mit allem was in meinem Armen steckte an zu kraulen und katapultierte mich so geradezu voran. In einer zusammenbrechenden Welle (was stellenweise schon recht weit draußen passierte) fielen immer mal ein, zwei Athleten, die aufgrund der starken Strömung zu weit nach rechts getrieben wurden, von oben auf mich drauf. Ich hielt an meinem 20 Grad-nach-links-Kurs fest und traf ziemlich sicher den Schwimmausstieg. Garmin-Zeit: „Aktivität weiter oder speichern?“ zeigte die Uhr am Handgelenk an. Gut, kein Wunder bei dem Getümmel im Wasser. Aber egal, kurz auf „weiter“ und auf die Rundentaste gedrückt, damit wir jetzt mal normal weiterma-

chen könnten. Ganz schön außer Atem bot sich ein lustiges Schauspiel von rechts. Die Kollegen, die sich durch die Strömung haben abtreiben lassen joggen den Strand entlang in Richtung des schwarzen Bogens....

Etwas länger und immer noch leicht durch den Wind hielt ich mich in der Wechselzone etwas länger als gewohnt auf, schnappte mir mein Rad und fuhr los.



IRONMAN Barcelona - Ein Lutscherrennen?

Durch die Altstadt von Calella durfte man auf den ersten drei Kilometern nicht in Aeroposition fahren. Nach 15 Kilometern war ich noch weit entfernt von einem dreißiger Schnitt. Der Wind blies mir heftig ins Gesicht und ich fuhr auf das Ende der Mitteldistanz auf. Diese Athleten waren sehr unsicher unterwegs: Vor einem Kreisel außerorts, der unproblematisch in Aeroposition zu durch-

fahren gewesen wäre, wurde derart ängstlich und langsam gefahren, dass sich die Startermasse auf der Strecke knäulte. Nach dem Kreisel versuchte ich, mich durch diesen Knäuel zu arbeiten. Das sollte ein schwieriges Unterfangen werden. Es gab einige starke Biker, die logischerweise vorne fahren. Ich schaffte es bei diesem extremen Wind nicht, an diesen vorbeizuziehen und ließ mich lang-



sam etwas zurückfallen, um regelkonform zu pedalieren. Binnen kürzester Zeit wurde diese Lücke von hinter mir fahrenden Mitstreitern geschlossen. „Hm, was machst du jetzt?“ Ein Blick zurück, der Rest des Pelotons hing V-förmig an meinem Hinterrad. Ich fuhr ganz nach rechts und baute erneut etwas Abstand auf. Binnen 30 Sekunden wurde die gesamte Lücke neben und vor mir gefüllt. Doofe Idee, jetzt bin ich ganz rechts „umzingelt“. Ich arbeitete mich auf den Mittel-

streifen und gab Vollgas. Ich kam voran, die nächste Ortschaft kam, es war etwas windgeschützter und konnte deshalb kurz durchatmen. An der ersten großen Kreuzung blies es so heftig von der Meeresseite hinein, dass es einem Triathleten derart schnell das Vorderrad weggerissen hat und dieser seinem Blick nach zu beurteilen es noch gar nicht fassen konnte, als er unsanft am Boden angekommen war und mich gegen die Fahrtrichtung sitzend mit großen Augen anschaute. Das ganze Spiel setzte sich mehr oder weniger die folgenden Kilometer fort, immer mal ein großer, schwierig zu durchfahrender Pulk und meine Rennstrategie, auf den ersten 60 Kilometern nur 90 Prozent der angestrebten Durchschnittsleistung zu treten war bereits deutlich über den Haufen geworfen.

Nach circa 55 Kilometern (auf dem Hinweg gab es eine Schleife Richtung Berge/Landesinnere) kam endlich der Wendepunkt. Mit 45 Kilometern pro Stunde ging es jetzt wie ein Segelboot in den Wind geneigt zurück nach Calella. Wahnsinn! Es machte unheimlich Spaß, das Überholen war kein Problem und ich flog durch das restliche 70.3-Starterfeld. Der Wendepunkt am Ortsausgang des Zielortes in einem Kreisel markierte das Ende: Aus war der Traum vom Fliegen, wieder dominierte dieser verfluchte Gegenwind. Deutlich weniger Athleten waren es nun. Klar, alles was jetzt noch unterwegs war waren Langdistanzler und es hatte sich alles entsprechend seiner Leistungsstärke auf dem Rad sortiert. Im Gegenwind wurde immer

noch in kleinen Gruppen Windschattenrennen gefahren, hier war jetzt auch ganz klar volle Absicht zu erkennen. Kampfrichter auf Motorrädern griffen zwar ein, eine Karte habe ich aber nirgends gesehen. Es war dermaßen hart, permanent tief gedrungen gegen diesen Wind zu fahren und ich spürte in meinen Muskeln deutlich, dass die erste Runde zu viel Kraft gekostet hatte. Ich sehnte mich nach der Bergauf-Schleife, die zum Erreichen der Gesamtkilometerzahl eingebaut wurde und dass ich endlich mal die Position auflösen könnte. Etwas Gymnastik, trinken, mal bergab rollen und dehnen. Die letzten Kilometer Richtung Wendepunkt nahm ich deutlich raus. „Denke an den Marathon, Robber...“

Das Spiel begann von Neuem, mit der Scheibe im Hinterrad gegen die Küste gelehnt ging es ab dem Turn mit einer irren Geschwindigkeit in Richtung Wechselzone. Easy durch den Ort, die Füße fast taub vom Drücken auf den Pedalen schob ich mein Rad zum Laufen.

Beim Marathon wirds selten schöner.

Socken und Laufschuhe angezogen und es ging ab auf die Strecke. Endlich laufen! Ich freute mich, eine andere Körperhaltung einnehmen zu können.

Der Plan war, alle fünf Kilometer ein Gel mit etwas Wasser zu nehmen und gleichmäßig zu laufen. Den Marathon schneller als in Frankfurt zu laufen habe ich mir gleich einmal abgeschminkt. Das gaben die Beine nach dem Rad-Split von 5:12 Stunden definitiv



nicht mehr her. Nach knapp zwei Kilometern erreichte ich den Zielbereich des IRONMAN Barcelona und es ging mit Rückenwind auf die erste der drei Runden.

Nun kam die Sonne raus und es wurde ganz schön warm. Ich zügelte meine Geschwindigkeit etwas, im Gegenwind 6:00 Minuten pro Kilometer, mit Rückenwind 5:20 Minuten pro Kilometer, sodass die Belastung in etwa gleich war. Mein Minimalziel war, unter vier Stunden zu laufen.

Bis zur Wende in Santa Susanna lief es ganz gut. Doch dann ging es gegen den Wind und es war, als ob man gegen eine Wand läuft. Das Elend nahm seinen Lauf: Ich hatte keine Power mehr und begann schon in diesem frühen Abschnitt des Marathons, an jeder Verpflegungsstelle zu gehen und mich mit Wasser zu übergießen. Ich schleppte mich von Verpflegung zu Verpflegung und goss

mir jedes Mal eine Flasche Wasser über den Körper, versuchte, mich weiterhin optimal zu ernähren in der Hoffnung, dass vielleicht nochmal etwas geht. Das Laufen fiel mir unfassbar schwer. Die Oberschenkel waren zu, brannten, die Schmerzen wurden ab Kilometer 25 fast unerträglich, ich hatte Sand in den Schuhen und ich wollte nicht mehr.

Zu Beginn der dritten Runde fing es an zu regnen. Welche Erfrischung! Trotzdem wurde es immer schlimmer und ich überlegte ernsthaft, mein angestrebtes Minimalziel aufzugeben, unter 4:00 Stunden zu laufen. Mir war fast alles egal. Hauptsache fertig werden, endlich diesen schrecklichen Tag beenden. Der IRONMAN Barcelona hatte mich geschafft.

Ich dachte nur noch an etwas anderes, etwas Schönes: an das Abendessen, an eine warme Badewanne. Es wurde kalt im Regen. Ich versuchte, mich nur von diesen Schmerzen abzulenken. Endlich durfte ich den roten Teppich betreten, ich war erleichtert. Schließlich hatte das Leiden jetzt ein Ende. Ich trat über die Ziellinie, selten habe ich so gelitten. 3:55 Stunden.

Mein Fazit:

Der IRONMAN Barcelona ist ein schönes Rennen. Leider hat das Wetter nicht mitgespielt. Dass auf der Radstrecke nicht gegen das unfaire Verhalten durchgegriffen wurde, vermieste den ganzen Wettkampf und das ist echt schade.

MEINE ERSTEN ZWEI JAHRE IM TRIATHLON

Julia Wieghardt

Im Sommer 2019 fragte mich mein damaliger Kollege Manuel Greschek, ob ich beim 10-Freunde-Triathlon teilnehmen möchte. Nun gut, ohne viel Überlegen sagte ich: „Ja klar!“. Einige Wochen später realisierte ich, was das eigentlich heißt. Ich hatte noch nie einen Triathlon absolviert und dann das erste Mal mit meinen Arbeitskollegen? Ob ich mich da nicht total blamiere?

Vorwärtskommen und in der Wechselzone habe ich mich erst einmal verquatscht. Das Radfahren absolvierte ich mit meinem Stadtrad und besondere Laufschuhe oder Kleidung hatte ich auch nicht. Nach Abschluss war ich ziemlich stolz und habe angefangen einmal schwimmen, laufen und Radfahren zu gehen, allerdings immer noch sehr planlos und ohne Ziel. Als nächstes startete ich beim MöWathlon, ein supertolles Event, woran ich nun jährlich teilnehmen werde. Nach den ersten Trainingseinheiten im Wasser und



Um das zu verhindern meldete ich mich beim Zeilharder Triathlon bei Darmstadt an. Ohne Training und ohne Plan, wie ein Triathlon wohl ablaufen mag. Das Brustschwimmen im Becken war mehr Wasserschlucken als

auf dem Land meldete ich mich zur olympischen Distanz in Kraichgau an. An die Gründe kann ich mich leider nicht mehr erinnern. Aber: Es war ein tolles Erlebnis. Gemeinsam mit meinem Freund Julian reiste ich einen



Tag vorher in Bruchsal an, holte unsere Startunterlagen ab, besichtigte die Strecken und abends gab es Bratkartoffeln im Restaurant. Am nächsten Tag war es nun soweit, die erste olympische Distanz stand an und ich war sehr aufgeregt. Es machte riesigen Spaß. Als Brustschwimmerin konnte ich einige Kraulerinnen überholen. Auch auf dem Rad und beim Laufen war es nur unter Frauen sehr angenehm. Nach dem Zieleinlauf konnte ich noch Julian bei seinem Wettkampf zuschauen. Im September 2019 war es dann soweit: Der große Team-Wettkampf stand an. Alle 10 Kollegen und Kolleginnen standen an der Startlinie und ab ging es. Das Schwimmen habe ich mit der Brustschwimmtechnik überwunden, die Wechsel waren mir noch etwas fremd, dennoch konnte ich mir den besten Platz der Damen in unserem Team sichern.

Im Winter 2019 habe ich mich bei Spiridon angemeldet, um zu lernen, wie man wirklich Triathlon macht. Durch Corona war es allerdings sehr schwierig, die Triathleten kennenzulernen. Meine erste Veranstaltung war die damalige Triathlon-Versammlung im April 2020, auf der ich Iris Rautenberg und Frank Zeiss als erstes kennenlernte.

Im Jahr 2020 gab es wegen Corona nur einen einzigen Wettkampf: meine erste Mitteldistanz in Moret, über die ich Euch mit Patrick im letzten ECHO bereits berichtet hatte. Da es für uns beide die erste Mitteldistanz war, verbrachten wir vorher viel Zeit bei gemeinsamem Training sowie dem Austausch, welche Vorbereitung für die erste Mitteldistanz notwendig ist.

Das Jahr 2020 war geprägt von vielen persönlichen Erfolgen. Ich habe gelernt, wie ich mit



Klick-Pedalen und dem Auflieger fahre. Daraus folgt, dass ich mein erstes Triathlonrad gekauft habe. Zusätzlich habe ich das Kraulen gelernt und mir echte Laufschuhe zugelegt. Außerdem konnte ich an den ersten Radausfahrten und gemeinsamen Trainings von Spiridon teilnehmen, auch wenn mir diese für mich ziemlich hart erschienen. Im Herbst 2020 sprach mich Heike in der Damenumkleide an: „Hey Julia, ich habe gesehen Du läufst langsam, wollen wir einmal zusammen laufen?“. Aus diesem einen Satz ist mein Laufbuddy und eine gute Freundschaft entstanden. Mit Heike habe ich seitdem unzählige Stunden beim Training, insbesondere beim Stabi und Laufen verbracht. Zudem habe ich mir ganz viele Tipps abgestaubt und sie über alles Wissenswerte ausgequetscht. Über das Schwimmen lernte ich viele weitere



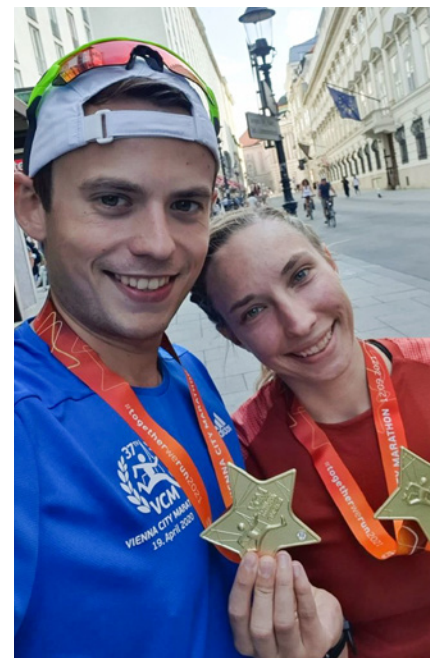
Triathleten kennen, sodass ich so neue tolle Trainingspartnerinnen gewinnen konnte. Jascha und Iris begleiten mich regelmäßig auf dem Rad. Aber nicht nur Frauen, sondern auch Patrick, Tilo, Frank Zeiss, Martin und Robeers Gruppe nahmen mich regelmäßig auf ihre Ausfahrten mit. Kati und Michi treffe ich beim Intervalltraining auf der Bahn und beim Spiridon-Schwimmen viele weitere tolle Menschen. Obwohl ich noch ganz neu bei Spiridon und auch keine erfahrene Triathletin war wurde ich gefragt, ob ich die Damenmannschaft als Teamkapitän sowie auch unsere interne Triathlon-Kommunikation übernehmen möchte, die sogenannte Montagmail. Nicht viel überlegt und getan. Wie es unserer Damenmannschaft ergeht, könnt ihr in einem weiteren Bericht in diesem ECHO lesen.



So, wieder zurück zum Thema. Im Jahr 2021 habe ich das erste Mal gelernt, wie man eigentlich trainiert, was wichtig ist und auch, dass man einen Wechsel üben muss. Ich bin sehr stolz, dass ich jetzt auf mein Rad aufspringen und abspringen kann sowie die Wechselzeiten halbieren konnte. Aufgrund vieler Verschiebungen gab es für mich dieses Jahr ganz viele Wettkämpfe, die Bestzeiten fielen mir entgegen und ich konnte viele neue Erfahrungen sammeln. In Viernheim konnte ich meine beste Sprintdistanz mit 1:08:50 Stunden erzielen und sogar die schnellste Radzeit der Frauen abstauben. Beim Mö-Wathlon war ich das erste Mal schneller als mein Freund. Bei der verkürzten Mitteldistanz beim Frankfurt City Triathlon konnte

ich meine Zeit von Moret mit 4:50:20 Stunden schlagen. Außerdem gelang es mir, meinen ersten Marathon nach 4:28:52 Stunden ins Ziel zu bringen. Nicht zuletzt meisterte ich meine ersten beiden Hessenliga-Wettkämpfe. Das ist nur ein Teil dessen, was ich im Jahr 2021 erreichen konnte.

Nun fragt ihr Euch sicher, was zwischen dem planlosen Training in 2019 und dem heutigen Tag passiert ist. Hier verrate ich Euch mein „Erfolgsgeheimnis“: Das wichtigste ist der Zusammenhalt, das gemeinsame Feiern von Erfolgen und der Austausch mit anderen



Triathleten während des gemeinsamen Trainings und natürlich der Spaß. Beispielsweise habe ich gelernt, dass man keine Unterhose unter der Radhose trägt (ihr lacht, für mich war das neu), was Windschattenfahren heißt und dass man zum Wettkampf stets ein weiteres Paar Schuhe mitbringen sollte. Aufgrund meiner beschränkten Zeit durch den Vollzeitjob und mein Masterstudium habe ich das Training sehr diszipliniert durchgezogen. Hierbei hat mir vor allem auch das Verabreden mit Heike morgens um 6.30 Uhr an der Ecke, weitere Verabredungen und die festen Schwimmzeiten geholfen. Wie bereits erwähnt bin ich eher der Typ „Langsam Laufen“, ich habe deshalb fast 80 Prozent nur Grundlagenausdauer-Training gemacht,

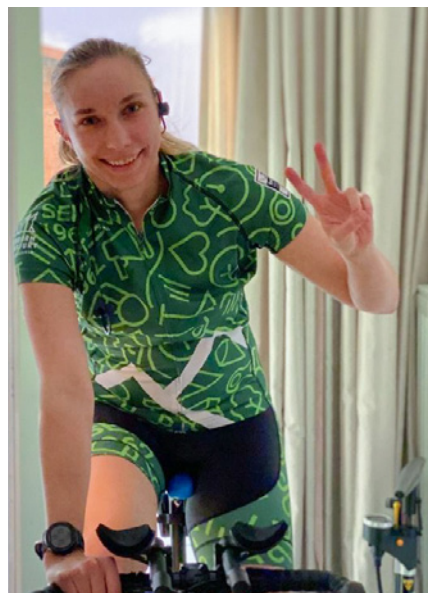
insbesondere in den Wintermonaten. Dazu gab es eine Portion Zirkel á la Heike am EZB-Sportpark oder an den kalten Montagen mit „Bauer sucht Frau“ im Wohnzimmer. Ab dem Frühjahr sah das Training wie folgt aus: Einmal die Woche standen Intervalle an, besonders beliebt waren bei mir die endlosen 800er oder der sogenannte Sandwich-Lauf (15 mal 100 Meter, GA1, 15 mal 100 Meter). Einen langen Lauf gab es meistens freitags, dieser wurde ausgiebig zum Quatschen verwendet. Dazu gab es ein bis zwei kürzere Läufe ohne Vorgaben, eben so wie



mir beziehungsweise uns gerade war, gegen Ende natürlich ein Koppellauf. Beim Fahrradfahren habe ich im Winter viele Stunden auf der Rolle verbracht. Hier ging die Zeit besonders schnell rum, wenn Robeer ein Meet-up organisierte. Sobald es wieder möglich war bin ich mit dem Crosser und Begleitung (meistens mit Iris, Patrick, Frank Zeiss, Martin, Tilo oder Dörte) eine kleine Tour durch den Wald gefahren. Im Sommer waren meine langen Radausfahrten sonntags mit Jascha, Conny und einem großen Eisbecher- und Cola-Stop in der Mitte verbunden. Das Schwimmen habe ich Markus Fischer zu verdanken, der uns mittwochs regelmäßig durch das Techniktraining führt. Zudem habe ich versucht, in den freien Schwimmtrainings das Erlernte aufzuführen. Auch das Freiwasser-Schwimmtraining und die Swim Nights in Langen haben mir geholfen, meine Panik vor den Seen zu überwinden. Wahrscheinlich wusstet ihr das alles schon und ich habe Euch kein Geheimnis verraten. Ich denke was wichtig ist: Spaß haben, Trainieren und dies auch genießen sowie manchmal ein paar langsame Einheiten einbauen.

Ich freue mich auf viele weitere Trainingsstunden mit Euch und wertvolle Erfahrungen. Zuletzt möchte ich mich ganz herzlich bei allen Triathleten und Triathletinnen bedanken, die mir diese tollen Erfahrungen bereitet haben. Insbesondere an die Mädels der Damenmannschaft, Jürgen, Martina, Frank Zeiss, Patrick, Robeer, Martin, Tilo, Nico, Laura Spranz, Manuel, Carsten, Nadine,

Stephan und viele viele weitere tollen Menschen. Danke für die tolle Zeit und jetzt freue ich mich auf die gemeinsame Off-Season!



NACHRUF AUF GERHARD SCHROEDER

Thomas Rautenberg, Vorsitzender

Am 20. April 2021 verstarb unser Ehrenpräsident Gerhard Schroeder überraschend im Alter von 87 Jahren. Er wurde sozusagen mitten aus einem Läuferleben herausgerissen, am Tag zuvor war er noch im Frankfurter Stadtwald walken.

Die Bedeutung von Gerhard für die Entwicklung unseres Vereins ist überhaupt nicht hoch genug einzuschätzen. Gerhard war der erste Vorsitzende, den unser Verein hatte und dies gleich 25 Jahre an einem Stück. Er hatte ein Gespür, zu jeder Zeit im Verein ein Angebot für aktuelle sportliche Trends rund um den Laufsport zu schaffen. So war die Gründung eines Lauftreffs, nein besser des Lauftreffs schlechthin in Frankfurt - es gab praktisch keinen anderen - ein Schritt, den alle, die Interesse am Laufen hatten mitgingen und sich beim Spiridon-Lauftreff einfanden. Bedenken muss man dabei, dass es damals nicht wie heute eine individuelle Kommunikation über die sozialen Netzwerke von Sportler zu Sportler gab, die eine solche Idee hätte weitertragen können. Es bedurfte vielmehr aktiver Medienarbeit und Engagement bei vielen Volksläufen, damit in den Achtzigerjahren an praktisch jedem Tag der Woche viele große Gruppen durch den Wald liefen, wie man es sich heute weder bei unse-

rem Lauftreff, noch bei einem anderen Lauftreff vorstellen kann.

Ebenso hatte Gerhard eine Antenne dafür, wann es Zeit war, in der „Trimm Trab“-Zeit im winterlichen Frankfurt einen Silvesterlauf anzubieten. Einen vergleichbaren Lauf in der Welt gab es damals nur in Sao Paulo. Das war etwas vollkommen Neues und noch nie Dagewesenes und hat prompt Hunderte und heute Tausende angezogen. Der Lauf ist heute immer noch eine Institution in Frankfurt und im Rhein Main-Gebiet.



Die nächste Idee hatte Gerhard mit dem Zehnmeilenlauf Anfang März rund um das Waldstadion. Das war in einer Zeit, in der

der Frankfurt-Marathon Mitte Mai ausgetragen wurde. Da passte ein längerer Lauf als Wettkampf im März als perfekte Möglichkeit der Standortbestimmung für den Marathon im Mai bestens in den Laufkalender. Die zehn Meilen waren allerdings auf Dauer doch eine etwas zu exotische Distanz und Gerhard hat sie auf den Halbmarathon erweitert. Im letzten Jahr (unmittelbar vor Beginn der Pandemie) haben 6.500 Sportler bei unserem Halbmarathon gefinisht, also bis heute eine perfekte Idee.

Gerhard erreichte viele dieser Dinge, weil er ein unglaublich erfolgreicher Motivator war. So hat er es geschafft, immer wieder eine Vielzahl von Laufgruppenleitern anzusprechen, die das große wöchentliche Lauftreff-Programm sicherstellten. Unvergessen ebenfalls, als auch Hamburg einen Marathon anbot und er möglichst vielen Spiridonis das Marathon-Erlebnis in seiner Heimatstadt ermöglichen wollte. Gerhard hat Hotels, Fahrgemeinschaften und allerlei Treffs rund um den Hamburg-Marathon organisiert und damit vielen aus dem Verein schöne Erinnerungen verschafft, die ein ganzes Leben lang ihren Wert behalten. Gerhard selbst war begeisterter Marathonläufer und gleichzeitig Vorsitzender des größten Laufvereins der Republik - beides war ihm immer sehr wichtig. Er war als Vorsitzender auch deswegen bestimmt sehr erfolgreich, weil er nicht nur Ideen hatte, sondern selbst angepackt hat, manchmal vielleicht auch ein wenig zu viel alleine angepackt hat. Gerhard konnte sich

immer eines großen Freundeskreises sicher sein, der ihn bei seiner Arbeit nach Kräften unterstützte. Eine Delegation von vereinsnotwendigen Aufgaben wie im heutigen Vorstand war nicht unbedingt sein Arbeitsstil, aber dank seines großen Freundeskreises sind im Verein unglaublich viele Dinge auf die Beine gestellt worden. Viele dieser Freundschaften hat er sich beim Lauftreff „erlaufen“, denn Gerhard war als gebürtiger Hamburger, wie wir Frankfurter sagen ein „Eingeplackter“, der nicht auf bereits jahrelang vorhandene Netzwerke zurückgreifen konnte. Mit dem Triathlon-Sport hat Gerhard zunächst ein wenig gefremdelt, dann aber doch verstanden, dass die Förderung des Triathlons eine sinnvolle Weiterentwicklung unseres Vereinsangebots darstellt und die Entwicklung unterstützt.

Gerhard wurde für seine Verdienste mit der Sportplakette der Stadt Frankfurt ebenso geehrt wie mit dem Ehrenbrief des Landes Hessen. Wir werden unseren Ehrenpräsidenten Gerhard Schroeder als einen der ganz Großen unseres Vereins immer in bester Erinnerung behalten.



SPIRIDON SOMMERFEST 2021

Hans Bittlingmaier

„Der Wettergott ist ein Spiridoni“, auch so könnte die Überschrift zu diesem Artikel lauten. Denn pünktlich zum Aufbau hörte der Platzregen auf, sodass unser Sommerfest wie gewohnt um 16.00 Uhr im Trocknen und bei angenehmen spätsommerlichen Temperaturen starten konnte. Dieses Jahr musste allerdings die 3G-Regel eingehalten werden (Zutritt nur für Geimpfte, Genesene oder Getestete). Diese wurde bereits beim Einlass von einem sechsköpfigen Team zuverlässig und genau kontrolliert, sodass sich jedes Vereinsmitglied in dieser Hinsicht sicher fühlen konnte.

Nach dieser kleinen Hürde stand einem zwanglosen Gespräch, sportlichem Austausch, dem Verzehr selbst mitgebrachter Speisen und wie immer vom Verein kostenlos zur Verfügung gestellter Getränke jeglicher Art nichts mehr im Wege. Besonders das Fassbier erfreute sich großer Beliebtheit. Die Aufsicht über den Grill hatten zwei Väter aus der Jugendtrainingsgruppe unter den wachsamen Augen anderer Spiridonis übernommen, sodass sich kein Grillgut in Kohle verwandelte.

Eine Attraktion besonderer Art war dieses Mal die Popcornmaschine. Antonia, die diese Neuerung eingebracht hatte, kam kaum

mit der Produktion von süßem und salzigem Popcorn nach. Denn nicht nur die Kinder, sondern auch mancher Erwachsene konnte nicht genug von dieser Nascherei bekommen.

Nach meinem Eindruck waren selten so viele Mitglieder bei einem Sommerfest. Das mag zum einen seine Ursache darin gehabt haben, dass im Rahmen des Sommerfests auch das zehnjährige Bestehen der Jugendtrainingsgruppe begangen wurde. Zum anderen war offensichtlich, dass nach über eineinhalb Jahren der Kontaktbeschränkungen das Bedürfnis und die Freude groß waren, dass ein oder andere Vereinsmitglied wieder zu treffen, sich über Vergangenes auszutauschen und Pläne für die nächsten Läufe zu schmieden. Dies konstatierte auch der Vorsitzende Thomas Rautenberg in seiner kurzen Ansprache. Auch wenn das ein oder andere Gesicht im Nachhinein vermisst wurde - der Verein lebt und ist gut für die Zukunft aufgestellt.

Oder, um es mit den Worten einer Achtjährigen aus der Jugendtrainingsgruppe auszudrücken: „Laufen macht mir ja nicht so Spaß, aber das Grillfest habe ich sehr gemocht. Wann findet das wieder statt?“



15. HUGENOTTEN-DUATHLON IN NEU-ISENBURG

Frank Zeiss

Am 7. November 2021 brachen wir zum 15. Hugenotten-Duathlon nach Neu-Isenburg auf: 4,1 Kilometer Laufen, 20 Kilometer Radfahren und noch einmal 4 Kilometer Laufen standen auf der Tagesordnung. Das Wetter war nasskalt bei leichtem Nieselregen und vier Grad Celsius. Also galt es, sich nach dem Einrichten der Wechselzone im Sportpark Neu-Isenburg gut aufzuwärmen. Der Start auf die vier Kilometer lange Cross-Laufstrecke durch den Wald erfolgte in vier Wellen. Nach dem ersten Lauf erfolgte der Wechsel auf das Cross-Rad und die 20 Kilometer lange, technisch nicht sehr anspruchsvolle aber kurvenreiche Cross-Strecke durch den Stadtwald. Es ist die gleiche Strecke, die auch beim Hugenottenlauf gelaufen wird. Es gelang mir, ein paar Plätze gut zu machen und ich konnte an Marco anschließen. Wir wechselten uns in der Führung ab und konnten gemeinsam einige Teilnehmer überholen. Zurück im Stadion: Radabstieg am Eingang, die Laufrunde war mit dem Rad zu laufen. Dann ging es in den zweiten Wechsel und noch einmal auf die vier Kilometer lange Laufstrecke. Also: Tempo hochhalten und noch einmal Gas geben am letzten Kilometer zieht Rui noch an mir vorbei. Am Ende kamen alle Spiridonis gut ins Ziel:

Moritz als Gesamtsiebter und Vierter seiner Altersklasse. Julia als Zweite ihrer Altersklasse und Michi als Altersklassendritte. Ich kam als Zehnter meiner Altersklasse ins Ziel und wunderte mich, dass ich noch vor dem ehemaligen Telekomprofi und Henninger-Turm-Sieger Kai Hundertmarck ins Ziel kam. Glückwunsch an alle!



STATISTIK 2021

Florian Kaltenbach

Liebe Sportfreunde,
ein erneut pandemiebedingt schwieriges Wettkampfsjahr 2021 neigt sich dem Ende zu. Zwar entspannte sich die Lage im Sommer auch dank der verbesserten Impfquote und es konnten wieder Präsenzveranstaltungen stattfinden. Dennoch wurden zahlreiche Events aufgrund unzureichender Planungssicherheit veranstalterseitig frühzeitig abgesagt und zum ECHO-Redaktionsschluss stiegen die COVID-19-Inzidenzen in Deutschland stark an und übertrafen erstmalig im Schnitt die Marke von 300. Auch wenn es bisweilen anstrengt und nervt, bleibt nur zu hoffen, dass wir alle weiterhin unseren Beitrag zur konstruktiven Bewältigung dieser Krise leisten und unseren Fokus auf den Schutz unserer weniger vom gesundheitlichen Glück verwöhnten Mitmenschen ausrichten, damit wir im kommenden Jahr 2022 wieder einen weiteren Schritt in Richtung Normalität machen können.

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 oder hoffentlich bald auch wieder persönlich bei unseren Lauffreßs (idealerweise

beim dienstäglichen Intervalltraining) oder bei regionalen Laufveranstaltungen überbringen.

Die Statistik zur Statistik:

Nachträgliche Ergebnisse aus 2020:
Aufgrund des Hugenotten-Duathlon in Neu-Isenburg, der 50 Kilometer-DM in Bottrop (unsere Männer wurden erstmalig Deutscher Mannschaftsmeister) und der Hessischen 10 Kilometer-Straßenlaufmeisterschaften (unsere Damen wurden Hessische Mannschaftsmeister, siehe Artikel weiter vorne im ECHO) an den ersten beiden Novembersonntagen habe ich den Schnitt zum ECHO-Redaktionsschluss dieses Mal erst am 15. November 2021 gemacht. Die in dieser ECHO-Ausgabe abgedruckten 2020er-Ergebnisse enthalten ausnahmslos die ab dem 21. Oktober 2020 an die Spiridon-Ergebnisstatistik neu gemeldeten oder in der Rhein/Main-Region kalendarisch später erzielten Resultate. Insgesamt kam ab dem oben genannten „Buchungsschnitt“ unter anderem aufgrund der pandemiebedingt ausgefallenen Winterlaufserien aber nur ein weiteres Ergebnis für das Wettkampfsjahr 2020 dazu.

Zusammenfassung der Wettkampfsaison 2021:

Läufer:

247 Ergebnisse (-15 gegenüber dem Vorjahr) wurden in 2021 festgehalten.

9 Gesamtsiege (-1 gegenüber dem Vorjahr) wurden erzielt, davon 4 durch Frauen, 5 durch Männer.

47 Altersklassensiege (+3 gegenüber dem Vorjahr) wurden erreicht, davon 16 durch Frauen, 31 durch Männer.

52 erfolgreiche Finisher beim Offenbacher Mainuferlauf, davon 9 Frauen und 43 Männer.

Triathleten:

81 Ergebnisse (+73 gegenüber dem Vorjahr) wurden in 2021 festgehalten.

Ich wünsche Euch allen auch in diesem Jahr ein trotz Pandemie wundervolles Weihnachtsfest und ein erfolgreiches Sportjahr 2022, in dem wir uns (hoffentlich) wieder guten Gewissens an mehr Traditionsveranstaltungen als 2021 erfreuen dürfen!

Euer
Florian Kaltenbach

15 Kilometer**26.12.2020 Stepansky Beh, Ostrava**

Fojtik, Vladimir 01:15:30

0,8 Kilometer**28.08.2021 Hessische Seniorenmeisterschaften 2021, Heuchelheim**

Schmitt, Sebastian 2. M45 00:02:47

12.09.2021 2. Rodenbacher Lauftag, RodenbachGalahn, Tara 1. WU8
Galahn, Timon 3. MU12 00:03:31
Högl, Julius 00:04:04**10.10.2021 10. Charity Walk & Run am Goetheturm, Frankfurt am Main**

Galahn, Timon 1. MU12 00:03:29

1 Kilometer**26.09.2021 1. Eppertshäuser Storchelauf, Eppertshausen**

Galahn, Timon 3. MU12 00:04:25

2 Kilometer**17.10.2021 28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach**

Galahn, Timon 2. MU12 00:09:08

2,5 Kilometer**13.06.2021 31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim**Galahn, Timon 00:10:36
Sippel, Karl 00:10:54
Warnecke, Mats 00:11:12
Vorris, Valentina-Paloma 00:14:00
Pott, Mathea 00:14:54**3 Kilometer****08.09.2021 Abendsportfest der LG Dornburg 2021, Westerbürg**Steinbach, Lothar 2. M70 00:16:05
Steinbach, Joachim 3. M70 00:16:51**5 Kilometer****13.06.2021 31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim**Rautenberg, Iris 1. W20 00:20:00
Galahn, Silas 00:23:34
Breitenöder, Sophie 1. WU18 00:23:57
Hanisch, Clara 00:23:57
De Almeida, Carlos 00:25:08
Breitenöder, Simon 00:26:49
Warnecke, Hannes 00:32:27**12.09.2021 2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach**Warnecke, Hannes 2. MU14 00:20:11
Hanisch, Clara 1. WU14 00:22:49
Galahn, Silas 3. MU16 00:24:18**26.09.2021 1. Eppertshäuser Storchelauf, Eppertshausen**

Galahn, Hendrik 2. MU18 00:28:46

17.10.2021 28. Offenbacher Mainuferlauf, OffenbachDe Almeida, Carlos 3. MU16 00:22:38
Hanisch, Clara 2. WU14 00:23:08
Galahn, Silas 00:25:54**5,5 Kilometer****07.11.2021 Hessische Meisterschaften im Crosslauf 2021, Mengerskirchen**Rautenberg, Iris 3. W20 00:23:10
Costadura, Clara 00:24:04**8,05 Kilometer****03.10.2021 5. Kranlauf Offenbach, Offenbach**

Henne, Hermann Dr. 1. M65 00:43:14

9,4 Kilometer**11.09.2021 Hessische Berglaufmeisterschaften 2021, Meißner-Abterode**Costadura, Clara 1. W20 00:48:53
Kusterer, Nora 1. W30 00:52:48**10 Kilometer****06.06.2021 runsalzkonten 2021, Salzkotten**

Jäger, Hans Dietmar 1. M55 00:40:06

13.06.2021 31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-EnkheimUnger, Robert 1. M35 00:33:45
Lass, Sebastian 1. M40 00:35:24
Heidl, Markus 2. M30 00:36:44
Deger, Sören 2. M40 00:36:54
Buch, Oliver 3. M30 00:37:53
Pfaller, Stephan 00:39:00
De Almeida, Rui 1. M50 00:41:38
Sippel, Konrad 00:41:57
Menk, Andreas 00:42:38
Müller, Daniel 00:43:55**10 Kilometer**Schuwirth-Weiße, Anne 2. W45 00:44:03
Stock, Pascal 00:44:18
Schreiber, Susanne 2. W55 00:49:14
Hanisch, Dirk 00:49:33
Drews, Franz 00:51:20
Pacheco, Kent 00:51:36
von Wolff, Ludwig 00:51:50
Graf, Jutta 3. W55 00:51:54
Diedrich, Simone 3. W50 00:54:37
Wünnenberg, Wolfgang 00:55:09
Graf, Ernst Dr. 00:55:25
Bittlingmaier, Hans 00:56:53
Galahn, Hendrik 00:57:56
Vahl, Jochen 01:01:03
Wörz, Werner 01:03:08
de Almeida, Ana 01:03:32
Krüper, Stefan 01:09:37**26.06.2021 Sonnenwendlauf, Mörfelden-Walldorf**Drews, Franz 00:50:36
Bachmann, Winfried 3. M70 00:54:54
Vahl, Jochen 01:01:26**14.08.2021 midsummerRUN Wiesbaden 2021, Wiesbaden**

Jäger, Hans Dietmar 1. M55 00:39:41

28.08.2021 Lebenslauf 2021, Flörsheim

Schneider, Katja 1. W30 00:40:19

29.08.2021 41. Koberstädter Waldmarathon, EgelsbachUnger, Robert 1. M35 00:33:58
Weber, Christian 1. M50 00:38:22
Lohnes, Markus 3. M50 00:40:03
Makaryan, Sergey 3. M20 00:41:46
Reichert, Michael 00:43:06
Henseler, Olaf 3. M55 00:43:56**29.08.2021 LahnParkLauf 2021, Wetzlar**

Rühl, Hanna 2. W35 00:39:29

04.09.2021 4. Schneller Heiner, DarmstadtWeber, Christian 1. M50 00:38:29
Richter, Tobias 00:43:05
Drews, Franz 00:52:35
Diedrich, Simone 2. W50 00:54:38
Vahl, Jochen 2. M70 01:00:16**05.09.2021 Frühjahrslauf im Spätsommer 2021, Gießen**

Starostzik, Anna 1. W30 00:36:30

05.09.2021 Rülzheimer Südpfalzlauf 2021, Rülzheim

Wedlich, Oliver 1. M50 00:40:28

12.09.2021 2. Rodenbacher Lauftag, RodenbachMuck, Sebastian 00:34:13
Heidl, Markus 3. M30 00:34:19
Buch, Oliver 00:37:23
Baßmann, Sigmar 00:42:36
Tempura, Nuno 00:47:38
Hanisch, Dirk 00:48:11**10 Kilometer**Schreiber, Susanne 1. W55 00:48:51
Peralta, Joana 1. W45 00:54:00
Wörz, Werner 01:02:54
Weyknecht, Dagmar 1. W70 01:17:11**26.09.2021 41. Altköniglauf, Kronberg**

Kruff, Daniel 1. M30 00:36:21

03.10.2021 8. Eschathion 2021, EschbornHanisch, Dirk 00:48:50
Zeiss, Michaela 1. W50 00:49:22
Lehmann, Wolfgang 00:55:53
Breitenöder, Simon 00:56:28**09.10.2021 43. Harz-Gebirgslauf 2021, Wernigerode**

Göser, Günther 01:13:32

17.10.2021 28. Offenbacher Mainuferlauf, OffenbachKruff, Daniel 2. M30 00:35:33
Weith, Moritz 3. M30 00:35:55
Rautenberg, Iris 1. W20 00:38:10
Brammert, Arne 3. M35 00:38:30
Greschek, Manuel 00:40:01
Teufel, Valentin 00:41:08
Menk, Andreas 00:41:32
Sippel, Konrad 00:41:53
Schmitt, Sebastian 00:44:25
Peiffer, Martin 00:45:13
Klein, Marcus 00:49:03
Tempura, Nuno 00:52:00
Peralta, Joana 00:52:57
Bittlingmaier, Hans 00:53:19
Jégou, Jean-Louis 00:54:06
Galahn, Hendrik 2. MU18 00:56:37
Wörz, Werner 01:01:57
Krüper, Stefan 01:03:21
Floeth, Anke 01:07:46
Weyhknecht, Dagmar 2. W70 01:12:24**06.11.2021 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22, Rodgau-Jügesheim**Unger, Robert 2. M35 00:33:31
Forbes, Julian 00:35:11
Kruff, Daniel 3. M30 00:36:21
Menk, Andreas 00:41:33
Kraft, Thilo 00:44:20
Kern, Fabian 00:46:47
Reichert, Michael 00:47:25
Schmitt, Sebastian 00:47:44
Drews, Franz 00:49:53
Kuhn, Peter 00:50:23
Vahl, Jochen 00:57:22**07.11.2021 36. Wintercrosslauf-Serie Goldbach, 1.Lauf, Goldbach**

Jochum, Peter 01:08:22

14.11.2021 36. Wintercrosslauf-Serie Goldbach, 2.Lauf, Goldbach

Jochum, Peter 01:07:40

10 Kilometer

14.11.2021	Hessische Straßenlauf-Meisterschaften 2021, Darmstadt		
Unger, Robert	1. M35	00:33:12	
Starostzik, Anna	1. W30	00:36:14	
Rautenberg, Iris	2. W20	00:37:25	
Schiesser-Hoever, Christina	3. W45	00:41:20	
Gelsema, Astrid	3. W50	00:43:03	
Kraft, Thilo		00:43:35	
Schmitt, Sebastian		00:46:04	
14.11.2021	Martinslauf Darmstadt 2021, Darmstadt		
Vahl, Jochen	1. M70	00:56:06	

15 Kilometer

13.11.2021	25. Berglauf Auf die Platte, Wiesbaden		
Prümmer, Constanze		01:17:45	

21,0975 Kilometer

13.11.2021	17. Zeiler Waldmarathon, Zeil am Main		
Esser, Lothar		01:56:30	
Schuwirth-Weiße, Anne		01:56:32	

15 Kilometer

11.09.2021	3 Zinnen Alpine Run 2021, Sexten		
Kraft, Thilo		02:27:15	
16.10.2021	30. Rottachseelauf, Petersthal		
Stephan-Wesslin, Matthias		01:09:06	

20 Kilometer

26.09.2021	41. Altköniglauf, Kronberg		
Sippel, Konrad	2. M40	01:33:28	
Reichert, Michael		01:36:34	

21,0975 Kilometer

21.03.2021	Invitational Run - Itelligence Citylauf Dresden, Dresden		
Starostzik, Anna		01:18:26	
22.08.2021	40. Berliner Halbmarathon, Berlin		
Forbes, Julian		01:19:06	
Kraft, Thilo		01:36:29	
Engstler, Jörg		02:24:42	
29.08.2021	Halbmarathon Köln 2021, Köln		
Jäger, Hans Dietmar	2. M55	01:23:10	

12.09.2021	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach		
Unger, Robert	1. M35	01:13:27	
Bartels, Philipp	2. M35	01:16:27	
Herrmann, Michael		01:21:43	
Weber, Christian	1. M50	01:22:10	
De Almeida, Rui	2. M50	01:32:54	
Sippel, Konrad		01:33:31	
Peiffer, Martin		01:39:33	
Stock, Pascal		01:46:41	
Klein, Marcus		01:53:57	
Drews, Franz		01:56:29	
Jochum, Peter	1. M65	02:09:22	

19.09.2021	Atruvia Baden-Marathin Version 21, Karlsruhe		
Wedlich, Oliver	2. M50	01:29:03	

26.09.2021	21. Weinheimer Herbstlauf, Weinheim		
Weber, Christian	1. M50	01:21:59	

03.10.2021	18. Aschaffener Sparkassen Halbmarathon, Aschaffenburg		
Klein, Marcus		01:52:38	
Drews, Franz		01:54:08	
Jochum, Peter		02:14:43	

03.10.2021	8. Eschathlon 2021, Eschborn		
Chen, Qunxiong		01:48:16	
Diedrich, Simone		01:57:30	
Mävers, Martin		01:58:29	
Jost, Tanja		02:00:36	
Rojas, Andres		02:02:33	

21,0975 Kilometer

10.10.2021	53. Internationaler Schwarzwald-Marathon, Bräunlingen		
Wedlich, Oliver	2. M50	01:30:09	

17.10.2021	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach		
Unger, Robert	1. M35	01:12:21	
Stahl, Bastian-Dominic	1. M30	01:14:23	
Hempel, Karl	2. M35	01:15:39	
Kinzler, Patrick	1. M50	01:22:47	
Herzberg, Anna	2. W30	01:23:00	
Lohnes, Markus	2. M50	01:24:11	
De Almeida, Rui	3. M50	01:26:49	
Gilbert, Kai	3. M55	01:27:57	
Brüggemann, Benedikt		01:28:30	
Lehmann, Wolfgang		01:31:45	
Durand, Michael		01:31:53	
Kraft, Thilo		01:33:45	
Eiserbeck, Silke	1. W50	01:33:49	
Stock, Pascal		01:35:39	
Scherer, Robeer		01:36:44	
Schöler, Marc		01:37:54	
Hanisch, Dirk		01:44:10	
Portillo, Romeo		01:44:12	
Schreiber, Susanne	1. W55	01:45:01	

Zeiss, Frank		01:46:33	
Zeiss, Michaela		01:48:22	
Straus, Alexander		01:50:10	
Drews, Franz		01:51:09	
Joseph, Jörg		01:54:49	
Vahl, Jochen		02:08:52	
Jochum, Peter		02:12:47	
Steinbach, Lothar		02:13:28	
Steinbach, Joachim		02:13:28	

17.10.2021	PSD Bank Halbmarathon Hamburg 2021, Hamburg		
Jäger, Hans Dietmar		01:22:42	

31.10.2021	43. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden, Mörfelden		
Unger, Robert	1. M35	01:14:32	
Reichert, Michael		01:31:29	
Bogosyan, Benjamin		01:41:52	
Chen, Qunxiong		01:45:07	
Drews, Franz		01:53:31	
Bachmann, Winfried		02:08:17	

21,1 Kilometer

10.04.2021	Gemeinsam Run Richtung Rhein, Karlsruhe		
Wedlich, Oliver	2. M50	01:33:47	

10.06.2021	GemeinsamRun durch den Hardtwald HM, Karlsruhe		
Wedlich, Oliver	2. M50	01:34:42	

42,195 Kilometer

18.07.2021	2. Werratalmarathon, Treffurt		
Deger, Sören	1. M40	02:46:25	

12.09.2021	19. Volksbank Münster Marathon, Münster		
Kaltenbach, Florian	2. M40	02:49:07	

12.09.2021	Vienna City Marathon 2021, Wien/ Österreich		
Schneider, Katja		03:13:55	

26.09.2021	47. Berlin Marathon, Berlin		
Unger, Robert		02:34:56	
Jäger, Hans Dietmar		03:04:16	
Kinzler, Patrick		03:32:05	
von Wolff, Ludwig		04:06:21	
Joseph, Jörg		04:23:06	
Menne, Ana Marcia		04:24:52	
Zellmann, Thorsten		05:11:37	
Vahl, Jochen		05:24:35	
Westphal, Klaus Prof. Dr.		05:28:53	
Heinig, Thomas		05:47:09	
Biedermann, Wolfgang		07:29:14	

03.10.2021	Virgin Money London Marathon 2021, London		
Pracht, Stefan		02:56:14	

09.10.2021	43. Harz-Gebirgslauf 2021, Wernigerode		
Esser, Lothar	1. M60	03:50:03	
Buhne, Peter Dr.		04:54:20	
Jänisch, Nicole Dr.		05:06:11	
Strauß, Volker		05:12:11	

10.10.2021	14. Sparkassen 3-Länder-Marathon, Lindau		
Schuwirth-Weiße, Anne		03:25:06	

10.10.2021	35. Generali München Marathon, München		
Biedermann, Wolfgang	1. M80	07:00:05	

17.10.2021	Ring Running Series 2021, Hockenheim		
Weber, Christian	1. M50	02:56:26	

44 Kilometer

04.07.2021	18. Bärenfels Sommer Trail, Hoppstädten-Weiersbach		
Esser, Lothar	1. M60	04:33:28	

45,9 Kilometer

31.07.2021	Historischer Olympia Marathon am Sorpesee - HOMAS, Sundern-Langscheid		
Esser, Lothar	2. M60	04:22:20	

47 Kilometer

29.05.2021	Schwarzach Trail 2021, Schwarzach/ Österreich		
Esser, Lothar	1. M60	06:45:35	

50 Kilometer

07.11.2021	48. RWW Herbstwaldlauf, Bottrop		
Kaltenbach, Florian	2. M40	03:31:41	
Weber, Christian	2. M50	03:41:45	
Esser, Lothar	3. M60	04:14:12	

58 Kilometer

29.08.2021	10. RAG Hartfüßler Trail, Saarbrücken		
Esser, Lothar	1. M60	06:09:56	

64,9 Kilometer

11.09.2021	5. Südtüringentrail, Suhl		
Esser, Lothar	3. M60	07:55:56	

64,9 Kilometer

11.09.2021	5. Südthüringentrail, Suhl
Esser, Lothar	3. M60 07:55:56

74,5 Kilometer

26.06.2021	8. Bike24 SachsenTrail powered by On, Breitenbrunn
Esser, Lothar	1. M60 08:23:24

81,178 Kilometer

10.07.2021	LAUFHAUS Backyard Ultra LBU 2021, Niederoderwitz
Esser, Lothar	2. M60 09:22:11

100 Kilometer

18.09.2021	DUV-Meisterschaften 2021 im 100 km-Lauf, Bernau
Esser, Lothar	1. M60 09:11:46

105 Kilometer

09.07.2021	UTMB Val D'Aran 2021, Val D'Aran
Pracht, Stefan	2. M50 17:06:45

129 Kilometer

26.02.2021	TransGranCanaria Classic 2021, Gran Canaria
Pracht, Stefan	3. M50 19:16:47

161,3 Kilometer

14.08.2021	100Meilen Berlin - Der Mauerweglauf 2021, Berlin
Esser, Lothar	2. M60 21:08:06

DUATHLON

Run	Bike	Run	Km
4,5	20	4	Km
07.11.2021 15. Hugenotten-Duathlon, Neu-Isenburg			
Weith, Moritz		01:09:54	
Müller, Daniel		01:22:20	
De Almeida, Rui		01:26:38	
Zeiss, Frank		01:27:33	
Schöler, Marc		01:28:19	
Wiegardt, Julia	2. W20	01:28:40	
Pott, Ansgar		01:28:52	
Zeiss, Michaela	3. W50	01:33:02	
Pelzer, Wolfgang Dr.		01:33:13	
Hinz, Daniela		01:37:27	

TRIATHLON

Swim	Bike	Run	Km
0,5	20	5	Km
29.08.2021 Hessenliga Sprint 1. Herren 2021, Viernheim			
Buch, Oliver		1. M30 00:57:20	
Hemmer, Nico	2. M20	00:57:46	
Herkert, Markus	3. M20	00:58:19	
Pörschke, Hendrik		00:59:05	
Weith, Moritz		01:01:57	

Swim	Bike	Run	Km
1,9	90,1	21,1	Km
29.08.2021 Hessenliga Sprint 2 Frauen 2021, Viernheim			
Wiegardt, Julia	3. W20	01:08:55	
Schiesser-Hoefer, Christina	1. W45	01:10:31	
Zeiss, Michaela		01:19:14	
Thürmer, Kerstin	3. W45	01:24:02	

Swim	Bike	Run	Km
0,5	20	5,8	Km
18.07.2021 12. ksp MöWathlon, Mörfelden-Walldorf			
Hemmer, Nico	1. M20	00:59:21	
Schneider, Katja	3. W30	01:07:19	
Bartels, Philipp		01:10:20	
Wiegardt, Julia		01:14:13	

Swim	Bike	Run	Km
1,9	90	21,1	Km
29.08.2021 Ironman 70.3 Zell am See 2021, Zell am See/Öst			
Anger, Gunnar	0. M40	04:50:48	

Swim	Bike	Run	Km
2	80	20	Km
01.08.2021 Frankfurt City Triathlon 2021 Mitteldistanz, Frank			
Anger, Gunnar		03:56:41	
Wetzel, Sven		04:07:27	
Hunzinger, Nadine		04:36:26	
Wiegardt, Julia		04:50:20	
Zeiss, Michaela		05:12:58	

Swim	Bike	Run	Km
1,25	38	10	Km
22.08.2021 VR Bank Charity Triathlon Büdingen 2021, Büdingen			
Pörschke, Hendrik		0. M25 02:01:35	
Weith, Moritz		0. M30 02:10:35	

Swim	Bike	Run	Km
1,5	40	10	Km
26.09.2021 37. Moret Triathlon - 3. Hessenliga, Babenhausen			
Hemmer, Nico	2. M20	02:06:50	
Gilbert, Kai	1. M55	02:19:41	
Scherer, Robeer		02:24:47	
Peiffer, Frank		02:31:45	
Zeiss, Frank		02:40:47	

Swim	Bike	Run	Km
1,5	45	10	Km
01.08.2021 Frankfurt City Triathlon 2021 Olympische Distanz, Frankfurt			
Buch, Oliver	3. M30	02:14:44	
Audersetz, Stephan		02:18:20	
Greschek, Manuel		02:23:07	
Prümmer, Constanze		02:35:55	
Kirvesmies, Tytti		02:37:00	
Brammertz, Arne		02:37:32	
Altmüller, Jascha		02:37:40	
Müller, Daniel		02:38:46	
App, Christoph		02:47:42	
Joseph, Jörg		02:53:38	
Straus, Alexander		03:12:17	

Swim	Bike	Run	Km
1,9	90,1	21,1	Km
29.08.2021 Ironman 70.3 Duisburg 2021, Duisburg			
Reimold, Christoph		05:01:18	

Swim	Bike	Run	Km
1,9	90	21,1	Km
29.08.2021 Ironman 70.3 Zell am See 2021, Zell am See/Öste			
Anger, Gunnar	0. M40	04:50:48	

Swim	Bike	Run	Km
2	80	20	Km
01.08.2021 Frankfurt City Triathlon 2021 Mitteldistanz, Frank			
Anger, Gunnar		03:56:41	
Wetzel, Sven		04:07:27	
Hunzinger, Nadine		04:36:26	
Wiegardt, Julia		04:50:20	
Zeiss, Michaela		05:12:58	

Swim	Bike	Run	Km
2	84	21	Km
26.09.2021 37. Moret Triathlon - Mitteldistanz, Babenhausen			
Ostmann, Petra	1. W50	05:00:28	

Swim	Bike	Run	
3,8	180	42,195	Km
22.11.2020 Ironman Cozumel 2020, Cozumel, Mexiko			
Tzschentke, Thomas		10:37:19	

15.08.2021 Mainova IRONMAN Frankfurt 2021, Frankfurt			
Anger, Gunnar		09:41:19	
Tzschentke, Thomas	1. M55	10:01:12	
Brendemühl, Heike	1. W30	10:08:11	
Greschek, Manuel		10:12:40	
Audersetz, Stephan		10:18:22	
Storck, Christian Dr.		10:41:59	
Scherer, Robeer		10:47:48	
Altmüller, Jascha		11:35:35	
Joseph, Jörg		13:43:54	
App, Christoph		13:52:09	

29.08.2021 4. Ironman Hamburg, Hamburg			
Joseph, Jörg		12:49:07	
Becker, Martina		14:41:35	

Swim	Bike	Run	
300	15	3	Km
11.07.2021 Burgwald Triathlon Hessenliga 1+2, Bottendorf			
Buch, Oliver		0. M30 00:41:05	
Weith, Moritz		0. M30 00:43:01	
Rautenberg, Iris		0. W20 00:45:53	
Schneider, Katja		0. W35 00:46:34	

11.07.2021 Burgwald Triathlon Hessenliga 3, Bottendorf			
Kinzler, Patrick		0. M50 00:44:55	
Ohlwein, Martin		0. M50 00:48:30	

Swim	Bike	Run	
600	30	5	Km
11.07.2021 Burgwald Triathlon Sprint+ Hessenliga 1+2, Bottendorf			
Herkert, Markus		0. M20 01:16:40	
Anger, Gunnar		0. M40 01:18:00	
Pfaller, Stephan		0. M30 01:18:12	
Brendemühl, Heike		0. W30 01:26:51	
Wieghardt, Julia		0. W20 01:33:22	

11.07.2021 Burgwald Triathlon Sprint+ Hessenliga 3, Botten			
Greschek, Manuel		0. M35 01:22:34	
Brendemühl, Heike		0. W30 01:25:23	
Müller, Daniel		0. M40 01:29:43	

5	Kilometer	M
1	00:20:11	Warnecke, Hannes
2	00:22:38	De Almeida, Carlos
3	00:23:34	Galahn, Silas
4	00:26:49	Breitenöder, Simon
5	00:28:46	Galahn, Hendrik

2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
1. Eppertshäuser Storchelauf, Eppertshausen, 26.09.2021

5	Kilometer	W
1	00:20:00	Rautenberg, Iris
2	00:22:49	Hanisch, Clara
3	00:23:57	Breitenöder, Sophie

31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021

10	Kilometer	M
1	00:33:12	Unger, Robert
2	00:34:13	Muck, Sebastian
3	00:34:19	Heidl, Markus
4	00:35:11	Forbes, Julian
5	00:35:24	Lass, Sebastian
6	00:35:33	Kruff, Daniel
7	00:35:55	Weith, Moritz
8	00:36:54	Deger, Sören
9	00:37:23	Buch, Oliver
10	00:38:22	Weber, Christian
11	00:38:30	Brammertz, Arne
12	00:39:00	Pfaller, Stephan
13	00:39:41	Jäger, Hans Dietmar
14	00:40:01	Greschek, Manuel
15	00:40:03	Lohnes, Markus
16	00:40:28	Wedlich, Oliver
17	00:41:08	Teufel, Valentin
18	00:41:32	Menk, Andreas
19	00:41:38	De Almeida, Rui
20	00:41:46	Makaryan, Sergey
21	00:41:53	Sippel, Konrad
22	00:42:36	Baßmann, Sigmar
23	00:43:05	Richter, Tobias
24	00:43:06	Reichert, Michael
25	00:43:35	Kraft, Thilo
26	00:43:55	Müller, Daniel
27	00:43:56	Henseler, Olaf
28	00:44:18	Stock, Pascal
29	00:44:25	Schmitt, Sebastian

Hessische Straßenlauf-Meisterschaften 2021, Darmstadt, 14.11.2021
2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22, Rodgau-Jügesheim, 06.11.2021
31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
41. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 29.08.2021
28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
midsummerRUN Wiesbaden 2021, Wiesbaden, 14.08.2021
28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
41. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 29.08.2021
Rülzheimer Südpfalzlauf 2021, Rülzheim, 05.09.2021
28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
41. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 29.08.2021
28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
4. Schneller Heiner, Darmstadt, 04.09.2021
41. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 29.08.2021
Hessische Straßenlauf-Meisterschaften 2021, Darmstadt, 14.11.2021
31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
41. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 29.08.2021
31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021

30	00:45:13	Peiffer, Martin	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
31	00:46:47	Kern, Fabian	41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22, Rodgau-Jügesheim, 06.11.2021
32	00:47:38	Tempura, Nuno	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
33	00:48:11	Hanisch, Dirk	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
34	00:49:03	Klein, Marcus	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
35	00:49:53	Drews, Franz	41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22, Rodgau-Jügesheim, 06.11.2021
36	00:50:23	Kuhn, Peter	41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22, Rodgau-Jügesheim, 06.11.2021
37	00:51:36	Pacheco, Kent	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
38	00:51:50	von Wolff, Ludwig	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
39	00:53:19	Bittingmaier, Hans	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
40	00:54:06	Jégou, Jean-Louis	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
41	00:54:54	Bachmann, Winfried	Sonnenwendlauf, Mörfelden-Walldorf, 26.06.2021
42	00:55:09	Wünnenberg, Wolfgang	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
43	00:55:25	Grof, Ernst Dr.	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
44	00:55:53	Lehmann, Wolfgang	8. Eschathlon 2021, Eschborn, 03.10.2021
45	00:56:06	Vahl, Jochen	Martinslauf Darmstadt 2021, Darmstadt, 14.11.2021
46	00:56:28	Breitenöder, Simon	8. Eschathlon 2021, Eschborn, 03.10.2021
47	00:56:37	Galahn, Hendrik	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
48	01:01:57	Wörz, Werner	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
49	01:03:21	Krüper, Stefan	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021

10 Kilometer M

50	01:07:40	Jochum, Peter	36. Wintercrosslauf-Serie Goldbach, 2.Lauf, Goldbach, 14.11.2021
51	01:13:32	Göser, Günther	43. Harz-Gebirgslauf 2021, Wernigerode, 09.10.2021

10 Kilometer W

1	00:36:14	Starostzik, Anna	Hessische Straßenlauf-Meisterschaften 2021, Darmstadt, 14.11.2021
2	00:37:25	Rautenberg, Iris	Hessische Straßenlauf-Meisterschaften 2021, Darmstadt, 14.11.2021
3	00:39:29	Rühl, Hanna	LahnParkLauf 2021, Wetzlar, 29.08.2021
4	00:40:19	Schneider, Katja	Lebenslauf 2021, Flörsheim, 28.08.2021
5	00:41:20	Schiesser-Hoever, Christina	Hessische Straßenlauf-Meisterschaften 2021, Darmstadt, 14.11.2021
6	00:43:03	Gelsema, Astrid	Hessische Straßenlauf-Meisterschaften 2021, Darmstadt, 14.11.2021
7	00:44:03	Schuwirth-Weiße, Anne	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
8	00:48:51	Schreiber, Susanne	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
9	00:49:22	Zeiss, Michaela	8. Eschathlon 2021, Eschborn, 03.10.2021
10	00:51:54	Graf, Jutta	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
11	00:52:57	Peralta, Joana	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
12	00:54:37	Diedrich, Simone	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
13	01:03:32	de Almeida, Ana	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
14	01:07:46	Floeth, Anke	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
15	01:12:24	Weyhknecht, Dagmar	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
16	01:17:11	Weyknecht, Dagmar	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021

21,0975 Kilometer M

1	01:12:21	Unger, Robert	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
2	01:14:23	Stahl, Bastian-Dominic	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
3	01:15:39	Hempel, Karl	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
4	01:16:27	Bartels, Philipp	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
5	01:19:06	Forbes, Julian	40. Berliner Halbmarathon, Berlin, 22.08.2021
6	01:21:43	Herrmann, Michael	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
7	01:21:59	Weber, Christian	21. Weinheimer Herbstlauf, Weinheim, 26.09.2021
8	01:22:42	Jäger, Hans Dietmar	PSD Bank Halbmarathon Hamburg 2021, Hamburg, 17.10.2021
9	01:22:47	Kinzler, Patrick	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
10	01:24:11	Lohnes, Markus	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
11	01:26:49	De Almeida, Rui	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
12	01:27:57	Gilbert, Kai	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
13	01:28:30	Brüggemann, Benedikt	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
14	01:29:03	Wedlich, Oliver	Atruvia Baden-Marathon Version 21, Karlsruhe, 19.09.2021
15	01:31:29	Reichert, Michael	43. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden, Mörfelden, 31.10.2021
16	01:31:45	Lehmann, Wolfgang	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
17	01:31:53	Durand, Michael	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
18	01:33:31	Sippel, Konrad	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
19	01:33:45	Kraft, Thilo	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
20	01:35:39	Stock, Pascal	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
21	01:36:44	Scherer, Robeer	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
22	01:37:54	Schöler, Marc	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
23	01:39:33	Peiffer, Martin	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
24	01:41:52	Bogosyan, Benjamin	43. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden, Mörfelden, 31.10.2021
25	01:44:10	Hanisch, Dirk	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
26	01:44:12	Portillo, Romeo	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
27	01:45:07	Chen, Qunxiong	43. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden, Mörfelden, 31.10.2021
28	01:46:33	Zeiss, Frank	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
29	01:50:10	Straus, Alexander	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
30	01:51:09	Drews, Franz	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
31	01:52:38	Klein, Marcus	18. Aschaffener Sparkassen Halbmarathon, Aschaffenburg, 03.10.2021
32	01:54:49	Joseph, Jörg	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
33	01:56:30	Esser, Lothar	17. Zeiler Waldmarathon, Zeil am Main, 13.11.2021
34	01:58:29	Mävers, Martin	8. Eschathlon 2021, Eschborn, 03.10.2021
35	02:02:33	Rojas, Andres	8. Eschathlon 2021, Eschborn, 03.10.2021
36	02:08:17	Bachmann, Winfried	43. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden, Mörfelden, 31.10.2021
37	02:08:52	Vahl, Jochen	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
38	02:09:22	Jochum, Peter	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
39	02:13:28	Steinbach, Joachim	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
40	02:13:28	Steinbach, Lothar	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
41	02:24:42	Engstler, Jörg	40. Berliner Halbmarathon, Berlin, 22.08.2021

21,0975 Kilometer W

1	01:18:26	Starostzik, Anna	Invitational Run - Itelligence Citylauf Dresden, Dresden, 21.03.2021
2	01:23:00	Herzberg, Anna	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
3	01:33:49	Eiserbeck, Silke	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
4	01:45:01	Schreiber, Susanne	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
5	01:48:22	Zeiss, Michaela	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
6	01:56:32	Schuwirth-Weiße, Anne	17. Zeiler Waldmarathon, Zeil am Main, 13.11.2021
7	01:57:30	Diedrich, Simone	8. Eschathlon 2021, Eschborn, 03.10.2021
8	02:00:36	Jost, Tanja	8. Eschathlon 2021, Eschborn, 03.10.2021

42,195 Kilometer M

1	02:34:56	Unger, Robert	47. Berlin Marathon, Berlin, 26.09.2021
2	02:46:25	Deger, Sören	2. Werratalmarathon, Treffurt, 18.07.2021
3	02:49:07	Kaltenbach, Florian	19. Volksbank Münster Marathon, Münster, 12.09.2021
4	02:56:14	Pracht, Stefan	Virgin Money London Marathon 2021, London, 03.10.2021
5	02:56:26	Weber, Christian	Ring Running Series 2021, Hockenheim, 17.10.2021
6	03:04:16	Jäger, Hans Dietmar	47. Berlin Marathon, Berlin, 26.09.2021
7	03:26:46	Reichert, Michael	46. Internationaler Bienwald-Marathon, Kandel, 02.10.2021
8	03:32:05	Kinzler, Patrick	47. Berlin Marathon, Berlin, 26.09.2021
9	03:50:03	Esser, Lothar	43. Harz-Gebirgslauf 2021, Wernigerode, 09.10.2021
10	04:06:21	von Wolff, Ludwig	47. Berlin Marathon, Berlin, 26.09.2021
11	04:23:06	Joseph, Jörg	47. Berlin Marathon, Berlin, 26.09.2021
12	04:54:20	Buhne, Peter Dr.	43. Harz-Gebirgslauf 2021, Wernigerode, 09.10.2021
13	05:11:37	Zellmann, Thorsten	47. Berlin Marathon, Berlin, 26.09.2021
14	05:12:11	Strauß, Volker	43. Harz-Gebirgslauf 2021, Wernigerode, 09.10.2021
15	05:24:35	Vahl, Jochen	47. Berlin Marathon, Berlin, 26.09.2021
16	05:28:53	Westphal, Klaus Prof. Dr.	47. Berlin Marathon, Berlin, 26.09.2021
17	05:47:09	Heinig, Thomas	47. Berlin Marathon, Berlin, 26.09.2021
18	07:00:05	Biedermann, Wolfgang	35. Generali München Marathon, München, 10.10.2021

42,195 Kilometer W

1	03:13:55	Schneider, Katja	Vienna City Marathon 2021, Wien/ Österreich, 12.09.2021
2	03:25:06	Schuwirth-Weiße, Anne	14. Sparkassen 3-Länder-Marathon, Lindau, 10.10.2021
3	04:24:52	Menne, Ana Marcia	47. Berlin Marathon, Berlin, 26.09.2021
4	05:06:11	Jänisch, Nicole Dr.	43. Harz-Gebirgslauf 2021, Wernigerode, 09.10.2021

5 Kilometer MU14

1	00:20:11	Warnecke, Hannes	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
---	----------	------------------	---

5 Kilometer MU16

1	00:22:38	De Almeida, Carlos	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
2	00:23:34	Galahn, Silas	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
3	00:26:49	Breitenöder, Simon	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021

5 Kilometer MU18

1	00:28:46	Galahn, Hendrik	1. Eppertshäuser Storchlauf, Eppertshausen, 26.09.2021
---	----------	-----------------	--

5 Kilometer W20

1	00:20:00	Rautenberg, Iris	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
---	----------	------------------	---

5 Kilometer WU14

1	00:22:49	Hanisch, Clara	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
---	----------	----------------	---

5 Kilometer WU18

1	00:23:57	Breitenöder, Sophie	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
---	----------	---------------------	---

10 Kilometer M20

1	00:34:13	Muck, Sebastian	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
2	00:41:46	Makaryan, Sergey	41. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 29.08.2021
3	00:46:47	Kern, Fabian	41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22, Rodgau-Jügesheim, 06.11.2021

10 Kilometer M30

1	00:34:19	Heidl, Markus	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
2	00:35:33	Kruff, Daniel	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
3	00:35:55	Weith, Moritz	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
4	00:37:23	Buch, Oliver	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
5	00:39:00	Pfaller, Stephan	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021

10 Kilometer M35

1	00:33:12	Unger, Robert	Hessische Straßenlauf-Meisterschaften 2021, Darmstadt, 14.11.2021
2	00:35:11	Forbes, Julian	41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22, Rodgau-Jügesheim, 06.11.2021
3	00:38:30	Brammertz, Arne	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
4	00:40:01	Greschek, Manuel	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
5	00:43:06	Reichert, Michael	41. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 29.08.2021

10 Kilometer M40

1	00:35:24	Lass, Sebastian	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
2	00:36:54	Deger, Sören	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
3	00:41:53	Sippel, Konrad	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
4	00:43:55	Müller, Daniel	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
5	00:44:18	Stock, Pascal	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021

10 Kilometer M45

1	00:41:32	Menk, Andreas	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
2	00:43:05	Richter, Tobias	4. Schneller Heiner, Darmstadt, 04.09.2021
3	00:44:25	Schmitt, Sebastian	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
4	00:51:36	Pacheco, Kent	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021

10	Kilometer	M50	
1	00:38:22	Weber, Christian	41. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 29.08.2021
2	00:40:03	Lohnes, Markus	41. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 29.08.2021
3	00:40:28	Wedlich, Oliver	Rülzheimer Südpfalzlauf 2021, Rülzheim, 05.09.2021
4	00:41:38	De Almeida, Rui	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
5	00:42:36	Baßmann, Sigmar	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
6	00:45:13	Peiffer, Martin	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
7	00:47:38	Tempura, Nuno	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
8	00:48:11	Hanisch, Dirk	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
9	00:49:03	Klein, Marcus	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
10	01:13:32	Göser, Günther	43. Harz-Gebirgslauf 2021, Wernigerode, 09.10.2021

10	Kilometer	M55	
1	00:39:41	Jäger, Hans Dietmar	midsummerRUN Wiesbaden 2021, Wiesbaden, 14.08.2021
2	00:43:35	Kraft, Thilo	Hessische Straßenlauf-Meisterschaften 2021, Darmstadt, 14.11.2021
3	00:43:56	Henseler, Olaf	41. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 29.08.2021
4	00:49:53	Drews, Franz	41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22, Rodgau-Jügesheim, 06.11.2021
5	00:55:53	Lehmann, Wolfgang	8. Eschathlon 2021, Eschborn, 03.10.2021

10	Kilometer	M60	
1	00:50:23	Kuhn, Peter	41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22, Rodgau-Jügesheim, 06.11.2021
2	00:51:50	von Wolff, Ludwig	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
3	00:54:06	Jégou, Jean-Louis	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
4	00:55:09	Wünnenberg, Wolfgang	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
5	01:01:57	Wörz, Werner	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
6	01:03:21	Krüper, Stefan	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021

10	Kilometer	M65	
1	00:53:19	Bittingmaier, Hans	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
2	01:07:40	Jochum, Peter	36. Wintercrosslauf-Serie Goldbach, 2.Lauf, Goldbach, 14.11.2021

10	Kilometer	M70	
1	00:54:54	Bachmann, Winfried	Sonnenwendlauf, Mörfelden-Walldorf, 26.06.2021
2	00:55:25	Grof, Ernst Dr.	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
3	00:56:06	Vahl, Jochen	Martinslauf Darmstadt 2021, Darmstadt, 14.11.2021

10	Kilometer	MU16	
1	00:56:28	Breitenöder, Simon	8. Eschathlon 2021, Eschborn, 03.10.2021

10	Kilometer	MU18	
1	00:56:37	Galahn, Hendrik	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021

10	Kilometer	MU23	
1	00:41:08	Teufel, Valentin	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021

10	Kilometer	W20	
1	00:37:25	Rautenberg, Iris	Hessische Straßenlauf-Meisterschaften 2021, Darmstadt, 14.11.2021

10	Kilometer	W30	
1	00:36:14	Starostzik, Anna	Hessische Straßenlauf-Meisterschaften 2021, Darmstadt, 14.11.2021
2	00:40:19	Schneider, Katja	Lebenslauf 2021, Flörsheim, 28.08.2021

10	Kilometer	W35	
1	00:39:29	Rühl, Hanna	LahnParkLauf 2021, Wetzlar, 29.08.2021

10	Kilometer	W40	
1	01:03:32	de Almeida, Ana	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021

10	Kilometer	W45	
1	00:41:20	Schiesser-Hoefer, Christina	Hessische Straßenlauf-Meisterschaften 2021, Darmstadt, 14.11.2021
2	00:44:03	Schuwirth-Weiße, Anne	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
3	00:52:57	Peralta, Joana	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021

10	Kilometer	W50	
1	00:43:03	Gelsema, Astrid	Hessische Straßenlauf-Meisterschaften 2021, Darmstadt, 14.11.2021
2	00:49:22	Zeiss, Michaela	8. Eschathlon 2021, Eschborn, 03.10.2021
3	00:54:37	Diedrich, Simone	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021
4	01:07:46	Floeth, Anke	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021

10	Kilometer	W55	
1	00:48:51	Schreiber, Susanne	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
2	00:51:54	Graf, Jutta	31. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt a.M.-Enkheim, 13.06.2021

10	Kilometer	W70	
1	01:12:24	Weyhknecht, Dagmar	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
2	01:17:11	Weyknecht, Dagmar	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021

21,0975	Kilometer	M30	
1	01:14:23	Stahl, Bastian-Dominic	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021

21,0975	Kilometer	M35	
1	01:12:21	Unger, Robert	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
2	01:15:39	Hempel, Karl	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
3	01:16:27	Bartels, Philipp	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
4	01:19:06	Forbes, Julian	40. Berliner Halbmarathon, Berlin, 22.08.2021
5	01:21:43	Herrmann, Michael	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
6	01:31:29	Reichert, Michael	43. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden, Mörfelden, 31.10.2021
7	01:44:12	Portillo, Romeo	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021

21,0975	Kilometer	M40	
1	01:28:30	Brüggemann, Benedikt	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
2	01:31:53	Durand, Michael	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
3	01:33:31	Sippel, Konrad	2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
4	01:35:39	Stock, Pascal	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
5	01:36:44	Scherer, Robeer	28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
6	01:41:52	Bogosyan, Benjamin	43. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden, Mörfelden, 31.10.2021

21,0975	Kilometer	M45
1	01:45:07	Chen, Qunxiang 43. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden, Mörfelden, 31.10.2021
2	02:24:42	Engstler, Jörg 40. Berliner Halbmarathon, Berlin, 22.08.2021

21,0975	Kilometer	M50
1	01:21:59	Weber, Christian 21. Weinheimer Herbstlauf, Weinheim, 26.09.2021
2	01:22:47	Kinzler, Patrick 28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
3	01:24:11	Lohnes, Markus 28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
4	01:26:49	De Almeida, Rui 28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
5	01:29:03	Wedlich, Oliver Atruvia Baden-Marathon Version 21, Karlsruhe, 19.09.2021
6	01:39:33	Peiffer, Martin 2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021
7	01:44:10	Hanisch, Dirk 28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
8	01:46:33	Zeiss, Frank 28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
9	01:50:10	Straus, Alexander 28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
10	01:52:38	Klein, Marcus 18. Aschaffener Sparkassen Halbmarathon, Aschaffenburg, 03.10.2021
11	01:58:29	Mävers, Martin 8. Eschathlon 2021, Eschborn, 03.10.2021

21,0975	Kilometer	M55
1	01:22:42	Jäger, Hans Dietmar PSD Bank Halbmarathon Hamburg 2021, Hamburg, 17.10.2021
2	01:27:57	Gilbert, Kai 28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
3	01:31:45	Lehmann, Wolfgang 28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
4	01:33:45	Kraft, Thilo 28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
5	01:37:54	Schöler, Marc 28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
6	01:51:09	Drews, Franz 28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
7	01:54:49	Joseph, Jörg 28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
8	02:02:33	Rojas, Andres 8. Eschathlon 2021, Eschborn, 03.10.2021

21,0975	Kilometer	M60
1	01:56:30	Esser, Lothar 17. Zeiler Waldmarathon, Zeil am Main, 13.11.2021

21,0975	Kilometer	M65
1	02:09:22	Jochum, Peter 2. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 12.09.2021

21,0975	Kilometer	M70
1	02:08:17	Bachmann, Winfried 43. Halbmarathonlauf der SKV Mörfelden, Mörfelden, 31.10.2021
2	02:08:52	Vahl, Jochen 28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
3	02:13:28	Steinbach, Lothar 28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
4	02:13:28	Steinbach, Joachim 28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021

21,0975	Kilometer	W30
1	01:18:26	Starostzik, Anna Invitational Run - Itelligence Citylauf Dresden, Dresden, 21.03.2021
2	01:23:00	Herzberg, Anna 28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021

21,0975	Kilometer	W45
1	01:56:32	Schuwirth-Weiße, Anne 17. Zeiler Waldmarathon, Zeil am Main, 13.11.2021

21,0975	Kilometer	W50
1	01:33:49	Eiserbeck, Silke 28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021
2	01:48:22	Zeiss, Michaela 28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021

3	01:57:30	Diedrich, Simone 8. Eschathlon 2021, Eschborn, 03.10.2021
4	02:00:36	Jost, Tanja 8. Eschathlon 2021, Eschborn, 03.10.2021

21,0975	Kilometer	W55
1	01:45:01	Schreiber, Susanne 28. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 17.10.2021

42,195	Kilometer	M
1	05:11:37	Zellmann, Thorsten 47. Berlin Marathon, Berlin, 26.09.2021

42,195	Kilometer	M35
1	02:34:56	Unger, Robert 47. Berlin Marathon, Berlin, 26.09.2021
2	03:26:46	Reichert, Michael 46. Internationaler Bienwald-Marathon, Kandel, 02.10.2021

42,195	Kilometer	M40
1	02:46:25	Deger, Sören 2. Werratalmarathon, Treffurt, 18.07.2021
2	02:49:07	Kaltenbach, Florian 19. Volksbank Münster Marathon, Münster, 12.09.2021

42,195	Kilometer	M50
1	02:56:26	Weber, Christian Ring Running Series 2021, Hockenheim, 17.10.2021
2	03:32:05	Kinzler, Patrick 47. Berlin Marathon, Berlin, 26.09.2021

42,195	Kilometer	M55
1	02:56:14	Pracht, Stefan Virgin Money London Marathon 2021, London, 03.10.2021
2	03:04:16	Jäger, Hans Dietmar 47. Berlin Marathon, Berlin, 26.09.2021
3	04:23:06	Joseph, Jörg 47. Berlin Marathon, Berlin, 26.09.2021
4	04:54:20	Buhne, Peter Dr. 43. Harz-Gebirgslauf 2021, Wernigerode, 09.10.2021
5	05:12:11	Strauß, Volker 43. Harz-Gebirgslauf 2021, Wernigerode, 09.10.2021
6	05:47:09	Heinig, Thomas 47. Berlin Marathon, Berlin, 26.09.2021

42,195	Kilometer	M60
1	03:50:03	Esser, Lothar 43. Harz-Gebirgslauf 2021, Wernigerode, 09.10.2021
2	04:06:21	von Wolff, Ludwig 47. Berlin Marathon, Berlin, 26.09.2021
3	05:28:53	Westphal, Klaus Prof. Dr. 47. Berlin Marathon, Berlin, 26.09.2021

42,195	Kilometer	M70
1	05:24:35	Vahl, Jochen 47. Berlin Marathon, Berlin, 26.09.2021

42,195	Kilometer	M80
1	07:00:05	Biedermann, Wolfgang 35. Generali München Marathon, München, 10.10.2021

42,195	Kilometer	W30
1	03:13:55	Schneider, Katja Vienna City Marathon 2021, Wien/ Österreich, 12.09.2021

42,195	Kilometer	W45
1	03:25:06	Schuwirth-Weiße, Anne 14. Sparkassen 3-Länder-Marathon, Lindau, 10.10.2021

42,195	Kilometer	W50
1	04:24:52	Menne, Ana Marcia 47. Berlin Marathon, Berlin, 26.09.2021
2	05:06:11	Jänisch, Nicole Dr. 43. Harz-Gebirgslauf 2021, Wernigerode, 09.10.2021

MITTEILUNGEN AUS DEM VEREIN

Marco Erb

43. Spiridon Silvesterlauf am Freitag, 31. Dezember 2021:

Am 31. Dezember 2021 findet zum 43. Mal der Spiridon Mainova Silvesterlauf statt. Diese Veranstaltung ist bekanntermaßen eines unserer Markenzeichen und genießt in der Region und darüber hinaus großes Ansehen. Natürlich ist es in diesen Tagen ein ständiges Thema, ob und wie Läufe aufgrund der Corona-Bestimmungen gegen die weitere Ausbreitung des COVID-19-Virus durchgeführt werden können. Sicher wird es hierzu in den nächsten Wochen bis zum Silvestertag auch noch weitere Varianten geben, die öffentlich diskutiert oder in Verordnungen festgelegt werden. Wir gehen davon aus, dass unsere Freiluftveranstaltung mit 2G-Konzept den höchsten Anforderungen entspricht, sodass derzeit nicht damit zu rechnen ist, dass strengere Regeln erlassen werden, die eine Durchführung der Veranstaltung unmöglich machen. Teil des 2G-Konzepts sind unter anderem der Zugang nur mit Genesenen- oder Impfnachweis und dessen Kontrolle, größere Startblöcke, Startnummernversand an alle, keine Halle, keine Umkleiden, keine Duschen - alles an der frischen Luft! Aktuell haben sich über 900 Starter angemeldet. Die Ausschreibung und weitere Informationen findet Ihr unter www.spiridon-silvesterlauf.de.

Für Vorbereitung, Betreuung und Abbau bedarf es wieder Eurer gewohnten Unterstützung am 30. und 31. Dezember. Wir bitten Euch daher um Eure Hilfe und hoffen auf zahlreiche Helfermeldungen, damit die Veranstaltung in bewährter Spiridon-Qualität durchgeführt werden kann. Ehrenamt ist unbezahlbar!

20. Frankfurter Mainova Halbmarathon:

Der 20. Frankfurter Mainova Halbmarathon - die sportliche Standortbestimmung im Frühjahr - findet am 20. März 2022 statt. Die Ausschreibung und Anmeldung ist in Vorbereitung. Haltet Euch auf der Homepage www.frankfurter-halbmarathon.de informiert.

Mitgliederverwaltung:

Bitte gebt alle Änderungen Eurer persönlichen Daten (Adresse, eMail, Bankverbindung, Namensänderung...) an Nadine Hunzinger unter mitgliederverwaltung@spiridon-frankfurt.de weiter. 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). Über Fotos in guter Qualität zu Euren Einsendun-

gen freuen wir uns sehr! Die Bilder bitte als separate Dateien als Anhang schicken. Alles bitte an echo@spiridon-frankfurt.de.

Vereinstrikots:

Trikots, Hosen usw. könnt Ihr immer am 1. Samstag im Monat zwischen 14.15 und 14.45 Uhr und am 3. Samstag im Monat zwischen 12.30 und 13.00 Uhr am Lauftreff bei Dirk Humbert bekommen. Anfragen an Dirk könnt ihr über das Kontaktformular auf der Homepage stellen. Die gesamte Kollektion findet Ihr auch als Fotogalerie auf der Homepage, inkl. der aktuellen Kollektion und der neuen Triathlon- und Radbekleidung: <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 ZU DEN LAUFTREFFS

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,

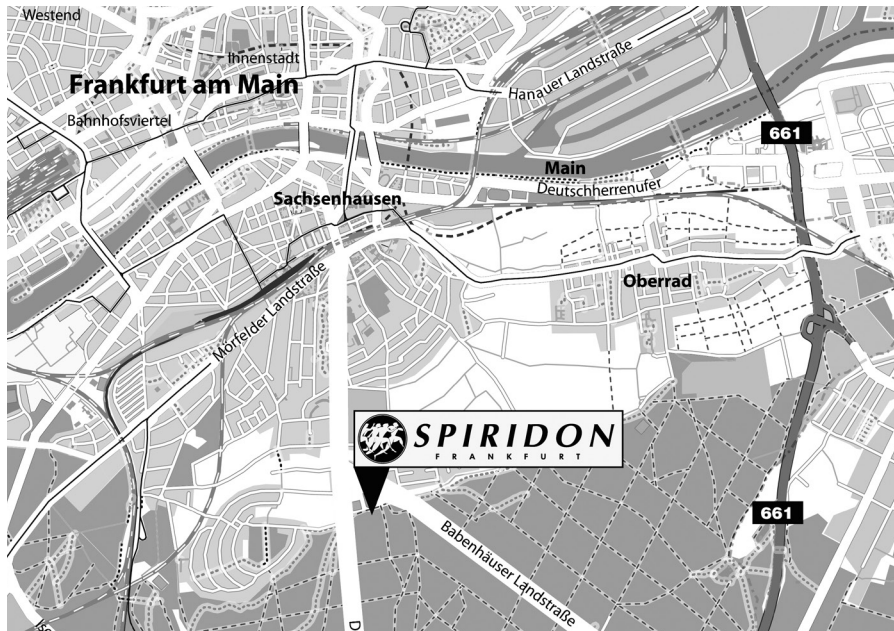
fahrt aber erst einmal daran vorbei. Kurz vor der Sachsenhäuser Warte biegt Ihr nach ganz links ab und fahrt auf der Babenhäuser Landstraße wieder zurück stadtauswärts. Nach circa 300 Metern liegt die Einfahrt zur Sportanlage auf der rechten Straßenseite.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Endhaltestelle „Hainer Weg“ der Buslinien 30, M36 oder OF-50, Fahrpläne beim Rhein-Main-Verkehrsverbund unter www.rmv.de

Lauftreff Mertonviertel:

Treffpunkt Parkplatz Penny-Markt, direkt neben dem Relixa-Hotel in der Lurgiallee.



Lauftreff Spiridon Frankfurt - Laufplan



Stand 01.11.2021

Lauftreff Bezirkssportanlage Frankfurt Sachsenhausen, Babenhäuser Landstr. 6						
Tag	Uhrzeit	ca. km	Laufzeit min.	Schnitt min / km	Info	Laufbetreuer/in
Samstag	10:00	17	120	6:00-6:45	Grundlagenausdauer Änderungen bezüglich Tag und Ort möglich. Bitte die Hinweise auf der Internetseite beachten. Kontakt: volker.schmitt@spiridon-frankfurt.de .	Volker
	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
		6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
Montag	20:30	75 min Gymnastik für Läufer, aktuell in der Sporthalle der IGS Süd, Schwanthaler Str. 63, bitte gesonderte Infos auf der Homepage beachten				
Dienstag	9:30	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
	17:45	7	60		Walking	Werner
	17:45	8,5 - 9	60	7:04 - 9		Wolfgang
	17:45		75		Intervalltraining / Lauf A-B-C Kontakt: uli.wagner@spiridon-frankfurt.de jenny.zeeck@spiridon-frankfurt.de	Uli / Jenny
Mittwoch	16:00	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
	17:45	18:45	60	9:00		Joachim
	19:00	10	60	6:00		Heribert
	19:00	75 min Gymnastik für Läufer, aktuell in der Sporthalle der IGS Süd, Schwanthaler Str. 63, bitte gesonderte Infos auf der Homepage beachten				
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
	19:00	11+3	60	5:40-6:00		Alexandra
	19:00	75 min Gymnastik für Läufer, aktuell am Lauftreff Babenhäuser Landstraße auf Sportplatz, bitte gesonderte Infos auf der Homepage beachten.				
Lauftreff Mertonviertel Treffpunkt Parkplatz vom Penny, neben dem Relixa 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. Staffelflägel).
- 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 DE42PTD00000290310
Mandatsreferenz Die Mandatsreferenznummer entspricht der Mitgliedsnummer bei Spiridon Frankfurt e.V.

Kontoinhaber

Name, Vorname

Straße

PLZ, Wohnort

Bank

BIC

IBAN

Ort, Datum Unterschrift _____

KONTAKTADRESSEN**Vorstand:**

Dr. Thomas Rautenberg, 1. Vorsitzender
Leitung Vorstand

Stephan Pfaller, 2. Vorsitzender
Triathlon-Abteilung

Dr. Michael Spreng

Ute Knöbel

Julia Wieghardt

Der frisch gewählte Vorstand stimmt die Zuständigkeiten noch untereinander ab.

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

Nadine Hunzinger
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:

Christian Biehl, Hans Bittlingmaier, Sophie Breitenöder, Clara Costadura, Marco Erb, Lothar Esser, Lindsey Fairhurst, Christian Funk, Wolfgang Häuser, Detlef Hentschel, Florian Kaltenbach, Patrick Kinzler, Stephan Pfaller, Constanze Prümmer, Iris Rautenberg, Thomas Rautenberg, Robeer Scherer, Wilm

Schneider, Lothar Steinbach, Kurt Stenzel, Alexander Straus, Kerstin Thürmer, Thomas Tschentke, Julia Wieghardt, Frank Zeiss

Fotos von:

www.baselona.de/de (Karte), Christian Biehl, Hans Bittlingmaier, Sophie Breitenöder, Marco Erb, Lothar Esser, Regina Esser, Lindsey Fairhurst, Christian Funk, Carsten Goldhammer, Cathrin Haake, Wolfgang Häuser, Antonia Hasel, Dorothee Hasel, Detlef Hentschel, Markus Herkert, www.jungfrau-marathon.ch (Karte), Florian Kaltenbach, Patrick Kinzler, Benedikt Landua, Constanze Prümmer, Stephan Pfaller, Thomas Rautenberg, Robeer Scherer, Wilm Schneider, Lothar Steinbach, Kurt Stenzel, Alexander Straus, Kerstin Thürmer, Thomas Tschentke, Julia Wieghardt, Frank Zeiss

Genderhinweis:

Die ECHO-Redaktion ist sich der laufenden Diskussion um die Gendersprache ebenso bewusst wie der Bedeutung des Genderns für viele Menschen. Dennoch verzichten wir außerhalb von Zitaten auf Gendersprache und benutzen das in journalistischen Texten zurzeit noch gängige generische Maskulinum. Wir zielen damit in erster Linie auf den Lesefluss der Texte. Bei allen Formen - etwa Läufer, Leser, Starter, Triathlet etc. - sind an den entsprechenden Textstellen selbstver-

alternativer Fotogestaltung und ist nicht auf minimale Textdarstellung beschränkt. Das wird auch durch den Trend bestätigt, dass viele Texte für das ECHO über die Jahre hin mitunter länger als kürzer werden. Auch sollte man eine demografische Komponente berücksichtigen: Nicht jeder scrollt und liest immer gerne auf dem Bildschirm, viele halten auch gerne einmal ein Druckwerk in der Hand, blättern und

stöbern gerne einmal darin. Das ist meinem Eindruck nach nicht nur eine Frage des Alters. In diesem Sinne wünsche ich Euch viel Freude bei der Lektüre und beim Blättern, eine schöne Vorweihnachtszeit und hoffe, dass Ihr gesund und dem ECHO auch weiterhin treu bleibt!

Marco Erb





SPIRIDON FRANKFURT e.V.

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