



SPIRIDON FRANKFURT e.V.

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

 **SPIRIDON**
FRANKFURT
E C H O

2022



Spiridon Frankfurt e.V. 2022



LIEBE VEREINSMITGLIEDER!



Wie immer der obligatorische Eingangssatz: Vor Euch liegt das ECHO des Jahres 2022. Ich hoffe, es gefällt Euch

In diesem Sinne wünsche ich Euch viel Freude beim Lesen und Bilderschauen, eine schöne, geruhsame und friedliche Vorweihnachtszeit, ein frohes Weihnachtsfest und einen gesunden und fröhlichen Jahreswechsel!

und Ihr habt viel Freude bei der Lektüre! Auch im Jahr drei der Pandemie drehte und dreht sich die Welt – neben dem Ukraine-Krieg und dessen Auswirkungen – immer noch um das COVID-19-Virus. Es verwundert nicht, dass sich dieses Thema leider auch in vielen ECHO-Artikeln widerspiegelt. Bei der Lektüre spürt man aber auch deutlich die Freude aller, dass Vieles wieder möglich ist und Wettkämpfe wieder stattfinden. Mitunter kann man auch das Gefühl einer wieder eingetretenen Normalität erkennen. Das stimmt positiv und geht hoffentlich im nächsten Jahr so weiter!

Hoffentlich so weiter geht es im nächsten Jahr auch mit dem Fleiß und der Freude der vielen Autorinnen und Autoren beim Schreiben von sehr individuellen Artikeln für das ECHO über ihre persönlichen sportlichen Erlebnisse. Das freut die ECHO-Redaktion sehr! Deshalb an dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön für Eure Unterstützung!

Marco Erb

INHALT

Editorial	3
Inhaltsverzeichnis	4
Grußwort Vorstand	6

LAUFEN

Neujahrsmarathon Zürich	8
Spendenlauf Spiridon-Jugend	10
Trainingscamp Chiclana	12
Deutsche Meisterschaft im 24 Stundenlauf	14
36. Internationaler Brüder Grimm Lauf	21
17. Vogelsberger Südbahnlauf	26
31. Weltmeisterschaft im 100 Kilometer-Straßenlauf	28
29. Jungfrau-Marathon	36
Deutsche Meisterschaften im 10 Kilometer-Straßenlauf	40
BMW Berlin-Marathon	43
Sehende Spiridonis trainieren mit einem blinden Fußballer	48
Generali München-Marathon	51
Mini-Marathon der Spiridon-Jugend beim Mainova Frankfurt-Marathon	55
Mein erstes Ultralauf-Jahr	57

SCHWIMMEN

Swim 100x100	64
--------------	----

RADFAHREN

Italy Divide	66
41. Öztaler Radmarathon in Sölden (Tirol)	71

TRIATHLON

Bericht aus der Triathlon-Abteilung	76
Neue Saison, neues Glück: Unsere Damenmannschaft	80
Ironman 70.3 Egypt	83
Ironman-Weltmeisterschaft St.George (Utah/USA)	86
Allgäuer Trainingstage - Ein Kurzbericht	90
Allgäuer Trainingstage - Mein erstes Mal	92
7. Ironman European Championship Frankfurt	96
Spiridon Fun-Triathlon	98
15. NordseeMan & NordseeWoman Wilhelmshaven	100
Bildergalerie Ironman European Championship Frankfurt	102

SONSTIGES

Neuwahlen des Vorstands im März 2023	104
100 Jahre Werner Manns	107
#cleanffm - Spiridon-Jugend räumt auf	108
1. Arendsee SwimRun	110
Interview Leistungssport	112
(P)rosa Wölkchen aus einem Sportlerhaushalt	117
Loopbänder für das Athletiktraining	119

ERGEBNISSE 2022

Vorwort	120
Laufergebnisse	122
Duathlonergebnisse	135
Triathlonergebnisse	136
Jahresbestenliste	139
Jahresbestenliste nach Altersklassen	149

SPIRIDON INTERN

Mitteilungen aus dem Verein	160
Anfahrt	162
Winterlaufplan 2022/2023	163

Aufnahmeantrag	164
Kontaktadressen	165
Impressum	166



BERICHT AUS DEM VORSTAND



Liebe Spiridonis, wunderbar, dass wir wieder ein ECHO vor uns haben, Marco Erb und allen, die ihm geholfen haben sei ein herzlicher Dank!

Das Vereinsjahr war nach wie vor stark von der Pandemie geprägt. Zum einen haben wir im letzten Winter erhebliche Einschränkungen erlebt und zum anderen erfreulich viele Lockerungen im Laufe des Jahres 2022, bis dahin, dass Ende Oktober der Frankfurt-Marathon wieder ausgetragen werden konnte. Wir selbst wurden Opfer der vor Weihnachten 2021 noch einmal erheblich verschärften Corona-Regelungen, da die Durchführung des Silvesterlaufs aufgrund der damals geltenden Corona-Schutzverordnung unzulässig geworden ist. Noch am 2. Weihnachtsfeiertag habe ich mit Vertretern des Gesundheitsamts in Frankfurt darüber gesprochen. Leider war nur eine Absage möglich, was kein Veranstalter eines Laufs gerne macht. Der Silvesterlauf 2021 und auch der Halbmarathon 2022 mussten deshalb wieder virtuell stattfinden. Prima, dass sich jeweils ein Team gefunden hat, das alles aufgebaut und die gesamte Kommunikation durchgeführt hat. Die virtuellen Läufe haben einen Vorteil ge-

bracht: Es gibt nun im Frankfurter Stadtwald eine ausgeschilderte Halbmarathonstrecke und ein Hinweisschild bei Start und Ziel, welches wir (oder besser Markus Schmittel) zusammen mit dem Forst entwickelt haben und mit Genehmigung der Stadt dort aufgestellt werden konnte. Hierfür war ein gewaltiger Abstimmungsaufwand mit Entscheidungsträgern der Stadt erforderlich. Bei alledem freuen wir uns über die ausgezeichnete Kooperation mit dem Revierförster, Herrn Eckert.

Die Pandemie hat auch ihre Spuren im Organisationskomitee der Läufe hinterlassen. In der Mitgliederversammlung im November 2021 hatte ich angekündigt, nach 20 Jahren ab dem Halbmarathon 2022 für keine weitere Organisation der Läufe mehr zur Verfügung zu stehen. Leider fand sich keine Gruppe, die zukünftig die Gesamtverantwortung des Organisationskomitees für den Lauf übernimmt, aber sehr wohl eine ganze Reihe von Vereinsmitgliedern, die Teilverantwortung weiterhin gerne tragen würden. Wir haben deshalb die Zusammenarbeit mit der Agentur Eventpower, die selbst Läufe und ebenso den Frankfurt City Triathlon organisiert in einer Vereinbarung geregelt. Danach trägt Eventpower die Gesamtverantwortung für den Lauf als sogenannter „Ausrichter“ und im Übrigen ist die Veranstaltung nach

wie vor eine Spiridon-Veranstaltung. Mitarbeit und Hilfe von Vereinsmitgliedern sind auch in diesem Modell sehr gewollt. Diese Konstruktion hat wirtschaftliche Vorteile für den Verein, wenn möglichst viele Vereinsmitglieder helfen. Allerdings werden die Gewinne aus den Veranstaltungen nicht mehr so reichlich in der Vereinskasse sprudeln wie zu Zeiten, in denen wir die Organisation komplett ehrenamtlich geleistet haben. Das ist eine automatische Folge, wenn ehrenamtliche Arbeit durch professionelle Arbeit ersetzt wird. Seit dem 15. Oktober haben wir eine Geschäftsstelle in der Mörfelder Landstraße 106a, die mit Nadine Hunzinger, einer aktiven und erfolgreichen Triathletin, die den Verein seit vielen Jahren kennt, besetzt wurde. Dort kann unter anderem an zwei Nachmittagen/Abenden in der Woche Vereinskleidung erworben werden. Herzlichen Dank an Burkhard Kminek, der den Verkauf der Kleidung über viele Jahre zuverlässig, erfolgreich und ganz im Interesse der Mitglieder durchgeführt hat. Nadine hat in den letzten Monaten bereits die Mitgliederverwaltung des Vereins durchgeführt. Dabei war die Herkulesaufgabe der Beitragsumstellung zu bewältigen. Schließlich musste der Kontakt zu jedem Mitglied gesucht werden, um zu klären, welcher Beitrag in Zukunft entrichtet werden soll. Das wäre mit den ehrenamtlichen Kapazitäten des Vorstandes unmöglich zu schaffen gewesen.

Ich habe im November 2021 ebenfalls angekündigt, nach 17 Jahren für keine weitere Amtsperiode als Vorsitzender mehr zur Verfügung zu stehen. Im März 2023 steht deshalb die Neuwahl des Vorstands an. Ich hoffe, dass es das Vorhandensein einer Geschäftsstelle dem ein oder anderen leichter macht, sich für eine engagierte Vorstandarbeit zu entscheiden.

Michael Spreng hat in Fortführung des Engagements von Carsten Goldhammer intensiv am Zustandekommen unserer Vereins-App gearbeitet. Prima, dass uns damit ein modernes digitales Kommunikationsmittel zur Verfügung steht! Es wird bestimmt noch etwas dauern, bis das Potenzial dieses Mediums von möglichst vielen erkannt wird und darüber Vereinsarbeit stattfindet. Sicherlich gehören wir mit der App zu den Vorreitern in der Frankfurter Vereinslandschaft.

Das sportliche Geschehen im Verein wird in den folgenden Artikeln gewürdigt. Ihr werdet es lesen, es war wieder viel los im Verein!

Ich hoffe, dass wir nach zwei Jahren Pause endlich wieder den Silvesterlauf am 31. Dezember 2022 austragen können und möglichst viele Sportler an der Startlinie stehen und uns schnell die Pandemiezeit vergessen lassen.

Thomas Rautenberg,
Vorsitzender

NEUJAHRSMARATHON ZÜRICH AM 01.01.2022

Alexander Straus

Ich glaube, dass jeder gern reisende Läufer diesen Lauf auf seiner Bucket List hat. Der Lauf ist etwas ganz Besonderes. Er startet genau um 0:00 Uhr und garantiert so Weltjahresbestleistungen. Wegen der Corona-Pandemie gab es zum Zeitpunkt der Anmeldung im September die zu dieser Zeit üblichen Unsicherheiten. Hätte der Lauf, wie am 01.01.2021, nicht stattfinden können, wäre die Startgebühr auf das Folgejahr übertragen worden. Die Corona-Politik in der Schweiz war allerdings liberaler als in Deutschland und so stand der 17. Auflage dann doch nichts mehr im Wege. Für die Einreise in die Schweiz waren eine Einreisemeldung sowie ein nega-

tiver Corona-Test erforderlich.

Die Tage davor genoss ich Zürich, eine meiner Lieblingsstädte. Die Stadt vereint irgendwie alles: maritimes Flair durch den See, alpines Flair durch das Gebirge, eine gewisse Gemütlichkeit, aber auch die Urbanität und Internationalität einer Großstadt.

Den Jahreswechsel hatte ich so noch nie verbracht. Es hieß, die Zeit bis zum Start um Mitternacht zu überbrücken, eine Sauser war somit nicht drin, man wollte ja ausgeruht an den Start gehen. Der Abend zog sich. Um 21:30 Uhr machte ich mich dann auf den Weg und fuhr vom Hauptbahnhof nach Schlieren. Die Fahrt mit der S11 dauerte nur rund 10 Minuten.

Angekommen in Schlieren, war ich erst einmal verwundert. Kein Läufer weit und

breit. Normalerweise läuft man dann im Rudel Richtung Start. Alles Warten half nichts, also lief ich im dichten Nebel Richtung Sporthalle. Ich war relativ früh da, die Halle füllte sich langsam. In der Halle herrschte Maskenpflicht, beim Sitzen durfte man sie abnehmen.

Die Stimmung war eher gemächlich, wahrscheinlich waren die Läufer wie ich aufgeregter oder unsicher, was man an- oder überziehen sollte. Der Countdown rückte immer näher und die 600 Läufer und Läuferinnen versammelten sich mit ihren Stirnlampen auf der Bahn hinter der Startlinie. Mit viel Tam-Tam und Musik von Europe wurde die Meute losgeschickt. Die große Herausforderung war nicht die Kälte, sondern der dichte Nebel bei einer Luftfeuchtigkeit von 95 %. Und so liefen wir los. Der Lauf ist kein Stadtmarathon, sondern eher ein Landschaftslauf, fast schon ein Traillauf. Will heißen: nur spärliche Beleuchtung der Laufstrecke und schmale Pfade mit allerhand Stolperfallen. Die Läufe waren als Rundkurs angelegt. Die, die den Viertelmara liefen, absolvierten eine Runde. Wir Halbmarathonläufer hatten zwei Runden zu bewältigen und durften nach der ersten Runde erneut durch die Halle laufen. Die in der Unterzahl vertretenen Marathonis mussten ganze vier Runden laufen.

Bestzeiten im engeren Sinne sind bei diesen Bedingungen nicht zu erzielen. Bis Kilometer 13 konnte ich mein Tempo hal-

ten, danach wurde ich langsamer: Nässe, schlechte Sicht und die ständige Angst nicht zu stolpern. Nach 2 Stunden und 3 Minuten lief ich dann zum zweiten Mal in die Halle ein und erreichte Platz 16 (von 29) in der AK50. Das Jahr begann mit einem harten Stück Arbeit. Der schnellste Mann, ein Niederländer, brauchte nur rund 1 Stunde und 12 Minuten. Philipp Arnold aus Zürich war Gesamtsieger der Marathondistanz mit einer Zielzeit von 2 Stunden und 39 Minuten.

Nach dem Umziehen ging es dann wieder im dichten Nebel Richtung Bahnhof. Ich war froh, um 03:30 Uhr unter der heißen Dusche im Hotel zu stehen.

Fazit: Wer einmal etwas Besonderes abseits von Bestleistungen erleben will, ist hier genau richtig. Respekt und Dank gilt dem austragenden Verein, der dieses tolle Event mit lauter Freiwilligen stemmt.



SPENDENLAUF DER SPIRIDON-JUGEND FÜR DIE UKRAINE

Hans Bittlingmaier

Unter dem Motto „Frieden für die Ukraine“ nahmen 29 Kinder und Jugendliche am 12. März auf der Laufbahn an der Babenhäuser Landstraße am Spendenlauf für die Ukraine teil. Es galt, in einer Stunde so viele Runden wie möglich zu laufen. Zuvor hatten sich alle Kinder und Jugendlichen einen oder mehrere Sponsoren gesucht,

die pro Runde einen Euro zu spenden hatten. Im Schnitt liefen die Teilnehmer 20 Runden, die beachtliche Bestleistung lag bei 30 Runden. Durch großzügige Aufstockung der Sponsoren wurde die stolze Summe von 1.787,50 Euro erlaufen. Das Trainerteam bedankt sich an dieser Stelle bei allen Beteiligten, insbesondere den Kindern, die so engagiert für den Frieden in der Ukraine gelaufen sind.



„STEP-STEP-FLEX“ UND „BUM-BUM-BAH“ - WIR FLIEGEN NACH CHICLANA!

Michaela Zeiss und Birgitta Drwenski

Nach zwei Jahren waren wir endlich wieder am Start: Das Spiridon-Laufcamp in Chiclana (Andalusien) fand Anfang April 2022 wieder statt. Etwa 25 Spiridonis, inzwischen über ganz Deutschland verteilt, haben alles gegeben und unter der fachkundigen Anleitung von Kurt Stenzel Übungen aus dem Lauf-ABC, verschiedene Gymnastikeinheiten, Morgenläufe am Strand und nachmittags diverse Tempoeinheiten absolviert.

Besonders die rhythmischen Übungen (Originalton Kurt: „Step-Step-Flex“) aus dem Lauf-ABC legten bei den Teilnehmern sehr viel Kreativität frei und führten zu einer für den Trainer überraschenden Bandbreite bei der Ausführung der Übungen. Es war schon erstaunlich, wie vielfältig die Anleitung „Step-Step-Flex“ - oder in der Übersetzung für einige Teilnehmer „Bum-Bum-Bah“ - ausfiel.

Kurts Frau Andrea hatte einen neuen Park mit einer Pinienwaldrunde von ca. 1.500 welligen Metern in der Umgebung entdeckt. Die neue Runde diente uns gleich am Sonntag prima für Intervalle. Der lange Lauf wurde in diesem Jahr auf den Dienstag vorgezogen, weil leichter Regen

und ein paar Wolken angenehme Rahmenbedingungen boten. Auch der gefürchtete Zeitlauf im alt bekannten Pinienwäldchen war natürlich wieder dabei. Hier konnte Ilka Busse ihrer absoluten Favoritenrolle gerecht werden, in diesem Jahr dicht gefolgt von Werner Bohr. Am sonnigen Donnerstag ging es zur Rampe, dem gefühlten Highlight für viele. Die Besucher des neu eröffneten Restaurants am oberen Ende der Rampe und die Besucher der Strandbar am unteren Ende der Rampe zeigten sich ob des Enthusiasmus der Läufer am sonnigen Nachmittag entweder beeindruckt oder betrachteten das Geschehen ungläubig. Am Ruhetag und auch an einigen Nachmittagen radelten einige Spiridonis eifrig und entdeckten das wunderschöne und hügelige Hinterland Andalusiens. Zwei treue Fans der Eintracht sind gar am Donnerstag nach Barcelona aufgebrochen, um das Spiel der Eintracht zu verfolgen! Andere Fans bejubelten die Spieler vor dem Bildschirm.

Das neu renovierte Hotel gab dem Programm wieder einen sehr gelungenen Rahmen, das gute Essen werden wir wohl alle vermissen.

Danke an alle Teilnehmer für die schöne Zeit, vor allem natürlich Danke an Birgitt und Martin für die - pandemiebedingt si-

cherlich nicht einfache - sehr gute Organisation. Last but not least: Danke an Kurt

für seinen Enthusiasmus, seine Inspiration und Geduld!



WEIL JEDER METER ZÄHLT! - 24 STUNDEN-SCHLACHT IN BOTTRUP

Harald Lange

Ich war und bin nicht überheblich. Was wahr ist, muss und darf man sagen. Ich bin ein guter Ultraläufer und ich weiß, was ich kann. 180 Kilometer und mehr zu laufen, sind aber weder für mich noch für jeden anderen eine Selbstverständlichkeit. Lläuft man am Limit und will man das Maximum aus sich heraus holen, muss man riskieren, daran zu scheitern. Würde man immer nur im Rahmen seiner Möglichkeiten laufen, gäbe es keine Rekorde. Zumindest sehe ich

das so. Es war ein unglaublich hartes und auch sensationelles Rennen bei der Deutschen Meisterschaft im 24-Stunden-Lauf in Bottrop.

Nicht selten ist ein guter Support entscheidend für ein gutes Rennen. Und hier waren wir drei Laufhelden (Florian Kaltenbach, Lothar Esser und ich) nun mit unseren Support-Mädels Christiane und Anne und sollten um die Deutsche Meisterschaft im 24-Stunden-Lauf kämpfen.

Bei diesem Event haben wir den Unterschied zwischen Theorie und Praxis bewiesen. Ich bin zwar der erfahrenste Ultraläu-



fer von uns Dreien, das garantiert mir aber nicht, auch die beste Leistung abzuliefern. Und so kam es, dass Florian mit über 210 Kilometern die beste Leistung von uns erreicht hat. Er ist leichter als ich und auch über die Marathon-Distanz schneller. Ich habe ihm Großes zugetraut, aber dass es so groß werden würde, traute ihm keiner der Cracks hier am Start zu. Lothar, der bislang auf 100 Meilen knapp über 21 Stunden stehen hat, bestätigte seine Leistung mit über 162 Kilometern. Ich selbst, der mehrfach 180 Kilometer auf 24 Stunden gelaufen ist, konnte diese mit knapp 175 Kilometern diesmal leider nicht erreichen. Das Schlimme daran ist: Ich weiß genau, dass man diese Leistung nie erwarten und generell voraussetzen darf, ich tue das aber insgeheim doch. Ich weiß auch, dass es kein Vergleich zum Spartathlon ist. Dennoch ist es für den Kopf besser, ein 24-Stunden-Rennen wie dieses mit über 180 Kilometern abschließen zu können. Eine Garantie für ein Finish beim Spartathlon ist es trotzdem nicht - basta. Da kann man hüpfen und schreien, es wahrhaben wollen oder nicht, das ist die nackte Realität. Ein kleiner Fehler kann so ein Rennen gefährden, das wird einem im Ultrasport manchmal gnadenlos aber ehrlich präsentiert. Andererseits kann man verdient und unerwartet Lorbeeren ernten, was diesen Sport dann auch wieder enorm interessant macht. Zehn Stunden vor Rennende hier nach Positionen zu schauen, ist sowieso sinnlos,

weil noch viel passieren kann. Bei diesem Event wurde aber auf den letzten Minuten noch um Positionen gekämpft und unerwartete Ergebnisse erzielt. Bitte dabei zu bedenken, wir waren bereits knapp 24 Stunden nonstop unterwegs! Soviel vorab. Der Startschuss fiel und das Rennen war im Gange. Zunächst lief für mich alles nach Plan, und ich tat, was ich über Monate trainiert hatte. Meine Versorgung war top, und ich hatte keinerlei Krämpfe oder Übelkeit, da ausreichend und nicht zu viel Salz, Kohlenhydrate, Eiweiß und Mineralien vorhanden waren. Ich wusste vorher, dass ein enorm starkes Feld aus den Besten der Besten am Start war. Dass sie aber so Gas geben würden, schockierte mich schon, und dass Florian die komplette Ultraszene aufmischen würde, war bis zu dem Zeitpunkt noch nicht klar.

Ich sah ihm beim Übereunden zu, er hatte stets einen netten Spruch für mich parat und motivierte mich damit. Wahnsinn, der Kerl. Ich dachte bei mir: "Wenn Du das durchhältst, Respekt! Wenn nicht, erträgst Du hoffentlich die Quittung dafür." Ich selbst weiß ja, wie man zahlen kann, wenn man sich übernimmt. Aber der übernahm sich nicht - der funktionierte einfach. Lothar war auch zunächst um einiges schneller unterwegs als ich. Mir setzte wie immer die Hitze zu. Es war zwar tolles Wetter und kaum Wind, aber mir war es zu heiß. Ich kann bei der Hitze nicht Bestleistung laufen, nur überleben. Ich weiß das. Dennoch

habe ich immer die Cut-off-Zeiten vom Spartathlon im Kopf und versuche, diese zu halten. Sie sind für dieses Rennen irrelevant, aber ich muss sie einfach draufhaben. Ansonsten werde ich aus dem Rennen genommen. Die ersten 81 Kilometer war ich voll im Soll, wenn auch nicht in 8 Stunden 30 Minuten. Bis 100 Kilometer wurde es eine Quälerei. Ich lag jetzt mit 11 Stunden 50 Minuten deutlich darüber, was mich etwas frustrierte, für heute aber noch nicht demotiviert hat. Es ist ja nicht jeder Tag gleich.

Jetzt bekam ich aber langsam richtige Schmerzen. Der Kreislauf setzte mir zu, ich begann zu torkeln, die Füße schmerzten, ich baute ab und wusste nicht was tun. Ich bin keiner, der aufgibt, aber ich weiß natürlich, wenn es gefährlich wird und bleibe realistisch. Risiko ja, aber ich bin nicht völlig bescheuert. So musste ich nun ernsthaft schon früh im Rennen bei knapp zwölf Stunden überlegen, ob es hier vorbei ist, ich pausieren soll oder wie es weitergeht. Als ich mich setzen musste, hat Christiane sofort begriffen, was los ist. Ich setze mich auf 24 Stunden normal nicht hin und wenn, dann nur für Sekunden. „Weiterkämpfen“, meinte Anne und „Die Vereinsehre“ die Christiane und von einem Tritt in den Hintern war auch die Rede. Natürlich sagte ich mir auch „Kämpf, du ...!“, aber lustig war das alles nicht mehr. Ich bekam einfach weder einen vernünftigen Laufschrift noch Gang zustande und

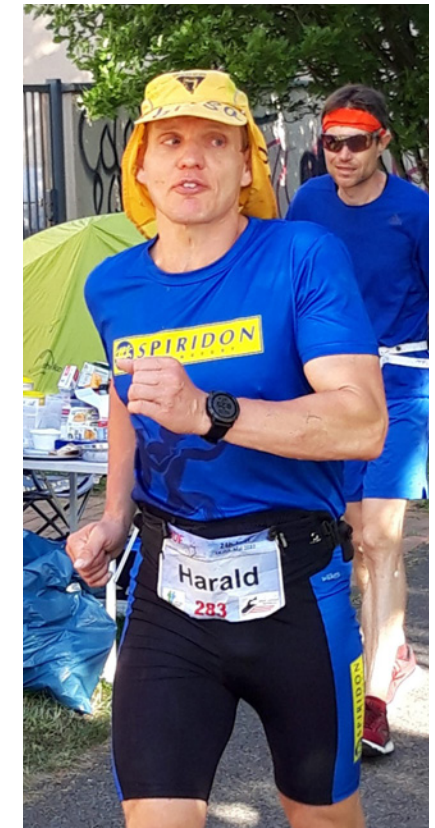
wusste nicht mehr, wie und ob ich die zwölf Stunden lebend, in Gefahr oder wie auch immer überstehen sollte. Ich rechne mir die Schadensbegrenzung aus und dann schoss mir der Titel dieses Berichts in den Kopf „Weil jeder Meter zählt!“. Ja, es ist so! Jeder läuft das Rennen für sich, aber wir starten heute hier als Verein Spiridon Frankfurt für die Deutsche Meisterschaft und man stelle sich vor, der Verein verliert seine Platzierung wegen drei Kilometern! Drei Kilometer, die ich hätte kriechen oder gehen können, aber das nicht wollte, weil ich es als unnötig empfand? Könnte ich das verantworten? Nein! Kann ich Lothar und Flo alleine darum kämpfen lassen? Nein! Und wenn nun Lothar und Flo das Rennen ihres Lebens laufen und Flo sogar sagte „Harry, es ist mir eine Ehre, mit Dir laufen zu dürfen!“, kannst Du die Jungs wirklich alleine lassen? Kannst Du nicht!

Ich nahm etwas Koffein und hoffte, dass sich der Kreislauf beruhigen würde und ich wenigstens weiter im Rennen bleiben konnte. Jetzt stand mein Ziel, die 180 Kilometer zu erreichen, außer Frage. Jetzt war es eine Frage der Ehre, des Respekts, des Miteinanders. Trotzdem muss ich klar sagen, dass ich immer mit dem Kopf dabei war. Wenn die Probleme stärker geworden wären, hätte ich das Rennen quittiert, Ehre hin oder her. Natürlich tut einem das leid, aber wir reden nicht über einen zehn Kilometer langen Wald- und Wiesenlauf. Das ist hier etwas Größeres. Anne und Chris-

tiane haben sich hingebungsvoll über die gesamte Zeit um uns gekümmert, nachts gefroren, wirklich hinter uns gestanden und hätten alles für uns getan, was uns half, hier zu siegen. Das alles ist mir bewusst und sicher nicht egal. Dennoch geht es nicht immer so, wie man will oder wie es in Hollywood läuft. Das Leben ist nicht Hollywood. Ich rechne mir aus, wenigstens 140 Kilometer beisteuern zu können. Ich frage mich, wo Lothar eigentlich war, da ich ihm nicht mehr begegnete und die Überholungen von Flo auch weniger wurden. Ich holte mir eine Portion Nudeln, setzte mich hin und aß diese genüsslich. Und ich dachte gar nicht daran, aufzustehen und weiterzulaufen, wie ich das normal mache, wenn es mir halbwegs gut geht. Knapp über 100 Kilometer war mir jetzt wirklich alles total egal. Egal, ob Anne da „Weiter“ rief oder Christiane „Du kannst nicht rausgehen“, es war mir egal. Ich hatte meine Nudeln und mein Bier und war erst mal völlig zufrieden damit. Nachdem ich alles aufgegessen hatte, stand ich auf, hörte in mich hinein und trabte los und - ja, es ging. Kann man in jetzt knapp 11 Stunden 30 Minuten noch circa 80 Kilometer laufen? Theoretisch schon. Es müsste mir sogar praktisch gelingen, wenn ich jetzt dranbleiben würde. Die Nacht ist klar, die Schmerzen sind da, werden aber nicht schlimmer - der Kreislauf spinnt, aber ich falle nicht um, was soll passieren?

Es war auch anders als nach diesem Impf-

schaden. Ich war fertig und konnte vor Schmerzen nicht richtig laufen oder gehen, aber die Kraft in den Muskeln verließ mich nicht wie im letzten Jahr. Mental war ich auch da, ich hatte nur keine Lust mehr.



Daran kann man ja arbeiten. Wenn Du nicht mehr kannst, aber willst, ist es etwas Anderes, als wenn Du noch kannst, aber nicht mehr willst. Und ein bisschen konnte ich schon noch. Die Nudeln taten gut, ich konnte wieder laufen, wenn man 7:35 Minuten/Kilometer noch als Laufen bezeich-



nen kann, meist 8 Minuten/Kilometer, aber es ging voran. Mir ging dieses tolle Lied durch den Kopf, das so eine Pappnase hier an der Strecke gesungen hat. Ein Zuschauer. 24 Stunden im Kreis zu laufen ist eine Sache, sich das noch anzuschauen eine ganz andere. „Keine Atempause, Geschichte wird gemacht, es geht voran!“. So in etwa ist der Text. Die Nacht an sich war ruhig, klar, etwas frisch und schön. Ich freute mich auf den Sonnenaufgang und den Vogelgesang um 4:00 Uhr morgens. Ist die Sonne da, verfluchst Du sie und geht sie unter, sehnst Du Dich nach ihr. Schlimm ist das manchmal. Ich war dann endlich bei 150 Kilometern angelangt und hätte mir nicht erträumt, dass ich da heute nochmal hinkomme. Mittlerweile lief mir auch wieder ein fröhlicher Lothar das ein

oder andere Mal über den Weg und ich rechnete mir meine Chancen aus. Wo Flo und Lothar waren, wusste ich nicht, da ich die Anzeigetafel nicht lesen konnte. Ich fragte Christiane nach dem Zwischenstand und das Motivierende war, dass mein GPS fünf Kilometer danebenlag! Ich war statt 145 Kilometer schon 150 Kilometer gelaufen! Jetzt hatte ich noch 3 Stunden und 30 Minuten für 30 Kilometer Zeit, wenn ich die 180 Kilometer vollmachen wollte. Mein Ziel war natürlich, mehr als 180 Kilometer zu laufen, wohl wissend, dass das nicht selbstverständlich ist. Doch schätzte ich mich realistisch ein.

Alle Schmerzen, Gedanken und Probleme hier aufzuführen, sprengt den Rahmen des Berichts, und die meisten Leser würden das weder begreifen noch lesen wollen,

fürchte ich. Es quälte mich noch der Heuschnupfen und ich bekam mehrmals auf der Strecke Schluckauf, was mir noch nie passiert ist. Dann waren meine Schuhe zu eng, und ich machte sie so weit auf, dass ich anfangs glaubte, sie zu verlieren, aber es zum Ende hin gar nicht mehr merkte. Dass Cola und Salz im Rennen heruntergehen, obwohl es überhaupt nicht schmeckt und dass man Milchreis mit Bier drin behält, sind auch so Besonderheiten, die bei jedem anders klappen oder auch nicht. Um ehrlich zu sein, bin ich zu später Stunde meist so neben der Spur, dass ich selbst nicht mehr klar sagen kann, was jetzt eigentlich mein Problem ist und was ich so alles getan, gedacht und vor allem, wann ich was getan habe. Ich wusste jetzt nur realistisch, dass ich die 180 Kilometer nicht mehr erreichen kann. Ich kann nur so nah wie möglich dran laufen. Wer ein bisschen rechnen kann, weiß das jetzt auch. Ich müsste knapp über 6 Minuten/Kilometer konstant laufen, wenn ich 30 Kilometer in knapp 3 Stunden und 30 Minuten erreichen will. Noch einfacher: 6 Minuten/Kilometer = 1 Stunde auf 10 Kilometer = 30 Kilometer in 3 Stunden. Ich lief um die 8 Minuten/Kilometer = 1 Stunde und 20 Minuten auf 10 Kilometer = 4 Stunden auf 30 Kilometer. Dann darfst Du aber nicht auf Toilette gehen, trinken oder aus sonst irgendeinem Grund stehen bleiben müssen. 170 Kilometer waren definitiv drin und das musste jetzt auch sein. Ich setzte

alles dran. So kämpfte ich weiter bis circa 30 Minuten vor Ende des Rennens. Ich hatte jetzt meine 170 Kilometer und konnte nun alles versuchen. Ich konnte anlaufen und dabei riskieren abzusacken, da es ohnehin gleich vorbei war. Risiko - entweder noch Positionen gutmachen oder nach zehn Minuten zusammenbrechen und von der Strecke gezogen werden. Sechs Stunden vor Ende kannst Du das natürlich nicht machen. Jetzt kam aber der Herdentrieb und zum ersten Mal gab es endlich mal Stimmung hier auf der Strecke!

Nicht falsch verstehen: Der Support war super, aber die Stimmung langweilig. Es passierte nichts! In Sparta verfolgen dich wenigstens Hunde, Autos und Griechen am Streckenrand feuern dich an. Aber hier? Der ein oder andere dumme Spruch eines Fußgängers („Habt ihr keine Hobbies?“), ein Radfahrer, der dich überfahren will, ein paar aufmunternde Worte der Supporter - sonst nichts. Nicht mal Musik gab es nachts, was bei einem 24 Stundenlauf normalerweise normal ist. Gut für die mentale Leistung, aber halt fad. Jetzt standen Leute am Streckenrand, die mir zuvor nicht aufgefallen sind. Es wurde applaudiert, geschrien und wir wurden angepeitscht. Da holten wir alle noch mal alles aus uns raus. Florian Reus holte sich auf den letzten Minuten noch Platz 1. Mir zeigte jemand an einem Anstieg den Vogel, als ich an ihm vorbeiballerte und noch drei Minuten auf der letzten Runde auf meinen

Konkurrenten vor mir gut machte. Sogar schneller als 6 Minuten/Kilometer war ich jetzt. Ich konnte es selbst kaum glauben. Es ist wohl so: Wenn du weißt, dass es bald vorbei ist, mobilisierst du unbeschwert, adrenalingeschwängert und hirnlos einfach noch einmal alles und brichst dann im Ziel jämmerlich verdient zusammen und kommst nicht mehr alleine auf die Bühne oder aufs Klo. Ich denke, das beschreibt es ganz gut. Zumindest geht es mir so. Oder wenn ich das gesetzte Ziel erreicht habe, zum Beispiel 180 Kilometer und alles ist egal. Auch dann mobilisiert man noch ungeahnte Kräfte.

Ich bin mit meinem Ergebnis soweit zufrieden und war damit knapp an meiner geforderten Leistung. Wir haben den 5. Platz mit Spiridon Frankfurt bei der Deutschen Meisterschaft belegt. Flo ist gesamt auf Platz 6 gelaufen, ich auf Platz 27 und Lothar auf Platz 40. Wir haben gekämpft und eine super Leistung abgeliefert. Wie schon gesagt, bei der Distanz gibt es keine Garantie, es ist immer spannend und neu und es gibt immer wieder unglaubliche Überraschungen. Nicht wahr, Florian?



MANCHMAL WERDEN MÄRCHEN WAHR!

Lothar Esser

Es war einmal ein Laufnovize, der davon träumte, einmal ein großartiger Läufer zu werden. Nach seinen ersten Gehversuchen (oder besser Laufversuchen) hörte er von einem Lauf im Märchenland. Dort sollten an einem Wochenende im Juni fünf Läufe stattfinden und darüber hinaus auch noch in Märchenhäusern geschlafen werden. Die Läufe hörten auf solch' wunderschöne Namen wie Schneewittchenlauf oder

Hänsel und Gretel-Lauf. Das Märchenland war gar nicht so weit von seinem Wohnort entfernt und es erinnerte an die Märchensammler Grimm. Alle, die von diesem Laufwochenende erzählten, schwärmten in großen Tönen von diesen Läufen: Von der Gemeinschaft, die dabei entstand, den gemeinsamen Erlebnissen, den Hindernissen, dem Märchenonkel, den Wünschen und den Träumen, die in Erfüllung gingen oder wie Seifenblasen in der Luft zerplatzten. Es waren Märchen, die ohne böse Hexe stattfanden. Also wurde der Anmel-



dezettel ausgefüllt und gehofft, dass die Märchenfee die Anmeldung akzeptierte. Welch' Überraschung, es hat funktioniert! So konnte der Laufnovize im Juni nach Hannau fahren und Teil der großen Familie der Grimm-Läufer werden.

Ihr habt es sicher schon erkannt, es geht um den Brüder Grimm Lauf, der in diesem Jahr zum 36. mal stattfand. Von Spiridon waren in diesem Jahr Hans Dietmar, Sven, Konrad, Andreas, Theodor, Christoph, Anne und Lothar am Start. Hans Dietmar und Sven nur für einzelne Etappen, aber die anderen sechs munteren Gestalten für alle fünf Etappen. Spiridon hatte eine Mischung aus Brüder Grimm Lauf-Neulingen und erfahrenen Startern dabei.

Ein Etappenlauf ist etwas anderes als ein einzelnes Lauferlebnis. Es kommt darauf an, seine Kräfte so einzuteilen, dass auch bei der letzten Etappe noch genug Power übrig ist, um zu finishen. Deshalb sind die Geschwindigkeiten auf den einzelnen Etappen auch langsamer als bei vergleichbaren Einzelläufen. Die Pace nimmt bei vielen im Verlauf der Etappen auch noch ab, da es von Tag zu Tag schwerer wird. Aber diese Erfahrung machen alle, die am Start stehen und mitlaufen. Für eine gute Platzierung im Gesamtergebnis ist eine gute Regenerationsfähigkeit wichtig. Wer Schwierigkeiten mit fremder Umgebung hat oder nachts am besten im eigenen Bettchen schläft, für den wird es schwerer als für die anderen. Wer aber einen Halb-

marathon läuferisch bewältigt, für den ist der Brüder Grimm Lauf eine machbare Herausforderung, die sich lohnt.

Der Lauf wird vom Main-Kinzig-Kreis (MKK) veranstaltet. Unterstützt wird der MKK dabei von den Gemeinden und jeder Menge Vereinen. Insgesamt sind an dem Wochenende 500 Helfer im Einsatz, um den Läufern das Leben so angenehm wie möglich zu machen. Nur laufen müssen sie noch selbst. Es gibt Abend- und Mittagessen, Kuchenbuffet, das Gepäck wird von Ort zu Ort befördert, Massagen werden nach Etappe drei und vier angeboten und sehr viele Verpflegungspunkte unterwegs.

Die erste Etappe verläuft fast flach von Hannau nach Niederrodenbach und ist mit 14 Kilometern auch nicht so lang. Drei „Brückenberge“ sind zu überwinden, aber das sind keine wirklichen Herausforderungen. Auf der Tartanbahn in Niederrodenbach ist das Ziel erreicht.

Die zweite Etappe von Niederrodenbach nach Neuenhasslau ist zwar nicht länger, hat aber schon ein paar spürbare Anstiege. Zum Ziel geht es aber wieder bergab, sodass zum Schluss der Etappe die Durchschnittspace wieder ansteigt. Mittagspause in einer Turnhalle und nach einer kurzen Ruhepause zur dritten Etappe.

In der Nachmittagshitze geht es dann von Neuenhasslau nach Gelnhausen. Ein Berg ist zu überwinden. Die Getränke, die unterwegs gereicht werden, sorgen für die nötige Erfrischung und die Balance des

körpereigenen Flüssigkeitshaushalts. In Gelnhausen findet die Übernachtung in der neuen Turnhalle statt. Vorher aber erst noch duschen, Massage und Nudelparty. In diesem Jahr fand das auf dem Außengelände der Turnhalle statt, da die Turnhalle wegen Baumängeln gesperrt ist. Kurz vor der Nachtruhe tritt dann noch der Märchenonkel (Jochen Heringhaus) auf, der ein Märchen als Gutenachtgeschichte vorliest.

Am nächsten Morgen, nach dem Frühstück, ging es auf den Marktplatz von Gelnhausen, wo der Start zur vierten Etappe stattfindet. Diese Etappe führt überwiegend durch den Wald von Gelnhausen, hoch zu den vier Fichten, um von dort über einen sehr steilen Waldweg nach Wächtersbach gelaufen zu werden. In der Sporthalle von Wächtersbach hat der Zahn der Zeit (vielleicht waren es auch die Corona-Vorgaben) genagt und dafür gesorgt, dass von den ehemals zehn Duschköpfen nur noch zwei Stück funktionstüchtig waren. Aber Läufer sind erfinderisch, was das Lösen von Problemen anbelangt. So wurde eine Schlange gebildet und jeder durfte sich für zehn Sekunden nass machen, um danach Seife und Shampoo auf dem Körper zu verteilen und darauf zu warten, bis der Platz unter dem Brausekopf wieder frei wurde. Nach dem Säubern ging es mit Bussen nach Bad Orb, um dort die Pause bis zum Start der Schlussetappe zu verbringen. Auch hier wieder Massage, Mittagessen,

plaudern und vor allem ausruhen. Ein schattiges Plätzchen und eine Isomatte reichen völlig aus, um für eine halbe Stunde zu schlafen. Aber die Pause war in den Augen von manchen einfach zu kurz, um sich vollständig zu erholen. Das ist auch nicht der Sinn eines Etappenlaufs, sondern die Belastungen sollen schon aufeinander aufbauen, sonst würde das Rennen einen völlig anderen Verlauf nehmen.

Die fünfte Etappe von Bad Orb nach Steinau an der Straße hat nur einen kleinen Berg in Bad Orb, der aber das Klassement nicht mehr durcheinanderwirbelt. Dafür dienen die anschließenden 14 flachen Kilometer im Kinzigtal, bei denen es keinen Schatten gibt. Hitze, Durst und vielleicht Hunger ohne Ende verlangen noch einmal den ganzen Körper. An jeder Labestation Wasser über den Kopf gießen, vielleicht einen Schwamm mit Wasser tränken und mitnehmen, vielleicht etwas essen oder kalorienhaltige Getränke zu sich nehmen, denn der Lauf geht so langsam an die Substanz. Die Blasen an den Füßen oder die wundgescheuerten Stellen schmerzen vom ausgeschwitzten Salz, aber das Ziel und damit das Ende der Strapazen, kommt näher. Die ersten drei der Gesamtwertung ließen es sich im Ziel in Steinau nicht nehmen und sind gleichzeitig über die Zielinie gelaufen. Die Abstände waren schon vorher so groß, dass ein „Wettkampf“ auf dieser Etappe nicht mehr erfolgversprechend erschien.

In Steinau angekommen ist der Brunnen mit dem Froschkönig so begehrt um die Füße und Beine, teilweise sogar den ganzen Körper, zu kühlen, dass eine Wartenummernausgabe angebracht wäre. Im Rathaus gibt es dann nach Vorlage der Startnummer das begehrte Finsher-Trikot. Die Farbe variiert und wird vor der Zielankunft auch nicht verraten. Egal wen man fragt, es bleibt bis zum Schluss ein Geheimnis. Nach der Erfrischung im Kump und der schnellen Zuführung eines kalten Getränks und einer kleinen Mahnzeit dann duschen und warten auf die Siegerehrung. Aus Sicht von Spiridon verlief der Lauf in

diesem Jahr recht erfolgreich. Neben den 1. Plätzen in den AK W45 (Anne) und M60 (Lothar) konnten in der sehr stark besetzten M40 der 4. Platz (Theodor) und der 10. Platz (Konrad) erreicht werden, während in der M50 Andreas den 15. Platz erzielte und in der M55 Christoph als 24. finishte. In der Mannschaftswertung kam das Team der Spiridon Männer (Theodor, Lothar und Konrad) auf einen sehr guten vierten Platz. Nach der Siegerehrung heißt es Abschied nehmen und zu warten bis es in zwölf Monaten wieder heißt „es war einmal“. In zwölf Monaten dann hoffentlich mit besseren Bedingungen und mehr Startern.



Wer nun überlegt, im nächsten Jahr beim Brüder Grimm Lauf an den Start zu gehen, sollte sein Schamgefühl eventuell justieren. Bevor ich zum ersten Mal an den Start ging, wurde mir von fast allen gleich zu Beginn erzählt, dass es keine getrennten Duschen für Männer und Frauen gibt. Dies ist auch jetzt noch so, auch wenn in den Turnhallen natürlich entsprechende

Schilder aufgehängt sind. Aber ein so großer Andrang an den Duschen lässt sich am besten in den Griff bekommen, wenn alle Duschen gleichmäßig benutzt werden können.

17. VOGELSBERGER SÜDBAHNLAUF

Christian Weber

Wegen einer technischen Panne an meinem Tribike, die nicht rechtzeitig repariert werden konnte, musste ich am 17. Juli auf einen Ausweichwettkampf umswitchen. Ich wollte mir das Rennwochenende als Tempotraining für die weitere Saisonwettkampfplanung nicht entgehen lassen und schaute im Laufkalender nach Möglichkeiten. Da bot mir der Südbahnlauf in Birstein-Unterreichenbach (Vogelsberg) eine im Gedächtnis bleibende Bereicherung. Ich berichte darüber, weil es nicht nur ein landschaftlich wunderschöner Lauf

ist. Die Radfahrer werden den Südbahnradweg, ein Abzweig des Vulkanradwegs, kennen. Dieser ist auch mit dem Milseburg-Radweg verbunden. Neben der Landschaft war und ist es für mich vielmehr einer der kurzweiligsten Läufe aller Zeiten. Das Geheimnis liegt an den Spruchtafeln alle Kilometer unter der numerischen Anzeige, die mir und uns immer wieder interessante und das Läuferherz erfreuende Anlässe gaben, das Laufen immer wieder neu als Freude und Erhöhung der Lebensqualität anzusehen, innerlich zu feiern und die Anstrengungen zu vergessen.



Hier ein Auszug aus 21 Sprüchen:

- ***Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt!***
 - ***Lächle, Du hast dafür bezahlt***
 - ***Soweit die Füße tragen!***
 - ***Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg!***
 - ***Nicht die Strecke tötet, sondern das Tempo!***
 - ***Der Weg ist das Ziel!***
 - ***Die vor Dir sehen genauso Scheiße aus!***
 - ***Distanz ist, was Dein Kopf daraus macht!***
 - ***Joggst Du noch oder läufst Du schon?***
 - ***Quäl' Dich, Du Sau!***
 - ***Wo Schmerz ist, ist auch Leben in Dir!***

Welcher Spruch ist Dir besonders nah? Welcher ist der lustigste? Welche sind Deine Favoriten? Schreib' doch bitte mal 1, 2 und 3 davor!

Ich war von den Sprüchen so angefixt, dass ich anschließend beim Veranstalter nach diesen angefragt habe, und von Florian diese nette Auswahl oben zugeschickt bekommen habe. Ich würde mir das bei viel mehr Laufveranstaltungen wünschen, denn Ablenkung ist die beste Medizin! Das Ziel erreichte ich als Gesamtvierter und Erster in meiner Altersklasse M50.

MEINE ERSTE 100 KILOMETER WELTMEISTERSCHAFT IM STRASSENLAUF

Lothar Esser

Als Kind hatte ich einmal den Traum, ein sehr guter und erfolgreicher Sportler zu werden. Das ist nun schon über 50 Jahre her und ein wenig ist dieser Traum mit meinem Start bei einer Weltmeisterschaft in Erfüllung gegangen.

Die WM über 100 Kilometer-Straßenlauf fand in diesem Jahr Ende August in Deutschland statt. Eigentlich sollte sie in Berlin stattfinden, aber da ließen die Behörden keine geeignete Strecke zu. In diese Lücke stieß dann die kleine Stadt Bernau im Nordosten von Berlin. Als ich davon hörte, dachte ich, ich sei nicht gut genug, um bei einer Weltmeisterschaft zu starten. Aber je mehr Wasser den Main hinabfloss, desto mehr konnte ich mich mit dem Gedanken anfreunden, in Bernau zu starten. Erst recht nach dem 1. Platz in der DM über diese Distanz im Frühjahr 2022. Der Altersklassen-Meister im Land des Veranstalters sollte sein Land schon vertreten und mit einer gelaufenen Zeit von knapp unter neun Stunden hielt ich mich auch würdig genug für dieses Vorhaben. Also habe ich mich angemeldet und mich mit den Startbedingungen vertraut gemacht. Bei den Deutschen Meisterschaften ist

der Start in Vereinsbekleidung Pflicht und bei Weltmeisterschaften muss im Trikot der Nationalmannschaft gelaufen werden. Woher bekomme ich dieses? Wird die vom Verband gestellt? Das waren die Fragen, die sich mir gestellt haben. Wer also einmal bei einer WM an den Start gehen will, dem sei gesagt, dass der Verband sie nur für die Teilnehmer stellt, die im Nationalkader laufen, alle anderen müssen die Artikel beim DLV kaufen. Um das Trikot zu bekommen, musste ich noch auf die Freigabe durch den Sportwart warten. Als das Paket kam, wurden sie auf dem Laufsteg in der Wohnung gleich ausprobiert und für gut befunden. Trikot und kurze Hose sind von sehr guter Qualität und machen einen schneller (leider hat die Hose keine Tasche und eignet sich für Ultraläufe deshalb nur bedingt, denn irgendetwas muss immer mitgenommen werden).

Nachdem das alles geklärt war, wurde ein Trainingsplan aufgestellt. Für mich hieß das allerdings, dass ich den Plan in meinen vollen Rennkalender quetschen musste. Das gelang eher schlecht als recht, denn die sinnvollen Erholungsphasen kommen bei mir sowieso immer zu kurz. Bis zur WM waren noch einige Starts bei Deutschen Meisterschaften (50 Kilometer, 24-Stunden (siehe weiter vorne im Be-

richt von Harald Lange), 6-Stunden und Ultratrail) geplant. Diese fanden von Mai bis Anfang Juli statt. Allerdings erwischte mich Anfang Juli auch noch eine Corona-Infektion und ich musste wegen der damit verbundenen körperlichen Schwäche die DM im Ultratrail absagen.

Nach der Infektion waren es noch sechs Wochen für den Wiederaufbau der Form. Es galt also, nicht lange zu fackeln und mit dem Formaufbau zu beginnen. Die ersten Läufe waren verdammt hart. Die Lunge „pfiif“ schon bei einem 6:30er Tempo aus dem letzten Loch. Aber nach ein paar Tagen ging es besser und ich habe mich schnell für einen 24 Stunden-Lauf in Bruchköbel und eine Woche später für einen 6 Stunden-Lauf im Ruhrgebiet angemeldet. Bei diesen langen Läufen hat mir, neben meiner noch nicht zufriedenstellenden Ausdauer, vor allem die Hitze zugesetzt. Aber die Ergebnisse haben mir gezeigt, dass ich auf dem richtigen Weg war. Die Zeit lief unerbittlich dahin und mir war klar, dass ich nicht die Performance von der DM erreichen werde. Zwei Wochen vor der WM dann noch einen letzten Test beim Halbmarathon in Karben. Das Ergebnis war, was die Zeit anbelangt, sehr gut, aber ein Halbmarathon ist kein 100 Kilometer-Lauf und ließ keine Rückschlüsse auf das Ergebnis für die WM zu.

Danach stand für mich Urlaub auf dem Programm. Eine Rundreise über Südtirol, Österreich, Erzgebirge nach Bernau war

geplant. Zwischendurch Wandern, Radfahren, Laufen und ansonsten entspannen. Dieses Konzept war völlig neu für mich, denn in den letzten Jahren habe ich oft genug alle zwei Wochen einen Ultra absolviert oder auch an einem Wochenende zwei Wettkämpfe. Aber warum nicht einmal etwas Neues ausprobieren.

Am Mittwoch vor der WM gab es dann eine Mail vom Veranstalter, in der noch einmal auf die Regularien für die WM verwiesen wurde. Danach starten die Master (Senioren) getrennt von den Nationalmannschaften (bei denen aber auch Senioren starten dürfen, wenn sie vom jeweiligen nationalen Verband gemeldet wurden). Die Master dürfen nur am Stand des Veranstalters und bei der Eigenverpflegung Essen und Trinken annehmen. Wer sich bei den Nationalmannschaften, und sei es vom eigenen Land, bedient oder bedienen lässt, wird disqualifiziert. Betreuer dürfen nicht nebenherlaufen. Die Startnummer muss auf Brust und Rücken getragen werden. Es wurde in der Mail auch auf einen Vortrag von Diana Dziviza (der Siegerin des Spartathlon 2021) hingewiesen, der am Donnerstag um 16:00 Uhr stattfindet. Diesen Vortrag wollte ich unbedingt hören, denn ich habe Diana in 2021 über die sozialen Medien kennen und schätzen gelernt. Ihren Sieg beim Spartathlon habe ich über den Lifetracker (auch unser Harry Lange war bei dem Lauf dabei) verfolgt. Jetzt wollte ich sie real erleben und etwas

von ihr lernen.

Anne, die mich während des Rennens betreuen wird, und ich sind dann am Donnerstag mit der S-Bahn nach Berlin gefahren, um den Vortrag zu hören. Als wir



im Rennbüro ankamen, erlebten wir eine Überraschung. Der Vortrag fiel wegen technischer Probleme aus. Es sah aber auch so aus, als seien wir die einzigen Zuschauer. Nach der kurzen Unterhaltung mit Diana stellte sich heraus, dass sie ganz in der Nähe unseres Campingplatzes während des Rennwochenendes wohnte, mit dem Auto in Berlin war und nun Hunger auf eine Pizza hatte. Das deckte sich fast mit unseren Plänen, denn Hunger hatten wir auch und wir mussten auch wieder Richtung Nordosten fahren, wollten am liebsten aber nicht mehr mit der S-Bahn fahren. Diana erklärte sich also bereit uns mitzunehmen, mit uns ein Restaurant in Wandlitz zu besuchen und nach dem Essen noch für uns den Vortrag zu halten. So kamen Anne und ich doch noch in den Genuss des Vortrages „Die Löwin in mir“ über den Spartathlon von Diana.

Der Freitagvormittag stand noch ganz im

Zeichen der aktiven Erholung. Eine Tour mit dem Rennrad in Berlin. Uwe, ein Rad-sportbuddy aus meiner aktiven Rennfahrerzeit, hat uns seine neuen Strecken in Berlin gezeigt. Ein aufziehendes Gewitter kurz vor Schönefeld sorgte dafür, dass wir den Rückweg antraten. Zum Glück muss ich sagen, denn so erreichten wir noch rechtzeitig den Start zur Flaggenparade der WM-Teilnehmer in Bernau. Schulkinder trugen die Schilder mit den Namen der Teilnehmerländer und dahinter sammelten sich die Läuferinnen und Läufer, die die jeweiligen Flaggen mitführten. Es war ein großartiges Gefühl, Teil eines großen Teams zu sein und mit den Teilnehmenden aus den anderen Ländern langsam zur Stadthalle zu ziehen. Hier wurde nach kurzen Ansprachen die WM für eröffnet erklärt. Kurz nach der feierlichen Eröffnung hat das Gewitter auch Bernau erreicht und wir wurden auf dem Rückweg zum Auto

noch etwas nass. Bevor es aber dazu kam, hat Diana ihre Sponsoren-Geschenke, die sie eigentlich beim Vortrag verlosen wollte, an Anne und mich übergeben. Danach noch schnell den Spiridon-Pavillon an der Rennstrecke aufbauen, etwas essen und ins Bett.

Der Samstag begann für mich um 4:30 Uhr mit dem Aufstehen. Das Müsli hatte ich schon eingeweicht, damit es besser verträglich ist. Ein letzter Check des Equipments und dann zur Strecke. Es war noch dunkel als wir ankamen. Die Pavillons für die Nationalmannschaften wurden noch aufgebaut und nach und nach kamen mehr und mehr Läufer und Betreuer an die Strecke. Als es hell wurde, konnten wir auch noch ein Foto der für Deutschland startenden Masters machen. Alle hatten auch die Startfreigabe vom Renn-Kommissar erhalten. Anne hatte in der Zwischenzeit den Verpflegungsstand mit Ingo und Uwe



aufgebaut und ich war rennfertig (etwas Lauf-ABC, ein paar Meter warm gelaufen etc.).



Etwas verzögert erfolgte dann um 6:32 Uhr der Start der zwei Starterfelder (Masters und Nationalmannschaften getrennt), die sich aber nach 50 Metern vereinten. Es ging los, als wäre es nur ein Halbmarathon, und auch ich stürmte im Pulk vorwärts. Vorher hatte ich noch überlegt, ob ich lieber Jäger oder Gejagter sein will, aber diese Frage hat sich schnell erübrigt, denn das

Tempo war auch in meiner Altersklasse so hoch, dass ich nicht als Gejagter laufen konnte. Schnell befand ich mich an vierter Stelle meiner AK und konnte schauen, wie sich das Rennen entwickelte. Vor mir waren Normunds Laucis (LAT), Petr Škrabánek (CZE) und Taipo Talvitie (FIN). Walter Hösch (D), mein Ultra-Schatten in den letzten drei Jahren, hatte mir vor dem Start noch verraten, dass er gerade erst genesen ist und deshalb nicht schnell laufen wird. Mit den anderen aus meiner Altersklasse habe ich nicht unbedingt gerechnet, was vielleicht ein Fehler war.

Die erste Runde sollte nur eine verkürzte Runde mit 2,5 Kilometern sein. Mich wunderte es deshalb, dass wir schon nach etwa 1,7 Kilometern wieder am Ziel vorbeikamen und auf die mit 7,5 Kilometern deutlich größeren Runden durften. Aber egal, ich dachte mir, der Veranstalter hat im Vorfeld falsch gemessen und es wird schon passen. Schon lange, bevor ich den Wendepunkt auf der Strecke erreicht hatte, kam mir der Führende entgegen. Wahnsinn, was der für ein Tempo draufhatte. Verfolgt wurde er von einer kleinen Gruppe. Die deutschen Männer hielten sich geschickt im Hintergrund, zählten sie auch nicht zu den Favoriten.

Da die erste Runde etwas zu kurz war, wurde plötzlich vom Veranstalter noch eine zusätzliche Runde ausgemessen und zum Rennen hinzugefügt. 800 zusätzliche Meter mussten nach der eigentlich letzten

Runde noch absolviert werden, damit die Strecke die nötige Sicherheitsreserve enthielt, um auch im Falle eines Einspruchs auf 100 Kilometer zu kommen.

Die Halbmarathon-Distanz hatte ich nach knapp 1 Stunde und 44 Minuten geschafft. Ich habe mich da schon gefragt, wann meine Krise kommt, denn das Tempo kann ich unmöglich durchhalten. Der Marathon war nach 3 Stunden und 31 Minuten erledigt. Die Beinmuskulatur war aber nicht mehr so frisch und ich musste aufpassen, dass sie nicht verkrampfte. Immer wenn die Straße eine Querneigung hatte, oder an den Wendestellen wurde es kritisch. An der Wende bei Kilometer 59 war es dann endlich so weit, Krämpfe von den Zehen bis zur Schulter und in die Finger. Schlagartig war es vorbei mit Laufen, selbst das Gehen fiel jetzt schwer. Ganz langsam und vorsichtig musste ich mich am Streckenrand bewegen, jederzeit bereit zu stürzen, da mir die Muskeln nicht mehr gehorchten. Streckenposten mussten mich stützen, bis ich weitergehen konnte. Bis ich wieder an der Verpflegung ankam, verstrich wertvolle Zeit und ich wurde von vielen überholt. Ingolf, der mit dem Rad neben der Rennstrecke auf dem Radweg unterwegs war, brachte die Nachricht von meinem Einbruch an die Verpflegung, wo ich schon lange erwartet wurde. Hier bekam ich dann die nötigen Mineralien und ein Isogetränk, und 500 Meter später konnte ich mit leichtem Traben beginnen. Nach einer

weiteren Runde hatte ich wieder ein paar Plätze gutgemacht, aber das Schicksal war nicht gut zu mir.

Bei Kilometer 73 ging das Spiel wieder los. Krämpfe in den Beinen, zum Glück nicht ganz so schlimm, aber ich musste wieder fast vier Kilometer bis zum Verpflegungsstand gehen. Wieder 25 Minuten verloren. Auch wenn mir von manchen geraten wurde aufzugeben, so kam eine Aufgabe für mich nicht infrage. Ich hatte mich so gut es in den letzten Wochen (nach meiner Erkrankung) ging auf dieses Rennen vorbereitet. Es gab Zuschauer und Supporter, die nur meinetwegen nach Bernau gekommen waren, da konnte ich jetzt nicht die Flinte ins Korn werfen und aussteigen. Von einer Medaille lag ich nun zwar ein ganzes Stück entfernt, aber es kann noch so viel passieren. Petr saß zum Beispiel in der Nähe des Ziels und überlegte auszusteigen, was er irgendwann auch tat. Andere hätten, wie ich auch, in Schwierigkeiten kommen können, also weiter, es war ja nur noch ein Halbmarathon.

Es wurde langsam leer auf der Strecke. Vorne war das Rennen längst entschieden. Haruki Okayama (JPN) gewann die WM in 6:12:10 Stunden vor Jumpei Yamaguchi (JPN), der knapp fünf Minuten danach ins Ziel kam. Das Podium der Männer wurde von Piet Wiersma (NED) komplettiert, der nur eineinhalb Minuten nach dem Zweiten über die Ziellinie lief. Bester Deutscher war Alexander Bock auf Platz zehn. Auf

dem 14. Platz kam Andre Collet, der mit einer Zeit von 6:38:51 Stunden einen neuen Weltrekord in der Altersklasse M50 aufstellen konnte. Bei der DM 2021 hat Andre den Weltrekord auf der Strecke nur knapp verpasst, weil er ein paar Tage zu früh Geburtstag hat. Bei den Frauen gewann Floriane Hot (FRA) in 7:04:03 Stunden vor Camille Chaigneau (FRA) in 7:06:32 und Caitriona Jennings (IRL) in 7:07:16. In der Mannschaftswertung kamen die deutschen Männer (Alexander Bock, Andre Collet und Johannes Arens) auf einen sehr guten 4. Platz, die deutschen Frauen (Pia Winkelblech, Jennifer Honek und Katrin Gottschalk) erreichten einen 15. Platz. Auf den für mich letzten Runden habe ich noch versucht, an den vor mir platzierten Ian Needleman (GBR) heranzukommen, aber es sollte nicht gelingen. Ich konnte ihn vor mir sehen und sein Vorsprung wurde etwas kleiner, aber ich kam nicht ganz heran. Nach 9:58:59 Stunden blieb die Uhr für mich stehen und damit bin ich auf dem 5. Platz in meiner AK gelandet. Ich hatte vorher mit einer besseren Platzierung gerechnet, aber es hat diesmal nicht gereicht. Für mich sind dafür zwei Gründe maßgeblich. Nach meiner Erkrankung (Anfang Juli) habe ich zwar Tempohärte aufbauen können, aber die Ausdauer hat gelitten. Die sehr hohe Luftfeuchtigkeit beim Rennen hat dafür gesorgt, dass ich sehr stark geschwitzt und leider nicht genügend Mineralien zu mir genommen habe. Außer-

dem bin ich erst in den letzten Runden auf die Idee gekommen, jeweils zwei Flaschen mit Getränken auf die Strecke zu nehmen (beide Flaschen waren nach einer Runde immer leer). Die Supportstrategie war jedoch sehr gut und Anne, Ingolf und Uwe haben mich bestens unterstützt. Ohne die drei hätte ich sicher mehr Schwierigkeiten gehabt, um aus meinen Krisen herauszukommen. Diana Dzaviza hat auf der Strecke auch dazu beigetragen, dass ich die Hoffnung auf ein Finish nicht aufgegeben habe.

Es ist ein großartiges Gefühl, bei einer Weltmeisterschaft am Start zu stehen und natürlich auch ins Ziel zu kommen. Gemeinsam mit der Weltspitze einen Lauf zu bestreiten, zu sehen, welche Leistungen erbracht werden und lernen zu können. Dieses Gefühl möchte ich wieder erleben und hoffe dann auf einen etwas besseren Abschluss. Hoffentlich ist die nächste WM über 100 Kilometer in einem gut erreichbaren Land.



WIE EIN SPIRIDON-DREIGESTIRN BEIM JUNGFRAU-MARATHON FAST DIE EIGER NORDWAND ERSTIEGEN HÄTTE

Lothar Esser

In den ECHO-Ausgaben vergangener Jahre wurden immer wieder Artikel über den Jungfrau-Marathon in Interlaken (CH) veröffentlicht. Kein Wunder also, dass bei einigen Spiridonis Interesse für die „schönste Marathonstrecke der Welt“ geweckt wurde. Kaum war die Anmeldung im Internet freigeschaltet, da hatte sich Astrid Gelsema auch schon angemeldet und mich gefragt, ob ich nicht Lust hätte mitzulaufen. Ich wiederum habe Anke gefragt und so kam es, dass wir drei uns im September auf den Weg zum Jungfrau-Marathon gemacht haben.

In der Nacht von Freitag auf Samstag (Renntag) ging über der Strecke noch einiges an Regen runter. Auch als uns der Wecker aus dem Schlaf riss, waren noch Regentropfen zu hören.

Im Hotel gab es um 6 Uhr in der Frühe leider noch kein Frühstücksbuffet und wir mussten auf das Lunchpaket zur Stärkung zurückgreifen. Am Vorabend hatten wir die Startnummern und den „Effektenbeutel“ für unsere Wechselkleidung abgeholt, sodass nun einem entspannten Lauf nichts

mehr im Wege stand. Wir wollten die Strecke genießen und uns von den anderen etwa 3.500 Startern nicht hetzen lassen.

Da wir zum ersten Mal an diesem Lauf teilnahmen, waren die Abläufe vor dem Start neu für uns und wir mussten manche Dinge erst erfragen. Aber es klappte alles sehr gut und Anke und ich bekamen vor dem Start noch eine Massage der Beine. Der Masseur meinte sogar, dass sich meine Muskeln sehr locker anfühlen und das, obwohl ich zwei Wochen vorher erst die WM über 100 Kilometer bestritten hatte und dabei sehr starke Muskelkrämpfe bekam.

Nach der Massage ging es dann noch einmal zur Toilette, wo es aber eine lange Schlange gab. Die Zeit bis zum Start sollte allerdings reichen, dachte ich. Manchem wurde das Warten jedoch zu lang und hat dann die Warteposition aufgegeben. Das verkürzte meine Wartezeit. Als ich endlich die Dixitür hinter mir geschlossen hatte, fiel der Startschuss und ich dachte nur „es gilt ja die Nettozeit“.

Der Jungfrau-Marathon führt durch das Berner Oberland von Interlaken bis zur Bergstation am Eiger Gletscher. Die ersten 26 Kilometer verlaufen an der Weißen Lüt-schine entlang bis nach Lauterbrunnen. Bis



dahin ist die Strecke sehr gut lauffar und ohne große Steigungen. Sobald es durch eine Ortschaft ging, waren die Straßenränder mit Zuschauern gesäumt, die uns lautstark anfeuert. Es gab Blaskapellen, Kuhglockenorchester, Drum Sessions, Duddelsackpfeifer, Alphornbläser oder Musik

aus der Konserve. All das beflügelt einen und ich musste mich zügeln, um nicht zu schnell zu laufen. In Lauterbrunnen saß Sarah aus Michelstadt mit ihrer Kamera am Streckenrand. Schnell auf mich aufmerksam machen, damit es ein Foto von mir gibt. Kurz nach diesem Fotoshooting

kamen wir um eine Kurve und da war sie, die erste Wand des Tages. Vorher konnten wir schon die respektablen Steilhänge rechts und links vom Tal sehen, aber jetzt mussten wir tatsächlich den Berg hinauf. Zu Beginn des Anstiegs ein Tor als Wand aufgebaut und Pink Floyd's „another brick in the wall“ ertönte aus dem Lautsprecher. Dabei hätte ich gerne die Wand einstürzen lassen, aber Gorbatschow ist vor kurzem gestorben und konnte keine Hilfe mehr bei diesem Mauerfall sein. Für die nächsten zwei Kilometer war nun der Gehmodus angesagt.

Am Ende der Steigung tauchte dann vor mir der Pacemaker mit dem Beachflag für 4:30 Stunden auf. Da dachte ich, ich bin zu schnell. Optimistisch wie ich manchmal bin, habe ich mit einer Zeit um fünf Stunden gerechnet und überhole 14 Kilometer vor dem Ziel den Pacemaker für 4:30 Stunden. Der war aber wohl durch seine Laufuhr komplett aus dem Rhythmus gebracht worden und wusste nicht, wie schnell er sein muss, damit er nach viereinhalb Stunden oben ist.

In Wengen dann bei Kilometer 30 das nächste Highlight: Wieder Zuschauer am Streckenrand, die wie bei einer Bergeretappe der Tour de France mit Absperrgittern zurückgehalten werden mussten. Moderation mit Musik und Ansagen, Applaus durch die Zuschauer, Musik und jede Menge Stimmung und nur noch zwölf Kilometer. Wegen meines Spiridon-Shirts werde ich

von ein paar Mitläufern auch angesprochen und war für Sarah aus Michelstadt wieder gut zu erkennen. So langsam fing es an Spaß zu machen. Wohl auch, weil ich mich immer weiter nach vorne schieben konnte. Bis Kilometer 39 war es dann wieder einigermaßen lauffähig. Auf den letzten drei Kilometern wurde der Weg aber so schmal, dass ein Überholen nur mit großer Kraftanstrengung und Konzentration möglich war. Trittsicherheit war gefragt, manchmal auch Kletterkünste, denn die Stufen wurden groß und ich musste mich an der kaum vorhandenen Vegetation festhalten (die Baumgrenze war längst überschritten). Der langsamste in der Schlange bestimmte also das Tempo für die dahinter. Vor mir konnte ich bis zum Horizont die lange Läufer­schar sehen und irgendwo da oben war das Ziel. Leider haben die Wolken die Aussicht ins Tal und auch zum Gletscher verhindert.

Im Ziel, fast am Fuße der Eiger-Nordwand, angekommen, habe ich doch gemerkt, dass die Höhe das Atmen etwas erschwert und wollte deshalb das Klettergeschirr nicht auspacken. Außerdem sehnte sich der Körper nach Kalorien und Flüssigkeit. Zu dritt haben wir im Ziel mit dem Getränk des Sponsors unseren Erfolg gefeiert. Mit der Seilbahn fuhren wir danach nach Grindelwald, um dort die trockenen Sachen anzuziehen und mit der Zahnradbahn zurück nach Interlaken zu fahren.

Es hat sich gelohnt, den Weg nach Inter-



laken auf sich zu nehmen. Ob es die „schönste Marathonstrecke der Welt“ ist, weiß ich aber noch nicht, denn ich kenne nicht alle und wir hatten nur ganz wenige Augenblicke, in denen wir die Aussicht genießen konnten. Es war aber auf jeden Fall ein sehr gut organisierter Marathon, bei dem fast alles stimmig war und das Spiridon-Dreigestirn, das sogar eine Jungfrau in seiner Mitte hatte, konnte sich bei diesem Marathon sehr gut in Szene setzen.

Im Nachhinein fanden wir heraus, dass sich mit Constanze Prümmer noch ein viertes Spiridon-Mitglied auf den Weg nach Interlaken gemacht hatte. Sie hat also ihr Versprechen im letztjährigen ECHO-Artikel über den Jungfrau-Marathon ein-

gelöst, dass ihr „Jungfrau-Debüt“ in 2021 nicht ihr letzter Jungfrau-Marathon gewesen sein soll!

FRAUENPOWER BEI DEN DEUTSCHEN MEISTERSCHAFTEN IM 10 KILOMETER-STRASSENLAUF

Ulrike Wagner

Am Sonntag, dem 18. September 2022, wurden in Saarbrücken die Deutschen Meisterschaften im 10 Kilometer-Straßenlauf ausgetragen. Für dieses Event rührten wir im Vorfeld kräftig die Werbetrömmel - und dies ausgesprochen erfolgreich, denn es gingen sage und schreibe drei Damemannschaften an den Start.



Im stark besetzten Feld der Frauen traten Tania Moser, Mona Winter und spontan Christina Schießler an, die an diesem Tag eigentlich andere Pläne hatte, aber mit tollem Teamgeist das Zustandekommen dieser schlagkräftigen Truppe ermöglich-

te. Bei den Seniorinnen der Altersklasse W50 und älter traten mit Gabi Baltruschat, Silke Eiserbeck, Astrid Gelsema, Susanne Schreiber, Wiltrud Wetzenstein und Michi Zeiss gleich zwei Teams an.

Susanne und Wiltrud reisten bereits am Vortag an. Sie konnten so die Laufstrecke schon einmal in Ruhe unter die Lupe nehmen und auf Straßenbeschaffenheit oder Steigungen begutachten. Via Gruppenchat wurden wichtige Erkenntnisse direkt nach Frankfurt gemeldet. Dankenswerterweise kümmerten sich die beiden auch um die Abholung der Startunterlagen, sodass deren Übergabe ganz entspannt im Hotel erfolgen konnte und nicht in der überfüllten Sporthalle.

Für die Anreise am Sonntag charterte Mona den Vereinsbus mit eigenem Chauffeur Sebastian und tierischer Begleitung von Alia (Monas Hündin).

Da unsere Mannschaften zu unterschiedlichen Zeiten starteten (die Teams W50+ waren eine Stunde später dran), blieb für die „Älteren“ noch etwas Zeit im Hotel für Smalltalk, Kaffee und Tee, Toilettengänge, Startnummernbefestigung am Trikot und dem von Michi erfolgreich praktizierten „Powernapping“. Nur an den leckeren Ku-

chen von Silke traute sich vor dem Start keine der Damen so richtig heran. Wie auch immer, die Stimmung war - von einer gewissen Anspannung und Nervosität mal abgesehen - ganz hervorragend!

Gegen 11:00 Uhr ging's dann vom Hotel zu Fuß zu dem nur 600 Meter entfernten Startbereich. Uli war als „Maskottchen“ und Supporterin mit dabei und freute sich wie verrückt, mit Tröte und Ratschen für ein ordentliches Feuerwerk an der Strecke sorgen zu dürfen.

Was dann folgte, ist nicht in Worte zu

lassen: Neben den Plätzen 1 und 5 in der Mannschaftswertung der Seniorinnen der Altersklassen W50+ und zahlreichen persönlichen Bestzeiten wurde Christina 10. in der W45. In der Altersklasse W50 holten wir zwei Top-Ten-Platzierungen (Silke Platz 5 und Wiltrud Platz 8). In der W55 erreichten wir sogar drei Platzierungen unter den ersten zehn (Gabi als Deutsche Meisterin (!), Astrid Platz 5 und Susanne Platz 10). Und dies bei Deutschen Meisterschaften! Aller Ehren wert komplettierte unsere liebe Michi das Feld und hat so



Silke Eiserbeck, 5. W50

fassen! Die Ladies präsentierten sich in bestechender Form. Sie liefen, was das Zeug hält, und sorgten ihrerseits für ein wahres Feuerwerk auf der Laufstrecke! Das Ergebnis ist ein Traum und man darf es sich ruhig mal auf der Zunge zergehen



Gabi Baltruschat, Deutsche Meisterin W55



Astrid Gelsema, 5. W55

kurz nach überstandener Corona-Erkrankung überhaupt erst für den tollen fünften Rang in der Mannschaftswertung der Seniorinnen gesorgt. Unsere beiden Tages-schnellsten Tania und Mona begeisterten in einem starken Läuferfeld mit ihren tollen Leistungen sämtliche Zuschauer an der



Strecke und erreichten einen starken 18. Platz in der Mannschaftswertung.

Mit diesem perfekten Gesamtergebnis wird kaum ein anderer Verein mithalten können, zumal unsere „Golden Girls“ mit ihrer Gesamtlaufzeit von 2:04 Stunden in der Mannschaftswertung einen neuen hessischen Rekord in der W50+ aufgestellt und diesen um ganze neun Minuten unterboten haben. Darauf können wir wirklich mächtig stolz sein! Soweit zur Statistik.

Als Fazit bleibt festzuhalten (und das ist mindestens genauso wertvoll): Es war ein

unvergesslicher Tag in Saarbrücken, mit vielen Emotionen, einem unglaublichen Gemeinschaftsgefühl und einem Teamgeist, der nicht in Worte zu fassen ist!



MIT ELIUD KIPCHOGE DURCH DEN TIERGARTEN - BMW BERLIN-MARATHON

Torsten Röschlau

Marathon in Berlin. Da kribbelt es einfach in meinem Bauch. Die ganze Stadt knistert. Eine ganz besondere Stimmung schwebt in der Luft.

Am Freitag angekommen geht es direkt zur Expo aufs Tempelhofer Feld, die Startnummer abholen. Die Halle des alten Flughafen terminals ist brechend voll. Mehr als 50.000 Menschen aus 157 Nationen werden an diesem Septemberwochenende in Berlin an den Start gehen. Als Läuferinnen und Läufer, Handbiker oder Rollstuhlfahrende.

Am Samstagmorgen um 7:00 Uhr gehe ich noch eine kleine Runde im Tiergarten joggen. Ganz gemütliche 30 Minuten habe ich mir vorgenommen. Angekommen, rauschen von links vier Läufer an mir vorbei. Im Augenwinkel erkenne ich einen von ihnen. „Das kann doch nicht sein.“, denke ich. War er das jetzt wirklich? Eliud Kipchoge? Der zweifache Olympiasieger und Weltrekordhalter im Marathon?

Ja, er war es! Was mache ich? Ich krame schnell mein Handy aus der Tasche und will noch ein Foto machen. Zu spät, die sind zu schnell und biegen schon ab. Mist, zu langsam. Ich entscheide mich hinterher-

zulaufen. So schnell waren sie jetzt auch nicht. Meinen Plan, locker zu laufen, habe ich in diesem Moment schon längst vergessen. Ich schließe schnell zu der Gruppe auf und laufe hinter Eliud Kipchoge her. Krass. Innerlich fliege ich. Ich bin völlig von den Socken. Träume ich etwa noch? Mache ich hier gerade etwa wirklich ein Warm-up mit einem der besten Läufer der Geschichte? Wahnsinn!

Das Tempo ist langsam. Langsam für Kipchoge. Deswegen kann ich gut mithalten. Wir laufen exakt einen Schnitt von 5:00 Minuten/Kilometer. Das ist meine geplante Pace für den Marathon morgen. Fühlt sich gut an, richtig gut sogar. Es wird nicht gesprochen. Alles um uns herum ist ruhig. Jedenfalls nehme ich nichts von außen wahr. Ich bin völlig fokussiert und laufe hinter der Gruppe her. Sie scheint es nicht zu stören. Jedenfalls sagen sie nichts und lassen sich auch nichts anmerken. Ich genieße diese Minuten in vollen Zügen und sauge die entstandene Atmosphäre tief in mich auf. Aber „Vorsicht, Torsten!“, denke ich mir. „Heute nur kurz und langsam die Beine ausschütteln.“, ermahne ich mich. Wer weiß, wie lange die hier noch ihre Runden drehen. Ich sollte besser in meinem Tempo weiterlaufen. Die Vernunft kommt zurück. Aber nur ganz langsam,

deswegen setze ich zu einem kleinen Sprint an und überhole ihn. The GOAT, greatest of all time. Ehrfürchtig und leichtfüßig zugleich ziehe ich an Kipchoge und seinen Begleitern vorbei und stelle mir innerlich ganz kurz einen Zieleinlauf vor. Jetzt bloß nicht übermütig werden und aus Versehen laut zu jubeln anfangen. Nein, war nur ein Spaß. Ich laufe ein paar Meter vor und versuche noch einen Schnapsschuss mit dem Handy einzufangen. Dann laufe ich mit ein paar Metern Abstand hinterher, als die Gruppe plötzlich stehen bleibt. Sie sind fertig. Ich gehe an ihnen vorbei und bin auf einmal sehr schüchtern. Ich möchte Eliud



und seine Begleiter nicht stören, bestimmt sind sie schon fokussiert auf den morgigen Wettkampf. Wir schauen uns kurz an. Ich nicke ehrfürchtig und sage „Good luck for tomorrow!“ Kipchoge lächelt leicht und antwortet „Thank you!“ Einfache, knappe Worte. Kein Gespräch, keine weiteren Selfies. Ich gehe an ihm vorbei, trabe dann langsam weiter und hüpfte innerlich wie ein kleines Kind umher.

Insgesamt sind wir circa zwei Kilometer zusammengelaufen. Beziehungsweise, ich bin hinterhergelaufen. Aber „zusammengelauften“ klingt schöner. Ich mache noch meine 30 Minuten voll, aber nun wirklich sehr langsam, damit ich noch genügend Energie für morgen habe. Erst jetzt bemerke ich, wie viele Läuferinnen und Läufer sonst noch im Tiergarten unterwegs sind. Vor zehn Minuten war ich in einem traumhaften Läuferntunnel und habe nicht viel um mich herum wahrgenommen. Später, im Hotel angekommen, treffe ich mich mit meiner Familie zum Frühstück. Ich habe das breiteste Grinsen im Gesicht und berichte von dem gerade Erlebten.

Der nächste Morgen. Der Wecker klingelt um 6:30 Uhr, ich bin allerdings schon etwas früher wach. Erstaunlicherweise habe ich sehr gut geschlafen, was sonst vor lauter Nervosität und Vorfreude bei mir nur selten vorkommt vor einem großen Wettkampf. Mit der S-Bahn geht es nach dem Frühstück Richtung Startbereich. Laufklammotten anziehen, Kleiderbeutel abgeben,

ein bisschen warmlaufen. Dann Richtung Start. Noch 15 Minuten. Ich freue mich auf den Marathon. Meine Taktik? Ich bleibe bei der anvisierten Pace von fünf Minuten und schaue dann mal, wie es so nach ein paar Kilometern läuft. Etwas weiter vorne erkenne ich ein Spiridon-Shirt. Die Menge rückt etwas zusammen und so komme ich auch zu dem Läuferkollegen. Bodo hat ein ähnliches Zeitziel wie ich, also entscheiden wir, gemeinsam loszulaufen. Dann plötzlich der Countdown. 10-9-8-7... Die Menge um mich herum klatscht, jubelt. 6-5-4... Gleich geht's los. 3-2-1 Start! Ab geht die Post. Aber erstmal langsam im



Schnecken tempo, denn es dauert drei oder vier Minuten bis wir über die Startmatten laufen. Wir finden gleich ein gemeinsames Tempo. Erster Kilometer in 4:35 Minuten/Kilometer. Zu schnell! Ich denke an letztes Jahr, als ich zu schnell angefangen und gegen Ende keine Kraft mehr hatte. Also bloß nicht von der Menge mitreißen lassen. Das Tempo heute fühlt sich aber gut an. Und schließlich hatte ich letztes Jahr ja auch kein „Training“ mit Eliud Kipchoge

vorher absolviert. Die nächsten Kilometer pendeln sich bei 4:40 Minuten/Kilometer ein. Es läuft prima. Das Wetter spielt fantastisch mit. Trocken, kühl, aber nicht zu kalt, irgendwas mit 12-14 Grad. Für mich das perfekte Laufwetter. Bodo verliere ich



leider nach einer guten Stunde bei einer Getränkestation aus den Augen. Die Kilometer fliegen an mir vorbei. Ich lache und freue mich.

Die Leute am Straßenrand sind fantastisch. Es wird angefeuert, gejubelt. Musikgruppen spielen. Jazz, Metal, House,

Blasmusik, Dudelsack. Für jeden ist etwas dabei. Ich finde heute alles gut und bin völlig euphorisiert. Beim Halbmarathon zeigt die Uhr 1 Stunde und 38 Minuten an. Geil. Meine Beine fühlen sich leicht an. Am Straßenrand treffe ich meine Familie.

Ich bleibe kurz stehen, hole mir zwei Gels, etwas zu trinken und eine große Packung Extra-Motivation ab. Dann kommt bald Kilometer 30. Gleich fängt der Marathon erst richtig an. Meine Beine wollen noch mehr. Ich kann etwas zulegen und laufe die nächsten sechs Kilometer 10-20 Sekun-

den schneller pro Kilometer. Jetzt fängt es doch an wehzutun, die Beine werden etwas schwerer. Vielleicht doch zu früh angezogen? Ich merke, dass ich heute doch nicht unbesiegbar bin. Die nächsten Kilometer-Zeichen wollen nicht kommen. Ich habe ein bisschen zu kämpfen, kräftemäßig und mental. Ich versuche mich abzulenken und sauge die Stimmung um mich herum auf. Nur nicht so viel nachdenken. Genießen! Die Beine sind zwar jetzt sehr schwer geworden, doch ich kann das Tempo halten und laufe die nächsten beiden Kilometer 4:52 und 4:45 Minuten/Kilometer weiter. Ich beiße mich durch.

Gendarmenmarkt. Ich kenne die Strecke. Nochmal links, dann rechts und dann wieder links. Ich bin Unter den Linden. Ab hier nur noch geradeaus. Hinten sehe ich das Brandenburger Tor. Von dort sind es noch circa 400 Meter. Alles fällt von mir ab. Ich bin beflügelt und schwebe förmlich die letzten Meter. Kurz nach dem Brandenburger Tor sehe ich meine Familie am Straßenrand. Küsschen abholen und weiter. Meine vierjährige Tochter will mitkommen. Ich trage sie auf dem Arm und merke nach 20 Metern, dass ich keine Kraft mehr habe. Wir rennen kurz in ihrem Tempo ein paar Meter Hand in Hand. 100 Meter vor dem Ziel nehme ich sie wieder auf den Arm und gehe mit ihr ins Ziel. Wir bleiben nochmal kurz stehen und genießen den Moment. Ein kurzer Blick auf die Uhr. Ich weiß schon längst, dass ich heute eine

neue persönliche Bestzeit erreichen werde, aber die Zeit ist mir in dem Moment egal. Emotionen kommen hoch. Meine Tochter strahlt übers ganze Gesicht. Ich bin der glücklichste Mensch der Welt. Wir spazieren ins Ziel, bekommen beide eine Medaille und sind mächtig stolz.

3 Stunden, 19 Minuten und 9 Sekunden, neue persönliche Bestzeit, über zehn Minuten verbessert. Ein paar Minuten wären heute wahrscheinlich noch drin gewesen, aber das ist mir egal. Viel wichtiger: Ich habe den Moment genießen können. Diese atemberaubende Stimmung aufsaugen können. Heute beim Lauf und auch gestern im Tiergarten mit Eliud. Für mich persönlich unvergessliche Momente, die mehr wert sind, als ein paar Minuten.



SPIRIDON-LÄUFER TRAINIEREN MIT EINEM BLINDEN FUSSBALLER

Hasan Koparan, Rui de Almeida,
Johannes Minet

Hasan Koparan (34) lebt mit seiner Frau in Frankfurt. Für ihn spielt wie für viele von uns Sport eine große Rolle. Und er ist darin so gut, dass er es in die Fußball-Bundesliga und in die Nationalmannschaft geschafft hat und für Deutschland bei den Europa- und Weltmeisterschaften antritt. Um sich zwischen Mannschaftstrainings, Liga- und Länderspielen fit zu halten, kam Hasan im Januar 2022 auf Spiridon zu, um Laufpartner zu finden. Neben seiner sport-

lichen Fitness ist das Besondere an Hasan: Hasan hat eine Sehbehinderung – er ist blind.

Beim gemeinsamen Laufen einer blinden oder sehingeschränkten und einer sehenden Person ist Vertrauen sehr wichtig. Die sehende Person (Guide) muss wachsam sein und mehr kommunizieren als zwischen sehenden Laufpartnern. Als geführter Läufer muss man sich darauf verlassen können, sicher an Hindernissen vorbei geführt zu werden. Hindernisse können Men-

schen, Tiere, Bäume, aber auch Pfützen oder Bodenwellen sein. Richtungswechsel kann ein geführter Läufer nicht sehen. Diese müssen kommuniziert werden.

Als sich Hasan im Januar bei Spiridon gemeldet hat, wurde über den Spiridon-Newsletter nach Laufpartnern gesucht. Neben einigen weiteren haben sich Rui und Johannes direkt gemeldet. Johannes hatte ganz frisch eine Guide-Ausbildung absolviert, also eine Schulung mit einem erfahrenen blinden Lauftrainer vom Guidenetzwerk Deutschland. Im Februar ging es dann los!

Jeder sehende Läufer kann Guide sein. Man muss nur Spaß an der Bewegung und an gemeinsamen Aktivitäten haben. Blinde beziehungsweise sehingeschränkte Läufer und ihre Guides nehmen auch gemeinsam an Rennen teil. Dann meistens in der ersten Startreihe, denn Überholen ist zu zweit deutlich schwerer als überholt zu werden.

Wie üblich startet Hasan seine Laufuhr. Diese hat eine akustische Ausgabe. An seinem linken Handgelenk trägt er ein Gummiband mit zwei Schlaufen. Durch die eine führt er seine linke Hand, die andere Schlaufe hält der Guide in seiner rechten

Hand. Langsam setzen wir uns in Bewegung. Die Schritte gleichen einander an. Hasans Schritte werden länger, die Schritte des Guides werden etwas kürzer – ideal für schnellere Geschwindigkeiten ist der gleiche Rhythmus. Immer wenn der Guide einen Schritt mit rechts macht, macht der Geführte einen Schritt mit links und umgekehrt.

**„Bordstein hoch in 3 – 2 – 1 – jetzt“
„In 15 Metern auf 2 Uhr“
„Auf 1 Uhr bleiben“**

Je mehr wir Vertrauen gefasst haben, umso schneller und gleichmäßiger wird der Lauf. Zwischen den Hinweisen zu Hindernissen und Richtungswechseln – einer der Autoren beschreibt diese immer wie das Ziffernblatt einer Uhr – bleibt viel Zeit. Zeit, einander kennenzulernen, von den Familien, der Arbeit oder von Urlauben zu erzählen. Wir unterhalten uns über die Fußball-Nationalmannschaft, bei der die Europameisterschaft und im Jahr 2023 sogar die Weltmeisterschaft auf dem Programm steht. Selbstverständlich dürfen auch Laufpläne oder Ziele nicht fehlen. Das ist (zumindest für die Guides) das Angenehme: Da man jederzeit kommunizieren können muss, darf das Tempo nicht atemraubend schnell sein. Guideläufe passen somit als regenerative Läufe in jeden Trainingsplan.



Die Internetseite <https://www.guidenetzwerkdeutschland.de> bietet für blinde und sehingeschränkte Läufer eine Datenbank registrierter Guides nach Postleitzahl beziehungsweise Wohnort an. Guides finden registrierte blinde und sehingeschränkte Läufer. Gruppen-

schulungen werden ebenfalls angeboten.

Unsere Ziele für 2023? Hasan ist konditionell topfit! Er holt den Pokal nach Deutschland und wir laufen zusammen einen Halbmarathon!



GENERALI MÜNCHEN MARATHON AM 9. OKTOBER 2022

Lothar Steinbach

Neulich wurde mir folgende Frage gestellt: „Welcher Marathonlauf ist der schönste?“ Die Antwort konnte nur lauten: „Das kommt darauf an.“ Es kommt darauf an, ob ich auf einer schnellen Strecke unterwegs sein will, bei der persönliche Bestzeiten und auch Weltrekorde aufgestellt werden. Dann ist Berlin die richtige Wahl. Bevorzuge ich kurze Anfahrtswege, dann laufe ich in Frankfurt oder in Mainz. Möchte ich vor allem in der Natur laufen, dann könnte ich nach Bad Staffelstein zum Obermain-Marathon fahren (mein Bericht im ECHO 2018, Seite 80). Als Gerhard Schröder Präsident von Spiridon war, stand der Hamburg-Marathon ganz hoch im Kurs, nicht zuletzt auch deshalb, weil Gerhard für den Marathon in seiner Heimatstadt kräftig Reklame gemacht hat. Vor Jahren sagte eine Läuferin zu mir: „Es gibt nur einen richtigen Marathon, und der geht von Marathon nach Athen. Punkt.“ Die Aufzählung ließe sich beliebig fortsetzen.

In mir reifte vor einigen Jahren der Entschluss, am Marathon in München teilzunehmen und dabei in das legendäre Olympiastadion einzulaufen. Dort hatte ich im

September 1972 bei den Olympischen Spielen spannende Wettkämpfe erlebt. Nach dem Attentat am 5. September waren es zwar keine „heiteren Spiele“ mehr, dafür gab es aber noch genug Eintrittskarten zu günstigen Preisen. Für sage und schreibe 20 Deutsche Mark konnte ich mir am Nachmittag finale Wettkämpfe anschauen. Es klingt fast wie ein Märchen: Alleine die westdeutschen Leichtathleten und Leichtathletinnen wurden damals mit fünf Goldmedaillen belohnt. Sensationell zum Beispiel der Sieg der damals 16-jährigen Ulrike Meyfahrdt im Hochsprung und auch der 4×100-Meter-Staffellauf der Frauen gegen die favorisierten Läuferinnen aus der DDR. Ganz aktuell: beim Deutschen Sportpresseball am 6. November 2022 in der Alten Oper wurden Ulrike Nasse-Meyfahrdt, Heide Ecker-Rosendahl und Renate Stecher (die beiden letztgenannten waren die Schlussläuferinnen der besagten Staffeln) 50 Jahre nach ihren großen Erfolgen als „Legenden des Sports“ geehrt.

Im Januar 2020 meldete ich mich schließlich für den Marathon im Oktober an, der trotz Pandemie noch im Sommer für die Veranstalter durchführbar schien. Doch irgendwann mussten auch sie sich dem Virus geschlagen geben. Der Gutschein, den ich erhielt, hatte zwei Jahre Gültigkeit. Ich



löste ihn für den Lauf am 9. Oktober 2022 ein. Es wurden drei Distanzen angeboten: Marathon, zehn Kilometer mit Start und Ziel im Olympiastadion sowie Halbmarathon mit Start im Englischen Garten am Chinesischen Turm (bei Kilometer 21,1) und Ziel ebenfalls im Olympiastadion. Ich entschied mich für die Halbmarathon-Distanz.

Am Freitag vor dem Wettkampftag reisten wir bequem mit der Bahn an. Ich besorgte am Samstag im Stadion die nötigen Unterlagen, traf dort eine befreundete Münchner Läuferin, die in einer Staffel laufen wollte und fieberte dann dem Start am Sonntag entgegen.

Wir wohnten in einem feinen familiengeführten Hotel am Stadtrand, nur etwa

zwei Minuten von einer U-Bahn-Station entfernt. Die Startzeit um 12:40 Uhr kam für mich sehr gelegen: Erstens musste ich mich beim Hotelfrühstück nicht zurückhalten und zweitens konnte ich trotz Bauarbeiten an einer großen U-Bahn-Station und dadurch bedingtem dreimaligem Umsteigen mit Pendelverkehr sehr zeitig am Startplatz erscheinen. Die Kleiderabgabe war perfekt organisiert; es standen etwa 30 gelbe DHL-Fahrzeuge bereit, deren Fahrer die Kleiderbeutel in Empfang nahmen und sie später ins Stadion transportierten.

Zunächst lief ich mich zwei Minuten auf einem Reitweg ein und wechselte dann für weitere fünf Minuten auf einen Naturweg. Nach dem Startschuss für Gruppe C (Zielzeit ab 2 Stunden) ging es nur sehr langsam voran, da die Wege im Englischen Garten recht schmal sind. Für den ersten Kilometer brauchte ich gefühlt zehn Minuten. Auf den breiten Straßen wurde es besser und ich hatte genug „Freilauf“. Bei Kilometer vier überholte ich den „Pacemaker“ für 2:15 Stunden und kam dann erst richtig in Schwung. Auf dem Marienplatz bei Kilometer 14 war die Stimmung besonders gut. Auch an der übrigen Strecke unterhielten uns Musikgruppen, bei weitem aber nicht so viele wie in Frankfurt.

Ich freute mich auf Kilometer 15 hinter dem Odeonsplatz, denn dort stand meine Frau Hildegard mit dem Handy. Obwohl ich mein Tempo beibehielt, konnte sie mich zweimal ablichten. Eigentlich wollte

ich danach das Tempo etwas herausnehmen, was mir aber nicht gelang. Dafür legte ich einige kurze Gehpausen ein, konnte dann aber das gewohnte Tempo wieder aufnehmen. Bis Kilometer 20 lief alles recht gut. Auf dem Spiridon-Louis-Ring kurz vor dem Ziel meldete sich aber die linke Wade und kündigte einen Krampf an. Ich konnte doch nicht mit schmerzverzerrtem Gesicht ins Stadion hineinstolpern. Also habe ich noch eine kurze Gehpause eingelegt und dann ging es problemlos durch das Marathontor und auf die Tartanbahn. Nach etwa 50 Metern war schon das Ziel erreicht. Dort wurden wir mit einer sehr geschmackvollen Medaille und einem roten Poncho, der auf etwa vier Quadratzentimeter zusammengefaltet war, empfangen. Im Innenraum wurden Bananen, Brezen und die üblichen Getränke angeboten. Um den Innenraum zu verlassen, musste man allerhand Stufen emporsteigen. Da man sich am Geländer festhalten konnte, war dies in meinen Augen halb so schlimm.

Ich holte meinen Kleiderbeutel, der vor einem der gelben DHL-Fahrzeuge lag und ließ dann noch meine Medaille gravieren. Da ich ohne Uhr gelaufen war, erfuhr ich erst jetzt meine Nettozeit: 2:11:43 Stunden. Die Platzierung erfuhr ich noch später: 5. Platz von 15 in der AK M70. Damit war ich sehr zufrieden, da ich in der Vorbereitung auf diesen Lauf allerhand Kompromisse eingehen musste.

Wie waren die Veranstalter (Gemeinnüt-

zige München Marathon Stiftung GmbH), allen voran der Organisator Gernot Weigl, mit dem Lauf zufrieden? „Wir sind im Weltklasse-Bereich.“, so wurde er im „Münchner Merkur“ zitiert. Die Streckenrekorde, vor allem bei den Frauen, aber auch bei den Männern, wurden deutlich unterboten. Um ein Elitefeld zu organisieren, mussten 150.000 Euro investiert werden. In der Rangliste der deutschen Marathonläufe 2022 nach der Anzahl der Finisher ist München hinter dem Platzhirsch Berlin sowie Frankfurt und Hamburg auf den vierten Platz vorgerückt. Wenn München aber wirklich Weltklasse sein will, muss es im nächsten Jahr auch eine blaue Linie geben. Der Olympiasieger im Marathon von 1972, der US-Amerikaner Frank Shorter, inzwischen knapp 75 Jahre alt, ließ es sich nicht nehmen, in seiner Geburtsstadt München den Startschuss zum Marathonlauf zu geben und eine halbe Stunde später selbst am

10-Kilometer-Lauf teilzunehmen. Shorter gilt auch als Initiator der Laufbewegung in den USA in den siebziger Jahren.

Von der oben genannten Läuferin erfuhr ich, dass die Staffelläufer einen Staffelstab mit einem integrierten Chip bekamen, der anstelle eines Bändchens weitergereicht werden musste. Das könnte auch eine Idee für Frankfurt sein.

Nach dem Lauf blieben wir noch ein paar Tage in der „Weltstadt mit Herz“. Denn zur Hauptstadt im Freistaat Bayern gehört für mich neben dem Olympiapark auch das Valentin-Karlstadt-Museum, der Monopteros im Englischen Garten und die zahlreichen Biergärten.

Schlussbemerkung: Wenn nichts dazwischenkommt, werde ich am 26. März 2023 in der nächsthöheren Altersklasse am Freiburg Marathon teilnehmen.

MINI-MARATHON DER SPIRIDON-JUGEND BEIM MAINOVA FRANKFURT-MARATHON

Hans Bittlingmaier

Nach zweijähriger pandemiebedingter Unterbrechung fand im Rahmen des 39. Mainova Frankfurt-Marathon auch wieder der Mini-Marathon statt. Dabei ist für die Teilnehmer ein Zehntel der Marathonstrecke – also 4,2 Kilometer – zu bewältigen. Am Start standen 13 Kids und Teens aus der Jugendtrainingsgruppe unseres Vereins. Das ist die seit Bestehen der Trainingsgruppe höchste Teilnehmerzahl am Mini-Marathon.

Die Zielvorgabe war eine Zeit unter 30 Minuten. Alle haben dieses Ziel erreicht! Unsere jüngste Teilnehmerin Martha Bremicker (Altersklasse KU10) kam bei ihrem ersten Start in einem Laufwettbewerb in einer Zeit von 29:44 Minuten ins Ziel. Die schnellste Zeit lief Clara Hanisch in 18:32 Minuten und errang damit Platz 4 in der Altersklasse JU16. Unser schnellster männlicher Teilnehmer war Hannes Warnecke (Altersklasse JU14) mit 19:48 Minuten.

Als Beobachter an der Strecke konnte ich feststellen, dass alle fokussiert und mit Spaß dabei waren. Glückwunsch an alle für die erreichten Leistungen!

Hier die Einzelergebnisse unserer Spiridon-Jugend:

Leon Assmann (JU16)

21:55 Minuten

Clemens Bernardi (JU16)

27:07 Minuten

Sophie Breitenöder (JU18)

20:49 Minuten

Martha Bremicker (KU10)

29:44 Minuten

Hendrik Galahn (JU18)

25:45 Minuten

Silas Galahn (JU16)

21:33 Minuten

Timon Galahn (KU12)

20:01 Minuten

Clara Hanisch (JU16)

18:32 Minuten

David Ikarbe Bartels (JU16)

20:02 Minuten

Victor Ikarbe Bartels (KU12)

22:37 Minuten

Paul John (JU16)

26:40 Minuten

Karl Sippel (JU14)

21:54 Minuten

Hannes Warnecke (JU14)

19:48 Minuten





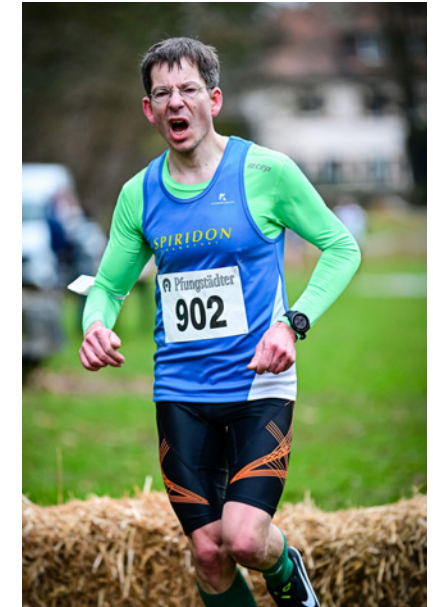
MEIN ERSTES ULTRALAUF-JAHR

Florian Kaltenbach

Anfang Oktober 2021 beantwortete ich auf der Suche nach neuen Abenteuern einen Facebook-Post unserer Ultralauf-Ikone Lothar Esser über den legendären Spartathlon (246 Kilometer von Athen nach Sparta, Zeitlimit 36:00 Stunden) mit dem Kommentar, im Jahr 2024 mitlaufen zu wollen. Da für dieses auch international äußerst renommierte Laufereignis Qualifikationsleistungen erbracht werden müssen, machte ich mich auch gleich an die Planung meiner Vorbereitungswettkämpfe bis dahin. Für 2022 setzte ich mir dafür gleich zwei 100 Kilometer-Läufe als Saisonhighlights: die 100 Kilometer in Biel am 10. Juni und die 100 Kilometer im Taubertal am 1. Oktober. Alle übrigen Wettkämpfe – einschließlich der Deutschen Marathonmeisterschaften in Hannover – ordnete ich für mich als Vorbereitung auf diese Highlights ein. Heraus kam ein Jahr voller schöner Momente und Überraschungen, aber auch meiner bislang größten sportlichen Niederlage.

Da der 50 Kilometer-Ultramarathon in Rodgau-Dudenhofen Ende Januar auch in 2022 nicht stattfand, entschied ich mich kurzfristig zu meinem Crosslauf-Debüt beim legendären Offenbacher Suppen-

schüssel Crosslauf im Offenbacher Leonhard-Eißner-Park, unweit des OFC-Stadion am Bieberer Berg und meldete mich per Cross-Flat gleich für alle drei angebotenen



Strecken aus Sprint (800 Meter), Mittelstrecke (4 Kilometer) und Langstrecke (8 Kilometer) an. Ergebnis dieses herausfordernden Programms war jede Menge Spaß, ein paar schöne AK-Ergebnisse und ein tolles Bild von mir aus der letzten Runde der abschließenden Cross-Langstrecke, welches nach meinem Gefühl dem „Schrei“ von Edvard Munch in nichts nachsteht und treffend als „Das Gesicht des Cross“ umschrieben werden kann.

Weiter ging es für mich Ende Februar 2022 zur Premiere des 50 Kilometer-Ultralaufs HaWei50 ins nordbadische Ubstadt-Weiher, bei dem zehn Runden à 5 Kilometer um den namensgebenden Hardtsee zu bewältigen waren. Da mich bereits ab Kilometer 15 leichte Oberschenkelprobleme plagten, geriet mein Ziel, unter 3:30 Stunden zu laufen, außer Reichweite. Dennoch erreichte ich mit gut 3:32 Stunden als Gesamt-Zehnter und Zweiter meiner Altersklasse das Ziel.

Nur zwei Wochen später wagte ich mich im neongelben Trikot des TV Petterweil, meiner zweiten sportlichen Heimat, mit

Ziel unter drei Stunden an den profilierten Marathon des Wintersteinlaufs. Dieses Mal gelang mein Vorhaben und ich erreichte das Ziel in 2:59:41 Stunden auf Gesamtposition vier, wobei aber mein bei Kilometer 36 verlорener dritter Platz noch eine Weile an mir nagen sollte.

Das war aber spätestens in Hannover bei den Deutschen Marathonmeisterschaften am 3. April vergessen. Dank der tollen Organisation von Clara Costadura und dem Streckensupport von Jens Wittig konnte ich als Teil einer großen Spiridon-Truppe das Wochenende sehr genießen. Die zusammen mit Ralf Lange und Daniel Keese



gewonnenen Silbermedaille rundete für mich das Wochenende perfekt ab.

Über den Feldberglauf am 24. April und die profilierten 10 Kilometer des Nieder-Erlenbacher Volkslaufs am 1. Mai feilte ich noch etwas an meiner Kraftausdauer, die mir bei meiner Biel-Generalprobe, der Deutschen Meisterschaft im 24-Stunden-Lauf in Bottrop am 14. Mai von Nutzen sein sollten. Irritiert vom überhöhten Starttempo zweier Teilnehmer, die ich trotzdem bereits nach gut 10 Kilometern eingeholt hatte, ging ich ebenfalls viel zu schnell ins Rennen. Das sollte sich aber glücklicherweise nicht allzu sehr rächen. Am Ende meines dennoch etwas vogelwildes Rennens belegte ich bei meiner 24 Stunden-Premiere mit gut 210 Kilometern Gesamtplatz 6 und AK-Platz 2

und fand an diesem Wettkampfformat großen Gefallen.

Mit diesem Erfolg, bereits eine Überdistanz bewältigt zu haben und problemlos durch die Nacht gelaufen zu sein, fühlte ich mich perfekt gerüstet für mein erstes Saisonhighlight, den 100 Kilometern in Biel in der Schweiz. Aber ich scheiterte und musste nach nicht einmal der Hälfte des Laufs an der Verpflegungsstation Jegerstorf, der südlichsten Spitze des 100 Kilometer-Rundkurses, entkräftet aufgeben. Was war passiert? Zunächst hatte ich mit Carbonschuhen die schlechteste Wahl getroffen, da die Strecke entgegen meiner Erwartungen über große Abschnitte nicht asphaltiert war. Dann ließ ich mich, auch ob meines unvernünftigen Vorhabens

(Zielzeit unter 8 Stunden beziehungsweise Geschwindigkeit von 4:48 Minuten/Kilometer) vom völlig überhöhten Starttempo und der tollen Stimmung an der Strecke mitreißen und hängte mich die ersten noch gut beleuchteten Streckenabschnitte durchs nächtliche Biel an elfter Gesamtposition mit 4:15 Minuten/Kilometer hinter einen deutschen 2:40 Stunden-Marathonläufer, der nur eine Verpflegungsstation später – in Kirchberg – ebenfalls aussteigen sollte. Als wir Biel hinter uns gelassen hatten, ließ ich mich etwas zurückfallen, um Kräfte zu sparen. Die teils giftigen Bergabpassagen ließen aber schon bald meine vordere Oberschenkelmuskulatur übersäuern und ich konnte meine Füße nicht mehr anheben. Als ich einige Kilometer vor Jegerstorf zweimal mutterseelenallein im Wald beinahe stürzte, fasste ich den schweren Entschluss, mein erstes Saisonhighlight – trotz der Probleme und noch auf Gesamtposition 20 liegend – vorzeitig zu beenden und das allererste Mal einen Wettkampf aufzugeben.

Danach war für mich die Luft erst einmal raus und ich musste mich sammeln. Trotz Anmeldung verzichtete ich auf den 50 Kilometer-Ultramarathon in Rodgau-Dudenhofen am 18. Juni und den City Marathon Wiesbaden am 24. Juni, bei dem unsere Spiridon-Novizin Anne Schuwirth-Weiße mit Gesamtplatz 3 brillierte.

Nachdem ich mich Mitte Juli von meiner Biel-Enttäuschung erholt und mit dem

Trainingsplan für mein Herbsthighlight Taubertal 100 am 1. Oktober begonnen hatte, erwischte mich eine Corona-Infektion, die glücklicherweise mild verlief, schnell vorbeiging und ohne größere Nachwirkungen blieb. Dennoch musste ich meinen Trainingsplan umstellen, da nach meiner Zwangspause nur noch acht Wochen bis zum Taubertal 100 und fünf Wochen für den 20. Münster-Jubiläums-Marathon als Taubertal-Härtetest blieben. Nach anfänglich mühsamem Aufbautraining verlief der Härtetest beim Münster-Marathon überraschend gut. Mit nur um 11 Sekunden langsamerer zweiter Hälfte gelang mir dort fast sogar ein negativer Split und ich konnte meinen alljährlich ausgelobten Deutschen Meistertitel im genossenschaftlichen Finanzverbund erfolgreich verteidigen.

Da auch die nächsten Wochen vielversprechend verliefen, stand ich am 1. Oktober um 6:00 Uhr früh im märchenhaft schönen Rothenburg ob der Tauber hoch motiviert an der Startlinie. Nachdem der Startschuss gefallen war, lief ich in kontrollierter Geschwindigkeit von maximal 4:30 Minuten/Kilometer los. Ich wollte – falls sich die mir zuvor unbekannte Strecke gut laufen ließ und es sich gut anfühlte – die Zielzeit unter 8 Stunden beziehungsweise Geschwindigkeit von 4:48 Minuten/Kilometer halten und ließ jeden davonziehen, der mir zu schnell war. So verlor ich ab dem zweiten Verpflegungsstand bei Kilometer 10 den

Anschluss an den später über meine Distanz siegreichen Holger Birkicht, der sich nebenher als Edelhelfer der späteren 50 Kilometer-Siegerin und Weltklasseathletin Nele Alder-Baerens verdient machte, und sollte – mit Ausnahme im Bereich der Marathonmarke – bis kurz vor dem Ziel alleine unterwegs sein. Im Bereich der Marathonmarke nach etwa 3:20 Stunden Laufzeit (es hatte etwa eine Stunde zuvor Regen eingesetzt), kam mir unser Vereinskamerad Hans-Dietmar Jäger entgegen, der mir vorher versprochen hatte, im Bereich des Weinorts Markelsheim nach mir Ausschau zu halten. Seine Begleitung über zwei Kilometer war unglaublich motivierend und ich bin ihm nach wie vor sehr dankbar, dass er mich trotz des miesen Wetters begleitete. Dieser Motivationsschub verhalf mir gut durch teils merkwürdige Streckenabschnitte wie einen gefühlt vogelwild abgesteckten Slalomparcours durch den Bad Mergentheimer Kurpark bei Kilometer 50 und zwei längere Treppenaufgänge danach. Dennoch spürte ich, dass eine Zielzeit unter acht Stunden nun zusehends unrealistisch wurde und reduzierte mein Tempo etwas. Bis kurz nach der 70-Kilometer-Marke in Tauberbischofsheim lief es für mich mit dem geringeren Tempo recht flüssig, als ich eineinhalb Kilometer nach Überquerung einer Brücke plötzlich am Ende eines Radwegs neben einer Bundesstraße stand. Verärgert drehte ich mich um, lief nach Tauberbischofsheim zurück,

fragte jeden Passanten, dem ich begegnete, vergeblich nach der Wettkampfstrecke, bis mir eine junge Frau auf dem Fahrrad zurief, dass sie vor zehn Minuten einen Läufer mit Startnummer und Radbegleitung die Tauber entlang nach Norden laufen sah. Ich bedankte mich für die Hilfe und lief in die von ihr beschriebene Richtung weiter, wenngleich ich innerlich den Wettkampf für mich schon abgehakt hatte. Zumindest das Ziel wollte ich erreichen, da mein Gepäck ja auch dorthin unterwegs war. Kurz nach Kilometer 99 fehlte dann schon wieder eine Streckenmarkierung und ich lief in Wertheim gerade aus und bergauf in Richtung der Burg Wertheim. Sicherheits halber fragte ich entgegenkommende Passanten nach einem großen Zielbogen auf dem Burggelände, die jedoch entgegneten, keinen solchen bemerkt zu haben. Irritiert drehte ich um und lief zurück in die Fußgängerzone, wo ich ein halbes Dutzend Spaziergänger nach der Laufveranstaltung und einem großen Zielbogen irgendwo in der Nähe befragte. Aber auch hier konnte mir niemand weiterhelfen. Wieder am Ende der Fußgängerzone an der Hauptstraße mit Blick auf die Tauber angekommen – aus dieser Richtung war ich gut fünf Minuten zuvor in die Fußgängerzone gelaufen – sah ich einen Läufer mit Startnummer vorbeilaufen und hängte mich an dessen Fersen. Als er mich bemerkte, steigerte er sein Tempo, aber ich konnte dennoch ohne größere Mühe meinen Rück-

stand aufholen. Etwa 200 Meter vor dem Zielbogen, der nun sichtbar wurde, war ich neben ihm (Lars) und bot an, gemeinsam mit ihm über die Ziellinie zu laufen, was wir dann auch taten. Völlig überraschend kam für mich die Information, dass wir auf

Gesamtposition zwei eingelaufen seien. Da ich mutmaßlich hinter Lars gestartet war, wurde ich mit 8:44:29 Stunden als Zweiter und Lars mit einer Sekunde Rückstand als Dritter gewertet. Hätte ich mich nicht um insgesamt gut dreieinhalb Kilometer



verlaufen, wäre ich zum Ende hin wohl mutmaßlich auf den in 8:24:58 Stunden siegreichen Holger Birkicht (der in diesem Jahr unter anderem auch beim Chiemgauer100 Ultratrail-Lauf über die 100-Kilometer-Distanz siegte) aufgelaufen. Dennoch bin ich mit dem Ergebnis zufrieden, auch wenn ich durch mein Verlaufen obendrein Platz 3 im Deutschen Ultralauf-Cup um die Winzigkeit von fünf Punkten (gut 2 Minuten) verpasst habe.

Ich ziehe dennoch ein positives Fazit aus meinem ersten richtigen Ultralauf-Jahr und blicke voller Vorfreude und Zuversicht auf das kommende Jahr, in dem wir Spi-

ridon-Ultraläufer – wenn wir alle fit und gesund bleiben – noch für größere Überraschungen und Erfolge als in den vergangenen beiden Jahren sorgen können! Das Potenzial ist da und nicht alleine dafür wurden wir Spiridonis am 6. Mai 2022 beim Frankfurter Sportabend für einen deutschen Meistertitel ausgezeichnet.



10 KILOMETER SCHWIMMEN IN OFFENBACH-ROSENHÖHE

Frank Poggendorff

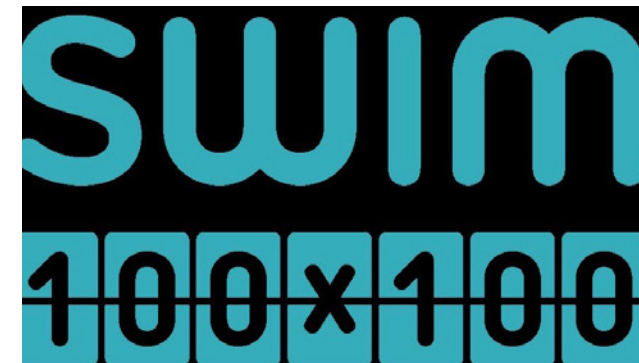
Am 9. April 2022 fand ein tolles Swim-Event in der Traglufthalle Offenbach-Rosenhöhe mit 50 m-Bahn statt. Die Kult-Einheit über 100×100 Meter, also ein 10 Kilometer-Schwimmen. Bereits im Februar 2019 hatten mehrere Spiridonis beim gleichen Format in Langen erfolgreich teilgenommen (siehe damaliger ECHO-Bericht). Das Format funktioniert so: 100 × 100 Meter, alle 2:15 Minuten: 3:45 Stunden (+ 3 × 8 Minuten Pause = ca. 4:00 Stunden). Folgende Spiridonis haben sich auf die 100×100 Meter eingelassen:

- Nico Hemmer
- Wolfgang Lehmann
- Frank Ziewers
- Frank Poggendorff

Insgesamt war das Event sehr gut organisiert. Es war ausreichend Verpflegung auf der Rosenhöhe vorhanden. Die Stimmung war bombastisch, mit Musik und tollem Moderator.

Leider waren aber wegen der Corona-Auflagen keine Zuschauer in der Traglufthalle zugelassen. Unser Bahnsupporter Michael hat uns während des Schwimmens prima mit Gels, Getränken und heißer Gemüsebrühe verpflegt. Es waren neben uns vier

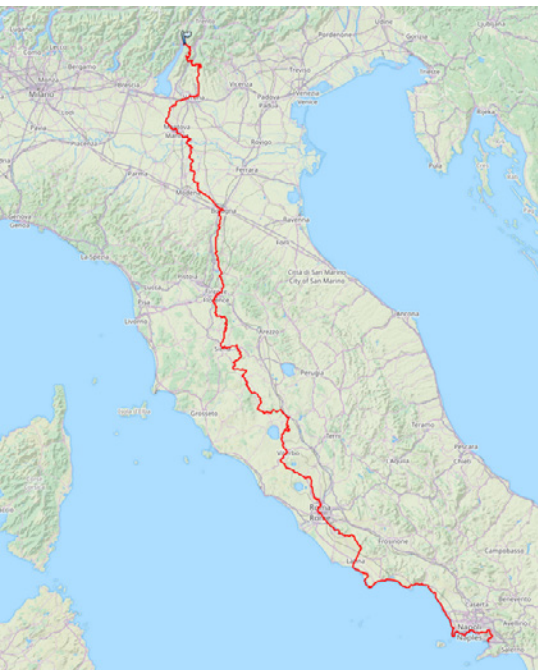
Spiridonis noch drei weitere Teilnehmer auf der Bahn. Alles hat gut harmonisiert, wir sind im Durchschnitt eine Pace von circa 1:40 Minute/100 Meter geschwommen. Alle Teilnehmer von Spiridon Frankfurt haben erfolgreich gefinished und erhielten Urkunde sowie eine tolle Medaille mit der Aufschrift „Yes, I am tough enough“. Dieser Event ist für eine Teilnahme sehr zu empfehlen.



ITALY DIVIDE - EIN BIKEPACKING ABENTEUER DURCH BELLA ITALIA

Christian Biehl

Die Italy Divide ist ein self-supported Bikepacking-Rennen quer durch Italien. Die Route führte mich in 6 Tagen und 4 Stunden über 1.320 Kilometer und 21.186 Höhenmeter von Pompeji bei Neapel nach Torbole an den nördlichen Gardasee. Die Strecke bietet lange Asphalt- und Schotterabschnitte sowie zahlreiche beachtenswerte technische Trails.



Tag 1 (218 Kilometer/1.700 Höhenmeter):

Mit etwa 200 Startern geht es am 23. April um 12:30 Uhr in Pompeji auf die Strecke. Nach kurzem Einrollen zieht sich das Feld am Aufstieg zum Vesuv schnell auseinander. Der Vulkansand zwingt irgendwann zum Schieben und Tragen des Rades, bis eine lange Abfahrt nach Neapel für die Mühen entlohnt. Wie üblich muss für Verpflegung und Übernachtung selbst gesorgt werden. Hotels zu finden ist wegen



des langen Wochenendes (Montag Nationalfeiertag) alles andere als einfach. Die Strecke führt von Neapel über traumhafte Küstenstraßen, bis sie über einen steilen Berg mit Schiebe- und Trailpassagen ins Inland abbiegt.

Tag 2 (228 Kilometer/3.022 Höhenmeter):

Der zweite Tag führt durch Latium, am Sommersitz des Papstes vorbei und schließlich über die Via Appia nach Rom, welches ich am späten Nachmittag erreiche. Leider hat mittlerweile starker Regen

eingesetzt und entlang des Tiber bleibt keine Faser trocken. Bis Mitternacht versuche ich irgendwo ein Zimmer oder Campingplatz mit Unterstand zu finden. Glücklicherweise hört der Regen irgendwann auf und ich finde eine Schlafstatt auf einem kleinen Dorfplatz in den Bergen.



Tag 3 (196 Kilometer/3.751 Höhenmeter):

Am dritten Tag erreiche ich Umbrien. Trotzig liegen die Orte wie Burgen auf den Bergen. Ein ständiges Auf und Ab, da uns der Veranstalter scheinbar alle Hügel zeigen möchte. Ein heftiger 500 Höhenmeter steiler Anstieg führt mich kurz vor 22:00 Uhr nach Radofani auf 800 Meter Höhe, wo es bereits empfindlich kalt ist, aber zum Glück ein warmes Zimmer wartet.



ge Schiebepassage durch knöcheltiefen Sumpf bei Dunkelheit und Froschkonzert wartet, steht nicht im Drehbuch und bringt den Zeitplan mal wieder ordentlich durcheinander.

**Tag 4 (179 Kilometer/4.115 Höhenmeter):**

Dieser Tag startet mit einigen letzten langen Abstiegen in Umbrien bis es über den traumhaften Strade Bianche quer durch die Toskana geht. In Siena gönne ich mir eine sündhaft teure Pizza mit Radler. Wie bereits am Vortag muss vor meinem geplanten Etappenziel in Greve in Chianti ein letzter großer Berg überquert werden. Dass auf dem Scheitel eine 30-minütige

Tag 5 (110 Kilometer/3.355 Höhenmeter):

Kurz vor Sonnenaufgang bin ich wie üblich auf dem Rad und kurbele durch nebelverhangene Weinberge Richtung Florenz. Dort belohne ich mich erst einmal mit einem üppigen zweiten Frühstück, um für den gefürchteten Appenin gewappnet zu sein. Wie angekündigt, kein leichtes Terrain. Ewig lange Schiebepassagen über verschlammte Wege bergauf und bergab. Für

die 60 Kilometer auf dem Wanderweg „Via degli Dei“ (der „Götterweg“ von Florenz nach Bologna) benötige ich satte sechs Stunden. Kurz nach Einbruch der Dunkelheit finde ich hinter dem letzten Pass auf



dem Weg nach Bologna ein kleines Hotel in einem Bergdorf und sogar noch ein warmes Essen.

Tag 6 (390 Kilometer/5.243 Höhenmeter):

Von über 900 Metern Höhe geht es am frühen Morgen hinunter nach Bologna. Unverhofft ein ständiges Auf und Ab, was einige Körner kostet. Es folgt ein langer heißer Tag durch die bretterflache Poebene. In der Ferne sind die schneebedeckten

Alpen zu sehen. Zum Sonnenuntergang erreiche ich die südliche Spitze des Gardasees und kurz danach Verona. Es werden nochmal kurz die Taschen und der Bauch mit Verpflegung und Getränken versorgt



und die abendliche Stimmung an der berühmten Arena genossen, wo tausende Jugendliche einem Konzert eines offensichtlich bekannten Barden lauschen.

Oberhalb Veronas rolle ich auf einer Wiese den Schlafsack aus, um bei einem dreistündigen Schlaf die Kraft für die letzten Berge vor Torbole zu sammeln. Gegen 2 Uhr morgens bin ich wieder auf der Strecke. Über brutal steile Singletrails und später offenes Gelände geht es ständig bergan.



Die Lichter von Verona erscheinen weit unten. Zum Sonnenaufgang bin ich in den richtigen Alpen gelandet.

Karge Wege führen auf den Gipfel (1.700 Meter) mit traumhaftem Ausblick auf schneebedeckte Berge. Leider habe ich unterwegs meine Regenjacke verloren. Die Abfahrt ins Etschtal ist mörderisch steil. Zur Sicherheit kontrolliere ich nochmal die Bremscheiben. Nur noch ein Scharfrichter, der Monte Baldo, liegen zwischen mir und dem Ziel in Torbole. Endorphin geschwängert fliege ich den letzten Pass hinauf. Es folgen ein paar letzte technische Passagen, bevor es endlos über kleine

Sträßchen hinunter zum Gardasee geht. Gegen 16:00 Uhr erreiche ich das Ziel. Zum Abschluss habe ich in den letzten 36 Stunden noch einmal 390 Kilometer mit 5.243 Höhenmetern zurückgelegt.

Mein persönliches Fazit:

Die Tour bietet eine tolle abwechslungsreiche Strecke mit den üblichen Überraschungen und Fluchmomenten. Trotz fortgeschrittenen Alters belege ich noch den 68. Platz von 152 Finishern. Im nächsten Jahr wartet ein neues Abenteuer.



41. ÖZTZALER RADMARATHON IN SÖLDEN (TIROL)

Wilm Schneider

Für den Öztaler Radmarathon hatten wir (Stephan Pfaller und Wilm Schneider) uns neben dem Finish kein festes Zeitziel vorgenommen. Kleinere gesundheitliche Hindernisse im Vorfeld ließen uns trotz grundsätzlich ansprechender Vorbereitung bis zum Start im Ungewissen über unser tatsächliches Leistungsvermögen bei dieser radsportlichen Herausforderung.

Wir hatten Quartier bei Vereinskollege Christian Storck & Family in der Nähe von Längenfeld/Ötztal, etwa 18 Kilometer von Sölden entfernt, bezogen. Christian fuhr uns am Sonntagmorgen, den 28. August 2022, mit dem Auto zum Rennen in die Nähe des Starts. Kurz nach Sonnenaufgang um 6:30 Uhr fiel unter bewölktem Himmel und bei rund 10 Grad der Startschuss für den 41. Öztaler Radmarathon und wir waren als Spiridon-2er-Team mit etwa 4.000 anderen Teilnehmern am Start.



Es dauerte rund 10 Minuten bis wir über die Startlinie rollen konnten, waren wir in der Startaufstellung doch relativ weit hinten positioniert. Zunächst rollte es eher unspektakulär aber schnell das Ötztal runter nach Ötz. Highlight war, dass

uns „mitzuschwimmen“ und nicht kraftaufwendig durch das Feld zu pflügen und ein Überholmanöver nach dem anderen zu starten. Oben in Kühtai auf 2.100 Metern Höhe angekommen, versorgten wir uns in der ersten Verpflegungsstelle des Rennens



Christian die gesamte Family nebst Hund aus den Federn geschleudert hatte, um unspektakulär zuzujubeln und anzufeuern. In Ötz wartete mit dem Kühtaisattel der erste von insgesamt vier Alpenpässen auf der Strecke über 232 Kilometer mit insgesamt ca. 5.500 Höhenmetern auf uns. Den Anstieg hoch zum Kühtai staute sich das Teilnehmerfeld und wir entschlossen

und füllten unsere Flaschen auf, bevor wir uns in die spektakuläre Abfahrt (Geschwindigkeiten bis zu 95 km/h) Richtung Innsbruck stürzten.

Auch dieses Jahr gab es aufgrund von Baustellen diverse Abweichungen der Originalstrecke. So war auch die Abfahrt nach Kematen/Innsbruck hiervon betroffen und das Fahrerfeld musste in Sellrain aus der

Abfahrt direkt in eine 90-Grad-Kurve bergauf einlenken. Im weiteren Verlauf nach Innsbruck erwischten wir eine gute Gruppe, die uns gut bis in die Hauptstadt Tirols brachte, wo mit dem Brenner der zweite Pass auf uns wartete. Nachdem wir die Skisprungschanze Berg Isel hinter uns gelassen hatten, fanden wir uns in einer relativ großen Gruppe von etwa 70 bis 80 Radfahrern wieder, von denen sich niemand für das Tempo verantwortlich zeigen wollte. Da es uns ähnlich ging, achteten wir in dieser Phase des Rennens darauf, uns gut zu verpflegen und weiter so gut es ging für die kommenden Herausforderungen Kräfte zu sparen.

Nach der Verpflegungsstelle Brenner gab es die nächste Umleitung, wo die Strecke inklusive Tempolimit (nicht jeder hielt sich dran – sanktioniert wurde leider trotz großer Androhung im Racebriefing nicht) auf einen Radweg umgeleitet wurde. Unten in Sterzing/Südtirol angekommen, ging es gleich in die nächste, dieses Mal mit einer Rampe von 15 bis 16 Prozent für circa 500 Meter, „knackige“ Umleitung auf dem Weg zum Jaufenpass.

Unten am Fuß des Jaufenpasses angekommen, fühlten wir uns eigentlich noch gut gerüstet für den weiteren Verlauf des Rennens. Dies änderte sich zumindest bei Stephan im weiteren Verlauf des Anstieges. Je höher wir kamen umso mehr trübte sich seine Stimmung ein, da der Magen Probleme machte. In der Verpflegungsstelle am

Jaufen kurz vor der Passhöhe hatte Stephan seinen negativen Höhepunkt. Aber es half nichts, da musste er durch und ich motivierte ihn mit der Aussicht auf die bevorstehende Abfahrt, die es in sich haben sollte.

Die besagte Abfahrt ins Passeiertal nach St. Leonhard ist rasant und wirklich nicht ohne! Schnelle teils unübersichtliche Passagen mit diversen 180 Grad-Kehren, verlangen höchste Konzentration, erst recht bei doch einigen sehr waghalsigen Mitstreitern. Unten angekommen waren unsere Hände vom vielen Bremsen ganz taub und es brauchte ein paar Minuten Fingerübungen um sie wieder aufzuwecken.

Nach nunmehr 180 Kilometern mit 3.600 Höhenmetern wartete jetzt im Tal bei sonnigen 24 Grad mit dem Timmelsjoch noch der längste und spektakulärste Anstieg auf uns. Bis zum Örtchen Moos ging es anfänglich noch relativ gemäßigt mit Steigungen von 6 bis 7 Prozent nach oben, was sich im weiteren Verlauf dann jedoch auf permanent 10 bis 13 Prozent steigerte.

Der Tritt wurde schwerer und schwerer, Stephan hatte Schmerzen im Fuß, die uns sogar zu einer außerplanmäßigen 5 Minuten-Pause veranlassten – energetisch waren unsere Akkus jetzt „im roten Bereich“. Nach der Verpflegungsstelle, die sich vor dem langen und steilen Schlussanstieg befand, bin ich dann in ein „Loch gefallen“ und musste das Tempo reduzieren. Stephan wartete auf mich und fuhr



bei nun einsetzendem Nieselregen immer etwa 20 Meter vor mir um mich zu ziehen. Ein Koffeingel ließ mich wieder zu Kräften kommen und zu Stephan aufschließen. So konnte ich die letzten Kehren sogar Stephan wieder etwas ziehen.

Nach der Abfahrt mit Gegenanstieg bis zur Mautstelle Timmelsjoch näherten wir uns gegen 17:15 Uhr dem Start- und Zielort Sölden.

Gemeinsam führen wir zeitgleich nach 10 Stunden und 43 Minuten bei einer reinen Fahrzeit von circa 10 Stunden und 5 Minuten über den Zielstrich, genossen die

Atmosphäre im Ziel und freuten uns über das insgesamt nahezu perfekte Wetter an diesem Tag.

Es war ein tolles Gemeinschaftserlebnis, welches wir uneingeschränkt weiterempfehlen können. Danke auch an Spiridoni Christian für die Gastfreundschaft – großartig!



TRIATHLON-COMEBACK SOWIE HÖHEN UND TIEFEN IN DER 1. HESSISCHEN TRIATHLONLIGA

Daniel Kruff

Nach mehr als zehn Jahren Abstinenz vom Triathlon hieß es für mich 2022 endlich wieder, an der Startlinie zu stehen. In den letzten drei Jahren konnte ich bereits in der Spiridon-Leistungsgruppe ordentlich Wettkampfhärte aufbauen und ich war zuversichtlich, dass die Laufform und die Erinnerung an die erfolgreiche Triathlonvergangenheit eine gute Basis darstellen sollten, um die Herrenmannschaft der 1. Hessischen Triathlonliga zu unterstützen. Die Lust am Schwimmen konnte ich bereits im Sommer 2021 zurückgewinnen und in der Wintervorbereitung wurde das Training durch ansprechende Schwimmseminare (unter anderem durch unseren Schwimmer Olli Buch) aufgewertet. Die direkte Vorbereitung auf den Ligastart im Mai verlief aber alles andere als einfach. Zum einen war die 1. Mannschaft personell nicht so gut aufgestellt, wie erhofft. Das lag an verschiedenen Faktoren: Zum einen waren einige Athleten verletzt. Zum anderen gab es diverse Terminkollisionen mit anderen sportlichen Triathlon-Highlights. Darüber hinaus befand ich selbst mich zum Frühlingsbeginn in einem ge-

wissen Motivationstief und der Trainingsumfang war deutlich geringer als geplant. Und mein Comeback sollte sich als schwieriger herausstellen als gedacht. So kam der Tag der Tage und der erste Ligawettkampf stand an: der Barockstadt Fulda Triathlon über die Sprintdistanz. Mit dabei waren Nico Hemmer, Stephan Pfaller, Christian Stork und ich. Ein fünfter Mann stand nicht zur Verfügung und so durfte niemand während des Rennens ausscheiden. Die äußeren Bedingungen am Renn-tag waren aber optimal: etwas Wind und viel Sonne bei 18 bis 20 Grad. Das Schwimmen war bei allen solide. Es gab zwar ein Gehäue zu Beginn, da acht Leute pro Bahn doch recht viel waren auf den ersten 100 Meter. Nico kam zuerst aus dem Wasser, gefolgt von Stephan, mir und Christian. Die Radstrecke war selektiv und mit über 220 Höhenmetern auf 22 Kilometern recht anspruchsvoll. Schnell setzen sich Christian und Stephan von mir ab. Mit meinem Rennrad war ich einfach nicht konkurrenzfähig und die Beine waren schon nach kurzer Zeit schwer vom Schwimmen. Nico fuhr bereits vorneweg und hat sich dann unglücklicherweise beim Wendepunkt verfahren. So gingen Nico und ich aus der zweiten Wechselzone zusammen raus und



Nico, Stephan und Christian liefen solide Zeiten über die knapp fünf Kilometer. Bei mir war leider, wie beim Radfahren, ziemlich der Akku leer. Alles in allem ein gebräuchter Tag. Anscheinend war die Wettkampfhärte doch noch nicht da, wo sie sein sollte. Insgesamt waren wir alle zwischen Platz 33 und 39 im Ziel. Das bedeutet für unsere Mannschaft den vorletzten Platz und dementsprechend war die Enttäuschung groß. Das Saisonziel, am Ende im oberen Drittel zu landen, war in weite Ferne gerückt.

Beim zweiten Ligarennen Ende Mai stand der Ederauen-Triathlon im nordhessischen Fritzlar an. Es galt wieder eine Sprintdistanz zu absolvieren. Eine erste Herausforderung war sicher die frühe Abfahrtszeit,

die für viele südhessische Teams eine Abfahrt um 5:00 Uhr bedeutete. Am Start waren diesmal Olli Buch, Nico Hemmer, Moritz Weith, Hendrik Pörschke und ich. Eine der Herausforderungen im Rennen war die zu absolvierende Radstrecke, bei der an einer Stelle aus Sicherheitsgründen ein kurzer Abstieg mit einem Bein erforderlich war. Im Vorfeld hatte es im Team große Diskussionen zu diesem Punkt gegeben. Im Rennen verlief aber alles glatt und es kam zu keiner Disqualifikation. Bester Spiridoni war an diesem Tag Nico, der es in die Top 20 geschafft hat, gefolgt von mir, Olli, Moritz und Hendrik. Insgesamt konnte sich das Team deutlich verbessern und erreichte mit der Mannschaft den fünften Platz von elf gestarteten Teams. Das sollte

Motivation für die beiden verbleibenden Rennen geben.



Mitte Juni fand bereits der dritte Wettkampf beim Woogsprint in Darmstadt statt. Bei dieser Veranstaltung war auch die 2. Bundesliga am Start und so kann man dieses Rennen rückblickend als Saisonhighlight bezeichnen. Vor dem eigenen Start blieb noch etwas Zeit, um den Profis und jungen Talenten über die Schultern zu schauen. Der große Woog ist ein großer innenstädtischer Tümpel, bei dem der Massenstart von einem langen Steg aus erfolgt. In der Minute vor dem Start wurde „Hells Bells“ von AC/DC angespielt und die Anspannung und Vorfreude auf den Startschuss stieg auf das Äußerste. Und dann ging es los. Für Spiridon stürzten sich Olli Buch, Nico Hemmer, Stephan Pfaller, Moritz Weith und ich ins Wasser. In der Wechselzone angekommen, ging es direkt weiter aufs Rad. Gefahren wurde auf einer großen Bundesstraße, die hohe Geschwindigkeiten zuließ und wir konnten unsere

Radstärke unter Beweis stellen. Schließlich wurde die verbleibende Laufstrecke wieder entlang des großen Woogs zurückgelegt. Ich kam als erster Spiridoni ins Ziel und erreichte erstmals die Top 10. Nico folgte direkt dahinter auf Platz 11. Olli, Stephan und Moritz rundeten das erfolgreiche Abschneiden ab. Zu unserer Überraschung erreichten wir mit dieser Leistung tatsächlich den zweiten Platz in der Teamwertung. Zusammen mit der Frauenmannschaft, die an diesem Tag wieder einmal auf dem Podest landete, konnte ein sehr erfolgreiches Wochenende abgeschlossen werden.



Nach der langen Ligapause im Sommer, in der vor allem individuelle Rennhighlights wahrgenommen wurden, fand Anfang September das vierte und letzte Rennen im nahegelegenen Oberursel statt. Zu absolvieren war ein Swim & Run im Mehrfachwechsel. Das heißt zwei Kilometer laufen, 250 Meter schwimmen, zwei Kilometer laufen, 250 Meter schwimmen und wieder zwei Kilometer laufen. Für Spiridon am Start waren Olli Buch, Stephan Pfaller, Ste-

phan Auderset, Wilm Schneider und ich. Dieses außergewöhnliche Format hatte uns im Vorfeld einiges an Kopfzerbrechen bereitet. Der erste Lauf war sicherlich der einfachste Teil. Doch beim ersten Wechsel ins Becken wurde es dann verdammt eng im Becken, weil viele der 49 Starter gleichzeitig auf eine Doppelbahn geschickt wurden. Die folgenden Bahnen erfolgten in einem Zickzack-Kurs entlang der anderen Bahnen. So gestaltete sich die erste Schwimmetappe als echter Hätetest. Der zweite Test folgte bereits beim nächsten Wechsel, da die nassen Füße nicht recht in die vorbereiteten Laufschuhe wollten. Wer hier schnell und geschickt war, konnte bei der „vierten“ Disziplin sehr viel Zeit sparen. Ab dem zweiten Laufen entzerrte sich das Starterfeld dann zusehends. So gestaltete sich das zweite Schwimmen auf der einen Seite deutlich entspannter. Auf der anderen Seite hatte sich mittlerweile

auch Laktat in den Armen gebildet, was zur Folge hatte, dass die Technik deutlich schlechter wurde. Das abschließende Laufen war dann eine reine Willensleistung. Als erster Spiridoni kam ich ins Ziel auf Platz 8, gefolgt von Olli auf Platz 13 und Stephan Auderset auf Platz 21. Stephan Pfaller und Wilm komplettierten das gute Mannschaftsergebnis. Alles in allem erreichten wir damit den sechsten Platz in der Mannschaftswertung.

Alles in allem erreichte die 1. Mannschaft damit den siebten Platz in der Endabrechnung. Das ist bei elf gemeldeten Mannschaften also das Mittelfeld. Platz 3 und Platz 7 trennten am Ende nur drei Wertungspunkte, was das Ergebnis deutlich positiver erscheinen lässt. Für mich persönlich war es ein zu Beginn lehrreiches, später sehr erfolgreiches Triathlonjahr bei Spiridon. 2023 kann also kommen.



NEUE SAISON, NEUES GLÜCK - UNSERE TRIATHLON-DAMENMANNSCHAFT

*Michaela Zeiss, Dörte Fischer
und Heike Brendemühl*

Dank der starken Leistung unserer 2021 neu formierten Damenmannschaft und ihrem Aufstieg in die 1. Triathlon Hessenliga lag die Latte für die Saison 2022 sehr hoch. Daher starteten wir zwar

mit viel Motivation, aber auch mit einer ordentlichen Portion Respekt in die Ligawettkämpfe 2022. Auf dem Saisonplan standen drei Sprintwettkämpfe (in Fulda, Fritzlar und Darmstadt) sowie ein Swim-and-Run Format in Oberursel. Da unsere 1. Herrenmannschaft zeitgleich zu ihren Wettkämpfen an denselben Orten antrat, konnten wir stets gemeinsam anrei-



sen und den exklusiven „Shuttle-Service“ unserer erfahrenen Busfahrer nutzen (danke an Oli, Daniel und Stephan). So waren unsere An- und Rückfahrten immer sehr unterhaltsam und auch auf längeren Strecken wurde es nie langweilig.

Gleich beim ersten Wettkampf in Fulda konnten wir ein Ausrufezeichen setzen: Unsere erfolgreiche Allrounderin Katja Schneider, die dieses Jahr nicht nur in der Liga startete, sondern auch ihr Langdistanz-Debüt in Frankfurt gab, holte sich den Gesamtsieg - dicht gefolgt von unserer schwimmstarken Constanze Prümmer, der langdistanzerfahrenen Heike Brendemühl und unserem Vorstandsmitglied Julia Wieghardt. In der Summe ergab diese Leistung einen erfolgreichen dritten Platz für die Mannschaft.

Der zweite Wettkampf im nordhessischen Fritzlar, der als Sprintdistanz mit Einzelstarts in 10-sekündigen Abständen ausgetragen wurde, endete für das Damenteam ebenfalls mit einem beachtlichen dritten Platz. Diesmal traten die ligaerfahrenen Starterinnen Constanze und Heike, sowie unsere Altersklassen-Podium-Abonnentin Michi Zeiss und Liga-Rookie Dörte Fischer an. Die Radstrecke hatte in Fritzlar durchaus lange Anstiege und schöne Abfahrten, aber auch durch Schiedsrichter kontrollierte Haltepunkte, an denen die Athleten wegen des parallel verlaufenden Straßenverkehrs einen Fuß auf den Boden setzen mussten; also ein Triathlon der besonderen

Art!

Aller guten Dinge sind drei: Auch in Darmstadt beim Woogsprint konnten die Da-



men den starken dritten Platz bestätigen. Neben Constanze, Heike und Dörte sprang diesmal unser irischer Neuzugang Jessica Bruton im Spiridonanzug vom Steg. Selbst der ein oder andere Schlag der Konkurrenz im Tumult des Woogs konnte unseren Starterinnen nichts anhaben, denn spätestens auf dem Rad waren sie wieder in ihrem Element und ganz weit vorne.

Den Saisonabschluss machte der Swim-and-Run in Oberursel, der in diesem Jahr erstmalig ausgetragen wurde. Und diesmal konnten wir den mittlerweile gewohnten dritten gegen einen phänomenalen zweiten Podestplatz tauschen! Aufgrund von Verletzungen und Corona-Ausfällen wurde die Besetzung des letzten Wettkampfes einige Male umgeworfen. Am Ende standen Constanze und Jessica gemeinsam mit unserem Liga-Neuling Florence Polygone

und unserem Lauf-Floh Christina Schießler an der Startlinie und sicherten den Mannschaftserfolg.

So können wir auch dieses Jahr auf eine gelungene Saison zurückblicken, die wir mit viel Freude, guter Laune und einem dritten Gesamtplatz in der 1. Hessenliga als Frauenpower-Team gemeistert haben.

Danke an all diejenigen Mädels, die spon-

tan und auch mehrfach angetreten sind und so der Mannschaft Rückendeckung gegeben haben. Danke auch an alle, die durch Anfeuern und einfach auch Dabeisein den Teamgeist gestärkt haben.



IRONMAN 70.3 EGYPT AM 19. NOVEMBER 2021

Alexander Straus

Eifrige ECHO-Leser werden wissen, dass es für mich Tradition ist, an meinem Geburtstagswochenende an einem Wettkampf teilzunehmen und dies mit einer Reise beziehungsweise Urlaub zu verbinden.

Bereits im Januar wurde für die Ironman-Premiere in Ägypten fleißig Werbung gemacht. Etwas euphorisch und ohne zu überlegen, meldete ich mich mitten in der Pandemie an. Das ganze Vorhaben war somit noch mit einigen Unsicherheiten verbunden. Nachdem sich im Laufe des Jahres 2021 durch die Impfungen die ganze Situation und das Reisen endlich entspannt hatte, wurde die Austragung immer wahrscheinlicher. Ein Triathlon im November zu machen, erfordert einiges an Motiva-

tion und Disziplin, da die Saison ja dann gefühlt schon hinter einem liegt. Aber alles kein Problem, schwimmen kann man auch im Herbst, Laufen sowieso. Und was die Radausfahrten betraf, hatte ich wegen des guten Wetters bis Ende Oktober echt Glück, kurze Ausfahrten absolvierte ich auf der Rolle.

Und so rückte der November immer näher. Am 15. November hob endlich der Flieger in Richtung Rotes Meer ab. Nach rund fünf Stunden landete die Maschine in Hurghada. Hurghada ist einer der touristischen Hotspots. Anders als in Kairo oder in Luxor gibt es dort kaum Historie. Es gibt fast ausschließlich All-inclusive-Hotels. Wenn man nicht gerade isst, Cocktails trinkt oder das Animationsprogramm mitmacht, geht es zum Tauchen, Schnorcheln oder Quadfahren.

Der Ironman fand nicht direkt in Hurgha-



da statt, sondern in Sahl Hasheesh, einem kleinen Badeort 20 Kilometer südlich. Wie so oft, entstand der Ironman dort nicht aus dem Nichts, sondern ist aus dem alljährlichen Endurance-Festival hervorgegangen. Gebucht hatte ich das Hotel direkt am Start- und Zielbereich, was ich jedem nur empfehlen kann. Das Ganze ist dann sehr stressfrei. Viele Athleten reisten wie ich schon ein paar Tage vorher an, um sich an die Hitze zu gewöhnen. Stolz zeigte man sich beim Frühstück im Finisher-Shirt vergangener Rennen. Bis zum großen Tag am Freitag hatte ich so noch genügend Zeit für Radausfahrten, Laufen und Schwimmen im Meer.

Unmittelbar neben dem Hotel befand sich das Expo-Village. Um dieses sowie den Start- und Zielbereich betreten zu dürfen, bedurfte es eines Covid-19 3G-Nachweises, im Gegenzug erhielt man als „Ausweis“ ein entsprechendes Armband für die folgenden Tage.

Im Village spielte sich von der Startnummernausgabe bis zur Award-Ceremony alles ab. Eingerahmt wurde das ganze jeden Abend durch eine fantastische Sound- und Lightshow. In den darauffolgenden Tagen füllte sich das Hotel mit internationalen Athleten. Von den etwa 1.200 Starten waren die Hälfte Locals. Neben US-Amerikanern, Russen und Emiratis waren auch Deutsche zahlreich vertreten.

Mit der Welcome Party im Expo-Village ging es am Donnerstagabend endlich los.

Die ganze Veranstaltung stand unter der Obhut von Ironman Germany, sodass auch bekannte Akteure wie Till Schenk und Pascal Morillon dort waren. Nachmittags fand dort zudem die Wettkampfbesprechung statt. Wie üblich vor solchen Rennen drückte ich die Nacht vor dem Wettkampftag kein Auge zu, sondern wälzte mich im Bett hin und her und war froh, als die Nacht vorüber war.

Morgens saß ich um 4:30 Uhr beim Frühstück. Der Weg zum Schwimmstart war ein Katzensprung. Ab 6:30 Uhr ging es mit dem Rolling Start los. Aufgeregt war ich die letzten Tage insbesondere deshalb, weil sich ein Neoverbot abzeichnete und dies im offenen Meer. Das letzte Freiwasserschwimmen lag schließlich drei Monate zurück. Augen zu und durch hieß es. Ich fühlte mich erstaunlich sicher, schwamm immer in einer Gruppe und fand es in dem glasklaren Wasser einfach nur herrlich. Auch mit der Sicht gab es keine Probleme, die Brille beschlug nicht und so erreichte ich nach 56:42 Minuten das Ufer. Dann



hieß es schnell aufs Rad. Da kein Neo auszuziehen war, sollte es schnell gehen - 6:50 Minuten waren so drin. Kurz nach der Wechselzone stadtauswärts hörte ich einen Schlag. „Das war es jetzt“, dachte ich. Aber es war nichts passiert, vielleicht hatte ich auch irgendetwas verloren. Um 8:00 Uhr war die Mittagshitze noch weit entfernt, sodass eigentlich ein angenehmer Radkurs erwartet werden konnte, wenn da nicht der Wind gewesen wäre. So kämpfte man sich gegen eine Windgeschwindigkeit von 35 Kilometern pro Stunde auf der eigentlich komfortablen Autobahn Richtung Nord-West beziehungsweise El Gouna. Mehr als ein 20er-Schnitt war für mich so nicht möglich. Nach dem Turningpoint dann das krasse Gegenteil. Mit ordentlich Rückenwind ging es wieder Richtung Sahl Hasheesh. Mir flog noch eine Plane ins Gesicht und ich konnte gerade noch rechtzeitig stoppen. Nach vier Stunden erreichte ich die Wechselzone, der Wechsel war mit 9:44 Minuten diesmal lange. Das lag wohl daran, dass meine Füße erstmal richtig schmerzten, denn ich trug neue Radschuhe. Und dann ging es in der Mittagshitze auf die Laufstrecke an der Strandpromenade entlang. Jetzt hieß es nur noch durchhalten und irgendwie das Ziel erreichen. Ich wurde immer langsamer, kämpfte mich aber durch. Nach einem somit langen „Arbeitstag“ von 7:34:57 Stunden kam ich glücklich im Ziel an. Hauptsache gefinisht. Abends stieg dann die Award-Ceremony,

wieder im illuminierten Expo-Village. Ein feierlicher Abschluss dieses tollen Events. Am nächsten Tag ging es weiter Richtung Hurghada, um noch eine Woche Urlaub zu machen.

Fazit: Ein tolles Event, was ich jedem nur empfehlen kann.



IRONMAN-WELTMEISTERSCHAFT ST. GEORGE (UTAH/USA) IM MAI 2022

Thomas Tzschentke

Es war mein letzter Trainingslauf, fünf Tage vor dem großen Wettkampf am Samstag. Ich war alleine unterwegs. Mein Freund und Vereinskamerad Rober Scherer wollte lieber einen Ruhigen machen und Kräfte für das Rennen sammeln. Er hat es richtig entschieden. Ich dachte, dass ich nach der kurzen 100 Kilometer-Radeinheit nochmal schnell 20 Kilometer laufen sollte. Fünf Kilometer bergauf, fünf Kilometer bergab, Wendepunkt und zurück. Als ich bei Kilometer 5,7, als es grade so schön bergab ging, in einem idyllischen Wohngebiet auf dem rauen Asphalt aufschlug, sah ich kurz die Sterne. „Bis zum Wendepunkt laufe ich jetzt besser nicht mehr“, war mein erster Gedanke. Ich setzte mich erstmal auf den Bordstein und beobachtete das Blut, das von meinem Gesicht in den Rinnstein lief. Was war passiert? Ich muss wohl mit der rechten Fußspitze irgendwie hängengeblieben sein und bin dann unsanft auf der linken Körperhälfte gelandet. Die Hände wollten den Sturz zwar abfangen, aber der raue Asphalt hatte die unschöne Wirkung einer Käseibe.

Einige Bewohner kamen aus ihren Häusern und wollten helfen. Plötzlich hielt auf der gegenüberliegenden Straßenseite ein blitz-

blank polierter Feuerwehr-Löschzug wie aus dem Bilderbuch. Es stiegen drei Feuerwehrmänner aus, die sogleich auf mich zukamen. Es waren Sanitäter. Jemand musste sie gerufen haben. Sie haben mich ausgesprochen kompetent und sehr freundlich durchgecheckt und haben meine Personalien aufgenommen. Ich hatte wohlweislich meinen Personalausweis (ID-Card), meine Krankenversicherungskarte und eine Kreditkarte dabei. Die Kreditkarte habe ich zwar an diesem Tage nicht mehr gebraucht, aber ich kann nur jedem empfehlen, beim Training stets diese Karten dabei zu haben. Nicht nur in den USA.

Der erfahrenste der drei Sanitäter zog mit Daumen und Zeigefinger den Cut über meinem linken Auge auseinander und sagte: „Thomas, das muss genäht werden.“ Ich dachte sofort: „Ach nein, komm, das muss doch wohl nicht unbedingt sein.“ Ich hatte ja keine Ahnung.

Wenn ich etwas Positives hervorheben möchte, dann ist es die Freundlichkeit und die allgemeine Hilfsbereitschaft der Menschen dort. Das war eine gute Erfahrung. Es stoppte auch eine Triathletin mit Ihrem Pick-Up, die durch Zufall dort vorbeikam und die mich dann in das erste Krankenhaus brachte. Dort wurde mein Kopf Kernspin-technisch überprüft. Das Ergebnis

war: „Der Schädel ist ok, aber die Wunden sind zu tief, die müssen in einem anderen Krankenhaus genäht werden.“ Dort geriet ich dann an eine sehr abgeklärte Ärztin, die mich mit viel Ruhe wieder zusammenflickte. Es war Montag. Drei Wunden auf der linken Gesichtshälfte, eine an der linken Hand, linkes Knie aufgeschlagen, die linke Schulter aufgeschürft – und in fünf Tagen, am Samstag, die Ironman Weltmeisterschaft. Na, Prost Mahlzeit.

Am Donnerstag testete ich dann kurz, ob das Radfahren mit der verletzten Hand funktionieren könnte. Check! Geht! Am Freitagmorgen testete ich das Laufen. Easy. Geht! Und am Freitagmittag habe ich dann noch den Neo im Hotelpool getestet, gemeinsam mit der neuen, größeren Schwimmbrille, die die Nähte über und unter dem linken Auge bedeckte. Schwachpunkt hier: die linke Hand und die linke, aufgeschürfte Schulter, die ich mit Mullabdeckungen großflächig abgepolstert hatte. Zehnmal die acht Meter im Pool hin und hergeschwommen. Check! Geht! „Es ist zwar total bescheuert, aber ich werde morgen starten.“

Samstag, Wettkampftag. Wassertemperatur um die 17 Grad. Toll, das kühlt meine Verletzungen! Das wichtigste Ziel: Karambolagen vermeiden, insbesondere auf der linken Körperseite. Schön ruhig, nicht stressen, allem Ärger aus dem Wege schwimmen. Hauptsache heil (haha!) ankommen. 1 Stunde und 20 Minuten.



Hmmm, nicht so gut. Frierend und zitternd saß ich in der ersten Wechselzone und dachte nur: „Das Schwimmen ist überstanden. Die Finisher-Medaille ist mein.“ Auf dem Rad rollte es dann ganz gut. Die Temperatur stieg und der Wind wurde stärker und wärmer. „Fühlt sich an wie der Mumuku auf Hawaii“. Die letzte Runde durch den beeindruckenden Snow Canyon mit der langen Steigung, der zunehmenden Hitze und dem geschwächten Körper war

dann sehr, sehr anstrengend. 1 × 12 als Übersetzung war in meinem Zustand in diesem Augenblick auch ein wenig zu hart. Aber es ging nicht anders.

Danach stürzte ich mich todesmutig in die finale Abfahrt, die Robeer und ich schon im Training am Sonntag ausgetestet hatten. Heftiger Seitenwind. Einige der roten weißen Hütchen wurden von den starken Böen auf die Strecke geweht. Nicht ungefährlich.

Rein nach St. George in die Wechselzone und auf gute Laufbeine hoffen. 5 Stunden und 49 Minuten auf dem Rad. Na ja, ok. Schuhe an und los geht's. Die Sonne brannte mittlerweile immer heißer. Zunächst die fünf Kilometer bergauf. „Hoppla, warum sind meine Beine so schwer.“ Es rollt nicht, ich bekam die Füße nicht hoch. Fünf Kilometer bergauf sind dann doch sehr, sehr lang. Danach fünf Kilometer bergab. Wendepunkt. Fünf Kilometer bergauf, fünf Kilometer bergab. Dann die zweite Runde. Der Asphalt ist schwarz, die Sonne brennt, die Hitze flimmert. „Ich hasse diese Laufstrecke und ich werde hier nie wieder an den Start gehen.“ Zwischendurch hörte ich ein paar Mal freundliche Anfeuerungsrufe von Robeer, wenn wir uns entgegenkamen. Das half zwar kurz, aber der Marathon war eine riesige Quälerei. Viele, viele Teilnehmer mussten lange Passagen gehen. Ich glaube, ich war auch ein paar Mal dabei. Doch irgendwann kam die letzte Kuppe, die Sonne steuerte

ihrem Untergang entgegen, es wurde kühler und ich fand zum Schluss doch noch so etwas wie einen Rhythmus. Und dann war es geschafft. 4 Stunden und 12 Minuten für den Marathon. Mein schlechtestes Lauf seit jeher. Trotzdem hielt ich meine sechste Ironman-WM-Finisher-Medaille in den Händen. War ein hartes Stück Arbeit. Eigentlich wie immer. Ich wurde 22. in meiner Altersklasse. Mein bestes WM-Ergebnis bisher!

Im Ziel wartete ich auf Robeer, der am Morgen nach mir gestartet war, und eine freundliche Volunteer-Dame machte ein historisches Foto von uns.

Auch wenn ich dieses Rennen nicht besonders genießen konnte, muss ich zugeben, dass der Veranstalter hier einen großartigen Job gemacht hat. Alles war top organisiert.

St. George, Utah, ist auf jeden Fall eine Reise wert. Aber nur wegen der Landschaft und den hilfsbereiten, freundlichen Menschen. Vielleicht auch noch wegen des Black Bear Diners.

Danke an alle, die zu Hause mitgefiebert haben. Danke an meine Familie. Und sorry, dass ich wieder – oder vielleicht noch etwas mehr als sonst – viel in das Training investiert hatte. Ich wollte es halt einfach nochmal wissen. Aber nicht jedes Rennen läuft gut. Jedes Rennen ist unterschiedlich. Von zehn Rennen sind vielleicht drei gute dabei, vier sind mittelmäßig und drei sind richtig schlecht. Frankfurt 2021 war

richtig gut, Südafrika 2021 war so la la und St. George 2022 war eher von der miesen Sorte. Das bedeutet, dass mein nächstes Rennen wieder richtig gut wird!

Am 25. November 2022 werden wir es sehen. Dort kommt es zum letzten Showdown im Jahr 2022 am See Genezaareth. Und da wollen wir doch mal sehen, wie es aussieht, wenn ich gesund bin. Bei der IRONMAN Middle East Championship in Israel. Ich werde in Topform am Start stehen. Und werde Euch danach berichten. Aloha und Shalom Aleichem.



TRIATHLON-TRAININGSTAGE IM ALLGÄU

Frank Zeiss

Trotz anderer sportlicher Termine und den damit verbundenen Startverpflichtungen vieler Triathleten konnte dieses Jahr vom 25. bis 29. Mai wieder das Trainingslager im Haus Zauberberg im Allgäu stattfinden – wenn auch in etwas kleinerem Umfang. Alle Teilnehmenden freuten sich, nach zwei Jahren Pause endlich wieder im Allgäu zusammen radeln zu können.

Dank des organisatorischen Engagements von Tilo Klisch, unseren erfahrenen Tour-Guides und nicht zuletzt Dank der Gunst des Wettergottes war das Wochenende ein voller Erfolg. Drei gemeinsame entspannte Radausfahrten machten das Training zum Vergnügen.

Am ersten Tag ging es auf die Lech-Seenrunde, dieses Mal in umgekehrter Richtung als gewöhnlich. Auch die traditionelle in und um Pfronten stattfindende Oldtimer-Traktor-Parade zum Vatertag fehlte

nicht. Am zweiten Tag ging es gemeinsam bei bestem Wetter auf die traditionelle Runde über Oberammergau nach Österreich zum Plansee. Endlich war auch Carsten mit dabei, der die Runde schon immer einmal fahren wollte. Einige „Verwegene“ fuhren auf dem Rückweg dann noch über den Gaichtpass oder gar noch über Oberjoch und das Tannheimer Tal zurück. Am massen Abschlusstag konnten wir durch

gute Planung dem Regen ganz ausweichen und fuhren eine schöne Runde gen Osten über das schöne Königssträßle.

Wir freuen uns schon auf das nächste Trainingslager, vielleicht dann wieder mit voller Besetzung. Das Haus Zauberberg in Pfronten wird uns gerne wieder willkommen heißen.



MEIN ERSTES MAL

Lothar Esser

An das erste Mal erinnere ich mich meistens gerne. An das erste Fahrrad, den ersten Kuss, das erste Radrennen oder das erste Rad-Trainingslager mit Spiridon im Allgäu. In diesem Jahr war es so weit. Schon sehr frühzeitig angemeldet, ging es am Mittwoch vor Vater- oder Männertag (je nach Herkunftsregion) ins Allgäu. Im Kofferraum waren zwei Rennräder und ein paar große Taschen. Die Wettervorhersage stimmte zumindest für die ersten Tage sehr optimistisch.

Ankunft um 14:30 Uhr am Haus Zauberberg. Marco und Martin waren schon da und warteten auf Astrid und mich. Schnell auspacken, anmelden, umziehen und dann drauf aufs Rad. Eine kleine Runde zum Ein-

rollen war angesagt. Für mich waren alle Runden neu, aber Martin hatte die Einstiegsrunde auf seinen Radcomputer geladen und es ging los. Gleich nach dem Start auf einem kleinen Feldweg den ersten Berg hinauf ahnte ich, was mich hier die nächsten Tage erwarten wird. Aber nach jedem Anstieg wartete eine schöne Abfahrt auf uns. Da ich die Strecke nicht kannte, hatte ich den Vorteil, dass ich einfach nur Martin hinterherfahren musste. Zwei Stunden nach dem Start waren wir wieder im Hotel. In der Zwischenzeit waren auch andere gekommen, um ihre Räder im Musikzimmer (unser Fahrradraum für die nächsten Tage) zusammenzubauen.

Am nächsten Morgen wartete nach dem Frühstück die nächste Ausfahrt auf uns. Die Sonne schien, aber die Temperaturen waren noch im Keller, sodass lange Ärmel

oder gar lange Hosen zur Ausrüstung gehörten. Sibylle und Thomas führten uns über verkehrsarme Straßen oder gut ausgebaute Radwege Richtung Norden bis zum Lech (Iller, Lech, Isar, Inn führen rechts zur Donau hin). Entlang des Lechs ging es zum Foggensee, wo wir im Hintergrund Schloss Neuschwanstein sehen konnten.

Wegen des Feiertags waren viele Ausflügler unterwegs, sowohl mit Autos als auch über verkehrsarme Straßen oder gut ausgebaute Radwege Richtung Norden bis zum Lech (Iller, Lech, Isar, Inn führen rechts zur Donau hin). Entlang des Lechs ging es zum Foggensee, wo wir im Hintergrund Schloss Neuschwanstein sehen konnten. Am Ende des Tages standen dann 86 Kilometer



mit 1.000 Höhenmetern auf der Uhr. Am Brückentag, dem Freitag, stand die Königsetappe bei bestem Königswetter auf der Agenda. Wegen der Länge und der vor uns liegenden Höhenmeter teilten wir vor dem Start der Gruppe. Nicht alle trauten sich eine Distanz über mehr als 100 Kilometer mit zwei Alpenpässen zu. Zuerst zum Forggensee und dann entlang des Lechs zum Lechsee. Dort bogen wir ab Richtung Südosten nach Oberammergau. Keine Zeit für Festspiele, es ging ohne Pause durch das Ammergebirge zur ersten Passhöhe. Zum Glück hatten wir bis dahin überwiegend Rückenwind, sodass der Anstieg halbwegs erträglich war. Trotzdem gab es eine Zweiteilung der Gruppe, die sich aber bei der Rast am Plansee wieder vereinte. In Reutte bot sich die Möglichkeit, auf direktem Weg zum Zauberberg zurückzufahren oder eine etwas längere Runde durch das Tannheimer Tal zu drehen. Für mich war die kurze Strecke nicht wirklich erstrebenswert, denn ich wollte ausprobieren, ob ich für einen Radurlaub mit meinen Rad-Buddys im Juni noch das nötige Sitzfleisch habe. Ich musste aber am Pass zum Tannheimer Tal abreißen lassen und mich allein gegen den Wind und den Berg stemmen. Es kam wie es kommen musste und plötzlich war ich fast allein auf weiter Flur. Nur Michael und Frank waren in meiner Nähe. Am Abzweig nach Pfronten haben wir dann aber entschieden, dass 140 Kilometer als Tagesetappe etwas

zu kurz sind und haben noch eine kleine Schleife über Oberjoch angehängt. Auf der folgenden Abfahrt habe ich mich geärgert, dass ich meinen Umwerfer nicht richtig eingestellt hatte und nicht auf das große Blatt schalten konnte. So musste ich dann fast nur rollen und Frank und Michael ziehen lassen. Mit einer Übersetzung von 34 zu 11 macht es wirklich keinen Spaß bei Tempo 50 noch zu treten. Frank und Michael haben mich aber nicht allein gelassen, denn ich kannte ja den richtigen Weg nicht, und wir sind ab Wertach mit Rückenwind bis Pfronten gerollt. Für uns drei war das eine Runde mit 165 Kilometern und 1.600 Höhenmetern. Ich hatte nach diesem Tag den Eindruck, dass der Urlaub in der Provence kommen kann und ich eine Chance haben werde, bei meinen Buddys im Windschatten mitzufahren.

In der Nacht zum Samstag fing es zu regnen an. Beim Frühstück wurde dann entschieden, den Start zur Schlussetappe so lange zu verschieben, bis die Nässe nicht mehr von oben kam. Start war deshalb um 11:00 Uhr für eine Runde um den Grünten über das Königssträßchen an die Iller. Das Königssträßchen ist eine Privatstraße, die kurz hinter Wertach anfängt, um sich in voller Schönheit durch den Wald bergauf zu winden. Kühl war es hier nach dem nächtlichen Regen, aber es gibt ja kein schlechtes Wetter, sondern nur unpassende Kleidung. Oben angekommen kam auch die Sonne hinter den Wolken hervor. Wer

bergauf fährt, wird meist auch mit einer Abfahrt belohnt. Die Abfahrt, die nun vor uns lag, war aber so steil, dass ich es nicht so richtig rollen lassen konnte. Immer mit beiden Händen an den Bremsen, nur so waren die 20 Prozent Gefälle in den Griff zu bekommen. In Burgberg angekommen war der weitere Weg überwiegend nur leicht wellig und auf den sehr verkehrsaarmen Straßen sehr gut zu bewältigen. Steil wurde es dann nur vor Moosbach und später vor Oy. Am Ende des Tages war diese Etappe mit 90 Kilometern und etwa 1.300 Höhenmetern der Abschluss des Spiridon Trainingslagers im Allgäu. Abends wurde dann bei kühlen Getränken (die 11-er Getränkekarte musste ja voll werden) die Spielesammlung ausgepackt, um die Trivial Pursuit-Meister zu ermitteln.

Fazit: Vier Tage Radfahren in der Gruppe

machen Spaß. Familienangehörige sind herzlich willkommen, auch wenn sie nicht selbst auf dem Rad unterwegs sind. Unfälle und Pannen konnten wir vermeiden. Im nächsten Jahr bin ich zum zweiten Mal dabei.



7. IRONMAN EUROPEAN CHAMPIONSHIP FRANKFURT - EIN SCHRECKLICH SCHÖNER TAG?

Stephan Pfaller

Ein schrecklich schöner Tag, um es mit den Worten des Hessischen Rundfunks zu sagen, sollte es am 26. Juni für mehr als 2.500 Starter und Starterinnen beim Ironman Frankfurt werden. Ich war einer dieser Starter und froh, dass der Tag endlich gekommen war, nachdem ich mich neun Monate explizit darauf vorbereitet hatte und die letzten Wochen vor dem Wettkampf mit langwieriger Erkältung und Rückenproblemen sehr durchwachsen waren. Vornweg sei gesagt: Ein perfektes Langdistanz-Rennen im Triathlon gibt es eigentlich nicht. Irgendetwas läuft immer anders als geplant. Doch es kommt letztendlich immer darauf an, einen kühlen Kopf zu bewahren und einfach immer weiterzumachen. So hatte ich beispielsweise das Problem, dass meine rechte Fußunterseite auf den ersten Laufkilometern extrem schmerzte. Aber irgendwann war ich eingelaufen und die Schmerzen verschwanden. Der Rest verlief eigentlich mehr oder weniger nach Plan.

Beim Schwimmen lag ich mit einer Zeit von 1:02:32 Stunden im avisierten Bereich. Auf dem Rad ließ ich es sehr kontrolliert

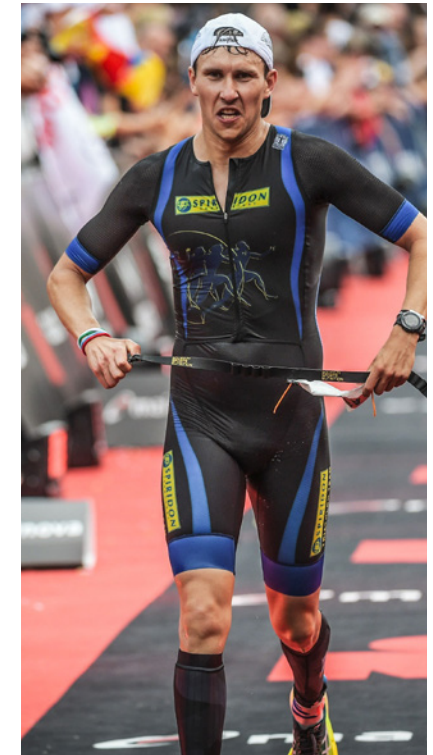


angehen, hielt mich an meinen Leistungskorridor und fuhr mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 35,5 Kilometern/ Stunde zu einer Radzeit von 05:09:42 Stunden. Im Wechselzelt nahm ich mir dann die Zeit, um kurz meinen unteren Rücken mit der Black Roll, die ich mir vorsorglich in den Wechselbeutel gepackt hatte, zu rollen. Im Nachgang kann ich sagen, dass diese Zeit gut investiert war. Nun konnte der Marathon starten und es lief sich bis auf die Schmerzen im rechten Fuß auch recht gut an. Die Verpflegung (Gels und Salz) hatte ich gut im Griff und bis zur dritten Laufrunde war mein Lauf auch noch relativ



locker. Dann wurde es aber von Kilometer zu Kilometer härter und ich musste mich diverse Male ermahnen, jetzt nicht stehen-zubleiben oder zu gehen. Am Ende stand eine Marathonzeit von 3:18:45 Stunden. Ich wäre gerne etwas schneller gelaufen, aber mehr war einfach nicht drin und letztendlich bin ich mit meinem Ergebnis auch sehr zufrieden.

Mit einer Endzeit von 9:39:46 Stunden und Platz 21 in meiner Altersklasse wird mir dieser Tag nicht zuletzt auch wegen der grandiosen Anfeuerung der Zuschauer am Main und des unvergesslichen Zieleinlaufs auf dem Römerberg auf ewig in bester Erinnerung bleiben.



PREMIERE DES FUN-TRIATHLON

Ulrike Wagner

Die Idee eines Triathlons ohne Leistungsdruck, sondern nur zum Spaß, zur Unterhaltung und für das gemeinsame Beisammensein schwirrte mir schon länger im Kopf herum. Am Sonntag, dem 10. Juli habe ich diese Idee eines Fun-Triathlons für all jene, die gerne laufen, radeln und schwimmen – mal ganz ohne Zeitdruck

und einfach so in Spiridon-Gemeinschaft – erstmals umgesetzt. Spontan fanden sich über 20 begeisterte Athletinnen und Athleten zusammen; bereit, die Herausforderung anzunehmen.

Es ging um 9:30 Uhr am Spiridon-Lauftreff los. Wir starteten in drei Laufgruppen zu einem Lauf von circa zehn Kilometern – je nach Tempo für eine Stunde. Im Anschluss folgte das Wechselspiel auf das Rad. Wir bildeten zwei Gruppen mit unterschiedli-



cher Geschwindigkeit, die zum einen durch die sichere Streckenführung von Thomas und Sibylle Rautenberg und zum anderen von mir und ganz spontan durch die sehr ortskundige Marisa durch den Wald an den

Badesee Nieder-Roden geführt wurden. Nach rund 20 Kilometern erreichten die Gruppen das Ziel: Einige bereiteten sich auf einer Picknickdecke mental auf den See vor, andere stürzten sich gleich in das kalte Nass. Zurück ging es wieder durch den Wald nach Frankfurt – um hier bei einem leckeren Eis die neue Triathlon-Reihenfolge: Laufen – Radeln – Schwimmen – Radeln – Eis essen zu besiegeln.

Für alle jene, die beim ersten Fun-Triathlon noch nicht mitmachen konnten: Eine Fortsetzung wird vielleicht folgen...



15. NORDSEEMAN & NORDSEEWOMAN WILHELMSHAVEN

Christian Weber

Ich war früher schon oft in Wilhelmshaven. Als ich vor zehn Jahren mit dem Triathlon begonnen habe, verstärkte sich der Plan, hier auch einmal am NordseeMan & NordseeWoman teilzunehmen. In diesem



Jahr passte der Wettkampf gut in den Plan. Aufgrund der heißen Sommertage im Rhein-Main-Gebiet hatte ich im frohen Sinn, dass es hier meistens frischer ist. Auch die Wettervorhersagen ließen mich hoffen.

Am Freitag angereist und am Samstag herumgeschaut, fiel mir auf, dass die Junioren bei ihren Wettbewerben im Binnenhafen keine Neos trugen. Aber gut, das lag wohl an der kürzeren Distanz. Da kam mir der eine Kampfrichter/Streckenposten gerade recht, und ich fragte ihn allgemein nach den Wassertemperaturen. Er meinte, dass es in der Nordsee 24 Grad und hier im Kanal/Hafen mindestens 19 Grad wären und dass man deshalb nicht unbedingt einen Neo benötige. Aja, so liegen die Dinge hier. Bevor noch jemand versuchen würde, mich weiter durcheinanderzubringen, begab ich mich auf kurzes Lockerfahren und Aktivierungsrennen am Wettkampfvortag.

Am nächsten Morgen starteten wir mit Neo (gerade so), was auch an den Beinen mächtig Hitze verursachte.

Da die Bojen in einer Reihe (und nicht eckig) angeordnet waren, konnte es passieren, dass ein Schwimmer oder eine Schwimmerin aus der anderen Richtung in die Quere kam. Es galt also, lieber ein klein wenig weiter rechts zu schwimmen.

Vor uns startete eine Welle von etwa 40 bis 50 Paratriathleten in das Rennen.

Froh machte uns alle, dass es beim Biken immer noch bedeckt war. Die Strecke führte auf fünf Runden außerhalb der Stadt auf die rückwärtigen Versorgungswege der Marine. Wilhelmshaven hat nicht nur den größten deutschen Marinehafen, sondern ist auch der größte Bundeswehrstandort mit circa 10.000 Armeeingehörigen. Da ich in den Schulferien noch einiges an Radform herausholen konnte, bin ich mit meinem Schnitt von 36,3 Kilometern/Stunde zufrieden.

Doch mit dem Wechsel vom Rad auf die Laufstrecke kam die goldene Sonne raus und schmolz mir die Motivation aus den Kleidern. Dies aber nur kurzzeitig. Denn nach zwei Kilometern warteten vier gutgelaunte Bungalowbesitzer mit vier Schläuchen im Anschlag auf uns. Das war der erste Punkt von zweien, der mich aussöhnte. Klar, es heißt ja immer, dass das Wasser dann in den Schuhen steht und Blasen Vorschub leistet, aber bei einem Halbmarathon ist das für mich verkraftbar. Darüber hinaus konnte ich in den vier zu laufenden Runden oft überholen. Auch durch das viele Trinken alle zweieinhalb Kilometer konnte ich mich gut bei Laune halten.

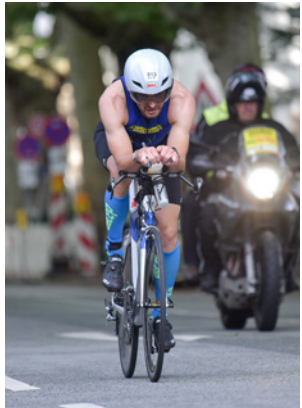
Derartig von innen und außen in leicht liquidem Milieu gehalten, konnte ich auch auf dem Abschnitt des Deichwegs immer mal wieder beschleunigen, was aber trotzdem nicht zu einem mir genügendem Lauf-

ergebnis führte.

In der Rückschau bedauere ich, dass ich wegen eines technischen Defekts in Würzburg und Burgwald beziehungsweise einem Ausfall in Dresden meine Form bis jetzt noch nicht in gewünschter Form zuspitzen konnte.



IRONMAN EUROPEAN CHAMPIONSHIP FRANKFURT



NEUWAHLEN DES VORSTANDS IM MÄRZ 2023

Thomas Rautenberg

Im August des Jahres 2006 bin ich zum ersten Mal zum Vorsitzenden unseres Vereins gewählt worden. Auf unserer Mitgliederversammlung im November 2021 habe ich angekündigt, dass ich nicht noch einmal für den Vorsitz oder den Vorstand kandidieren werde. Dazu, ob weitere Vorstandsmitglieder im März 2023 nicht mehr antreten, habe ich nichts zu sagen, dass können die einzelnen Vorstandsmitglieder nur selbst erklären. Ich habe jedoch den Eindruck, dass nicht nur die Aufgabe des Vorsitzenden neu besetzt werden muss.

Ich möchte die Gelegenheit dieses Artikels im Echo nutzen, damit ihr euch zusammen rechtzeitig Gedanken machen könnt, wie ein neuer Vorstand aussehen könnte. Dabei läuft man Gefahr, dass gut gemeinte Hinweise und Ratschläge missverstanden werden als der Versuch, auch über die Amtszeit hinaus noch Einfluss auf die Vorstandsarbeit zu nehmen. Ich werde mich daher hier auf Hinweise beschränken, die in unserer Vereinsgeschichte recht offen vor uns liegen.

So zeigt die Amtszeit unseres ersten Vorsitzenden, Gerhard Schröder, der das Amt 25 Jahre lang ausgeübt hat, dass die Arbeit

schwierig wird, wenn ein Vorsitzender viel alleine macht. Der übrige Vorstand hat zu Zeiten von Gerhard keine große Rolle gespielt. Ich war selbst einmal für ein oder zwei Jahre im Vorstand und kann mich nicht recht entsinnen, dass mir ernsthaft Aufgaben übertragen wurden. Das ging damals lange gut, weil Gerhard den ganzen Tag für den Verein gelebt hat. Das war aber eine Sondersituation, deren Wiederholung man vernünftigerweise nicht erwarten darf und erwarten sollte.

Bevor ich im Jahre 2006 zum Vorsitzenden gewählt wurde, gab es drei jeweils recht kurze Vorstandsepisoden. All diesen Vorständen war gemein, dass ihre jeweiligen Mitglieder super engagiert waren und allen erdenklich guten Willen mitbrachten, den Verein nach vorne zu bringen, ihnen es aber letzten Endes an einer ausreichenden Verankerung im Verein gefehlt hat. Daraus habe ich den Schluss gezogen, dass ein Vorstand erfolgreich sein könnte, wenn er in seinen Reihen die Kraftzentren im Verein integriert. So sind Birgitt Bohn, Carsten Goldhammer, Jürgen Bremer, Petra Otte und ich als Vorstandsteam im August 2006 an den Start gegangen. Birgitt war damals die starke Frau in der Leistungsgruppe und Carsten und Jürgen im Triathlonbereich, während Petra Otte sich am Lauftreff

engagiert hat.

Es ist daher zu raten, dass ein Vorstand als Team antritt, dass sich zusammen überlegt, wie es in den maßgeblichen Bereichen des Vereins verankert ist. In der Vergangenheit sind auch Vorstandswahlen auf Mitgliederversammlungen daran gescheitert, dass - nachdem einzelne Mitglieder ohne jegliche Absprache untereinander für den Vorstand kandidiert hatten und auch gewählt wurden - gleich danach wieder zurücktraten, weil sie mit diesem oder jenem überhaupt nicht im Vorstand zusammenarbeiten wollten. Also: Besser vorher sich in einem Team zusammenfinden.

Bei den sonstigen Ratschlägen eines ausscheidenden Vorsitzenden kommt man schnell auf den oben von mir beschriebenen glitschigen Untergrund. Dennoch liegen mir folgende Hinweise am Herzen:

Wichtig ist es, dass man Menschen mögen muss, um als Vorstand in einem so großen Verein zu arbeiten. Was verbirgt sich hinter diesem leicht provokanten Ratschlag? Wir haben in unserem Verein, der nach unserer Satzung den Vereinszweck „Förderung des Ausdauersports“ erfüllen soll, ein großes Spektrum unterschiedlicher Aktivitäten und ganz unterschiedlicher Vereinsmitglieder. Das sportliche Angebot geht von Nordic Walking bis zur Teilnahme an Deutschen Meisterschaften im Marathon, vom Lauftreff bis zu Teilnehmern am Ironman. Wir haben Mitglieder, die Freude daran haben, zusammen durch

den Wald zu laufen und solche, bei denen es ohne die Uhr und die Einhaltung eines penibel aufgestellten Trainingsplans nicht geht. Wir haben sportliche Anfänger in unseren Reihen und alte Hasen, die alles gesehen und erlebt haben. Die Aufgabe eines Vorstands besteht darin, diese ganz unterschiedlichen Sportler zusammenzuhalten. Wer meint, als Vorstand abgrenzen und ausgrenzen zu müssen, wird im Verein daran scheitern. Vor unserer Amtszeit im Jahre 2006 gab es beispielsweise Versuche, eine bestimmte Laufjacke ausschließlich für die Leistungsgruppe vorzusehen. Das war überhaupt keine gute Idee. Wir hatten das nach unserem Amtsantritt gleich geändert und es wurde im Verein mit großer Erleichterung aufgenommen.

Neben den geschilderten Aufgaben wird sich im Vorstand nach wie vor jemand finden müssen, der Interesse daran hat, als Veranstalter unserer Läufe aufzutreten. Dafür ist es gut, wenn man mit einer Veranstalterbrille ausgestattet unsere Läufe mit anderen Veranstaltungen vergleicht, in der Sportcommunity der Stadt Frankfurt über kurz oder lang vertreten ist und auch die kaufmännische Seite der Durchführung der Laufveranstaltungen nicht aus dem Blick verliert. Der Verein baucht ein Gesicht, das in der Sportveranstalterwelt als die Vertretung von Spiridon wahrgenommen wird. All diese Aufgaben kann und der nun von uns beauftragte Ausrichter der Läufe, die Agentur Eventpower, nicht

abnehmen.

Die Arbeit für einen neuen Vorstand ist mittlerweile deutlich einfacher geworden, weil wir seit dem Oktober dieses Jahres eine Geschäftsstelle haben, die die Vorstandsarbeit ordentlich entlasten kann und weil wir mit Eventpower einen Ausrichter für unsere beiden Läufe haben, der es uns abnimmt, über jeden Leitkegel, der auf der Strecke aufgestellt werden muss selbstständig nachdenken zu müssen. Weiter haben wir endlich eine Beitragserhöhung mit Wirkung ab dem 1. Januar 2023 durchgeführt, die zusammen mit garantierten Einkünften aus den Läufen unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten eine vernünftige Fortentwicklung unseres Vereinsangebots zulässt.

Ich hoffe, dass sich ein Team findet, das Spaß daran hat, unseren Verein weiter in eine erfolgreiche Zukunft zu führen. Ich selbst bin nicht aus der Welt, sondern stehe selbstverständlich dann, wenn ich gefragt werde, mit Rat gerne zur Verfügung. Dieser Rat kann auch gerne vor einer Kandidatur für den Vorstand eingeholt werden.

100 JAHRE WERNER MANN!

Thomas Tzschentke

Am 7. Mai 2022 feierte Werner Manns, im Jahr 1978 Gründungsmitglied und Schriftführer im Vorstand von Spiridon Frankfurt, seinen 100. Geburtstag! Ihm zu Ehren haben die Enkelkinder eine Zeitung über sein Leben zusammengestellt und Werners' Läuferleben eine Seite gewidmet. Sein Motto lautete „Von nichts kommt nichts“ oder „Raus aus der Kom-

fortzone“! Werner finishte damit unter anderem fünfmal die 100 Kilometer von Biel. Spiridon Frankfurt gratuliert Werner nachträglich zu diesem wunderbaren Geburtstag! Wir wünschen Dir noch viele glückliche und gesunde Jahre!

Gründungsmitglied von Spiridon-Frankfurt ...dem größten Laufverein Hessens

Spiridon gratulierte Werner Manns zum 75. Geburtstag

Am 7. Mai dieses Jahres feierte Werner Manns seinen 75. Geburtstag in bemerkenswerter körperlicher und geistiger Frische. Auch wenn Werner Manns schon seit einigen Jahren in Riedensau wohnt, fühlt er sich seitdem allen Laufvereine zu dessen Gründungsmitgliedern er gehört, immer noch eng verbunden. Es gibt sicher noch drei einen oder anderen unter uns, der sich an die Anfänge des Vereins sowie die vielen Trainingskilometer und Wettkämpfe mit Werner Manns erinnert. Mit seinem Dank für die Glückwünsche des Vorstandes verlinke Werner Manns seine besten Grüße zu alle „allegriestras Spindesser“. Werner Manns ist noch immer sportlich aktiv. Sein Laufplan sieht jede Wochtag mit seinem Trainingsprogramm. Wir wünschen Werner Manns, daß er noch viele Jahre so aktiv und gesund bleibt.



Marathon in München



ZEITREISE

Ein Jahrhundert mit Werner Manns

Ober-Rodener Ausgabe vom 7. Mai 2022



VORWORT

Kann zu glauben aber wahr – unser Papa, Opa und Uropa wird 100 Jahr! Das hat Du wirklich gut gemacht, es wird nicht von vielen vollbracht. Ein Leben an Erfahrung so reich, muss gewürdigt werden sogleich. Dafür werden wir diese Seiten schreiben und es kann alles in Erinnerung bleiben. Dann wollen wir heute dieses Wunder noch begießen und schöne Stunden mit Dir genießen.

Von Damals bis Heute

Ein Leben, wie für einen Roman gemacht

In 100 Jahren, 1200 Monaten, 36.525 Tagen, 876.600 Stunden oder 52.596.000 Minuten stecken so viele Glücksmomente, Freud aber auch Leid. Alles zu erzählen, würde wahrscheinlich eine ganze Romanreihe füllen... Im Jahr 1922 wird das Grab von Tutanchamun entdeckt, das deutsche Reich und die Russische Sozialistische Föderative Sowjetrepublik schließen den Vertrag von Rapallo, der ständige internationale Gerichtshof in Den Haag hält seine erste Sitzung ab, der Stummfilm "Nosferatu" wird in Berlin uraufgeführt, Papst Pius XI. wird gekrönt und

Werner Manns erblickt das Licht der Welt.

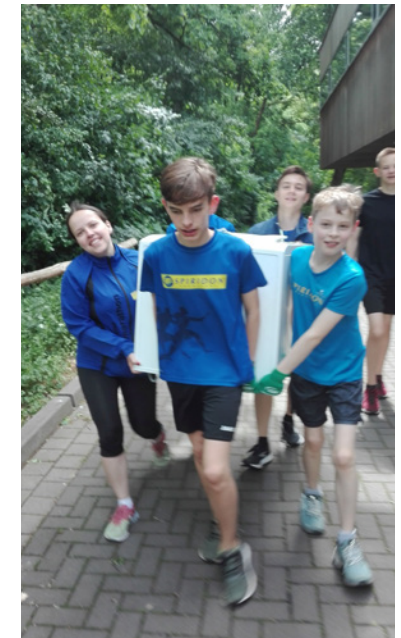
DIE SPIRIDON-JUGEND RÄUMT DEN STADTWALD AUF

Hans Bittlingmaier

Die Spiridon Jugendtrainingsgruppe hat am Samstag, dem 21. Mai im Rahmen des Bürgersammltags #cleanffm an der Aktion für ein sauberes Frankfurt teilgenommen. Mit Müllsäcken, Greifzangen und Handschuhen ausgestattet durchkämmten 18 Kinder und Jugendliche – in 3 Gruppen aufgeteilt – mit großer Begeisterung und sehr motiviert unseren gelieb-

ten Stadtwald, um diesen vom Müll zu befreien. Das Ergebnis konnte sich sehen lassen: sechs prall gefüllte Müllsäcke, ein Fahrradreifen, Teile eines Schrankes und ein Wäschetrockner (!).

Das Trainerteam bedankt sich ganz herzlich bei allen Beteiligten für ihr Engagement für die Umwelt. Eine saubere Sache, Mädels und Jungs!



1. ARENDSEE SWIMRUN

Christian Weber

Der Arendsee wurde im Jahr 2012 zum schönsten See Deutschlands gewählt. In einer Internetabstimmung hatte der größte natürliche Binnensee Sachsen-Anhalts damals alle großen und bedeutenden Seen abgehängt. Das machte mich neugierig. Die Freiwassersaison ist kurz, daher nicht lange warten, sondern starten! So startete ich am 20. August beim 1. Arendsee Swim-Run.

Die Wettkampfformate differierten zwischen ein-, zwei- und vierfacher Umrundung, von Sprint- über Halb- und Marathonumrundung.

Wer mich kennt, weiß, dass ich nie genug bekommen kann. Doch dieses Mal entschied ich mich für den Sprint. Zwar schien mir diese Bezeichnung im Vorfeld etwas vereinfachend, denn wer sprintet schon 10,5 Kilometer und um die 1 Stunde und 20 Minuten? Aber ich muss schon sagen, dass diese Bezeichnung wirklich zutrifft. Denn durch die Abwechslung bringt das Wasser Erfrischung und Abwechslung nach dem Laufen. Komplementär habe ich mich auf jeden Ausstieg gefreut, da ich nun wieder meine Stärken ausspielen konnte/ könnte, um mich weiter nach vorn zu schieben.

Beim Hineinrennen in den Flacheinstieg war ich der Erste, der ins Schwimmen übergegangen war, doch kam ich beim ersten Ausstieg nach 350 Metern als fünfter oder sechster aus dem Wasser. Das war nicht sehr motivierend, doch für mein erstes Mal Swim & Run war es dann auch egal. Doch als ich beim ersten Rennen mit den angeschnallten roten Paddles (jeder, wie er will, Hauptsache du bringst alles wieder mit) die Konkurrenz vor mir auftauchen sah, erwachte mein Jagdinstinkt, und ich blieb dran.

Klar, die Kontrahenten würden mich beim Schwimmen eventuell bald wieder überholen, aber wer weiß denn, wie sehr deren Ausdauer trainiert ist?

So überholte ich beim zweiten Rennen schon drei Athleten. Einmal im Flow gab ich meinen Laufschuhen die Sporen und zündete auch beim vierten Rennen den Turbo, und das konsequent. Ja, der ärgste Konkurrent stieß mir beim Schwimmen zweimal an die Füße, doch sein Keuchen vernahm ich beim Landgang schon nicht mehr. Der brachte scheinbar einen Umschaltmoment, den ich als Triathlet schon lange abgelegt hatte. So legte ich noch eine Schippe drauf, und hoffte, dass das letzte Schwimmen nicht allzu lang und der Ehrgeiz von ihm nicht allzu groß sein würde. Tatsächlich ging alles gut auf. So waren es

am Ende zum Drittplatzierten 1 Minute Vorsprung geworden und zum Ersten waren es schlussendlich nur 51 Sekunden.



MEHR ALS 30 JAHRE LEISTUNGSSPORT

Lothar Esser, Marco Erb

Lothar Esser hat schon in den letzten ECHO-Ausgaben und auch in diesem ECHO über seine Ultra-Läufe und andere sportliche Herausforderungen berichtet. Die ECHO-Redaktion hat dies zum Anlass genommen, mit ihm ein Interview über seinen sportlichen Werdegang, Motivation und Erfahrungen aus seiner langen Karriere als (Leistungs)Sportler zu führen.

Ist das Dasein als Amateur- und Ausdauersportler Leistungssport?

Ich bin der Meinung ja, denn wir setzen einiges daran, uns mit anderen Sportlern zu messen, uns zu verbessern, wollen Erfolge sehen, trainieren systematisch (meistens jedenfalls) und anderes mehr. Aber wir können damit nicht unseren Lebensunterhalt finanzieren und haben neben unserem Leben als Sportler auch noch einen Beruf, mit dem wir unser Geld verdienen.

Wie fing es bei Dir an?

Als Kind und Jugendlicher war ich zwar oft unterwegs, aber Sport habe ich nur in der Schule gemacht. Bei den Bundesjugendspielen hat es aber nur im Sommer zu einer Urkunde gereicht, im Winter war es

eine Katastrophe. Ich hatte aber nie genug Ehrgeiz, um mich in der Leichtathletik verbessern zu wollen. Bei uns auf dem Dorf gab es auch nur einen Sportverein, der Fußball angeboten hat. Irgendwann habe ich mal einen Artikel in der Tageszeitung über ein lokales Radrennen gelesen und gedacht, da könnte ich auch mitfahren. Aber der Verein war 20 Kilometer entfernt und so wurde nichts daraus. Erst als ich in Berlin gewohnt und studiert habe, hat mir das Radfahren so viel Spaß gemacht, dass ich neben dem Verkehrsaspekt auch die sportliche Komponente kennengelernt habe. Nachdem ich mir dann ein Rennrad (in Einzelteilen) gekauft und zusammengebaut hatte, bin ich in einen Radsportverein eingetreten, um auch Radrennen (auf der Straße) bestreiten zu können. Da ich allerdings erst mit 28 Jahren mein erstes Rennen bestritten habe, hatte ich immer sehr viel Angst vor Stürzen und bin entsprechend vorsichtig gefahren. Bei Kriterien wurde ich deshalb meist schon nach der ersten Kurve abgehängt. Straßenrennen mit Runden über zehn Kilometer mit wenigen Kurven gelangen mir dafür gut. Richtig auf den Geschmack gekommen bin ich aber erst bei Zeitfahren. Allein gegen die Uhr war mein Ding, denn da musste ich keine Angst haben. Im Winter gab es



dann immer auch Lauftraining, denn bei Crossrennen muss das Rad manchmal geschultert werden, um eine Treppe hochzulaufen oder über Hindernisse zu springen. Das Lauftraining war für mich immer eine Qual. Beim Radfahren gab es wenigstens im Feld oder bergab noch manchmal Erholungsphasen, aber Laufen bedeutet permanente Anstrengung oder das Tempo geht

raus. Trotzdem stellten sich auch beim Radfahren erste Erfolge ein. Als ich dann aber den Schwerpunkt auf das berufliche Vorankommen gelegt habe, musste der Sport unterbrochen werden beziehungsweise reichte es nur noch für RTFs (Rad-Touren-Fahrten), aber nicht mehr für Rennen. Neben der beruflichen Karriere folgte irgendwann auch die Familiengründung

und die Geburt der Tochter sorgte dafür, dass sogar die RTFs zu anstrengend wurden. Dafür konnte ich aber als sportlicher Leiter der Hessenrundfahrt noch mit dem Leistungssport in Verbindung bleiben.

Wie kamst Du zum Laufen?

Als unsere Tochter Mitglied bei der SGA (und später ASC) in Darmstadt wurde, durfte sie immer am Stadtlaf in Darmstadt teilnehmen. Als stolze Eltern standen wir am Rand, um die Kinder anzufeuern. 2013 kam dann die Idee, einmal mit der

Tochter gemeinsam bei einer Veranstaltung an den Start zu gehen, wenn auch in unterschiedlichen Läufen. Also wurde das Training aufgenommen, um ein Jahr später die fünf Kilometer zu überstehen und dabei wenigstens nicht im Schlussfeld anzukommen. Es war hart, nicht nur für mich, sondern auch für meine Trainingspartnerin, die der Meinung war, sie könne aus mir einen Läufer machen.

Wie war für Dich der erste Laufwettbewerb?

Zwölf Monate später erlebte ich mein erstes Rennen als Läufer. Voller Respekt stand ich in der Gruppe der „alternden“ Männer, die in den nächsten Minuten versuchen wollten, so schnell als möglich fünf Kilometer zu laufen. Es war heiß in der City von Darmstadt und der Schweiß rann mir schon vor dem Laufen in Strömen runter. Zum Glück gab es an der Strecke einen Getränkestand, den ich schon nach der ersten Runde aufsuchen musste. Etwa 28 Minuten nach dem Start war ich dann im Ziel und habe entschieden, dass es im nächsten Jahr schneller gehen muss. Im nächsten Jahr war ich dann sogar eine Altersklasse höher, aber fünf Kilometer blieben fünf Kilometer. Ich war schneller geworden. So habe ich mich dann bis 2017 von Jahr zu Jahr etwas steigern können. In dem Jahr, ich war schon zum Spiridon Lauftreff gekommen, kam der Wunsch auf, auch einmal mehr als fünf Kilometer im Wettkampf

zu laufen. Also habe ich mich zum Silvesterlauf angemeldet, bin gelaufen und habe gefinisht. Nach diesem Lauf gab es kein Zurück mehr. 2018 standen die Teilnahme an den 25 Kilometern von Eschollbrücken, dem Brüder-Grimm-Lauf und dem Marathon in Dresden an. Ich habe bei den 25 Kilometern in Eschollbrücken noch den Kopf geschüttelt als ich realisierte, dass es nur ein Rennen ist, das in einen Ultralauf über 50 Kilometer eingebettet ist. Ende des Jahres hatte ich mich dann aber schon selbst für meinen ersten Ultralauf für 2019 in Rodgau gemeldet.

Was motiviert Dich?

Für mich zählen mehrere Motivationsaspekte. In erster Linie ist es das Ausloten der Leistungs- und Leidensfähigkeit. Es geht mir aber auch darum, den Körper „in Form“ zu halten, sprich nicht zu „unförmig“ zu werden. Der Sport ermöglicht mir, dass ich essen und trinken kann, worauf ich Lust habe. Aber es geht auch um Anerkennung, wenn auch nicht mehr in dem Maße als ich meine sportliche Karriere begann. Trotzdem ist es schön, wenn mir die Zuschauenden zjubeln und mich anfeuern oder mich nach dem Rennen zu meiner Leistung beglückwünschen.

Ist Deine sportliche Karriere glatt verlaufen?

Glatt verläuft eine Karriere wahrscheinlich nie. Es gab bei mir Brüche oder Unterbre-

chungen, Neuanfänge und Wechsel der Sportart. Nachdem ich, kaum zwei Jahre im Radsport dabei, einen Job angefangen hatte, musste ich erkennen, dass ich wegen der zeitlichen Einschränkung nicht mehr so trainieren kann, um beim Radrennen zu finishen. Also die erste Unterbrechung der Karriere. Als ich ein paar Jahre später wieder ins Wettkampfgeschehen eingreifen konnte, haben sich auch wieder Erfolge eingestellt. Der nächste Jobwechsel stellte dann wieder alles infrage, denn mit den Erfolgen im Job ist es so ähnlich wie mit den Erfolgen im Sport, ohne Training kein Success. Da es wenig bringt, auf mehreren Hochzeiten gleichzeitig zu tanzen, musste der Radsport einmal mehr kürzertreten. Das war dann auch gleich die größte Unterbrechung, die dazu geführt hat, dass ich später mit dem Laufen angefangen habe. Beim Laufen ist bisher alles gut gegangen. Ich bin von größeren Verletzungen verschont geblieben und im Job habe ich das Ende der Fahnenstange erreicht, sodass von der Seite auch keine Rückschläge mehr zu erwarten sind.

Was waren Deine größten Erfolge?

Erfolge sind immer relativ und es gibt Erfolge sowohl im Radsport als auch beim Laufen. Im Radsport habe ich vor allem beim Zeitfahren performen können. Da spielte die Angst nicht die Rolle des Bremsers, sondern die Leidensfähigkeit ist das wichtige Kriterium gewesen. Besonders



stolz bin ich auf einen vierten Platz bei der Berliner Meisterschaft im Einzelzeitfahren über 40 Kilometer. Damit war ich bester C-Fahrer in der Phalanx der Semi-profis. Dann stechen ein Etappensieg bei der Tour de L`Ariege in Frankreich und der erste Platz in der Gesamtwertung 1996 in der L-Wertung des BDR (Bund Deutscher Radfahrer) heraus.

Für das Laufen ist es noch zu frisch, um von großen Erfolgen zu schwärmen. Stolz bin ich aber auf die Ernennung des Spiridon Läufers des Jahres 2021.

Was möchtest Du noch erreichen?

Ich fühle mich noch nicht im Zenit meines läuferischen Könnens, habe also noch etwas vor. Ich möchte vor allem auf den Ultradistanzen noch schneller werden und meine persönliche Bestzeit ausbauen. Außerdem möchte ich bei den Trailläufen bergab sicherer werden. Ich würde mich auch freuen, wenn ich bei Spiridon für den einen oder die andere noch als Vorbild diene und dazu führe, dass Spiridon in Deutschland wieder als Ultralaufverein wahrgenommen wird und dass der Verein bei den nationalen Meisterschaften öfter auch als Team an der Startlinie und dem Siegerpodest steht. 2021 hat es bei der Deutschen Meisterschaft über 50 Kilometer schon mal funktioniert und 2022 bei der Deutschen Meisterschaft im 24 Stundenlauf auch.

Nachdem ich 2021 über einen Artikel in

einer Ultralaufzeitung Kontakt mit einer Läuferin aus Wien aufgenommen hatte und dann ihr Rennen beim Spartathlon (246 Kilometer von Athen nach Sparta) am Rechner verfolgt habe, habe ich die Emotionalität dieses Rennens trotz der großen Distanz fast hautnah erlebt. Dadurch ist bei mir der Wunsch entstanden, dieses Rennen selbst einmal zu finishen, auch wenn ich meine Schwierigkeiten mit Veranstaltungen habe, die so gehypt werden. In den Jahren 2024 und 2025 (in einer neuen Altersklasse) will ich deshalb dieses Ultrarennen finishen.

Darüber hinaus gibt es noch so viele Laufprojekte, die ich absolvieren möchte. Die stehen aber eher im Fokus des Genießens, wobei ich mich natürlich frage, ob es ein Genuss ist, zum Beispiel eine Woche lang durch die Alpen zu laufen und sich den Unbilden der Witterung auszusetzen, nur um zum Schluss an einer anderen Stelle zu sein als zu Beginn der Woche.

Danke für den Einblick in Deine Geschichte und weiterhin gute Erfolge in Deinem Sportlerleben!

(P)ROSA WÖLKCHEN IN EINEM SPORTLERHAUSHALT - TRAUM ODER MÄRCHEN?

Anne Schuwirth

Ein Langstreckenhaushalt – zwei Menschen mit ausdauernder Lust am Laufen – in Liebe zu einem gemeinsamen Hobby vereint. Das klingt für unerprobte Ohren nach einer Traumkombination, gleich einem paradiesischen Zustand. Dieser Artikel dient der Analyse dieses Zustandes der Langstreckenekstase und klärt über Irrtümer und Missverständnisse auf.

Es ist tatsächlich märchenhaft, wenn am Wettkampfvorabend im Läuferhaushalt das richtige Paar der circa vierzig Laufschuhe im Haushalt auffindbar ist, genügend Gels im Schrank liegen, die letzte Packung Refresher mehr als noch ein paar Krümel beherbergt und von den circa 20 Paar Kompressionssocken sich die richtigen Größen im Kleiderschrank wie durch ein Wunder glücklich vereint haben. Da kann man mit Vorfreude auf den Wettkampftag schauen, findet für die aufkommende Nervosität einen immer verständnisvollen und motivierenden Ansprechpartner (Rennpace, Verpflegung, Training). Man sollte allerdings über ein gesundes Maß an Beratungsresistenz verfügen, denn – jawohl – der Partner weiß in allem bestens Bescheid!

Schön ist auch, wenn die ultraleichte Trailrunninghose nicht unerwartet der Waschmaschine zum Opfer gefallen ist und die Wettkampftrikots im richtigen Kleiderschrank liegen, sodass man sich am Morgen nicht versehentlich mit einem hübschen, aber strammen Trikot in der Umkleidekabine wiederfindet. Dazu sollte man wissen, dass es zwischen Männer- und Frauengrößen einen eklatanten Unterschied gibt und falls ihr mich mal im Spiridon-„Nachthemd“ am Start sehen solltet wisst ihr: Das war das Männer-S!



Ein Haushalt mit zwei Langstreckenläufern erfordert nicht nur große Disziplin, sondern auch extreme Toleranz beim Training. Gemeinsam trainieren macht Spaß, wenn das Training nicht in Wettkampf ausartet. Wenn der Eine morgens und die Andere abends läuft, ist das zwar eine Lösung, aber man sieht sich bei einem Laufpensum ab 100 Kilometern unter Umständen wochenlang nicht.

Ganz wunderbar ist es, wenn der Eine oder die Andere verletzt ist und gar nicht laufen kann. Dann ist vermeintlich viel Zeit, endlich die lästigen Haushaltspflichten zu erledigen, die sonst wochenlang verdrängt oder dem Trainingsplan untergeordnet wurden. Allerdings ist meist die Stimmung dermaßen miserabel, dass man im Zweifel lieber putzt als die schreckliche Laune des Anderen ertragen zu müssen. Schon im Eigeninteresse ist es in solchen Momenten entscheidend, dass man sich hilft, das Tief zu überwinden und mögliche Streuselkuchen-Berge heimlich verdrückt, sodass das bedauernswerte Opfer der Laufpause nicht auch noch den Fressorgien des ausgehungerten Kilometerjunkies ausgeliefert ist. Schön ist, wenn man in solchen Fällen die Fettwaage verschwinden lässt oder heimlich umprogrammiert.

Als Liebeserklärung gilt das unaufgeforderte Laden von Akkus nach Benutzung der Stirnlampe, das Ausschalten der Vibrationsfunktion der Sportuhr an einem romantischen Abend (ganz ohne Kudos)

und geduldiges Zuhören beim dauerhaften Jammern über die persistierenden Wehwehchen des Anderen.

Urlaube (sprich: Trainingslager) sollen hier nicht unerwähnt bleiben. Zuweilen trauert die Autorin vergangenen Tagen hinterher, an denen sie ungeniert und entspannt im Urlaub tagelang herumgammeln oder auf dem Rennrad durch die Gegend rollen konnte. Schluss, Ende, vorbei! Erholen kann man sich zu Hause oder im Büro viel besser und es ist auch deutlich günstiger! Falls Ihr Euch über die Verständnislosigkeit Eures nicht laufenden Partners mal ärgern solltet, denkt einfach an das Läufermärchen – es ist vieles so viel einfacher, wenn der Andere voller Bewunderung und Ehrfurcht auf die geleisteten Heldentaten blickt, statt einem gnadenlos den Staubsauger in die Hand zu drücken, wenn man am Samstagnachmittag vom langen Lauf in die heimischen vier Wände zurückkehrt.

LOOPBÄNDER FÜR DAS ATHLETIKTRAINING

Dirk Kuhlmann

Bereits zum zweiten Mal nahm Spiridon an der Aktion „Scheine für Vereine“ einer großen und bekannten Supermarktkette teil. Mit 820 Scheinen kamen in diesem Jahr leider weniger Scheine als 2021 zusammen.

Das Athletiktraining von Spiridon freut sich über die aus dem Erlös angeschafften Loopbänder und integriert diese wunderbar in die Workouts. Loopbänder sind das perfekte Trainingsgerät zur Kräftigung großer und kleiner Muskelketten und sowohl für Anfänger als auch Profis geeignet. Der

Einsatz der Bänder gestaltet die Einheiten noch abwechslungsreicher und intensiver und erweitert unsere Trainingsmöglichkeiten.

Auch für das Jugendtraining war noch etwas bei der Aktion dabei.



STATISTIK 2022

Florian Kaltenbach

Liebe Sportfreunde, nach dem zweiten Pandemiejahr 2021 startete auch das Laufjahr 2022 schwierig und mit zahlreichen Absagen, wie dem Januar-Winterserie-Lauf in Rodgau, dem Rodgau-Ultra oder aufgrund unzureichender Planungssicherheit unserem Spiridon Halbmarathon und weiterer Main-Lauf-Cup-Veranstaltungen in Seligenstadt und Enkheim. Doch im Gegensatz zur Weltpolitik entspannten sich die Voraussetzungen für Eventveranstalter danach zunehmend und auch die Spiridon Ergebnisstatistik erreichte fast wieder die Zahlen aus Vor-Pandemie-Zeiten.

Seit Anfang Januar beteilige ich mich auch im Team der neuen Montagmail, die ihren Ursprung in unserer Triathlonabteilung hatte und welche auf Anregung unserer neuen Vorstandsfrau Julia Wieghardt alle Interessierten vierzehntägig mit Neuigkeiten aus unserem Verein versorgt. Mein Wunsch, dabei Synergien mit unserer Ergebnisstatistik heben zu können, erfüllte sich dabei bislang jedoch wegen noch unzureichender Resonanz unserer Vereinsmitglieder leider noch nicht. Insbesondere kann noch keine Steigerung der Ergebnismeldungen vermeldet werden und kurze Erlebnisberichte, die unsere Mail auflockern können, fehlen

meist. Da sich die (bei Nichtmeldung durchweg manuell recherchiert und händisch abgetippte!) Statistik nicht von alleine macht, bitte ich Euch, mir Eure Ergebnisse (und gerne auch jegliche Kritik oder Anpassungswünsche) entweder per Mail an statistik@spiridon-frankfurt.de oder unser Statistik-Meldeformular auf www.spiridon-frankfurt.de zu senden.

Die Statistik zur Statistik:

Nachträgliche Ergebnisse aus 2021:

Nach dem Buchungsschnitt 15. November 2021 kam, auch pandemiebedingt, kein weiteres Ergebnis aus dem alten Jahr dazu.

Zusammenfassung der Wettkampfsaison 2021:

Läufer:

847 Ergebnisse (+600 gegenüber dem Vorjahr, -253 gegenüber 2019) wurden in 2022 festgehalten; davon wurden 162 Ergebnisse gemeldet.

43 Gesamtsiege (+34 gegenüber dem Vorjahr, +4 gegenüber 2019) wurden erzielt, davon 31 durch Frauen (hiervon 10 von Gabi Baltruschat und 6 von Mona Winter) und 12 durch Männer (davon 5 Robert Unger und 3 Timon Galahn).

211 Altersklassensiege (+164 gegenüber dem Vorjahr, +23 gegenüber 2019) wurden erreicht, davon 94 durch Frauen und 117 durch Männer.

75 Finisher beim Mainova Frankfurt Marathon (wie 2019), davon 19 Frauen und 56 Männer; 12 Finisher beim Mainova Frankfurt Mini Marathon (+11 gegenüber 2019 wegen weggefallener Schulwertung).

Triathleten:

149 Ergebnisse (+68 gegenüber dem Vorjahr, +31 gegenüber 2019), davon 116 Triathlons und 33 Nicht-Triathlons (Radrennen, Duathlons, Swim&Runs) wurden in 2022 festgehalten.

5 Gesamtsiege (+5 gegenüber dem Vorjahr, +4 gegenüber 2019) wurden erzielt, davon 3 von Katja Schneider.

21 Altersklassensiege (+13 gegenüber dem Vorjahr, +5 gegenüber 2019) wurden erreicht, davon 14 von Frauen und 7 durch Männer.

19 Finisher Frankfurt City Triathlon (+3 gegenüber dem Vorjahr, -6 gegenüber 2019), davon 6 Frauen und 13 Männer.

18 Finisher Ironman Frankfurt (+8 gegenüber 2021, +3 gegenüber 2019), davon 4 Frauen und 14 Männer.

Ich wünsche Euch allen ein trotz des herausfordernden Jahres wundervolles Weihnachtsfest und einen guten Start in ein erfolgreiches Laufjahr 2023, in dem wir uns (hoffentlich) weiterhin zahlreicher liebgewonnener Traditionsveranstaltungen erfreuen dürfen!

**Euer
Florian Kaltenbach**

LAUFEN

0,15 Kilometer

| | |
|-------------------|---|
| 24.09.2022 | 30. Rodheimer Volkslauf, Rodheim |
| Galahn, Tara | 00:00:47 |

0,2 Kilometer

| | |
|-------------------|---|
| 29.01.2022 | Hessische Senioren Hallenmeisterschaften, Stadtallendorf |
| Menk, Andreas | 00:00:33 |

0,4 Kilometer

| | |
|-------------------|---|
| 29.01.2022 | Hessische Senioren Hallenmeisterschaften, Stadtallendorf |
| Menk, Andreas | 2. M45 00:01:15 |

| | |
|-------------------|---|
| 31.07.2022 | 44. Hausener Volkslauf, Obertshausen |
| Galahn, Tara | 2. WU8 00:01:54 |

| | |
|-------------------|--|
| 04.09.2022 | Hessische Meisterschaften Senioren, Hünfeld |
| Menk, Andreas | 2. M45 00:01:11 |

0,6 Kilometer

| | |
|-------------------|--|
| 08.10.2022 | Marburger Geh- und Lauftag Stadioncross 0,6 km, Marburg |
| Galahn, Tara | 1. WU8 00:02:56 |

0,75 Kilometer

| | |
|-------------------|--|
| 12.08.2022 | 15. Buntekuhlauf Lübeck, Lübeck |
| Galahn, Tara | 1. WU8 00:03:24 |

0,8 Kilometer

| | |
|---------------------|--|
| 15.01.2022 | 12. Offenbacher Suppenschüssel-Crosslauf, Offenbach |
| Kaltenbach, Florian | 1. M40 00:03:24 |
| Menk, Andreas | 2. M45 00:03:28 |

| | |
|-------------------|---|
| 29.01.2022 | Hessische Senioren Hallenmeisterschaften, Stadtallendorf |
| Menk, Andreas | 3. M45 00:02:45 |
| Baltruschat, Gabi | 1. W55 00:02:49 |

| | |
|-------------------|--|
| 04.09.2022 | Hessische Meisterschaften Senioren, Hünfeld |
| Baltruschat, Gabi | 1. W55 00:02:38 |

| | |
|-------------------|--|
| 11.09.2022 | 3. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach |
| Galahn, Timon | 3. MU12 00:03:42 |
| Galahn, Tara | 2. WU8 00:05:05 |

1 Kilometer

| | |
|-------------------|--|
| 18.04.2022 | 25. Störtebekerlauf, Marienhäfe |
| Galahn, Timon | 1. MU12 00:04:02 |

| | |
|-------------------|---|
| 03.06.2022 | 60. Schinderwaldlauf, Hofheim-Lorsbach |
| Galahn, Timon | 2. MU12 00:04:40 |
| Galahn, Hendrik | 2. MU18 00:15:04 |

| | |
|------------------------------------|---|
| 04.06.2022 | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim |
| Galahn, Timon | 00:03:48 |
| Barreira Drosow, Alexander Michael | 00:05:12 |

| | |
|-------------------|--|
| 10.06.2022 | 25. Wallauer Mittsommerlauf, Hofheim-Wallau |
| Galahn, Timon | 1. MU12 00:03:48 |

| | |
|-------------------|---|
| 26.06.2022 | 12. Schwalbacher Volkslauf Sport gegen Armut, Schwalbach am Taunus |
| Galahn, Timon | 1. MU12 00:04:06 |

| | |
|-------------------|---|
| 31.07.2022 | 44. Hausener Volkslauf, Obertshausen |
| Galahn, Timon | 00:03:53 |

| | |
|-------------------|---|
| 24.09.2022 | 30. Rodheimer Volkslauf, Rodheim |
| Galahn, Timon | 00:04:04 |

1,2 Kilometer

| | |
|-------------------|--|
| 02.07.2022 | 21. Dieburger Stadtlaf, Dieburg |
| Galahn, Timon | 1. MU12 00:04:39 |

| | |
|-------------------|--|
| 08.10.2022 | Marburger Geh- und Lauftag Stadioncross 1,2 km, Marburg |
| Galahn, Timon | 1. MU12 00:04:47 |

1,5 Kilometer

| | |
|-------------------|--|
| 15.01.2022 | Hessische Hallenmeisterschaften Aktive, Frankfurt am Main |
| Winter, Mona | 1. W30 00:05:29 |

| | |
|-------------------|---|
| 15.05.2022 | offene Berlin-Brandenburgische Meisterschaften, Jüterbog |
| Baltruschat, Gabi | 1. W55 00:05:28 |

| | |
|-------------------|--|
| 03.08.2022 | 3. Abendsportfest Pfungstadt 2022, Pfungstadt |
| Baltruschat, Gabi | 1. W55 00:05:11 |
| Menk, Andreas | 3. M45 00:05:33 |

| | |
|-------------------|--|
| 12.08.2022 | 15. Buntekuhlauf Lübeck, Lübeck |
| Galahn, Timon | 1. MU12 00:05:22 |
| Galahn, Silas | 1. MU16 00:05:53 |

| | |
|-------------------|--|
| 04.09.2022 | Hessische Meisterschaften Senioren, Hünfeld |
| Baltruschat, Gabi | 1. W55 00:05:27 |

| | |
|-------------------|--|
| 07.09.2022 | 4. Abendsportfest Pfungstadt 2022, Pfungstadt |
| Menk, Andreas | 1. M45 00:05:52 |

2 Kilometer

| | |
|-------------------|---|
| 01.05.2022 | 38. Nieder-Erlenbacher Volkslauf, Nieder-Erlenbach |
| Assmann, Leon | 3. MU16 00:09:07 |

| | |
|-------------------|--|
| 22.05.2022 | 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg |
| Galahn, Timon | 3. MU12 00:08:22 |

| | |
|------------------------|--|
| 16.10.2022 | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach |
| Galahn, Timon | 3. MU12 00:08:18 |
| Fabian, David Nikolaus | 00:08:37 |

2,5 Kilometer

| | |
|-------------------|---|
| 12.06.2022 | 15. Brunnenfestlauf Oberursel, Oberursel |
| Galahn, Timon | 1. MU12 00:10:06 |

2,6 Kilometer

| | |
|-------------------|--|
| 07.08.2022 | Husumer Hafentagelauf 2022, Husum |
| Galahn, Timon | 1. MU12 00:10:15 |
| Galahn, Silas | 1. MU16 00:11:01 |

2,9 Kilometer

| | |
|--------------------|---|
| 18.09.2022 | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg |
| Warnecke, Hannes | 3. MU14 00:12:05 |
| Galahn, Timon | 3. MU12 00:12:35 |
| Galahn, Silas | 00:13:40 |
| Breitenöder, Simon | 00:13:58 |
| Assmann, Leon | 00:14:12 |
| Pott, Mathea | 00:16:17 |

3 Kilometer

| | |
|-------------------|---|
| 29.01.2022 | Hessische Senioren Hallenmeisterschaften, Stadtallendorf |
| Menk, Andreas | 00:11:56 |
| Baltruschat, Gabi | 1. W55 00:12:00 |

| | |
|-------------------|---|
| 13.02.2022 | Offene Berlin-Brandenburgische Hallenmeisterschaft, Berlin |
| Baltruschat, Gabi | 1. W55 00:11:31 |

| | |
|--------------------|--|
| 04.05.2022 | 2. Abendsportfest Pfungstadt 2022, Pfungstadt |
| Rautenberg, Iris | 1. W20 00:09:57 |
| Menk, Andreas | 1. M45 00:11:19 |
| Schmitt, Sebastian | 1. M50 00:12:27 |

| | |
|-------------------|---|
| 03.06.2022 | 60. Schinderwaldlauf, Hofheim-Lorsbach |
| Galahn, Silas | 2. MU16 00:13:57 |

| | |
|-------------------|---|
| 12.06.2022 | Süddeutsche Meisterschaften Hindernislauf, Koblenz |
| Moser, Tania | 1. W30 00:10:57 |

| | |
|-------------------|--|
| 16.06.2022 | Meet-IN Ingolstadt 2022, Ingolstadt |
| Muck, Sebastian | 00:09:21 |

3 Kilometer

| | |
|-------------------|---|
| 25.06.2022 | Deutsche Leichtathletik Meisterschaften 2022, Berlin |
| Moser, Tania | 0. W30 00:10:53 |

| | |
|-------------------|---|
| 26.06.2022 | 12. Schwalbacher Volkslauf Sport gegen Armut, Schwalbach am Taunus |
| Galahn, Silas | 1. MU16 00:13:18 |

| | |
|----------------------|--|
| 06.07.2022 | 4. Abendsportfest Pfungstadt 2022, Pfungstadt |
| Unger, Robert | 1. M35 00:09:15 |
| Muck, Sebastian | 00:09:16 |
| Costadura, Clara | 3. W20 00:10:20 |
| Poggendorff, Paulina | 1. WU18 00:11:10 |

| | |
|--------------------|---|
| 24.09.2022 | 30. Rodheimer Volkslauf, Rodheim |
| Galahn, Silas | 00:14:29 |
| Breitenöder, Simon | 00:14:47 |

4 Kilometer

| | |
|---------------------|--|
| 15.01.2022 | 12. Offenbacher Suppenschüssel-Crosslauf, Offenbach |
| Kaltenbach, Florian | 1. M40 00:16:25 |

| | |
|-----------------------|--|
| 02.07.2022 | 21. Dieburger Stadtlaf, Dieburg |
| Galahn, Hendrik | 2. MU18 00:18:39 |
| Galahn-Schenck, Frank | 00:19:03 |

4,2 Kilometer

| | |
|------------------------|---|
| 30.10.2022 | Mainova Frankfurt Minimarathon 2022, Frankfurt am Main |
| Warnecke, Hannes | 00:19:48 |
| Galahn, Timon | 00:20:01 |
| Izarbe Bartels, David | 00:20:02 |
| Breitenöder, Sophie | 00:20:49 |
| Galahn, Silas | 00:21:33 |
| Sippel, Karl | 00:21:54 |
| Assmann, Leon | 00:21:55 |
| Izarbe Bartels, Victor | 00:22:37 |
| Galahn, Hendrik | 00:25:45 |
| John, Paul | 00:26:40 |
| Bernadi, Clemens | 00:27:07 |
| Bremicker, Martha | 00:29:44 |

4,8 Kilometer

| | |
|-------------------|--|
| 17.07.2022 | 37. Tölzer Blomberglauf, Bad Tölz |
| Kraft, Thilo | 00:35:42 |

5 Kilometer

| | |
|--------------------|---|
| 29.01.2022 | 41. Alten-Busecker Winterlaufserie, Alten-Buseck |
| Henne, Hermann Dr. | 1. M65 00:26:50 |

| | |
|-------------------|--|
| 20.02.2022 | Crossmeisterschaften HLV-Kreis Ffm, Frankfurt-Enkheim |
| Thomas, Marvin | 1. M20 00:16:08 |
| Muck, Sebastian | 2. M20 00:16:37 |

5 Kilometer

| | | |
|------------------|--------|----------|
| Bartels, Philipp | 1. M35 | 00:16:42 |
| Kruff, Daniel | 1. M30 | 00:17:09 |
| Nohe, Daniel | 3. M20 | 00:17:41 |
| Rautenber, Iris | 1. W20 | 00:18:22 |
| Buch, Oliver | 2. M30 | 00:18:24 |
| Rühl, Hanna | 1. W35 | 00:19:02 |
| Costadura, Clara | 2. W20 | 00:19:15 |
| Winter, Mona | 1. W30 | 00:20:28 |
| Menk, Andreas | 1. M45 | 00:20:29 |

18.04.2022 25. Störtebekerlauf, Marienhäfe

| | | |
|-----------------------|---------|----------|
| Galahn, Silas | 1. MU16 | 00:24:29 |
| Galahn-Schenck, Frank | 3. M50 | 00:27:36 |

29.04.2022 15. Mainuferlauf Rüsselsheim, Rüsselsheim

| | | |
|--------------------|--------|----------|
| Henne, Hermann Dr. | 2. M65 | 00:27:05 |
|--------------------|--------|----------|

15.05.2022 offene Berlin-Brandenburgische Meisterschaften, Jüterbog

| | | |
|-------------------|--------|----------|
| Baltruschat, Gabi | 1. W55 | 00:19:44 |
|-------------------|--------|----------|

22.05.2022 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg

| | | |
|---------------|--|----------|
| Galahn, Silas | | 00:24:36 |
| Assmann, Leon | | 00:25:35 |

04.06.2022 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim

| | | |
|--------------------|--------|----------|
| Poggendorff, Frank | 1. M50 | 00:21:45 |
| Galahn, Silas | | 00:23:53 |
| Breitenöder, Simon | | 00:24:43 |
| Assmann, Leon | | 00:27:37 |

12.06.2022 15. Brunnenfestlauf Oberursel, Oberursel

| | | |
|-----------------|--|----------|
| Galahn, Silas | | 00:23:19 |
| Galahn, Hendrik | | 00:26:47 |

24.07.2022 13. Oscheffer TSG-Lauf 2022, Mainaschaff

| | | |
|-------------------|--------|----------|
| Kollmeyer, Katrin | 1. W40 | 00:20:54 |
|-------------------|--------|----------|

31.07.2022 44. Hausener Volkslauf, Obertshausen

| | | |
|---------------|---------|----------|
| Kahl, Niklas | 0. | |
| Galahn, Silas | 3. MU16 | 00:23:47 |
| Assmann, Leon | | 00:26:09 |

25.08.2022 8. Bürostadtlauf im Lyoner Quartier, Frankfurt am Main

| | | |
|---------------------|--------|----------|
| Kaltenbach, Florian | 2. M40 | 00:18:52 |
| Winter, Mona | 1. W30 | 00:19:19 |
| Wittig, Jens | 1. M45 | 00:19:54 |
| Sippel, Konrad | | 00:20:09 |
| Kraft, Thilo | 1. M55 | 00:21:33 |
| Henne, Hermann Dr. | 1. M65 | 00:25:45 |

04.09.2022 5. Schneller Heiner by Espresso Ferrarese, Darmstadt

| | | |
|---------------|--------|----------|
| Unger, Robert | 1. M35 | 00:15:59 |
|---------------|--------|----------|

04.09.2022 Hessische Meisterschaften Senioren, Hünfeld

| | | |
|-------------------|--------|----------|
| Winter, Mona | 1. W30 | 00:19:09 |
| Baltruschat, Gabi | 1. W55 | 00:20:07 |

5 Kilometer

| | | |
|---------------|--------|----------|
| Menk, Andreas | 2. M45 | 00:21:19 |
|---------------|--------|----------|

11.09.2022 27. Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main

| | | |
|---------------------------|---------|----------|
| Winter, Mona | 1. W30 | 00:17:58 |
| Stephan-Wesslin, Matthias | 2. M45 | 00:19:47 |
| Hanisch, Clara | 1. WU16 | 00:20:46 |
| Reinhardt, Volker | 1. M55 | 00:21:35 |
| Bennewitz, Anton | 1. MU14 | 00:22:04 |
| Bohr, Werner | 1. M70 | 00:22:44 |
| Bittingmaier, Hans | | 00:25:53 |

11.09.2022 3. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach

| | | |
|--------------------|--|----------|
| Galahn, Silas | | 00:24:07 |
| Breitenöder, Simon | | 00:25:10 |
| Assmann, Leon | | 00:26:42 |

18.09.2022 13. Preungesheimer Dorflauf, Frankfurt-Preungesheim

| | | |
|--------------------|--------|----------|
| Sippel, Konrad | 1. M40 | 00:20:33 |
| Benesovska, Tereza | 1. W30 | 00:21:36 |
| Sippel, Karl | | 00:23:44 |

24.09.2022 30. Rodheimer Volkslauf, Rodheim

| | | |
|--------------|--------|----------|
| Nohe, Daniel | 2. M20 | 00:18:36 |
|--------------|--------|----------|

16.10.2022 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach

| | | |
|----------------------|---------|----------|
| Poggendorff, Paulina | 1. WU18 | 00:19:00 |
| Warnecke, Hannes | 2. MU14 | 00:21:46 |
| Hanisch, Clara | 2. WU16 | 00:21:48 |
| Schmitt, Sebastian | | 00:22:44 |
| Galahn, Silas | | 00:23:38 |
| Dossche, Moritz | | 00:24:19 |
| Klein, Marcus | | 00:24:30 |
| Ilievics, Andre | | 00:25:43 |
| Breitenöder, Simon | | 00:26:04 |
| Wilczek, Jan-Philipp | | 00:26:55 |

5,2 Kilometer

14.08.2022 31. Karbener Stadtlauf, Karben

| | | |
|---------------------|---------|----------|
| Breitenöder, Sophie | 1. WU18 | 00:25:48 |
| Breitenöder, Simon | 1. MU16 | 00:27:00 |

6 Kilometer

26.06.2022 12. Schwalbacher Volkslauf Sport gegen Armut, Schwalbach am Taunus

| | | |
|-----------------|---------|----------|
| Galahn, Hendrik | 1. MU18 | 00:34:34 |
|-----------------|---------|----------|

09.10.2022 10. Bieberer Kartoffel-Volkslauf, Offenbach

| | | |
|-------------------|--------|----------|
| Weyhnecht, Dagmar | 1. W70 | 00:44:52 |
|-------------------|--------|----------|

7,2 Kilometer

26.02.2022 29. Donnersberglauf, Steinbach/ Pfalz

| | | |
|-------------|--------|----------|
| Rühl, Hanna | 1. W35 | 00:35:30 |
|-------------|--------|----------|

7,777 Kilometer

24.06.2022 Eppsteiner Burg-Lauf 35.2, Eppstein

| | | |
|------------------|--------|----------|
| Rühl, Hanna | 1. W35 | 00:32:38 |
| Meyer, Sebastian | | 00:34:13 |
| Pacheco, Kent | | 00:45:18 |
| Diedrich, Simone | | 00:47:27 |

8 Kilometer

15.01.2022 12. Offenbacher Suppenschüssel-Crosslauf, Offenbach

| | | |
|---------------------|--------|----------|
| Kaltenbach, Florian | 2. M40 | 00:33:27 |
| Rühl, Hanna | 1. W35 | 00:34:59 |
| Menk, Andreas | | 00:36:37 |

20.05.2022 CityLauf Aschaffenburg 2022, Aschaffenburg

| | | |
|----------------|--|----------|
| Mattern, Cliff | | 00:41:40 |
|----------------|--|----------|

03.10.2022 6. Kranlauf Offenbach, Offenbach

| | | |
|--------------------|--------|----------|
| Henne, Hermann Dr. | 1. M65 | 00:44:40 |
|--------------------|--------|----------|

8,1 Kilometer

02.04.2022 Volta a peu Benitatxell 2022, Benitatxell, Spanien

| | | |
|--------------------|--|----------|
| Poggendorff, Frank | | 00:37:50 |
|--------------------|--|----------|

8,4 Kilometer

02.10.2022 Deutsche Berglaufmeisterschaft / Jennerberglauf, Schönau am Königsee

| | | |
|-------------|--|----------|
| Rühl, Hanna | | 01:08:01 |
|-------------|--|----------|

9,4 Kilometer

11.09.2022 Hessische Meisterschaften im Berglauf 2022, Meißner-Abterode

| | | |
|-------------------|--------|----------|
| Rühl, Hanna | 1. W35 | 00:47:06 |
| Costadura, Clara | 2. W20 | 00:47:23 |
| Winter, Mona | 1. W30 | 00:50:39 |
| Kollmeyer, Katrin | 1. W45 | 00:52:55 |

9,7 Kilometer

24.04.2022 31. Feldberglauf, Oberursel

| | | |
|---------------------|--------|----------|
| Kaltenbach, Florian | 1. M40 | 00:49:56 |
| Rühl, Hanna | 1. W35 | 00:52:52 |
| Baltruschat, Gabi | 1. W55 | 00:55:14 |
| Obier, Jacqueline | 1. W30 | 00:56:32 |
| Jégou, Jean-Louis | | 01:09:07 |

10 Kilometer

09.01.2022 36. Wintercrosslauf-Serie Goldbach, 7.Lauf, Goldbach

| | | |
|---------------|--|----------|
| Jochum, Peter | | 01:09:28 |
|---------------|--|----------|

15.01.2022 39. Lindenseelaufserie 2021/2022, Rüsselsheim

| | | |
|--------------|--------|----------|
| Kraft, Thilo | 3. M55 | 00:43:16 |
|--------------|--------|----------|

10 Kilometer

16.01.2022 36. Wintercrosslauf-Serie Goldbach, 8.Lauf, Goldbach

| | | |
|---------------|--|----------|
| Jochum, Peter | | 01:10:08 |
|---------------|--|----------|

22.01.2022 44. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 3, Seligenstadt

| | | |
|-----------------------|--------|----------|
| Storck, Christian Dr. | 3. M45 | 00:43:51 |
|-----------------------|--------|----------|

05.02.2022 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 3.Lauf, Rodgau

| | | |
|------------------|--------|----------|
| Unger, Robert | 2. M35 | 00:32:34 |
| Heidl, Markus | | 00:33:35 |
| Muck, Sebastian | | 00:34:11 |
| Kruff, Daniel | | 00:35:37 |
| Nohe, Daniel | | 00:37:57 |
| Costadura, Clara | 2. W20 | 00:38:43 |
| Boden, Wiebke | | 00:40:11 |
| Winter, Mona | | 00:40:35 |
| Menk, Andreas | | 00:42:32 |
| Kraft, Thilo | 3. M55 | 00:43:17 |
| Kuhn, Peter | | 00:46:33 |
| Zeiss, Frank | | 00:50:52 |
| Drews, Franz | | 00:51:49 |

19.02.2022 44. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 4, Seligenstadt

| | | |
|-----------------------|--------|----------|
| Storck, Christian Dr. | 3. M45 | 00:41:28 |
| Pelzer, Wolfgang Dr. | 3. M65 | 00:53:59 |

05.03.2022 26. Berglauf "Auf die Platte", Wiesbaden

| | | |
|------------------|--------|----------|
| Pacheco, Kent | | 00:53:49 |
| Ambrozova, Irena | 2. W30 | 00:53:49 |

05.03.2022 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim

| | | |
|-----------------------------|--------|----------|
| Unger, Robert | 1. M35 | 00:32:25 |
| Heidl, Markus | | 00:33:40 |
| Muck, Sebastian | | 00:33:48 |
| Lohnes, Markus | | 00:38:22 |
| Jäger, Hans Dietmar | | 00:39:09 |
| Boden, Wiebke | 3. W30 | 00:39:35 |
| Schneider, Katja | | 00:40:10 |
| Brendemühl, Heike | | 00:40:48 |
| Reichert, Michael | | 00:41:10 |
| Obier, Jacqueline | | 00:41:13 |
| Menk, Andreas | | 00:41:17 |
| Schiesser-Hoever, Christina | 1. W45 | 00:42:25 |
| Kraft, Thilo | | 00:43:12 |
| Kuhn, Peter | | 00:46:11 |
| Zeiss, Michaela | | 00:49:00 |
| Zeiss, Frank | | 00:49:09 |
| Drews, Franz | | 00:50:18 |

13.03.2022 44. Volkslauf "Rund um den Winterstein", Friedberg

| | | |
|-----------------|--------|----------|
| Pitzer, Florian | 3. M30 | 00:43:45 |
| Neumann, Frank | | 00:49:18 |

27.03.2022 Offene Berlin-Brandenburgische Meisterschaften, Berlin-Zehlendorf

| | | |
|-------------------|--------|----------|
| Baltruschat, Gabi | 1. W55 | 00:41:24 |
|-------------------|--------|----------|

10 Kilometer

| | | | |
|-----------------------------|--|----------|--|
| 03.04.2022 | 30. Hannover Marathon, Hannover | | |
| Rautenberg, Iris | 1. W20 | 00:35:55 | |
| 09.04.2022 | Hessische Meisterschaften Langstrecke 2022, Erbach | | |
| Baltruschat, Gabi | 1. W55 | 00:41:30 | |
| Menk, Andreas | | 00:41:32 | |
| 10.04.2022 | 49. Griesheimer Jacobi-Straßenlauf, Griesheim | | |
| Jäger, Hans Dietmar | 2. M55 | 00:38:19 | |
| Bogosyan, Benjamin | | 00:41:17 | |
| Vahl, Jochen | 3. M70 | 00:59:23 | |
| 16.04.2022 | 42. Rotenburger Oster-Volkslauf, Rotenburg | | |
| Jäger, Hans Dietmar | 1. M55 | 00:40:34 | |
| 23.04.2022 | 23. Münstertäler Panoramalauf, Münstertal | | |
| Pamuk, Ulrike Dr. | 1. W65 | 00:51:17 | |
| 29.04.2022 | 15. Mainuferlauf Rüsselsheim, Rüsselsheim | | |
| Benesovska, Tereza | 2. W30 | 00:45:05 | |
| 01.05.2022 | 38. Nieder-Erlenbacher Volkslauf, Nieder-Erlenbach | | |
| Kaltenbach, Florian | 1. M40 | 00:38:24 | |
| Jäger, Hans Dietmar | 1. M55 | 00:38:29 | |
| von Wolff, Ludwig | 2. M60 | 00:52:34 | |
| 15.05.2022 | 14. Wumbor-Lauf, Rödermark | | |
| Drews, Franz | | 00:52:57 | |
| Vahl, Jochen | 2. M70 | 01:00:00 | |
| 22.05.2022 | 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg | | |
| Jäger, Hans Dietmar | 2. M55 | 00:39:05 | |
| Baltruschat, Gabi | 1. W55 | 00:42:35 | |
| Schreiber, Susanne | 2. W55 | 00:45:24 | |
| Adler, Harry | 2. M45 | 00:45:50 | |
| Häuser, Wolfgang | 2. M65 | 00:49:22 | |
| von Wolff, Ludwig | | 00:51:52 | |
| Jégou, Jean-Louis | | 00:52:20 | |
| Steinbach, Joachim | | 00:58:52 | |
| Seit, Manfred | 1. M80 | 00:59:23 | |
| Steinbach, Lothar | | 01:00:45 | |
| Galahn, Hendrik | 2. MU18 | 01:00:54 | |
| Pahl, Matthias | | 01:03:29 | |
| Wegner-Pahl, Helga | | 01:04:16 | |
| Weyhknecht, Dagmar | 2. W70 | 01:16:52 | |
| 29.05.2022 | Frankfurter Runden 2022, Frankfurt am Main | | |
| Gonnermann, Julia | 1. W45 | 00:53:50 | |
| 04.06.2022 | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim | | |
| Unger, Robert | 1. M35 | 00:33:07 | |
| Hempel, Karl | 2. M35 | 00:33:54 | |
| Bartels, Philipp | 3. M35 | 00:35:00 | |
| Herzberg, Anna | 1. W35 | 00:37:56 | |
| Minet, Johannes | | 00:39:37 | |
| Richter, Dr. Tobias | 3. M45 | 00:42:20 | |
| Schiesser-Hoever, Christina | 2. W45 | 00:43:26 | |

10 Kilometer

| | | | |
|------------------------------|---|----------|--|
| Baltruschat, Gabi | 1. W55 | 00:43:49 | |
| Wittig, Jens | | 00:43:52 | |
| Stock, Pascal | | 00:44:09 | |
| Henseler, Olaf | 1. M55 | 00:44:28 | |
| Schreiber, Susanne | 2. W55 | 00:46:45 | |
| Wetzenstein, Wiltrud | 3. W50 | 00:46:57 | |
| Olmos Marcitllach, Alejandro | | 00:47:03 | |
| Schmitt, Volker | | 00:47:33 | |
| von Wolff, Ludwig | | 00:50:42 | |
| Schießer, Stefan | | 00:51:13 | |
| Mävers, Martin | | 00:51:42 | |
| Musholt, Silvia | | 00:51:54 | |
| Hanisch, Dirk | | 00:52:28 | |
| Rojas, Andres | | 00:52:51 | |
| Bennewitz, Anton | 1. MU14 | 00:53:00 | |
| Möller, Marco-Ken | | 00:54:32 | |
| Ilievics, Andre | | 00:56:33 | |
| Pacheco, Kent | | 00:57:25 | |
| Pahl, Matthias | | 00:58:57 | |
| Seit, Manfred | 1. M80 | 01:03:07 | |
| Vahl, Jochen | | 01:03:18 | |
| Wegner-Pahl, Helga | 3. W60 | 01:04:33 | |
| Galahn, Hendrik | | 01:07:21 | |
| Weyhknecht, Dagmar | 3. W70 | 01:20:59 | |
| 06.06.2022 | ITK-Südpfalzlauf, Rülzheim | | |
| Wedlich, Oliver | | 00:41:09 | |
| 10.06.2022 | 25. Wallauer Mittsommerlauf, Hofheim-Wallau | | |
| Unger, Robert | 1. M35 | 00:33:03 | |
| Stephan-Wesslin, Matthias | | 00:42:59 | |
| Drews, Franz | | 00:54:34 | |
| Diedrich, Simone | | 00:56:16 | |
| Vahl, Jochen | | 01:02:27 | |
| Jochum, Peter | | 01:05:08 | |
| 12.06.2022 | 15. Brunnenfestlauf Oberursel, Oberursel | | |
| Hempel, Karl | 1. M35 | 00:34:32 | |
| Herzberg, Anna | 1. W35 | 00:38:48 | |
| 19.06.2022 | 19. Apfellauf der Kelterei Heil, Laubuseschbach | | |
| Seit, Manfred | 1. M80 | 01:12:04 | |
| 19.06.2022 | 9. Eschathlon, Eschborn | | |
| Röschlau, Torsten | 2. M35 | 00:44:13 | |
| Breitenöder, Simon | | 01:05:25 | |
| 26.06.2022 | 12. Schwalbacher Volkslauf Sport gegen Armut, Schwalbach am Taunus | | |
| Pitzer, Florian | 3. M30 | 00:41:37 | |
| Weyhknecht, Dagmar | 1. W70 | 01:18:49 | |
| 02.07.2022 | 21. Dieburger Stadtlauf, Dieburg | | |
| Richter, Tobias | | 00:42:45 | |
| Zankl, Daniel | | 00:54:22 | |
| 09.07.2022 | 14. Wallernhäuser Dorflauf, Wallernhausen | | |
| Winter, Mona | 1. W30 | 00:41:56 | |
| Weyhknecht, Dagmar | 1. W70 | 01:20:21 | |

10 Kilometer

| | | | |
|------------------------------|--|----------|--|
| 10.07.2022 | 21. Stadtlauf Wolfratshausen, Wolfratshausen | | |
| Kraft, Thilo | | 00:44:21 | |
| 17.07.2022 | 17. Vogelsberger Südbahnlauf, Birstein-Unterreichenbach | | |
| Tempera, Nuno | | 00:55:57 | |
| Peralta, Joana | | 00:56:43 | |
| 24.07.2022 | 13. Oscheffer TSG-Lauf 2022, Mainaschaff | | |
| Coelho, Carlos | 1. M60 | 00:40:27 | |
| 30.07.2022 | adidas Runners City Night, Berlin | | |
| Baltruschat, Gabi | 1. W55 | 00:39:11 | |
| 31.07.2022 | 38. Rieslinglauf, Oestrich-Winkel | | |
| Licht, Johannes | 2. M30 | 00:37:33 | |
| 31.07.2022 | 44. Hausener Volkslauf, Obertshausen | | |
| Olmos Marcitllach, Alejandro | | 00:44:31 | |
| Wörz, Werner | 1. M65 | 00:44:49 | |
| Schreiber, Susanne | 2. W55 | 00:46:09 | |
| Schießer, Stefan | | 00:50:18 | |
| Häuser, Wolfgang | | 00:51:44 | |
| Wegner-Pahl, Helga | | 01:00:05 | |
| Pahl, Matthias | | 01:00:15 | |
| Galahn, Hendrik | 2. MU18 | 01:06:55 | |
| Weyhknecht, Dagmar | 1. W70 | 01:18:32 | |
| 06.08.2022 | 17. Fischerfestlauf, Gernsheim | | |
| Reichert, Michael | | 00:42:50 | |
| Henne, Hermann Dr. | 2. M65 | 00:52:36 | |
| 14.08.2022 | 31. Karbener Stadtlauf, Karben | | |
| Dörr, Robert | 2. M65 | 00:54:09 | |
| Weyhknecht, Dagmar | 1. W70 | 01:23:09 | |
| 25.08.2022 | 8. Bürostadtlaf im Lyoner Quartier, Frankfurt am Main | | |
| Kaltenbach, Florian | 3. M40 | 00:39:26 | |
| Winter, Mona | 1. W30 | 00:43:06 | |
| Sippel, Konrad | | 00:47:01 | |
| Butt, Miriam | 1. W40 | 00:49:29 | |
| Schöler, Marc | | 00:52:24 | |
| Mävers, Martin | | 00:52:25 | |
| Drews, Franz | | 00:54:09 | |
| Jochum, Peter | | 01:02:39 | |
| Vahl, Jochen | 1. M70 | 01:03:20 | |
| 28.08.2022 | 42. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach | | |
| Häfner, Guido | | 00:49:27 | |
| Seit, Manfred | 1. M80 | 01:00:24 | |
| Brandt, Christopher | | 01:16:51 | |
| 04.09.2022 | 14. Öko-Run Wächttersbach, Wächttersbach | | |
| Funk, Christian | | 00:53:38 | |
| 04.09.2022 | 5. Schneller Heiner by Espresso Ferrarese, Darmstadt | | |
| Drews, Franz | | 00:51:38 | |
| Vahl, Jochen | | 01:00:25 | |

10 Kilometer

| | | | |
|-----------------------------|--|----------|--|
| Jochum, Peter | 3. M65 | 01:01:44 | |
| 08.09.2022 | 19. Fraportlauf, Kelsterbach | | |
| Seit, Manfred | 1. M80 | 00:58:25 | |
| 11.09.2022 | 19. Nibelungenlauf Worms, Worms | | |
| Mehlmann, Alois | 2. M70 | 00:49:06 | |
| 11.09.2022 | 27. Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main | | |
| Winter, Mona | 1. W30 | 00:37:06 | |
| Vitanov, Kai | 1. M45 | 00:43:10 | |
| Deweil, Kerstin | 2. W45 | 00:52:27 | |
| 11.09.2022 | 3. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach | | |
| Bartels, Philipp | 2. M35 | 00:34:30 | |
| Weber, Christian | 1. M50 | 00:38:26 | |
| Schiesser-Hoever, Christina | 1. W45 | 00:41:06 | |
| Minet, Johannes | | 00:41:39 | |
| Hoffmann, Bodo | | 00:44:07 | |
| Wörz, Werner | 1. M65 | 00:44:18 | |
| Borra, Chiara | 2. W20 | 00:44:48 | |
| Butt, Miriam | 1. W40 | 00:47:04 | |
| Breitenöder, Sophie | 1. WU18 | 00:47:49 | |
| Schießer, Stefan | | 00:47:51 | |
| Galahn, Hendrik | 1. MU18 | 01:03:02 | |
| Weyhknecht, Dagmar | 3. W70 | 01:19:21 | |
| 17.09.2022 | 30. Altstadtlauf, Friedberg | | |
| Weber, Christian | 2. M50 | 00:38:21 | |
| 18.09.2022 | 13. Preungesheimer Dorflauf, Frankfurt-Preungesheim | | |
| Bittingmaier, Hans | 1. M65 | 00:57:24 | |
| 18.09.2022 | 36. Engenhahner Gickellauf, Engenhahn | | |
| Ostmann, Petra | 1. W50 | 00:54:42 | |
| 18.09.2022 | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg | | |
| Unger, Robert | 1. M35 | 00:33:18 | |
| Kruff, Daniel | 2. M30 | 00:36:02 | |
| Menk, Andreas | 2. M45 | 00:42:35 | |
| Wörz, Werner | 1. M65 | 00:43:02 | |
| Borra, Chiara | 3. W20 | 00:45:18 | |
| Kaptur, Ralph | | 00:45:49 | |
| Butt, Miriam | 2. W40 | 00:46:18 | |
| Mehlmann, Alois | 1. M70 | 00:48:52 | |
| Breitenöder, Sophie | 3. WU18 | 00:49:36 | |
| Pott, Ansgar | | 00:49:56 | |
| Düpre, Laura | 3. W30 | 00:50:03 | |
| Schöler, Marc | | 00:50:03 | |
| Knopp, Bernhard | | 00:54:16 | |
| Pahl, Matthias | | 00:56:43 | |
| Steinbach, Lothar | | 00:59:11 | |
| Galahn, Hendrik | | 01:00:03 | |
| Wegner-Pahl, Helga | | 01:01:50 | |
| Weyhknecht, Dagmar | 3. W70 | 01:18:10 | |
| 18.09.2022 | Deutsche Meisterschaften 10 km Straße 2022, Saarbrücken | | |
| Moser, Tania | | 00:35:20 | |

10 Kilometer

| | | |
|-----------------------------|--------|----------|
| Winter, Mona | | 00:38:21 |
| Baltuschat, Gabi | 1. W55 | 00:38:54 |
| Schiesser-Hoever, Christina | | 00:41:33 |
| Gelsema, Astrid | | 00:42:29 |
| Eiserbeck, Silke | | 00:43:13 |
| Wetzenstein, Wiltrud | | 00:44:36 |
| Schreiber, Susanne | | 00:44:36 |
| Zeiss, Michaela | | 00:48:47 |

24.09.2022 30. Rodheimer Volkslauf, Rodheim

| | | |
|-----------------------------|---------|----------|
| Hempel, Karl | 1. M35 | 00:34:31 |
| Herzberg, Anna | 1. W35 | 00:39:42 |
| De Almeida, Rui | 1. M50 | 00:42:47 |
| Schiesser-Hoever, Christina | 1. W45 | 00:43:06 |
| Wörz, Werner | 1. M65 | 00:45:23 |
| De Almeida, Carlos | 1. MU16 | 00:49:15 |

25.09.2022 126. Bechovice Praha, Prag

| | | |
|--------------|--------|----------|
| Winter, Mona | 2. W30 | 00:39:58 |
|--------------|--------|----------|

25.09.2022 15. LIONS Dietzenbacher Stadtlauf, Dietzenbach

| | | |
|-----------------------|--------|----------|
| Heidl, Markus | 1. M30 | 00:35:11 |
| Gomez-Ruhland, Marisa | 1. W60 | 00:45:32 |

30.09.2022 ENTEGA Nightrun, Darmstadt

| | | |
|---------------|--------|----------|
| Draws, Franz | 1. M55 | 00:49:53 |
| Vahl, Jochen | 1. M70 | 00:59:46 |
| Jochum, Peter | 1. M65 | 01:07:57 |

16.10.2022 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach

| | | |
|-----------------------------|---------|----------|
| Röschlau, Torsten | | 00:40:14 |
| Mader, Theodor | | 00:40:45 |
| Ambrozova, Irena | 1. W30 | 00:41:15 |
| Schiesser-Hoever, Christina | 1. W45 | 00:41:41 |
| Stephan-Wesslin, Matthias | | 00:41:45 |
| Prümmer, Constanze | 2. W30 | 00:43:08 |
| Menk, Andreas | | 00:43:17 |
| Eisen, Johannes | | 00:43:34 |
| Stock, Pascal | | 00:43:58 |
| Menne, Stephan | 2. M60 | 00:44:28 |
| De Almeida, Carlos | 1. MU16 | 00:45:35 |
| Stilger, Nadine | | 00:46:00 |
| Wörz, Werner | 1. M65 | 00:47:51 |
| Zeiss, Frank | | 00:48:23 |
| Wilczek, Stephan | | 00:48:28 |
| Breitenöder, Sophie | 2. WU18 | 00:51:37 |
| Tempera, Nuno | | 00:52:09 |
| Jégou, Jean-Louis | | 00:53:54 |
| Lee, Alan | | 00:54:23 |
| Peralta, Joana | | 00:55:13 |
| Wegner-Pahl, Helga | | 01:01:30 |
| Galahn, Hendrik | 2. MU18 | 01:02:29 |
| Weyhknecht, Dagmar | 3. W70 | 01:19:33 |

05.11.2022 42. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim

| | | |
|----------------|--------|----------|
| Nohe, Daniel | | 00:36:07 |
| Moser, Tania | 1. W30 | 00:36:14 |
| Röckle, Silas | 3. M30 | 00:36:19 |
| Herzberg, Anna | 1. W35 | 00:38:20 |
| Mader, Theodor | | 00:39:00 |

10 Kilometer

| | | |
|--------------------|--------|----------|
| Menk, Andreas | | 00:42:45 |
| Kraft, Thilo | | 00:44:39 |
| Schmitt, Sebastian | | 00:46:23 |
| Butt, Miriam | 3. W40 | 00:46:23 |
| Kuhn, Peter | | 00:46:44 |
| von Wolff, Ludwig | | 00:49:40 |
| Draws, Franz | | 00:49:52 |
| Vahl, Jochen | | 00:58:49 |

06.11.2022 39. Goldbacher Wintercross Lauf 1, Goldbach

| | | |
|-----------------------------|---------|----------|
| Schiesser-Hoever, Christina | 1. W45 | 00:45:56 |
| Poggendorf, Paulina | 3. WU18 | 00:46:11 |

10,5 Kilometer

03.06.2022 60. Schinderwaldlauf, Hofheim-Lorsbach

| | | |
|-------------------|--|----------|
| Meyer, Sebastian | | 00:48:40 |
| Röschlau, Torsten | | 00:50:10 |
| Häfner, Guido | | 00:58:34 |
| Pacheco, Kent | | 01:02:35 |

10,55 Kilometer

23.01.2022 Marathonstaffel Mörfelden 2022, Mörfelden

| | | |
|-----------------------------|--------|----------|
| Hemmer, Nico | 3. M20 | 00:37:58 |
| Weith, Moritz | | 00:38:53 |
| Pfaller, Stephan | | 00:40:30 |
| Weber, Christian | 3. M50 | 00:40:44 |
| Kinzler, Patrick | | 00:41:19 |
| Jäger, Hans Dietmar | 1. M55 | 00:41:47 |
| Lohnes, Markus | | 00:41:57 |
| Minet, Johannes | | 00:42:22 |
| De Almeida, Rui | | 00:42:40 |
| Ambrozova, Irena | 3. W30 | 00:43:13 |
| Tschammler, Deniz | | 00:43:17 |
| Stilger, Nadine | 2. W40 | 00:43:38 |
| Pena, Jorge | 0. | 00:43:56 |
| Menk, Andreas | | 00:43:59 |
| Bogosyan, Benjamin | | 00:44:09 |
| Wiedenbrüg, Kati | 3. W20 | 00:44:15 |
| Schiesser-Hoever, Christina | 3. W45 | 00:44:48 |
| Henseler, Olaf | | 00:45:01 |
| Kraft, Thilo | | 00:45:34 |
| Gelsema, Astrid | | 00:46:01 |
| Schöler, Marc | | 00:46:17 |
| Winter, Mona | | 00:46:23 |
| Esser, Lothar | | 00:46:54 |
| Velando Escobar, Mauricio | | 00:47:05 |
| Stock, Pascal | | 00:47:21 |
| Kaptur, Ralph | | 00:48:32 |
| Wetzenstein, Wiltrud | | 00:49:43 |
| Hunzinger, Nadine | | 00:49:48 |
| Schreiber, Susanne | 3. W55 | 00:49:54 |
| Musholt, Silvia | | 00:50:01 |
| Knopp, Bernhard | | 00:50:04 |
| Häfner, Guido | | 00:51:48 |
| Zeiss, Michaela | | 00:52:12 |
| Zeiss, Frank | | 00:52:21 |
| Scherer, Robeer | | 00:55:47 |
| Buhne, Peter Dr. | | 00:56:08 |

10,55 Kilometer

| | | |
|------------------|--|----------|
| Mävers, Martin | | 00:57:38 |
| Eichhorn, Stefan | | 00:57:47 |
| Rojas, Andres | | 00:59:34 |

12,5 Kilometer

10.04.2022 16. Obermain-Marathon, Bad Staffelstein

| | | |
|-------------------|--------|----------|
| Steinbach, Lothar | 3. M70 | 01:17:22 |
|-------------------|--------|----------|

14 Kilometer

11.06.2022 36. Brüder Grimm Lauf 2. Etappe, Rodenbach

| | | |
|-----------------------|--------|----------|
| Mader, Theodor | | 00:53:27 |
| Esser, Lothar | 1. M60 | 00:56:20 |
| Sippel, Konrad | | 01:04:57 |
| Schuwirth-Weiße, Anne | 2. W45 | 01:05:31 |
| Bastuck, Andreas | | 01:06:45 |
| App, Christoph | | 01:20:32 |

14,037 Kilometer

03.04.2022 6-Stunden-Lauf 2022, Mörfelden

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

15 Kilometer

05.03.2022 26. Berglauf "Auf die Platte", Wiesbaden

| | | |
|-----------------|--|----------|
| De Almeida, Rui | | 01:14:59 |
|-----------------|--|----------|

20.03.2022 18. Rißnertlauf, Karlsruhe

| | | |
|-----------------|--------|----------|
| Wedlich, Oliver | 1. M50 | 01:01:51 |
|-----------------|--------|----------|

16 Kilometer

10.06.2022 36. Brüder Grimm Lauf 1. Etappe, Hanau

| | | |
|-----------------------|--------|----------|
| Jäger, Hans Dietmar | 1. M55 | 01:00:25 |
| Mader, Theodor | | 01:05:26 |
| Esser, Lothar | 1. M60 | 01:08:23 |
| Bastuck, Andreas | | 01:17:53 |
| Schuwirth-Weiße, Anne | 1. W45 | 01:18:31 |
| Sippel, Konrad | | 01:19:13 |
| App, Christoph | | 01:29:19 |

11.06.2022 36. Brüder Grimm Lauf 3. Etappe, Neuenhaslau

| | | |
|-----------------------|--------|----------|
| Esser, Lothar | 1. M60 | 01:11:44 |
| Mader, Theodor | | 01:12:31 |
| Kublun, Sven | | 01:21:14 |
| Sippel, Konrad | | 01:21:24 |
| Schuwirth-Weiße, Anne | 1. W45 | 01:22:18 |
| Bastuck, Andreas | | 01:27:40 |
| App, Christoph | | 01:40:50 |

17 Kilometer

12.06.2022 36. Brüder Grimm Lauf 4. Etappe, Gelnhausen

| | | |
|----------------|--------|----------|
| Mader, Theodor | | 01:16:17 |
| Esser, Lothar | 1. M60 | 01:19:33 |

17 Kilometer

| | | |
|-----------------------|--------|----------|
| Sippel, Konrad | | 01:25:42 |
| Schuwirth-Weiße, Anne | 2. W45 | 01:33:16 |
| Bastuck, Andreas | | 01:38:30 |
| App, Christoph | | 01:59:39 |

18 Kilometer

12.06.2022 36. Brüder Grimm Lauf 5. Etappe, Bad Orb

| | | |
|-----------------------|--------|----------|
| Mader, Theodor | | 01:19:55 |
| Esser, Lothar | 1. M60 | 01:25:13 |
| Sippel, Konrad | | 01:31:52 |
| Kublun, Sven | | 01:31:56 |
| Schuwirth-Weiße, Anne | 3. W45 | 01:41:50 |
| Bastuck, Andreas | | 01:52:49 |
| App, Christoph | | 02:01:13 |

18,2 Kilometer

15.05.2022 36. Internationaler Schluchseeauf, Schluchsee

| | | |
|-----------------|--------|----------|
| Rühl, Hanna | 1. W35 | 01:17:41 |
| Wedlich, Oliver | | 01:19:05 |

20 Kilometer

29.05.2022 Frankfurter Runden 2022, Frankfurt am Main

| | | |
|------------------|--|----------|
| Pitzer, Florian | | 01:32:00 |
| Deweil, Kerstin | | 02:09:36 |
| Eichhorn, Stefan | | 02:11:08 |

25.09.2022 42. Altköniglauf Kronberg, Kronberg

| | | |
|-----------------|--|----------|
| Veeck, Bernhard | | 01:50:25 |
|-----------------|--|----------|

21,0975 Kilometer

01.01.2022 Neujahrsmarathon Zürich 2022, Zürich

| | | |
|-------------------|--|----------|
| Straus, Alexander | | 02:02:58 |
|-------------------|--|----------|

06.02.2022 Murcia Marathon 2022, Murcia

| | | |
|----------------|--------|----------|
| Pracht, Stefan | 1. M55 | 01:21:19 |
|----------------|--------|----------|

20.02.2022 44. Halbmarathon Mörfelden, Mörfelden-Walldorf

| | | |
|--------------------|--------|----------|
| Unger, Robert | 1. M35 | 01:14:29 |
| Ambrozova, Irena | 1. W30 | 01:29:16 |
| Bogosyan, Benjamin | | 01:31:20 |
| Esser, Lothar | 2. M60 | 01:33:35 |
| Henseler, Olaf | | 01:34:19 |
| Kraft, Thilo | | 01:34:54 |
| Stock, Pascal | | 01:45:55 |
| Häfner, Guido | | 01:55:08 |
| Mävers, Martin | | 01:59:03 |
| Tempera, Nuno | | 01:59:41 |
| Peralta, Joana | | 02:07:16 |

06.03.2022 Media Maraton de Archena 2022, Archena, Spanien

| | | |
|----------------|--------|----------|
| Pracht, Stefan | 1. M55 | 01:20:13 |
|----------------|--------|----------|

21,0975 Kilometer

| 13.03.2022 | 47. Bienwald-Marathon, Kandel | | | |
|-------------------|-------------------------------|----------|--|--|
| Unger, Robert | 3. M35 | 01:10:43 | | |
| Heidl, Markus | | 01:13:51 | | |
| Licht, Johannes | | 01:18:47 | | |
| Obier, Jacqueline | | 01:32:01 | | |

| 20.03.2022 | 48. Königsforst Marathon, Bergisch Gladbach | | | |
|-------------|---|----------|--|--|
| Rühl, Hanna | 1. W35 | 01:29:15 | | |

| 03.04.2022 | 30. Hannover Marathon, Hannover | | | |
|-------------------|---------------------------------|----------|--|--|
| Muck, Sebastian | | 01:26:11 | | |
| Boden, Wiebke | | 01:27:23 | | |
| Schneider, Katja | | 01:28:10 | | |
| Costadura, Clara | | 01:32:18 | | |
| Menne, Stephan | | 01:40:48 | | |
| Mävers, Martin | | 01:58:51 | | |
| Menne, Ana Marcia | | 02:00:53 | | |
| Heinig, Thomas | | 02:05:31 | | |

| 03.04.2022 | 41. Generali Berliner Halbmarathon, Berlin | | | |
|--------------------|--|----------|--|--|
| Makaryan, Sergey | | 01:29:36 | | |
| Tschammler, Deniz | | 01:29:53 | | |
| Kraft, Thilo | | 01:33:34 | | |
| Deifel, Rainer | | 01:34:05 | | |
| Schreiber, Susanne | | 01:41:35 | | |
| Thomas, Marvin | | 01:58:42 | | |

| 03.04.2022 | 45. Gießener Frühjahrslauf, Gießen | | | |
|---------------------|------------------------------------|----------|--|--|
| Irie, Max | 1. M30 | 01:12:26 | | |
| Jäger, Hans Dietmar | 2. M55 | 01:23:21 | | |

| 03.04.2022 | Freiburg Marathon 2022, Freiburg | | | |
|-------------------|----------------------------------|----------|--|--|
| Kahl, Niklas | | 01:25:51 | | |
| Eisen, Johannes | | 01:38:13 | | |
| Pamuk, Ulrike Dr. | 1. W65 | 01:42:46 | | |

| 10.04.2022 | 12. Marathon Deutsche Weinstraße, Bockenheim | | | |
|---------------------|--|----------|--|--|
| Wedlich, Oliver | 1. M50 | 01:29:38 | | |
| Seifarth, Christoph | | 02:12:20 | | |

| 10.04.2022 | 49. Griesheimer Jacobi-Straßenlauf, Griesheim | | | |
|----------------|---|----------|--|--|
| Lohnes, Markus | 2. M50 | 01:23:46 | | |

| 01.05.2022 | SAS Halbmarathon Heidelberg 2022, Heidelberg | | | |
|-----------------|--|----------|--|--|
| De Almeida, Rui | | 01:40:15 | | |
| Freundt, Daniel | | 01:48:54 | | |

| 07.05.2022 | 12. Polderlauf, Mainz | | | |
|----------------|-----------------------|----------|--|--|
| Kewitz, Ralf | 2. M55 | 01:39:45 | | |
| Tempera, Nuno | | 01:56:32 | | |
| Peralta, Joana | 1. W45 | 02:03:40 | | |

| 08.05.2022 | Meia Marathon Lisboa, Lissabon | | | |
|-----------------|--------------------------------|----------|--|--|
| Schmitt, Volker | | 01:47:55 | | |

| 21.05.2022 | 10. Sixtus Lauf Schliersee, Schliersee | | | |
|--------------|--|----------|--|--|
| Kraft, Thilo | | 01:42:36 | | |

21,0975 Kilometer

| 22.05.2022 | 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg | | | |
|---------------------|---|----------|--|--|
| Unger, Robert | 1. M35 | 01:14:11 | | |
| Hempel, Karl | 2. M35 | 01:14:25 | | |
| Herzberg, Anna | 1. W35 | 01:22:08 | | |
| Henseler, Olaf | 1. M55 | 01:34:59 | | |
| De Almeida, Rui | | 01:36:24 | | |
| Stock, Pascal | | 01:38:13 | | |
| Kaltenbach, Florian | | 01:45:30 | | |
| Tempera, Nuno | | 01:49:18 | | |
| Peralta, Joana | 1. W45 | 01:58:54 | | |

| 12.06.2022 | 15. Brunnenfestlauf Oberursel, Oberursel | | | |
|--------------------|--|----------|--|--|
| Kanngießer, Volker | 2. M60 | 02:06:42 | | |

| 12.06.2022 | 17. Pro Potsdam Schloßerlauf 2022, Potsdam | | | |
|-----------------|--|----------|--|--|
| Schmitt, Volker | | 01:47:47 | | |
| Breilmann, Anja | | 02:14:02 | | |
| Heinig, Thomas | | 02:14:23 | | |

| 19.06.2022 | 9. Eschathlon, Eschborn | | | |
|--------------------|-------------------------|----------|--|--|
| Pitzer, Florian | 3. M30 | 01:38:21 | | |
| Bogosyan, Benjamin | | 01:57:54 | | |
| Chen, Qunxiong | | 02:02:34 | | |
| Jochum, Peter | 2. M65 | 02:44:16 | | |

| 26.06.2022 | 28. Hella Halbmarathon, Hamburg | | | |
|------------------------------|---------------------------------|----------|--|--|
| Jäger, Hans Dietmar | 3. M55 | 01:26:32 | | |
| Deifel, Rainer | | 01:54:12 | | |
| Olmos Marcitllach, Alejandro | | 01:56:23 | | |

| 17.07.2022 | 17. Vogelsberger Südbahnlauf, Birstein-Unterreichenbach | | | |
|------------------|---|----------|--|--|
| Weber, Christian | 1. M50 | 01:25:04 | | |
| Funk, Christian | | 02:13:38 | | |

| 31.07.2022 | 44. Hausener Volkslauf, Obertshausen | | | |
|------------------------------|--------------------------------------|----------|--|--|
| Pitzer, Florian | | 01:31:54 | | |
| Schliesser-Hoever, Christina | 1. W45 | 01:32:02 | | |
| Henseler, Olaf | 1. M55 | 01:36:30 | | |
| De Almeida, Rui | | 01:42:53 | | |
| Stock, Pascal | | 01:45:21 | | |
| von Wolff, Ludwig | | 01:54:13 | | |

| 14.08.2022 | 31. Karbener Stadtlauf, Karben | | | |
|---------------------|--------------------------------|----------|--|--|
| Kaltenbach, Florian | 1. M40 | 01:28:17 | | |
| Esser, Lothar | 1. M60 | 01:35:49 | | |
| von Wolff, Ludwig | | 01:59:42 | | |

| 28.08.2022 | 42. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach | | | |
|-----------------|--|----------|--|--|
| Henseler, Olaf | 1. M55 | 01:34:51 | | |
| Gelsema, Astrid | 1. W55 | 01:43:10 | | |
| Obermann, Meike | 3. W45 | 01:55:29 | | |
| Bremer, Jürgen | 1. M70 | 01:58:10 | | |
| Rausch, Helga | 1. W75 | 02:04:31 | | |

| 28.08.2022 | 7. Florstadt Halbmarathon, Florstadt | | | |
|-----------------|--------------------------------------|----------|--|--|
| Pitzer, Florian | 3. M30 | 01:37:20 | | |
| Funk, Christian | | 02:03:37 | | |

21,0975 Kilometer

| 04.09.2022 | 5. Schneller Heiner by Espresso Ferrarese, Darmstadt | | | |
|------------|--|----------|--|--|
| Baum, Anna | 3. W35 | 01:40:03 | | |

| 11.09.2022 | 3. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach | | | |
|---------------------|-----------------------------------|----------|--|--|
| Unger, Robert | 1. M35 | 01:11:20 | | |
| Jäger, Hans Dietmar | 2. M55 | 01:27:45 | | |
| De Almeida, Rui | | 01:37:17 | | |
| Kraft, Thilo | 3. M55 | 01:37:36 | | |
| Klein, Marcus | | 02:05:13 | | |

| 18.09.2022 | 36. Engenhahner Gickellauf, Engenhahn | | | |
|---------------------|---------------------------------------|----------|--|--|
| Reichert, Michael | | 01:43:38 | | |
| Seidenstücker, Hans | | 01:55:25 | | |

| 18.09.2022 | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg | | | |
|---------------------------|--|----------|--|--|
| Kämper, Janik | 1. M30 | 01:23:46 | | |
| Minet, Johannes | | 01:30:06 | | |
| Henseler, Olaf | 1. M55 | 01:30:57 | | |
| Stock, Pascal | | 01:33:16 | | |
| Bijok, Jana | 2. W30 | 01:34:22 | | |
| Velando Escobar, Mauricio | 3. M45 | 01:34:23 | | |
| Poggendorf, Frank | | 01:39:46 | | |
| Schießer, Stefan | | 01:43:39 | | |
| Bohr, Werner | 1. M70 | 01:45:09 | | |
| Zeiss, Frank | | 01:46:28 | | |
| Fenner, Doris | 1. W55 | 01:47:10 | | |
| Chen, Qunxiong | | 01:48:28 | | |
| Kublun, Sven | | 01:48:57 | | |
| Musholt, Silvia | | 01:50:19 | | |
| Schernikau, Dirk | | 01:50:43 | | |
| Joseph, Jörg | | 01:53:05 | | |
| Pacheco, Kent | | 01:54:30 | | |
| Rojas, Andres | | 01:54:41 | | |
| Mävers, Martin | | 01:55:01 | | |
| Stickel, Philipp | | 01:56:48 | | |
| Ilievics, Andre | | 01:59:24 | | |
| Tempera, Nuno | | 02:01:09 | | |
| Floeth, Anke | | 02:02:17 | | |
| Peralta, Joana | | 02:09:37 | | |
| Becker, Martina | | 02:11:19 | | |
| Westphal, Doris | 3. W60 | 02:15:48 | | |
| Raab, Hubert | 2. M75 | 02:17:32 | | |

| 18.09.2022 | Atruvia Baden-Marathon, Karlsruhe | | | |
|-----------------|-----------------------------------|----------|--|--|
| De Almeida, Rui | | 01:51:23 | | |

| 24.09.2022 | 30. Rodheimer Volkslauf, Rodheim | | | |
|---------------------|----------------------------------|----------|--|--|
| Unger, Robert | 1. M35 | 01:14:41 | | |
| Pörschke, Hendrik | 1. M30 | 01:25:20 | | |
| Kaltenbach, Florian | 3. M40 | 01:25:56 | | |
| Minet, Johannes | 2. M35 | 01:29:21 | | |
| Bruton, Jessica | 1. W30 | 01:32:57 | | |
| Henseler, Olaf | 1. M55 | 01:34:58 | | |
| Schreiber, Susanne | 1. W55 | 01:45:00 | | |
| Breitenöder, Sophie | 1. WU18 | 01:51:27 | | |
| Zeiss, Frank | 3. M50 | 01:53:31 | | |
| Tempera, Nuno | | 02:11:49 | | |
| Peralta, Joana | | 02:13:01 | | |

21,0975 Kilometer

| 25.09.2022 | 18. Einstein-Marathon Ulm, Ulm | | | |
|-------------------|--------------------------------|----------|--|--|
| Röckle, Silas | | 01:21:15 | | |
| Butt, Miriam | | 01:40:56 | | |
| Pamuk, Ulrike Dr. | 3. W65 | 01:47:27 | | |

| 02.10.2022 | 99. Kosice Peace Marathon, Kosice, Slowakei | | | |
|-----------------|---|----------|--|--|
| Lohfink, Marius | | 01:42:01 | | |

| 02.10.2022 | Generali Köln Marathon, Köln | | | |
|----------------------------|------------------------------|----------|--|--|
| Abraham, Jonas | | 01:15:50 | | |
| Borgmann, Leonard Heinrich | 3. MU20 | 01:21:31 | | |
| Nohe, Daniel | | 01:38:26 | | |

| 03.10.2022 | 32. Volkslauf SV Traisa Herbert-Fürböck-Lauf, Traisa | | | |
|---------------|--|----------|--|--|
| Esser, Lothar | 1. M60 | 01:33:59 | | |

| 09.10.2022 | 19. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg | | | |
|------------------|--|----------|--|--|
| Weber, Christian | 1. M50 | 01:21:38 | | |
| Klein, Marcus | | 01:57:36 | | |

| 09.10.2022 | Generali München Marathon, München | | | |
|-------------------|------------------------------------|----------|--|--|
| Steinbach, Lothar | | 02:11:43 | | |

| 09.10.2022 | Hessische Halbmarathon-Meisterschaften 2022, Bad Hersfeld | | | |
|----------------------|---|----------|--|--|
| Moser, Tania | 2. W30 | 01:18:23 | | |
| Winter, Mona | 3. W30 | 01:23:28 | | |
| Künnemann, Katharina | | 01:29:50 | | |
| Baum, Anna | 2. W35 | 01:37:56 | | |

| 16.10.2022 | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach | | | |
|------------------------------|---------------------------------------|----------|--|--|
| Kruff, Daniel | | 01:21:13 | | |
| Weber, Christian | 2. M50 | 01:22:32 | | |
| Kaltenbach, Florian | | 01:23:02 | | |
| Röckle, Silas | | 01:23:38 | | |
| De Almeida, Rui | | 01:30:39 | | |
| Richter, Tobias | | 01:32:20 | | |
| Stilger, Nadine | 1. W40 | 01:35:56 | | |
| Reichert, Michael | | 01:36:45 | | |
| Schliesser-Hoever, Christina | 2. W45 | 01:37:01 | | |
| Kraft, Thilo | | 01:37:09 | | |
| Olmos Marcitllach, Alejandro | | 01:38:14 | | |
| Schreiber, Susanne | 1. W55 | 01:41:24 | | |
| Gomez-Ruhland, Marisa | 1. W60 | 01:41:25 | | |
| Stock, Pascal | | 01:42:08 | | |
| Butt, Miriam | | 01:43:23 | | |
| Zeiss, Michaela | 2. W55 | 01:44:28 | | |
| Zeiss, Frank | | 01:45:57 | | |
| Borgmann, Leonard Heinrich | 3. MU20 | 01:47:22 | | |
| Mehlmann, Alois | 2. M70 | 01:52:07 | | |
| Veck, Bernhard | | 01:54:02 | | |
| Drews, Franz | | 01:54:44 | | |
| Mävers, Martin | | 01:55:05 | | |
| Ilievics, Andre | | 01:56:14 | | |
| Schöler, Marc | | 01:56:18 | | |
| Düpre, Laura | | 01:56:19 | | |
| Röschlau, Torsten | | 01:56:19 | | |
| Kublun, Sven | | 02:01:15 | | |
| Vahl, Jochen | | 02:10:49 | | |

21,0975 Kilometer

| | | |
|---------------|--------|----------|
| Seit, Manfred | 1. M80 | 02:15:31 |
| Jochum, Peter | | 02:18:34 |

21,2 Kilometer**03.07.2022 22. Seiser Alm Halbmarathon, Compatsch**

| | | |
|--------------|--|----------|
| Kraft, Thilo | | 02:04:28 |
|--------------|--|----------|

30 Kilometer**13.03.2022 44. Volkslauf "Rund um den Winterstein", Friedberg**

| | | |
|-----------------------|--------|----------|
| Keese, Daniel | | 02:17:18 |
| Lange, Ralf | | 02:17:50 |
| Stilger, Nadine | 2. W40 | 02:21:18 |
| Storck, Christian Dr. | | 02:21:55 |
| Kraft, Thilo | | 02:23:15 |
| Schuwirth-Weiße, Anne | 1. W45 | 02:30:41 |
| Eiserbeck, Silke | 1. W50 | 02:32:43 |
| Reichert, Michael | | 02:36:11 |
| Obermann, Meike | | 02:37:57 |
| Jochum, Peter | | 03:45:26 |

29.05.2022 Frankfurter Runden 2022, Frankfurt am Main

| | | |
|-----------------------------|--------|----------|
| Kaltenbach, Florian | 1. M40 | 02:11:35 |
| Kraft, Thilo | 1. M55 | 02:24:31 |
| Stilger, Nadine | 1. W40 | 02:26:34 |
| Velando Escobar, Mauricio | 1. M45 | 02:26:56 |
| Schiesser-Hoever, Christina | 1. W45 | 02:27:08 |
| Poggendorf, Frank | 2. M50 | 02:39:20 |

28.08.2022 10. Lahnparklauf, Wetzlar-Niedergirmes

| | | |
|--------------------|--------|----------|
| Prümmer, Constanze | 1. W30 | 02:42:04 |
|--------------------|--------|----------|

32 Kilometer**13.03.2022 III Assita Trail 32k, La Encarnacion, Spanien**

| | | |
|----------------|--------|----------|
| Pracht, Stefan | 2. M55 | 04:11:16 |
|----------------|--------|----------|

35 Kilometer**26.02.2022 1. HaWei 50 Ultramarathon, Ubstadt-Weiher**

| | | |
|-----------------|--|----------|
| Zeiss, Michaela | | 03:07:06 |
|-----------------|--|----------|

42,195 Kilometer**20.02.2022 Zurich Maraton de Sevilla 2022, Sevilla**

| | | |
|---------------|--|----------|
| Gayol, Arturo | | 03:13:21 |
|---------------|--|----------|

13.03.2022 44. Volkslauf "Rund um den Winterstein", Friedberg

| | | |
|---------------------|--------|----------|
| Kaltenbach, Florian | 1. M40 | 02:59:41 |
| Esser, Lothar | 1. M60 | 03:19:58 |

03.04.2022 30. Hannover Marathon, Hannover

| | | |
|---------------------|--|----------|
| Unger, Robert | | 02:26:34 |
| Heidi, Markus | | 02:39:02 |
| Kaltenbach, Florian | | 02:48:02 |
| Moser, Tania | | 02:50:34 |

42,195 Kilometer

| | | |
|-----------------------|--|----------|
| Keese, Daniel | | 02:58:18 |
| Minet, Johannes | | 03:01:05 |
| Winter, Mona | | 03:06:08 |
| Lange, Ralf | | 03:09:29 |
| Reichert, Michael | | 03:24:15 |
| Schuwirth-Weiße, Anne | | 03:37:44 |

10.04.2022 12. Marathon Deutsche Weinstraße, Bockenheim

| | | |
|---------------------|--|----------|
| Seidenstücker, Hans | | 04:17:08 |
| Blumenroth, Michael | | 05:13:57 |

24.04.2022 17. Darß Marathon, Darß, Mecklenburg

| | | |
|----------------|--------|----------|
| Henseler, Olaf | 2. M55 | 03:23:16 |
|----------------|--------|----------|

24.04.2022 Haspa Marathon Hamburg 2022, Hamburg

| | | |
|------------------------|--|----------|
| Bartels, Philipp | | 02:39:30 |
| Stahl, Bastian-Dominic | | 02:40:00 |
| Baum, Anna | | 03:16:47 |
| Kraft, Thilo | | 03:17:41 |
| Tschammer, Deniz | | 03:26:39 |
| Zeiss, Michaela | | 03:45:25 |
| Diedrich, Simone | | 04:08:24 |
| Zeiss, Frank | | 04:13:53 |

08.05.2022 Volkswagen Prague Marathon 2022, Prag

| | | |
|-----------------|--|----------|
| De Almeida, Rui | | 03:29:01 |
|-----------------|--|----------|

29.05.2022 20. iWelt Marathon Würzburg, Würzburg

| | | |
|----------------|--|----------|
| Brammert, Arne | | 03:03:09 |
|----------------|--|----------|

18.06.2022 Midnight Sun Marathon 2022, Tromsø, Norwegen

| | | |
|----------------|--|----------|
| Tempera, Nuno | | 04:11:37 |
| Peralta, Joana | | 04:29:00 |

26.06.2022 1. Ikano Bank City Marathon, Wiesbaden

| | | |
|-----------------------|--------|----------|
| Esser, Lothar | 1. M60 | 03:33:08 |
| Schuwirth-Weiße, Anne | 1. W45 | 03:44:23 |

09.07.2022 20. Fichtelgebirgs Marathon, Bad Alexandersbad

| | | |
|-----------------|--------|----------|
| Minet, Johannes | 2. M35 | 03:19:27 |
|-----------------|--------|----------|

20.08.2022 Islandsbanki Reykjavik Marathon 2022, Reykjavik

| | | |
|---------------|--|----------|
| Pacheco, Kent | | 04:17:37 |
|---------------|--|----------|

10.09.2022 29. Jungfrau-Marathon, Interlaken

| | | |
|--------------------|--------|----------|
| Esser, Lothar | | 04:38:39 |
| Gelsema, Astrid | 3. W55 | 04:50:57 |
| Prümmer, Constanze | | 04:54:08 |
| Werner, Anke | | 04:57:27 |

11.09.2022 20. Volksbank-Münster Marathon, Münster

| | | |
|---------------------|--|----------|
| Kaltenbach, Florian | | 02:52:44 |
|---------------------|--|----------|

17.09.2022 Finlandia Marathon 2022, Jyväskylä, Finnland

| | | |
|-----------------|--|----------|
| Wiegardt, Julia | | 03:48:51 |
|-----------------|--|----------|

25.09.2022 48. BMW Berlin-Marathon, Berlin

| | | |
|-------------------|--|----------|
| Jarke, Johannes | | 02:57:01 |
| Röschlau, Torsten | | 03:19:09 |

42,195 Kilometer

| | | |
|-------------------------|--|----------|
| Baum, Anna | | 03:23:20 |
| Eisen, Johannes | | 03:43:02 |
| von Wolff, Ludwig | | 03:53:58 |
| Joseph, Jörg | | 04:24:27 |
| Pinder-Fengler, Monique | | 04:51:45 |
| Becker, Martina | | 04:54:48 |
| Biedermann, Wolfgang | | 06:35:09 |

09.10.2022 Bank of America Chicago Marathon 2022, Chicago

| | | |
|-----------------|--|----------|
| Brandl, Gerhard | | 03:04:46 |
| Hoffmann, Bodo | | 03:36:51 |

09.10.2022 EDP Maratona de Lisboa 2022, Lissabon

| | | |
|-----------------|--|----------|
| De Almeida, Rui | | 03:36:07 |
|-----------------|--|----------|

24.10.2022 36. Venice Marathon, Venedig

| | | |
|------------------|--------|----------|
| Makaryan, Sergey | 0. M30 | 03:33:45 |
|------------------|--------|----------|

30.10.2022 22. Dresden-Marathon, Dresden

| | | |
|---------------|--------|----------|
| Esser, Lothar | 1. M60 | 03:20:29 |
|---------------|--------|----------|

30.10.2022 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main

| | | |
|-----------------------------|---------|----------|
| Irlé, Max | | 02:34:27 |
| Bartels, Philipp | | 02:37:10 |
| Abraham, Jonas | | 02:42:26 |
| Moser, Tania | | 02:44:59 |
| Unger, Robert | | 02:45:00 |
| Gerhard, Johannes | | 02:52:18 |
| Kaltenbach, Florian | | 02:56:16 |
| Pfäller, Stephan | | 02:57:54 |
| Rossini, Luca | | 03:03:30 |
| Röckle, Silas | | 03:05:48 |
| Brammert, Arne | | 03:07:54 |
| Ambrozova, Irena | | 03:11:08 |
| Minet, Johannes | | 03:12:13 |
| Stilger, Nadine | | 03:14:14 |
| Bruton, Jessica | | 03:17:09 |
| Borgmann, Leonard Heinrich | 3. MU20 | 03:19:17 |
| Altmüller, Jascha | | 03:19:51 |
| Kämper, Janik | | 03:21:33 |
| Lange, Ralf | | 03:22:07 |
| Weber, Christian | | 03:22:25 |
| Künnemann, Katharina | | 03:23:50 |
| Baum, Anna | | 03:24:36 |
| Okbay, Brhane | | 03:25:13 |
| Kraft, Thilo | | 03:25:24 |
| Schiesser-Hoever, Christina | | 03:27:25 |
| Bijok, Jana | | 03:28:03 |
| Krauß, Jochen | | 03:29:37 |
| Backhaus, Mark | | 03:29:53 |
| Gelsema, Astrid | | 03:31:38 |
| Reichert, Michael | | 03:32:47 |
| Menne, Stephan | | 03:33:23 |
| Lehmann, Wolfgang | | 03:33:31 |
| Pitzer, Florian | | 03:36:23 |
| Bastuck, Andreas | | 03:36:27 |
| Henseler, Olaf | | 03:39:51 |
| Spranz, Laura | | 03:40:10 |
| Schreiber, Susanne | | 03:40:35 |
| Stock, Pascal | | 03:42:01 |
| Andres, Christoph | | 03:42:15 |

42,195 Kilometer

| | | |
|---------------------------|--------|----------|
| Eisen, Johannes | | 03:43:37 |
| Butt, Miriam | | 03:44:11 |
| Kublun, Sven | | 03:54:05 |
| Zeiss, Michaela | | 03:54:28 |
| Hoffmann, Bodo | | 03:55:55 |
| Pamuk, Ulrike Dr. | 2. W65 | 04:00:25 |
| Alvarez del Valle, Hector | | 04:03:37 |
| Bohr, Werner | | 04:05:31 |
| Engelhardt, Jörg | | 04:06:12 |
| Graf, Jutta | | 04:06:59 |
| Gilbert, Oliver | | 04:07:30 |
| Zeiss, Frank | | 04:14:47 |
| von Wolff, Ludwig | | 04:22:55 |
| Chen, Qunxiong | | 04:27:12 |
| Menne, Ana Marcia | | 04:29:14 |
| Lenk, Martin | | 04:29:22 |
| Schmitt, Volker | | 04:30:15 |
| Floeth, Anke | | 04:30:35 |
| Röschlau, Torsten | | 04:33:40 |
| Lohnes, Markus | | 04:36:06 |
| Diedrich, Simone | | 04:36:46 |
| Kanngießer, Volker | | 04:38:04 |
| Joseph, Jörg | | 04:39:18 |
| Roth, Daniel | | 04:42:18 |
| Bremer, Jürgen | | 04:43:14 |
| Dörr, Robert | | 04:59:25 |
| Lee, Alan | | 05:02:43 |
| Funk, Christian | | 05:07:18 |
| App, Christoph | | 05:08:39 |
| Bachmann, Winfried | | 05:14:06 |
| Engstler, Jörg | | 05:19:56 |
| Rojas, Andres | | 05:34:22 |
| Jochum, Peter | | 05:40:14 |
| Heinig, Thomas | | 05:42:43 |
| Westphal, Klaus Prof. Dr. | | 05:57:39 |
| Biedermann, Wolfgang | | 06:27:51 |

43,5 Kilometer**21.05.2022 49. Gutsmuths Rennsteig Lauf, Neuhaus am Rennsteig**

| | | |
|------------------|--|----------|
| Esser, Lothar | | 03:58:15 |
| Eiserbeck, Silke | | 04:02:38 |

48 Kilometer**05.11.2022 10. Sollingquerung, Dassel**

| | | |
|---------------|--------|----------|
| Esser, Lothar | 1. M60 | 04:30:53 |
|---------------|--------|----------|

50 Kilometer**26.02.2022 1. HaWei 50 Ultramarathon, Ubstadt-Weiher**

| | | |
|---------------------|--------|----------|
| Kaltenbach, Florian | 2. M40 | 03:32:29 |
| Esser, Lothar | 1. M60 | 03:49:23 |

01.05.2022 37. Stadtgrabenlauf Wolfenbüttel, Wolfenbüttel

| | | |
|---------------|--------|----------|
| Esser, Lothar | 2. M60 | 03:52:26 |
|---------------|--------|----------|

50,643 Kilometer**03.04.2022** 6-Stunden-Lauf 2022, Mörfelden

Esser, Lothar 06:00:00

54 Kilometer**02.04.2022** Vuelta a Sierra Espuna 2022, Totana, Spanien

Pracht, Stefan 1. M55 05:39:49

61,64 Kilometer**30.07.2022** 3. 6h-Lauf am Förderturm in Altenböge-Bönen, Bönen/ Westfalen

Esser, Lothar 1. M60 06:00:00

63 Kilometer**09.01.2022** 4. G1 63km Grüngürtelultra, Köln

Esser, Lothar 2. M60 06:29:26

65,85 Kilometer**22.05.2022** 3. 6-Stunden-Lauf-Herne mit DM, Herne

Esser, Lothar 1. M60 06:00:00

100 Kilometer**09.04.2022** 1. HaWei100 / 34.DM 100km Straße, Ubstadt-Weiher

Esser, Lothar 1. M60 08:58:46

27.08.2022 100k-Weltmeisterschaft, Bernau

Esser, Lothar 09:58:58

01.10.2022 8. Taubertal 100, Rotenburg ob der Tauber

Kaltenbach, Florian 1. M40 08:44:29

108 Kilometer**16.07.2022** 10. Zugspitz Ultratrail, Garmisch-Partenkirchen

Pracht, Stefan 16:31:17

162 Kilometer**29.10.2022** Javelina Jundred Ultras, Fountain Hills, USA

Pracht, Stefan 1. M55 17:09:25

162,207 Kilometer**14.05.2022** Bottroper Ultralauf Festival 24h - DM, Bottrop

Esser, Lothar 24:00:00

174,935 Kilometer**14.05.2022** Bottroper Ultralauf Festival 24h - DM, Bottrop

Lange, Harald 24:00:00

174,935 Kilometer**210,304 Kilometer****14.05.2022** Bottroper Ultralauf Festival 24h - DM, Bottrop

Kaltenbach, Florian 2. M40 24:00:00

DUATHLON

| Swim | Run | |
|---|------------|-----------|
| 0,7 | 5,5 | Km |
| 30.01.2022 16. DSW Swim & Run, Darmstadt | | |
| Buch, Oliver | 1. M30 | 00:29:59 |
| Kruff, Daniel | 2. M30 | 00:30:20 |
| Hemmer, Nico | | 00:30:43 |
| Pfaller, Stephan | | 00:30:47 |
| Wiedenbrüg, Kati | 2. W20 | 00:32:39 |
| Schneider, Katja | 1. W30 | 00:32:56 |
| Storck, Christian Dr. | | 00:34:24 |
| Pitzer, Florian | | 00:37:11 |
| Wiegardt, Julia | | 00:38:31 |

| Bike | |
|--|-----------------|
| 100 | Km |
| 01.05.2022 Skoda Velotour Classic 100 km, Frankfurt | |
| Ziewers, Frank | 02:50:56 |
| Anger, Gunnar | 02:55:51 |
| Greschek, Manuel | 03:02:30 |
| Wiedenbrüg, Kati | 3. W20 03:06:50 |
| Poggenдорff, Frank | 03:11:39 |
| Hunzinger, Nadine | 03:13:42 |
| Freese, Andreas | 03:40:45 |
| Wiegardt, Julia | 03:54:12 |
| Prümmer, Constanze | 03:54:21 |
| Pitzer, Florian | 04:14:11 |
| Straus, Alexander | 04:14:25 |

| Swim | Run | |
|--|------------|-----------|
| 2,35 | 8,2 | Km |
| 20.08.2022 1. ASR - Arendsee-SwimRun, Osterburg | | |
| Weber, Christian | 2. M50 | 01:21:45 |

| Run | Bike | Run | |
|---|-----------|----------|-----------|
| 4,1 | 20 | 4 | Km |
| 06.11.2022 16. Hugenotten-Duathlon, Neu-Isenburg | | | |
| Walz, Michael | | | 01:36:24 |

| Run | Swim | |
|--|------------|-----------|
| 6 | 0,5 | Km |
| 04.09.2022 1. Oberurseler Swim & Run, Oberursel | | |
| Kruff, Daniel | 2. M30 | 00:32:31 |
| Buch, Oliver | | 00:33:21 |
| Auderset, Stephan | | 00:33:54 |
| Pfaller, Stephan | | 00:36:19 |
| Bruton, Jessica | 2. W30 | 00:37:01 |
| Schneider, Wilm | | 00:37:08 |
| Prümmer, Constanze | 3. W30 | 00:37:12 |
| Schiesser-Hoever, Christina | | 00:40:15 |
| Polydore, Florence | | 00:54:49 |

| Bike | |
|---|-----------|
| 88 | Km |
| 01.05.2022 Skoda Velotour Express 88 km, Frankfurt | |
| Schulte, Peter | 03:39:30 |
| Becker, Martina | 04:04:33 |

TRIATHLON

| Swim | Bike | Run | Km |
|---|-----------|----------|-----------|
| 0,4 | 14 | 5 | Km |
| 21.08.2022 19. Rodgau-Triathlon, Rodgau-Dudenhofen | | | |
| Audersetz, Stephan | | 00:49:58 | |
| Greschek, Manuel | | 00:53:23 | |
| Brammertz, Arne | | 00:53:52 | |
| Pitzer, Florian | | 00:58:35 | |
| Zeiss, Frank | | 01:02:45 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|---|-----------|-----------------|-----------|
| 0,5 | 18 | 5 | Km |
| 01.05.2022 19. Kinzigtal Triathlon, Gelnhausen | | | |
| Kinzler, Patrick | | 3. M50 01:05:26 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|---|-------------|-----------------|-----------|
| 0,5 | 19,2 | 5,5 | Km |
| 17.07.2022 13. ksp MöWathlon der SKV Mörfelden, Mörfelden-W. | | | |
| Kruff, Daniel | | 1. M30 00:58:50 | |
| Schneider, Katja | | 1. W30 01:03:47 | |
| Brendemühl, Heike | | 2. W30 01:04:38 | |
| Bartels, Philipp | | 01:07:51 | |
| Wiegardt, Julia | | 1. W20 01:11:37 | |
| Walz, Michael | | 01:25:10 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|--|-----------|-----------------|-----------|
| 0,5 | 19 | 5 | Km |
| 22.05.2022 14. Short-Track Triathlon Griesheim, Griesheim | | | |
| Kruff, Daniel | | 3. M30 00:58:34 | |
| Greschek, Manuel | | 00:59:39 | |
| Weith, Moritz | | 01:00:51 | |
| Weber, Christian | | 2. M50 01:01:23 | |
| Müller, Daniel | | 2. M45 01:05:57 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|--|-----------|-----------------|-----------|
| 0,5 | 20 | 5 | Km |
| 08.05.2022 11. Barockstadt Fulda Triathlon, Fulda | | | |
| Pfaller, Stephan | | 01:06:58 | |
| Storck, Christian Dr. | | 1. M45 01:08:13 | |
| Hemmer, Nico | | 3. M20 01:08:34 | |
| Schneider, Katja | | 1. W30 01:09:14 | |
| Kruff, Daniel | | 01:09:54 | |
| Brendemühl, Heike | | 3. W30 01:12:37 | |
| Prümmer, Constanze | | 01:14:59 | |
| Wiegardt, Julia | | 3. W20 01:18:14 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|--|-----------|-----------------|-----------|
| 0,5 | 20 | 5 | Km |
| 29.05.2022 11. Ederauen Triathlon, Fritzlär | | | |
| Hemmer, Nico | | 01:06:25 | |
| Kruff, Daniel | | 01:07:49 | |
| Buch, Oliver | | 01:08:32 | |
| Weith, Moritz | | 3. M35 01:09:05 | |
| Pörschke, Hendrik | | 01:09:26 | |
| Brendemühl, Heike | | 1. W30 01:13:50 | |
| Prümmer, Constanze | | 2. W30 01:19:04 | |
| Zeiss, Michaela | | 1. W55 01:28:37 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|-------------------------|-----------|----------|-----------|
| 0,5 | 20 | 5 | Km |
| Fischer, Dörte 01:31:51 | | | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|--|-----------|-----------------|-----------|
| 0,55 | 20 | 5 | Km |
| 21.08.2022 9. City Triathlon Hanau, Hanau | | | |
| Walz, Michael | | 2. M65 01:24:56 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|--|-----------|----------|-----------|
| 0,75 | 20 | 5 | Km |
| 12.06.2022 9. Woogsprint Triathlon Darmstadt, Darmstadt | | | |

| | | | |
|--------------------|--|-----------------|--|
| Kruff, Daniel | | 01:03:47 | |
| Hemmer, Nico | | 1. M20 01:03:58 | |
| Buch, Oliver | | 01:04:33 | |
| Pfaller, Stephan | | 01:05:24 | |
| Weith, Moritz | | 01:09:34 | |
| Brendemühl, Heike | | 1. W30 01:11:29 | |
| Bruton, Jessica | | 3. W30 01:13:32 | |
| Prümmer, Constanze | | 01:14:11 | |
| Fischer, Dörte | | 01:26:02 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|---|-----------|-----------------|-----------|
| 0,75 | 28 | 5 | Km |
| 07.08.2022 Frankfurt City Triathlon 2022 Sprint, Frankfurt | | | |
| Buch, Oliver | | 1. M30 01:19:05 | |
| Prümmer, Constanze | | 1. W30 01:32:10 | |
| Walz, Michael | | 1. M65 01:49:18 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|---|-----------|-----------------|-----------|
| 0,95 | 45 | 10,5 | Km |
| 12.06.2022 14. Quarterman Germany Bruchköbel, Bruchköbel | | | |
| Weber, Christian | | 2. M50 02:16:45 | |
| Pitzer, Florian | | 02:33:32 | |
| Brammertz, Arne | | 02:35:36 | |
| Zeiss, Frank | | 3. M50 02:55:33 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|---|-----------|-----------------|-----------|
| 1,4 | 41 | 10 | Km |
| 21.08.2022 19. Rodgau-Triathlon, Rodgau-Dudenhofen | | | |
| Richter, Tobias | | 2. M45 02:23:44 | |
| Lehmann, Wolfgang | | 1. M60 02:29:44 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|---|-----------|-----------------|-----------|
| 1,5 | 32 | 8,5 | Km |
| 30.07.2022 Xterra Cross Triathlon - Vulkan Distanz, Schalker | | | |
| Brendemühl, Heike | | 2. W30 03:07:11 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|---|-----------|-----------------|-----------|
| 1,5 | 40 | 10 | Km |
| 26.06.2022 Merck Heinerman 2022, Darmstadt | | | |
| Richter, Tobias | | 02:30:45 | |
| Ostmann, Petra | | 1. W50 02:43:36 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|--|-----------|-----------------|-----------|
| 1,5 | 40 | 10,6 | Km |
| 11.09.2022 38. Twistesee Triathlon, Bad Arolsen | | | |
| Schneider, Wilim | | 2. M40 02:24:16 | |
| Anger, Gunnar | | 3. M40 02:27:04 | |
| Scherer, Robeer | | 02:29:40 | |
| Kinzler, Patrick | | 02:33:42 | |
| Zeiss, Frank | | 03:00:31 | |
| Heine, Miriam | | 1. W30 03:12:41 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|--|-----------|-----------------|-----------|
| 1,5 | 40 | 10,6 | Km |
| 29.05.2022 Audi Triathlon Ingolstadt 2022, Ingolstadt | | | |
| Schneider, Katja | | 1. W30 02:21:37 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|---|-----------|-----------------|-----------|
| 1,5 | 43 | 10 | Km |
| 24.07.2022 M-net Erlanger Triathlon 2022, Erlangen | | | |
| Wiedenbrüg, Kati | | 2. W20 02:21:18 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|--|-----------|-----------------|-----------|
| 1,5 | 43 | 10,5 | Km |
| 17.07.2022 13. Burgwald Triathlon, Bottendorf | | | |
| Wiedenbrüg, Kati | | 1. W20 02:28:12 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|--|-----------|-----------------|-----------|
| 1,5 | 45 | 10 | Km |
| 07.08.2022 Frankfurt City Triathlon 2022 Olympisch, Frankfurt | | | |
| Kruff, Daniel | | 3. M30 02:15:51 | |
| Altmüller, Jascha | | 02:41:27 | |
| Wiegardt, Julia | | 02:42:31 | |
| Wetzell, Sven | | 02:46:28 | |
| Röschlau, Torsten | | 02:52:21 | |
| Joseph, Jörg | | 03:03:46 | |
| App, Christoph | | 03:05:07 | |
| Becker, Martina | | 03:25:17 | |
| Freese, Andreas | | 03:27:36 | |
| Estivariz, Carlos | | 03:49:57 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|---|-----------|-----------|-----------|
| 1,67 | 40 | 10 | Km |
| 06.08.2022 13. MFT Main-Post Mainfrankentriathlon, Kitzingen | | | |
| Straus, Alexander | | 03:02:32 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|--|-----------|-------------|-----------|
| 1,9 | 80 | 20,9 | Km |
| 29.05.2022 Audi Triathlon Ingolstadt 2022, Ingolstadt | | | |
| Pfaller, Stephan | | 04:04:55 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|--|-----------|-------------|-----------|
| 1,9 | 90 | 21,1 | Km |
| 22.05.2022 Ironman 70.3 Marbella, Puerto Banus, Spanien | | | |
| Bruton, Jessica | | 05:34:31 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|--|-----------|-------------|-----------|
| 1,9 | 90 | 21,1 | Km |
| 29.05.2022 Ironman 70.3 Kraichgau, Ubstadt-Weiher | | | |
| Anger, Gunnar | | 04:55:19 | |
| Storck, Christian Dr. | | 04:55:24 | |
| Greschek, Manuel | | 04:59:06 | |
| Kinzler, Patrick | | 05:12:19 | |
| Altmüller, Jascha | | 05:22:51 | |
| Freundt, Daniel | | 05:36:09 | |
| Wiegardt, Julia | | 05:38:21 | |
| Thürmer, Kerstin | | 06:39:28 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|---|-----------|-----------|-----------|
| 2 | 80 | 20 | Km |
| 14.08.2022 15. NordseeMan Mitteltriathlon, Wilhelmshaven | | | |
| Weber, Christian | | 04:37:55 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|--|-----------|-----------------|-----------|
| 2 | 80 | 20 | Km |
| 07.08.2022 Frankfurt City Triathlon 2022 Mitteldistanz, Frankfurt | | | |
| Hemmer, Nico | | 04:08:22 | |
| Ziewers, Frank | | 04:08:49 | |
| Weith, Moritz | | 04:12:36 | |
| Pfeiffer, Martin | | 05:16:27 | |
| Zeiss, Michaela | | 1. W55 05:18:24 | |
| Grebe, Jessica | | 05:35:17 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|--|-----------|-----------------|-----------|
| 2 | 84 | 21 | Km |
| 18.09.2022 38. Moret Triathlon, Münster/ Hessen | | | |
| Irlé, Max | | 2. M30 04:00:53 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|--|------------|-----------------|-----------|
| 3,8 | 180 | 42,195 | Km |
| 14.08.2022 Ironman Astana, Astana/ Kasachstan | | | |
| Bruton, Jessica | | 1. W30 11:36:50 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|---|------------|-------------|-----------|
| 3,8 | 180 | 42,2 | Km |
| 06.10.2022 Ironman World Championship 2022, Kona, Hawaii | | | |
| Anger, Gunnar | | 10:40:20 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|--|------------|-----------------|-----------|
| 3,8 | 180 | 42,2 | Km |
| 07.08.2022 Ironman Maastricht-Limburg, Maastricht | | | |
| Irlé, Max | | 2. M30 09:12:07 | |

| Swim | Bike | Run | Km |
|------------|------------|-------------|-----------|
| 3,8 | 180 | 42,2 | Km |

21.08.2022 Ironman Vichy, Vichy, Frankreich

Reimold, Christoph 10:08:00

| Swim | Bike | Run | Km |
|------------|------------|-------------|-----------|
| 3,8 | 182 | 42,2 | Km |

26.06.2022 Mainova Ironman Frankfurt 2022, Frankfurt am Main

| | |
|-----------------------------|-----------------|
| Pfaller, Stephan | 09:39:46 |
| Greschek, Manuel | 09:59:51 |
| Ziewers, Frank | 10:21:15 |
| Schneider, Katja | 10:28:04 |
| Storck, Christian Dr. | 10:28:41 |
| Scherer, Robeer | 10:36:33 |
| Hemmer, Nico | 10:43:44 |
| Kinzler, Patrick | 11:13:20 |
| Stilger, Nadine | 11:35:24 |
| Hunzinger, Nadine | 11:39:28 |
| Schiesser-Hoefer, Christina | 11:59:13 |
| Anger, Gunnar | 12:02:20 |
| Freundt, Daniel | 12:37:54 |
| Poggendorff, Frank | 12:41:36 |
| Zeiss, Frank | 13:06:12 |
| Friedrich, Kai | 13:22:36 |
| Joseph, Jörg | 13:27:45 |
| Bremer, Jürgen | 2. M70 13:52:19 |

5 Kilometer M

| | | |
|-------------|---------------------------|--|
| 1 00:15:59 | Unger, Robert | 5. Schneller Heiner by Espresso Ferrarese, Darmstadt, 04.09.2022 |
| 2 00:16:08 | Thomas, Marvin | Crossmeisterschaften HLV-Kreis Ffm, Frankfurt-Enkheim, 20.02.2022 |
| 3 00:16:37 | Muck, Sebastian | Crossmeisterschaften HLV-Kreis Ffm, Frankfurt-Enkheim, 20.02.2022 |
| 4 00:16:42 | Bartels, Philipp | Crossmeisterschaften HLV-Kreis Ffm, Frankfurt-Enkheim, 20.02.2022 |
| 5 00:17:09 | Kruff, Daniel | Crossmeisterschaften HLV-Kreis Ffm, Frankfurt-Enkheim, 20.02.2022 |
| 6 00:17:41 | Nohe, Daniel | Crossmeisterschaften HLV-Kreis Ffm, Frankfurt-Enkheim, 20.02.2022 |
| 7 00:18:24 | Buch, Oliver | Crossmeisterschaften HLV-Kreis Ffm, Frankfurt-Enkheim, 20.02.2022 |
| 8 00:18:52 | Kaltenbach, Florian | 8. Bürostadtlauf im Lyoner Quartier, Frankfurt am Main, 25.08.2022 |
| 9 00:19:47 | Stephan-Wesslin, Matthias | 27. Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 11.09.2022 |
| 10 00:19:54 | Wittig, Jens | 8. Bürostadtlauf im Lyoner Quartier, Frankfurt am Main, 25.08.2022 |
| 11 00:20:09 | Sippel, Konrad | 8. Bürostadtlauf im Lyoner Quartier, Frankfurt am Main, 25.08.2022 |
| 12 00:20:29 | Menk, Andreas | Crossmeisterschaften HLV-Kreis Ffm, Frankfurt-Enkheim, 20.02.2022 |
| 13 00:21:33 | Kraft, Thilo | 8. Bürostadtlauf im Lyoner Quartier, Frankfurt am Main, 25.08.2022 |
| 14 00:21:35 | Reinhardt, Volker | 27. Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 11.09.2022 |
| 15 00:21:45 | Poggendorff, Frank | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 16 00:21:46 | Warnecke, Hannes | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 17 00:22:04 | Bennewitz, Anton | 27. Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 11.09.2022 |
| 18 00:22:44 | Schmitt, Sebastian | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 19 00:22:44 | Bohr, Werner | 27. Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 11.09.2022 |
| 20 00:23:19 | Galahn, Silas | 15. Brunnenfestlauf Oberursel, Oberursel, 12.06.2022 |
| 21 00:23:44 | Sippel, Karl | 13. Preungesheimer Dorflauf, Frankfurt-Preungesheim, 18.09.2022 |
| 22 00:24:19 | Dossche, Moritz | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 23 00:24:30 | Klein, Marcus | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 24 00:24:43 | Breitenöder, Simon | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 25 00:25:35 | Assmann, Leon | 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 22.05.2022 |
| 26 00:25:43 | Ilievics, Andre | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 27 00:25:45 | Henne, Hermann Dr. | 8. Bürostadtlauf im Lyoner Quartier, Frankfurt am Main, 25.08.2022 |
| 28 00:25:53 | Bittlingmaier, Hans | 27. Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 11.09.2022 |
| 29 00:26:47 | Galahn, Hendrik | 15. Brunnenfestlauf Oberursel, Oberursel, 12.06.2022 |
| 30 00:26:55 | Wilczek, Jan-Philipp | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 31 00:27:36 | Galahn-Schenck, Frank | 25. Störtebekerlauf, Marienhafen, 18.04.2022 |

5 Kilometer W

| | | |
|------------|----------------------|--|
| 1 00:17:58 | Winter, Mona | 27. Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 11.09.2022 |
| 2 00:18:22 | Rautenberg, Iris | Crossmeisterschaften HLV-Kreis Ffm, Frankfurt-Enkheim, 20.02.2022 |
| 3 00:19:00 | Poggendorff, Paulina | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 4 00:19:02 | Rühl, Hanna | Crossmeisterschaften HLV-Kreis Ffm, Frankfurt-Enkheim, 20.02.2022 |
| 5 00:19:15 | Costadura, Clara | Crossmeisterschaften HLV-Kreis Ffm, Frankfurt-Enkheim, 20.02.2022 |
| 6 00:19:44 | Baltruschat, Gabi | offene Berlin-Brandenburgische Meisterschaften, Jüterbog, 15.05.2022 |
| 7 00:20:46 | Hanisch, Clara | 27. Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 11.09.2022 |
| 8 00:20:54 | Kollmeyer, Katrin | 13. Oscheffer TSG-Lauf 2022, Mainaschaff, 24.07.2022 |
| 9 00:21:36 | Benesovska, Tereza | 13. Preungesheimer Dorflauf, Frankfurt-Preungesheim, 18.09.2022 |

| 10 | Kilometer | M | |
|----|-----------|-----------------------------|--|
| 1 | 00:32:25 | Unger, Robert | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.03.2022 |
| 2 | 00:33:35 | Heidl, Markus | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 3.Lauf, Rodgau, 05.02.2022 |
| 3 | 00:33:48 | Muck, Sebastian | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.03.2022 |
| 4 | 00:33:54 | Hempel, Karl | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 5 | 00:34:30 | Bartels, Philipp | 3. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 11.09.2022 |
| 6 | 00:35:37 | Kruff, Daniel | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 3.Lauf, Rodgau, 05.02.2022 |
| 7 | 00:36:07 | Nohe, Daniel | 42. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.11.2022 |
| 8 | 00:36:19 | Röckle, Silas | 42. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.11.2022 |
| 9 | 00:37:33 | Licht, Johannes | 38. Rieslinglauf, Oestrich-Winkel, 31.07.2022 |
| 10 | 00:38:19 | Jäger, Hans Dietmar | 49. Griesheimer Jacobi-Straßenlauf, Griesheim, 10.04.2022 |
| 11 | 00:38:21 | Weber, Christian | 30. Altstadtlauf, Friedberg, 17.09.2022 |
| 12 | 00:38:22 | Lohnes, Markus | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.03.2022 |
| 13 | 00:38:24 | Kaltenbach, Florian | 38. Nieder-Erlenbacher Volkslauf, Nieder-Erlenbach, 01.05.2022 |
| 14 | 00:39:00 | Mader, Theodor | 42. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.11.2022 |
| 15 | 00:39:37 | Minet, Johannes | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 16 | 00:40:14 | Röschlau, Torsten | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 17 | 00:40:27 | Coelho, Carlos | 13. Oscheffer TSG-Lauf 2022, Mainaschaff, 24.07.2022 |
| 18 | 00:41:09 | Wedlich, Oliver | ITK-Südpfalzlauf, Rülzheim, 06.06.2022 |
| 19 | 00:41:10 | Reichert, Michael | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.03.2022 |
| 20 | 00:41:17 | Bogosyan, Benjamin | 49. Griesheimer Jacobi-Straßenlauf, Griesheim, 10.04.2022 |
| 21 | 00:41:17 | Menk, Andreas | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.03.2022 |
| 22 | 00:41:28 | Storck, Christian Dr. | 44. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 4, Seligenstadt, 19.02.2022 |
| 23 | 00:41:37 | Pitzer, Florian | 12. Schwalbacher Volkslauf Sport gegen Armut, Schwalbach am Taunus, 26.06.2022 |
| 24 | 00:41:45 | Stephan-Wesslin, Matthias | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 25 | 00:42:20 | Richter, Dr. Tobias | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 26 | 00:42:45 | Richter, Tobias | 21. Dieburger Stadtlaf, Dieburg, 02.07.2022 |
| 27 | 00:42:47 | De Almeida, Rui | 30. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 24.09.2022 |
| 28 | 00:43:02 | Wörz, Werner | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 29 | 00:43:10 | Vitanov, Kai | 27. Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 11.09.2022 |
| 30 | 00:43:12 | Kraft, Thilo | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.03.2022 |
| 31 | 00:43:34 | Eisen, Johannes | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 32 | 00:43:52 | Wittig, Jens | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 33 | 00:43:58 | Stock, Pascal | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 34 | 00:44:07 | Hoffmann, Bodo | 3. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 11.09.2022 |
| 35 | 00:44:28 | Menne, Stephan | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 36 | 00:44:28 | Henseler, Olaf | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 37 | 00:44:31 | Olmos Marcitlach, Alejandro | 44. Hausener Volkslauf, Obertshausen, 31.07.2022 |
| 38 | 00:45:35 | De Almeida, Carlos | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 39 | 00:45:49 | Kaptur, Ralph | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 40 | 00:45:50 | Adler, Harry | 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 22.05.2022 |
| 41 | 00:46:11 | Kuhn, Peter | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.03.2022 |
| 42 | 00:46:23 | Schmitt, Sebastian | 42. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.11.2022 |
| 43 | 00:47:01 | Sippel, Konrad | 8. Bürostadtlaf im Lyoner Quartier, Frankfurt am Main, 25.08.2022 |
| 44 | 00:47:33 | Schmitt, Volker | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 45 | 00:47:51 | Schießer, Stefan | 3. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 11.09.2022 |
| 46 | 00:48:23 | Zeiss, Frank | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 47 | 00:48:28 | Wilczek, Stephan | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 48 | 00:48:52 | Mehlmann, Alois | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 49 | 00:49:18 | Neumann, Frank | 44. Volkslauf "Rund um den Winterstein", Friedberg, 13.03.2022 |

| 10 | Kilometer | M | |
|----|-----------|----------------------|--|
| 50 | 00:49:22 | Häuser, Wolfgang | 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 22.05.2022 |
| 51 | 00:49:27 | Häfner, Guido | 42. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 28.08.2022 |
| 52 | 00:49:40 | von Wolff, Ludwig | 42. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.11.2022 |
| 53 | 00:49:52 | Drews, Franz | 42. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.11.2022 |
| 54 | 00:49:56 | Pott, Ansgar | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 55 | 00:50:03 | Schöler, Marc | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 56 | 00:51:42 | Mävers, Martin | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 57 | 00:52:09 | Tempera, Nuno | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 58 | 00:52:20 | Jégou, Jean-Louis | 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 22.05.2022 |
| 59 | 00:52:28 | Hanisch, Dirk | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 60 | 00:52:36 | Henne, Hermann Dr. | 17. Fischerfestlauf, Gernsheim, 06.08.2022 |
| 61 | 00:52:51 | Rojas, Andres | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 62 | 00:53:00 | Bennewitz, Anton | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 63 | 00:53:38 | Funk, Christian | 14. Öko-Run Wächtersbach, Wächtersbach, 04.09.2022 |
| 64 | 00:53:49 | Pacheco, Kent | 26. Berglauf "Auf die Platte", Wiesbaden, 05.03.2022 |
| 65 | 00:53:59 | Pelzer, Wolfgang Dr. | 44. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 4, Seligenstadt, 19.02.2022 |
| 66 | 00:54:09 | Dörr, Robert | 31. Karbener Stadtlaf, Karben, 14.08.2022 |
| 67 | 00:54:16 | Knopp, Bernhard | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 68 | 00:54:22 | Zankl, Daniel | 21. Dieburger Stadtlaf, Dieburg, 02.07.2022 |
| 69 | 00:54:23 | Lee, Alan | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 70 | 00:54:32 | Möller, Marco-Ken | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 71 | 00:56:33 | Ilievics, Andre | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 72 | 00:56:43 | Pahl, Matthias | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 73 | 00:57:24 | Bittlingmaier, Hans | 13. Preungesheimer Dorflauf, Frankfurt-Preungesheim, 18.09.2022 |
| 74 | 00:58:25 | Seit, Manfred | 19. Fraportlauf, Kelsterbach, 08.09.2022 |
| 75 | 00:58:49 | Vahl, Jochen | 42. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.11.2022 |
| 76 | 00:58:52 | Steinbach, Joachim | 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 22.05.2022 |
| 77 | 00:59:11 | Steinbach, Lothar | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 78 | 01:00:03 | Galahn, Hendrik | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 79 | 01:01:44 | Jochum, Peter | 5. Schneller Heiner by Espresso Ferrarese, Darmstadt, 04.09.2022 |
| 80 | 01:05:25 | Breitenöder, Simon | 9. Eschathlon, Eschborn, 19.06.2022 |
| 81 | 01:16:51 | Brandt, Christopher | 42. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 28.08.2022 |

| 10 | Kilometer | W | |
|----|-----------|-----------------------------|---|
| 1 | 00:35:20 | Moser, Tania | Deutsche Meisterschaften 10 km Straße 2022, Saarbrücken, 18.09.2022 |
| 2 | 00:35:55 | Rautenberg, Iris | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 3 | 00:37:06 | Winter, Mona | 27. Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 11.09.2022 |
| 4 | 00:37:56 | Herzberg, Anna | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 5 | 00:38:43 | Costadura, Clara | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 3.Lauf, Rodgau, 05.02.2022 |
| 6 | 00:38:54 | Baltruschat, Gabi | Deutsche Meisterschaften 10 km Straße 2022, Saarbrücken, 18.09.2022 |
| 7 | 00:39:35 | Boden, Wiebke | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.03.2022 |
| 8 | 00:40:10 | Schneider, Katja | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.03.2022 |
| 9 | 00:40:48 | Brendemühl, Heike | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.03.2022 |
| 10 | 00:41:06 | Schiesser-Hoever, Christina | 3. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 11.09.2022 |
| 11 | 00:41:13 | Obier, Jacqueline | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.03.2022 |
| 12 | 00:41:15 | Ambrozova, Irena | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 13 | 00:42:29 | Gelsema, Astrid | Deutsche Meisterschaften 10 km Straße 2022, Saarbrücken, 18.09.2022 |
| 14 | 00:43:08 | Prümmer, Constanze | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 15 | 00:43:13 | Eiserbeck, Silke | Deutsche Meisterschaften 10 km Straße 2022, Saarbrücken, 18.09.2022 |
| 16 | 00:44:36 | Wetzenstein, Wiltrud | Deutsche Meisterschaften 10 km Straße 2022, Saarbrücken, 18.09.2022 |
| 17 | 00:44:36 | Schreiber, Susanne | Deutsche Meisterschaften 10 km Straße 2022, Saarbrücken, 18.09.2022 |
| 18 | 00:44:48 | Borra, Chiara | 3. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 11.09.2022 |
| 19 | 00:45:05 | Benesovska, Tereza | 15. Mainuferlauf Rüsselsheim, Rüsselsheim, 29.04.2022 |
| 20 | 00:45:32 | Gomez-Ruhland, Marisa | 15. LIONS Dietzenbacher Stadtlauf, Dietzenbach, 25.09.2022 |
| 21 | 00:46:00 | Stilger, Nadine | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 22 | 00:46:11 | Poggendorff, Paulina | 39. Goldbacher Wintercross Lauf 1, Goldbach, 06.11.2022 |
| 23 | 00:46:18 | Butt, Miriam | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 24 | 00:47:49 | Breitenöder, Sophie | 3. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 11.09.2022 |
| 25 | 00:48:47 | Zeiss, Michaela | Deutsche Meisterschaften 10 km Straße 2022, Saarbrücken, 18.09.2022 |
| 26 | 00:50:03 | Düpre, Laura | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 27 | 00:51:17 | Pamuk, Ulrike Dr. | 23. Müntertäler Panoramalauf, Müntertal, 23.04.2022 |
| 28 | 00:51:54 | Musholt, Silvia | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 29 | 00:52:27 | Deweil, Kerstin | 27. Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 11.09.2022 |
| 30 | 00:53:50 | Gonnermann, Julia | Frankfurter Runden 2022, Frankfurt am Main, 29.05.2022 |
| 31 | 00:54:42 | Ostmann, Petra | 36. Engenhahner Gickellauf, Engenhahn, 18.09.2022 |
| 32 | 00:55:13 | Peralta, Joana | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 33 | 00:56:16 | Diedrich, Simone | 25. Wallauer Mittsommerlauf, Hofheim-Wallau, 10.06.2022 |
| 34 | 01:00:05 | Wegner-Pahl, Helga | 44. Hausener Volkslauf, Obertshausen, 31.07.2022 |
| 35 | 01:16:32 | Weyhnecht, Dagmar | 44. Hausener Volkslauf, Obertshausen, 31.07.2022 |

21,0975 Kilometer M

| | | | |
|----|----------|------------------------------|--|
| 1 | 01:10:43 | Unger, Robert | 47. Bienwald-Marathon, Kandel, 13.03.2022 |
| 2 | 01:12:26 | Irlle, Max | 45. Gießener Frühjahrslauf, Gießen, 03.04.2022 |
| 3 | 01:13:51 | Heidl, Markus | 47. Bienwald-Marathon, Kandel, 13.03.2022 |
| 4 | 01:14:25 | Hempel, Karl | 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 22.05.2022 |
| 5 | 01:15:50 | Abraham, Jonas | Generali Köln Marathon, Köln, 02.10.2022 |
| 6 | 01:18:47 | Licht, Johannes | 47. Bienwald-Marathon, Kandel, 13.03.2022 |
| 7 | 01:20:13 | Pracht, Stefan | Media Maraton de Archena 2022, Archena, Spanien, 06.03.2022 |
| 8 | 01:21:13 | Kruff, Daniel | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 9 | 01:21:15 | Röckle, Silas | 18. Einstein-Marathon Ulm, Ulm, 25.09.2022 |
| 10 | 01:21:31 | Borgmann, Leonard Heinrich | Generali Köln Marathon, Köln, 02.10.2022 |
| 11 | 01:21:38 | Weber, Christian | 19. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg, 09.10.2022 |
| 12 | 01:23:02 | Kaltenbach, Florian | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 13 | 01:23:21 | Jäger, Hans Dietmar | 45. Gießener Frühjahrslauf, Gießen, 03.04.2022 |
| 14 | 01:23:46 | Kämper, Janik | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 15 | 01:23:46 | Lohnes, Markus | 49. Griesheimer Jacobi-Straßenlauf, Griesheim, 10.04.2022 |
| 16 | 01:25:20 | Pörschke, Hendrik | 30. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 24.09.2022 |
| 17 | 01:25:51 | Kahl, Niklas | Freiburg Marathon 2022, Freiburg, 03.04.2022 |
| 18 | 01:26:11 | Muck, Sebastian | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 19 | 01:29:21 | Minet, Johannes | 30. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 24.09.2022 |
| 20 | 01:29:36 | Makaryan, Sergey | 41. Generali Berliner Halbmarathon, Berlin, 03.04.2022 |
| 21 | 01:29:38 | Wedlich, Oliver | 12. Marathon Deutsche Weinstraße, Bockenheim, 10.04.2022 |
| 22 | 01:29:53 | Tschammler, Deniz | 41. Generali Berliner Halbmarathon, Berlin, 03.04.2022 |
| 23 | 01:30:39 | De Almeida, Rui | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 24 | 01:30:57 | Henseler, Olaf | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 25 | 01:31:20 | Bogosyan, Benjamin | 44. Halbmarathon Mörfelden, Mörfelden-Walldorf, 20.02.2022 |
| 26 | 01:31:54 | Pitzer, Florian | 44. Hausener Volkslauf, Obertshausen, 31.07.2022 |
| 27 | 01:32:20 | Richter, Tobias | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 28 | 01:33:16 | Stock, Pascal | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 29 | 01:33:34 | Kraft, Thilo | 41. Generali Berliner Halbmarathon, Berlin, 03.04.2022 |
| 30 | 01:33:35 | Esser, Lothar | 44. Halbmarathon Mörfelden, Mörfelden-Walldorf, 20.02.2022 |
| 31 | 01:34:05 | Deifel, Rainer | 41. Generali Berliner Halbmarathon, Berlin, 03.04.2022 |
| 32 | 01:34:23 | Velando Escobar, Mauricio | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 33 | 01:36:45 | Reichert, Michael | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 34 | 01:38:13 | Eisen, Johannes | Freiburg Marathon 2022, Freiburg, 03.04.2022 |
| 35 | 01:38:14 | Olmos Marcitllach, Alejandro | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 36 | 01:38:26 | Nohe, Daniel | Generali Köln Marathon, Köln, 02.10.2022 |
| 37 | 01:39:45 | Kewitz, Ralf | 12. Polderlauf, Mainz, 07.05.2022 |
| 38 | 01:39:46 | Poggendorff, Frank | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 39 | 01:40:48 | Menne, Stephan | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 40 | 01:42:01 | Lohfink, Marius | 99. Kosice Peace Marathon, Kosice, Slowakei, 02.10.2022 |
| 41 | 01:43:39 | Schießer, Stefan | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 42 | 01:45:09 | Bohr, Werner | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 43 | 01:45:57 | Zeiss, Frank | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 44 | 01:47:47 | Schmitt, Volker | 17. Pro Potsdam Schlösserlauf 2022, Potsdam, 12.06.2022 |
| 45 | 01:48:28 | Chen, Qunxiong | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 46 | 01:48:54 | Freundt, Daniel | SAS Halbmarathon Heidelberg 2022, Heidelberg, 01.05.2022 |
| 47 | 01:48:57 | Kublun, Sven | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 48 | 01:49:18 | Tempera, Nuno | 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 22.05.2022 |
| 49 | 01:50:43 | Schernikau, Dirk | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |

21,0975 Kilometer**M**

| | | | |
|----|----------|---------------------|--|
| 50 | 01:52:07 | Mehlmann, Alois | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 51 | 01:53:05 | Joseph, Jörg | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 52 | 01:54:02 | Veeck, Bernhard | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 53 | 01:54:13 | von Wolff, Ludwig | 44. Hausener Volkslauf, Obertshausen, 31.07.2022 |
| 54 | 01:54:30 | Pacheco, Kent | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 55 | 01:54:41 | Rojas, Andres | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 56 | 01:54:44 | Drews, Franz | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 57 | 01:55:01 | Mävers, Martin | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 58 | 01:55:08 | Häfner, Guido | 44. Halbmarathon Mörfelden, Mörfelden-Walldorf, 20.02.2022 |
| 59 | 01:55:25 | Seidenstücker, Hans | 36. Engenhahner Gickellauf, Engenhahn, 18.09.2022 |
| 60 | 01:56:14 | Ilievics, Andre | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 61 | 01:56:18 | Schöler, Marc | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 62 | 01:56:19 | Röschlau, Torsten | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 63 | 01:56:48 | Sticksel, Philipp | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 64 | 01:57:36 | Klein, Marcus | 19. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg, 09.10.2022 |
| 65 | 01:58:10 | Bremer, Jürgen | 42. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 28.08.2022 |
| 66 | 01:58:42 | Thomas, Marvin | 41. Generali Berliner Halbmarathon, Berlin, 03.04.2022 |
| 67 | 02:02:58 | Straus, Alexander | Neujahrsmarathon Zürich 2022, Zürich, 01.01.2022 |
| 68 | 02:03:37 | Funk, Christian | 7. Florstadt Halbmarathon, Florstadt, 28.08.2022 |
| 69 | 02:05:31 | Heinig, Thomas | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 70 | 02:06:42 | Kanngießer, Volker | 15. Brunnenfestlauf Oberursel, Oberursel, 12.06.2022 |
| 71 | 02:10:49 | Vahl, Jochen | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 72 | 02:11:43 | Steinbach, Lothar | Generali München Marathon, München, 09.10.2022 |
| 73 | 02:12:20 | Seifarth, Christoph | 12. Marathon Deutsche Weinstraße, Bockenheim, 10.04.2022 |
| 74 | 02:15:31 | Seit, Manfred | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 75 | 02:17:32 | Raab, Hubert | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 76 | 02:18:34 | Jochum, Peter | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |

21,0975 Kilometer**W**

| | | | |
|----|----------|-----------------------------|---|
| 1 | 01:18:23 | Moser, Tania | Hessische Halbmarathon-Meisterschaften 2022, Bad Hersfeld, 09.10.2022 |
| 2 | 01:22:08 | Herzberg, Anna | 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 22.05.2022 |
| 3 | 01:23:28 | Winter, Mona | Hessische Halbmarathon-Meisterschaften 2022, Bad Hersfeld, 09.10.2022 |
| 4 | 01:27:23 | Boden, Wiebke | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 5 | 01:28:10 | Schneider, Katja | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 6 | 01:29:15 | Rühl, Hanna | 48. Königsforst Marathon, Bergisch Gladbach, 20.03.2022 |
| 7 | 01:29:16 | Ambrozova, Irena | 44. Halbmarathon Mörfelden, Mörfelden-Walldorf, 20.02.2022 |
| 8 | 01:29:50 | Künemann, Katharina | Hessische Halbmarathon-Meisterschaften 2022, Bad Hersfeld, 09.10.2022 |
| 9 | 01:32:01 | Obier, Jacqueline | 47. Bienwald-Marathon, Kandel, 13.03.2022 |
| 10 | 01:32:02 | Schiesser-Hoever, Christina | 44. Hausener Volkslauf, Obertshausen, 31.07.2022 |
| 11 | 01:32:18 | Costadura, Clara | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 12 | 01:32:57 | Bruton, Jessica | 30. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 24.09.2022 |
| 13 | 01:34:22 | Bijok, Jana | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 14 | 01:35:56 | Stilger, Nadine | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 15 | 01:37:56 | Baum, Anna | Hessische Halbmarathon-Meisterschaften 2022, Bad Hersfeld, 09.10.2022 |
| 16 | 01:40:56 | Butt, Miriam | 18. Einstein-Marathon Ulm, Ulm, 25.09.2022 |
| 17 | 01:41:24 | Schreiber, Susanne | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 18 | 01:41:25 | Gomez-Ruhland, Marisa | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 19 | 01:42:46 | Pamuk, Ulrike Dr. | Freiburg Marathon 2022, Freiburg, 03.04.2022 |
| 20 | 01:43:10 | Gelsema, Astrid | 42. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 28.08.2022 |
| 21 | 01:44:28 | Zeiss, Michaela | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 22 | 01:47:10 | Fenner, Doris | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 23 | 01:50:19 | Musholt, Silvia | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 24 | 01:51:27 | Breitenöder, Sophie | 30. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 24.09.2022 |
| 25 | 01:55:29 | Obermann, Meike | 42. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 28.08.2022 |
| 26 | 01:56:19 | Düpre, Laura | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 27 | 01:58:54 | Peralta, Joana | 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 22.05.2022 |
| 28 | 02:00:53 | Menne, Ana Marcia | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 29 | 02:02:17 | Floeth, Anke | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 30 | 02:04:31 | Rausch, Helga | 42. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 28.08.2022 |
| 31 | 02:11:19 | Becker, Martina | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 32 | 02:14:02 | Breilmann, Anja | 17. Pro Potsdam Schlösserlauf 2022, Potsdam, 12.06.2022 |
| 33 | 02:15:48 | Westphal, Doris | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |

42,195 Kilometer M

| | | | |
|----|----------|----------------------------|--|
| 1 | 02:26:34 | Unger, Robert | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 2 | 02:34:27 | Irlé, Max | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 3 | 02:37:10 | Bartels, Philipp | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 4 | 02:39:02 | Heidl, Markus | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 5 | 02:40:00 | Stahl, Bastian-Dominic | Haspa Marathon Hamburg 2022, Hamburg, 24.04.2022 |
| 6 | 02:42:26 | Abraham, Jonas | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 7 | 02:48:02 | Kaltenbach, Florian | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 8 | 02:52:18 | Gerhard, Johannes | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 9 | 02:57:01 | Jarke, Johannes | 48. BMW Berlin-Marathon, Berlin, 25.09.2022 |
| 10 | 02:57:54 | Pfaller, Stephan | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 11 | 02:58:18 | Keese, Daniel | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 12 | 03:01:05 | Minet, Johannes | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 13 | 03:03:09 | Brammertz, Arne | 20. iWelt Marathon Würzburg, Würzburg, 29.05.2022 |
| 14 | 03:03:30 | Rossini, Luca | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 15 | 03:04:46 | Brandl, Gerhard | Bank of America Chicago Marathon 2022, Chicago, 09.10.2022 |
| 16 | 03:05:48 | Röckle, Silas | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 17 | 03:09:29 | Lange, Ralf | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 18 | 03:13:21 | Gayol, Arturo | Zurich Maraton de Sevilla 2022, Sevilla, 20.02.2022 |
| 19 | 03:17:41 | Kraft, Thilo | Haspa Marathon Hamburg 2022, Hamburg, 24.04.2022 |
| 20 | 03:19:09 | Röschlau, Torsten | 48. BMW Berlin-Marathon, Berlin, 25.09.2022 |
| 21 | 03:19:17 | Borgmann, Leonard Heinrich | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 22 | 03:19:58 | Esser, Lothar | 44. Volkslauf "Rund um den Winterstein", Friedberg, 13.03.2022 |
| 23 | 03:21:33 | Kämper, Janik | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 24 | 03:22:25 | Weber, Christian | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 25 | 03:23:16 | Henseler, Olaf | 17. Darß Marathon, Darß, Mecklenburg, 24.04.2022 |
| 26 | 03:24:15 | Reichert, Michael | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 27 | 03:25:13 | Okbay, Brhane | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 28 | 03:26:39 | Tschammler, Deniz | Haspa Marathon Hamburg 2022, Hamburg, 24.04.2022 |
| 29 | 03:29:01 | De Almeida, Rui | Volkswagen Prague Marathon 2022, Prag, 08.05.2022 |
| 30 | 03:29:37 | Krauß, Jochen | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 31 | 03:29:53 | Backhaus, Mark | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 32 | 03:33:23 | Menne, Stephan | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 33 | 03:33:31 | Lehmann, Wolfgang | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 34 | 03:33:45 | Makaryan, Sergey | 36. Venice Marathon, Venedig, 24.10.2022 |
| 35 | 03:36:23 | Pitzer, Florian | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 36 | 03:36:27 | Bastuck, Andreas | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 37 | 03:36:51 | Hoffmann, Bodo | Bank of America Chicago Marathon 2022, Chicago, 09.10.2022 |
| 38 | 03:42:01 | Stock, Pascal | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 39 | 03:42:15 | Andres, Christoph | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 40 | 03:43:02 | Eisen, Johannes | 48. BMW Berlin-Marathon, Berlin, 25.09.2022 |
| 41 | 03:53:58 | von Wolff, Ludwig | 48. BMW Berlin-Marathon, Berlin, 25.09.2022 |
| 42 | 03:54:05 | Kublun, Sven | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 43 | 04:03:37 | Alvarez del Valle, Hector | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 44 | 04:05:31 | Bohr, Werner | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 45 | 04:06:12 | Engelhardt, Jörg | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 46 | 04:07:30 | Gilbert, Oliver | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 47 | 04:11:37 | Tempera, Nuno | Midnight Sun Marathon 2022, Tromsø, Norwegen, 18.06.2022 |
| 48 | 04:13:53 | Zeiss, Frank | Haspa Marathon Hamburg 2022, Hamburg, 24.04.2022 |
| 49 | 04:17:08 | Seidenstücker, Hans | 12. Marathon Deutsche Weinstraße, Bockenheim, 10.04.2022 |

42,195 Kilometer M

| | | | |
|----|----------|---------------------------|---|
| 50 | 04:17:37 | Pacheco, Kent | Islandsbanki Reykjavik Marathon 2022, Reykjavik, 20.08.2022 |
| 51 | 04:24:27 | Joseph, Jörg | 48. BMW Berlin-Marathon, Berlin, 25.09.2022 |
| 52 | 04:27:12 | Chen, Qunxiang | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 53 | 04:29:22 | Lenk, Martin | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 54 | 04:30:15 | Schmitt, Volker | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 55 | 04:36:06 | Lohnes, Markus | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 56 | 04:38:04 | Kanngießer, Volker | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 57 | 04:42:18 | Roth, Daniel | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 58 | 04:43:14 | Bremer, Jürgen | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 59 | 04:59:25 | Dörr, Robert | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 60 | 05:02:43 | Lee, Alan | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 61 | 05:07:18 | Funk, Christian | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 62 | 05:08:39 | App, Christoph | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 63 | 05:13:57 | Blumenroth, Michael | 12. Marathon Deutsche Weinstraße, Bockenheim, 10.04.2022 |
| 64 | 05:14:06 | Bachmann, Winfried | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 65 | 05:19:56 | Engstler, Jörg | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 66 | 05:34:22 | Rojas, Andres | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 67 | 05:40:14 | Jochum, Peter | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 68 | 05:42:43 | Heinig, Thomas | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 69 | 05:57:39 | Westphal, Klaus Prof. Dr. | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 70 | 06:27:51 | Biedermann, Wolfgang | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |

| 42,195 | Kilometer | W | |
|--------|-----------|-----------------------------|---|
| 1 | 02:44:59 | Moser, Tania | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 2 | 03:06:08 | Winter, Mona | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 3 | 03:11:08 | Ambrozova, Irena | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 4 | 03:14:14 | Stilger, Nadine | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 5 | 03:16:47 | Baum, Anna | Haspa Marathon Hamburg 2022, Hamburg, 24.04.2022 |
| 6 | 03:17:09 | Bruton, Jessica | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 7 | 03:19:51 | Altmüller, Jascha | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 8 | 03:23:50 | Künnemann, Katharina | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 9 | 03:27:25 | Schiesser-Hoever, Christina | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 10 | 03:28:03 | Bijok, Jana | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 11 | 03:31:38 | Gelsema, Astrid | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 12 | 03:37:44 | Schuwirth-Weiße, Anne | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 13 | 03:40:10 | Spranz, Laura | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 14 | 03:40:35 | Schreiber, Susanne | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 15 | 03:44:11 | Butt, Miriam | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 16 | 03:45:25 | Zeiss, Michaela | Haspa Marathon Hamburg 2022, Hamburg, 24.04.2022 |
| 17 | 03:48:51 | Wiegardt, Julia | Finlandia Marathon 2022, Jyväskylä, Finnland, 17.09.2022 |
| 18 | 04:00:25 | Pamuk, Ulrike Dr. | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 19 | 04:06:59 | Graf, Jutta | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 20 | 04:08:24 | Diedrich, Simone | Haspa Marathon Hamburg 2022, Hamburg, 24.04.2022 |
| 21 | 04:29:00 | Peralta, Joana | Midnight Sun Marathon 2022, Tromsø, Norwegen, 18.06.2022 |
| 22 | 04:29:14 | Menne, Ana Marcia | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 23 | 04:30:35 | Floeth, Anke | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 24 | 04:51:45 | Pinder-Fengler, Monique | 48. BMW Berlin-Marathon, Berlin, 25.09.2022 |
| 25 | 04:54:08 | Prümmer, Constanze | 29. Jungfrau-Marathon, Interlaken, 10.09.2022 |
| 26 | 04:54:48 | Becker, Martina | 48. BMW Berlin-Marathon, Berlin, 25.09.2022 |
| 27 | 04:57:27 | Werner, Anke | 29. Jungfrau-Marathon, Interlaken, 10.09.2022 |

| 5 | Kilometer | M20 | |
|---|-----------|-----------------|---|
| 1 | 00:16:08 | Thomas, Marvin | Crossmeisterschaften HLV-Kreis Ffm, Frankfurt-Enkheim, 20.02.2022 |
| 2 | 00:16:37 | Muck, Sebastian | Crossmeisterschaften HLV-Kreis Ffm, Frankfurt-Enkheim, 20.02.2022 |
| 3 | 00:17:41 | Nohe, Daniel | Crossmeisterschaften HLV-Kreis Ffm, Frankfurt-Enkheim, 20.02.2022 |

| 5 | Kilometer | M30 | |
|---|-----------|---------------|---|
| 1 | 00:17:09 | Kruff, Daniel | Crossmeisterschaften HLV-Kreis Ffm, Frankfurt-Enkheim, 20.02.2022 |
| 2 | 00:18:24 | Buch, Oliver | Crossmeisterschaften HLV-Kreis Ffm, Frankfurt-Enkheim, 20.02.2022 |

| 5 | Kilometer | M35 | |
|---|-----------|------------------|---|
| 1 | 00:15:59 | Unger, Robert | 5. Schneller Heiner by Espresso Ferrarese, Darmstadt, 04.09.2022 |
| 2 | 00:16:42 | Bartels, Philipp | Crossmeisterschaften HLV-Kreis Ffm, Frankfurt-Enkheim, 20.02.2022 |

| 5 | Kilometer | M40 | |
|---|-----------|---------------------|--|
| 1 | 00:18:52 | Kaltenbach, Florian | 8. Bürostadtlauf im Lyoner Quartier, Frankfurt am Main, 25.08.2022 |
| 2 | 00:20:09 | Sippel, Konrad | 8. Bürostadtlauf im Lyoner Quartier, Frankfurt am Main, 25.08.2022 |

| 5 | Kilometer | M45 | |
|---|-----------|---------------------------|--|
| 1 | 00:19:47 | Stephan-Wesslin, Matthias | 27. Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 11.09.2022 |
| 2 | 00:19:54 | Wittig, Jens | 8. Bürostadtlauf im Lyoner Quartier, Frankfurt am Main, 25.08.2022 |
| 3 | 00:20:29 | Menk, Andreas | Crossmeisterschaften HLV-Kreis Ffm, Frankfurt-Enkheim, 20.02.2022 |

| 5 | Kilometer | M50 | |
|---|-----------|-----------------------|--|
| 1 | 00:21:45 | Poggendorff, Frank | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 2 | 00:22:44 | Schmitt, Sebastian | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 3 | 00:24:30 | Klein, Marcus | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 4 | 00:25:43 | Ilievics, Andre | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 5 | 00:27:36 | Galahn-Schenck, Frank | 25. Störtebekerlauf, Marienhofe, 18.04.2022 |

| 5 | Kilometer | M55 | |
|---|-----------|-------------------|--|
| 1 | 00:21:33 | Kraft, Thilo | 8. Bürostadtlauf im Lyoner Quartier, Frankfurt am Main, 25.08.2022 |
| 2 | 00:21:35 | Reinhardt, Volker | 27. Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 11.09.2022 |

| 5 | Kilometer | M65 | |
|---|-----------|--------------------|--|
| 1 | 00:25:45 | Henne, Hermann Dr. | 8. Bürostadtlauf im Lyoner Quartier, Frankfurt am Main, 25.08.2022 |
| 2 | 00:25:53 | Bittingmaier, Hans | 27. Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 11.09.2022 |

| 5 | Kilometer | M70 | |
|---|-----------|--------------|---|
| 1 | 00:22:44 | Bohr, Werner | 27. Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 11.09.2022 |

| 5 | Kilometer | MU14 | |
|---|-----------|----------------------|---|
| 1 | 00:21:46 | Warnecke, Hannes | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 2 | 00:22:04 | Bennewitz, Anton | 27. Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 11.09.2022 |
| 3 | 00:23:44 | Sippel, Karl | 13. Preungesheimer Dorflauf, Frankfurt-Preungesheim, 18.09.2022 |
| 4 | 00:24:19 | Dossche, Moritz | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 5 | 00:26:55 | Wilczek, Jan-Philipp | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |

| 5 | Kilometer | MU16 | |
|---|-----------|--------------------|---|
| 1 | 00:23:19 | Galahn, Silas | 15. Brunnenfestlauf Oberursel, Oberursel, 12.06.2022 |
| 2 | 00:24:43 | Breitenöder, Simon | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 3 | 00:25:35 | Assmann, Leon | 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 22.05.2022 |

| 5 | Kilometer | MU18 | |
|---|-----------|-----------------|--|
| 1 | 00:26:47 | Galahn, Hendrik | 15. Brunnenfestlauf Oberursel, Oberursel, 12.06.2022 |

| 10 | Kilometer | M | |
|----|-----------|-----------------------------|--|
| 1 | 00:32:25 | Unger, Robert | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.03.2022 |
| 2 | 00:33:35 | Heidl, Markus | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 3.Lauf, Rodgau, 05.02.2022 |
| 3 | 00:33:48 | Muck, Sebastian | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.03.2022 |
| 4 | 00:33:54 | Hempel, Karl | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 5 | 00:34:30 | Bartels, Philipp | 3. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 11.09.2022 |
| 6 | 00:35:37 | Kruff, Daniel | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 3.Lauf, Rodgau, 05.02.2022 |
| 7 | 00:36:07 | Nohe, Daniel | 42. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.11.2022 |
| 8 | 00:36:19 | Röckle, Silas | 42. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.11.2022 |
| 9 | 00:37:33 | Licht, Johannes | 38. Rieslinglauf, Oestrich-Winkel, 31.07.2022 |
| 10 | 00:38:19 | Jäger, Hans Dietmar | 49. Griesheimer Jacobi-Straßenlauf, Griesheim, 10.04.2022 |
| 11 | 00:38:21 | Weber, Christian | 30. Altstadtlauf, Friedberg, 17.09.2022 |
| 12 | 00:38:22 | Lohnes, Markus | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.03.2022 |
| 13 | 00:38:24 | Kaltenbach, Florian | 38. Nieder-Erlenbacher Volkslauf, Nieder-Erlenbach, 01.05.2022 |
| 14 | 00:39:00 | Mader, Theodor | 42. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.11.2022 |
| 15 | 00:39:37 | Minet, Johannes | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 16 | 00:40:14 | Röschlau, Torsten | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 17 | 00:40:27 | Coelho, Carlos | 13. Oscheffer TSG-Lauf 2022, Mainaschaff, 24.07.2022 |
| 18 | 00:41:09 | Wedlich, Oliver | ITK-Südpfalzlauf, Rülzheim, 06.06.2022 |
| 19 | 00:41:10 | Reichert, Michael | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.03.2022 |
| 20 | 00:41:17 | Bogosyan, Benjamin | 49. Griesheimer Jacobi-Straßenlauf, Griesheim, 10.04.2022 |
| 21 | 00:41:17 | Menk, Andreas | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.03.2022 |
| 22 | 00:41:28 | Storck, Christian Dr. | 44. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 4, Seligenstadt, 19.02.2022 |
| 23 | 00:41:37 | Pitzer, Florian | 12. Schwalbacher Volkslauf Sport gegen Armut, Schwalbach am Taunus, 26.06.2022 |
| 24 | 00:41:45 | Stephan-Wesslin, Matthias | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 25 | 00:42:20 | Richter, Dr. Tobias | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 26 | 00:42:45 | Richter, Tobias | 21. Dieburger Stadtlauf, Dieburg, 02.07.2022 |
| 27 | 00:42:47 | De Almeida, Rui | 30. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 24.09.2022 |
| 28 | 00:43:02 | Wörz, Werner | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 29 | 00:43:10 | Vitanov, Kai | 27. Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 11.09.2022 |
| 30 | 00:43:12 | Kraft, Thilo | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.03.2022 |
| 31 | 00:43:34 | Eisen, Johannes | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 32 | 00:43:52 | Wittig, Jens | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 33 | 00:43:58 | Stock, Pascal | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 34 | 00:44:07 | Hoffmann, Bodo | 3. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 11.09.2022 |
| 35 | 00:44:28 | Menne, Stephan | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 36 | 00:44:28 | Henseler, Olaf | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 37 | 00:44:31 | Olmos Marcitlach, Alejandro | 44. Hausener Volkslauf, Obertshausen, 31.07.2022 |
| 38 | 00:45:35 | De Almeida, Carlos | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 39 | 00:45:49 | Kaptur, Ralph | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 40 | 00:45:50 | Adler, Harry | 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 22.05.2022 |
| 41 | 00:46:11 | Kuhn, Peter | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.03.2022 |
| 42 | 00:46:23 | Schmitt, Sebastian | 42. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.11.2022 |
| 43 | 00:47:01 | Sippel, Konrad | 8. Bürostadtlauf im Lyoner Quartier, Frankfurt am Main, 25.08.2022 |
| 44 | 00:47:33 | Schmitt, Volker | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 45 | 00:47:51 | Schießer, Stefan | 3. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 11.09.2022 |
| 46 | 00:48:23 | Zeiss, Frank | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 47 | 00:48:28 | Wilczek, Stephan | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 48 | 00:48:52 | Mehlmann, Alois | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 49 | 00:49:18 | Neumann, Frank | 44. Volkslauf "Rund um den Winterstein", Friedberg, 13.03.2022 |

| 10 | Kilometer | M | |
|----|-----------|----------------------|--|
| 50 | 00:49:22 | Häuser, Wolfgang | 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 22.05.2022 |
| 51 | 00:49:27 | Häfner, Guido | 42. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 28.08.2022 |
| 52 | 00:49:40 | von Wolff, Ludwig | 42. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.11.2022 |
| 53 | 00:49:52 | Drews, Franz | 42. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.11.2022 |
| 54 | 00:49:56 | Pott, Ansgar | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 55 | 00:50:03 | Schöler, Marc | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 56 | 00:51:42 | Mävers, Martin | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 57 | 00:52:09 | Tempera, Nuno | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 58 | 00:52:20 | Jégou, Jean-Louis | 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 22.05.2022 |
| 59 | 00:52:28 | Hanisch, Dirk | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 60 | 00:52:36 | Henne, Hermann Dr. | 17. Fischerfestlauf, Gernsheim, 06.08.2022 |
| 61 | 00:52:51 | Rojas, Andres | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 62 | 00:53:00 | Bennewitz, Anton | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 63 | 00:53:38 | Funk, Christian | 14. Öko-Run Wächtersbach, Wächtersbach, 04.09.2022 |
| 64 | 00:53:49 | Pacheco, Kent | 26. Berglauf "Auf die Platte", Wiesbaden, 05.03.2022 |
| 65 | 00:53:59 | Pelzer, Wolfgang Dr. | 44. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 4, Seligenstadt, 19.02.2022 |
| 66 | 00:54:09 | Dörr, Robert | 31. Karbener Stadtlauf, Karben, 14.08.2022 |
| 67 | 00:54:16 | Knopp, Bernhard | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 68 | 00:54:22 | Zankl, Daniel | 21. Dieburger Stadtlauf, Dieburg, 02.07.2022 |
| 69 | 00:54:23 | Lee, Alan | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 70 | 00:54:32 | Möller, Marco-Ken | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 71 | 00:56:33 | Ilievics, Andre | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 72 | 00:56:43 | Pahl, Matthias | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 73 | 00:57:24 | Bittlingmaier, Hans | 13. Preungesheimer Dorflauf, Frankfurt-Preungesheim, 18.09.2022 |
| 74 | 00:58:25 | Seit, Manfred | 19. Fraportlauf, Kelsterbach, 08.09.2022 |
| 75 | 00:58:49 | Vahl, Jochen | 42. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.11.2022 |
| 76 | 00:58:52 | Steinbach, Joachim | 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 22.05.2022 |
| 77 | 00:59:11 | Steinbach, Lothar | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 78 | 01:00:03 | Galahn, Hendrik | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 79 | 01:01:44 | Jochum, Peter | 5. Schneller Heiner by Espresso Ferrarese, Darmstadt, 04.09.2022 |
| 80 | 01:05:25 | Breitenöder, Simon | 9. Eschatlon, Eschborn, 19.06.2022 |
| 81 | 01:16:51 | Brandt, Christopher | 42. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 28.08.2022 |

| 10 | Kilometer | W | |
|----|-----------|-----------------------------|---|
| 1 | 00:35:20 | Moser, Tania | Deutsche Meisterschaften 10 km Straße 2022, Saarbrücken, 18.09.2022 |
| 2 | 00:35:55 | Rautenberg, Iris | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 3 | 00:37:06 | Winter, Mona | 27. Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 11.09.2022 |
| 4 | 00:37:56 | Herzberg, Anna | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 5 | 00:38:43 | Costadura, Clara | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 3.Lauf, Rodgau, 05.02.2022 |
| 6 | 00:38:54 | Baltruschat, Gabi | Deutsche Meisterschaften 10 km Straße 2022, Saarbrücken, 18.09.2022 |
| 7 | 00:39:35 | Boden, Wiebke | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.03.2022 |
| 8 | 00:40:10 | Schneider, Katja | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.03.2022 |
| 9 | 00:40:48 | Brendemühl, Heike | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.03.2022 |
| 10 | 00:41:06 | Schiesser-Hoever, Christina | 3. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 11.09.2022 |
| 11 | 00:41:13 | Obier, Jacqueline | 41. Rodgauer Winterlaufserie 2021/22 4.Lauf, Rodgau-Jügesheim, 05.03.2022 |
| 12 | 00:41:15 | Ambrozova, Irena | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 13 | 00:42:29 | Gelsema, Astrid | Deutsche Meisterschaften 10 km Straße 2022, Saarbrücken, 18.09.2022 |
| 14 | 00:43:08 | Prümmer, Constanze | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 15 | 00:43:13 | Eiserbeck, Silke | Deutsche Meisterschaften 10 km Straße 2022, Saarbrücken, 18.09.2022 |
| 16 | 00:44:36 | Wetzenstein, Wiltrud | Deutsche Meisterschaften 10 km Straße 2022, Saarbrücken, 18.09.2022 |
| 17 | 00:44:36 | Schreiber, Susanne | Deutsche Meisterschaften 10 km Straße 2022, Saarbrücken, 18.09.2022 |
| 18 | 00:44:48 | Borra, Chiara | 3. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 11.09.2022 |
| 19 | 00:45:05 | Benesovska, Tereza | 15. Mainuferlauf Rüsselsheim, Rüsselsheim, 29.04.2022 |
| 20 | 00:45:32 | Gomez-Ruhland, Marisa | 15. LIONS Dietzenbacher Stadtlauf, Dietzenbach, 25.09.2022 |
| 21 | 00:46:00 | Stilger, Nadine | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 22 | 00:46:11 | Poggendorff, Paulina | 39. Goldbacher Wintercross Lauf 1, Goldbach, 06.11.2022 |
| 23 | 00:46:18 | Butt, Miriam | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 24 | 00:47:49 | Breitenöder, Sophie | 3. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 11.09.2022 |
| 25 | 00:48:47 | Zeiss, Michaela | Deutsche Meisterschaften 10 km Straße 2022, Saarbrücken, 18.09.2022 |
| 26 | 00:50:03 | Düpre, Laura | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 27 | 00:51:17 | Pamuk, Ulrike Dr. | 23. Münstertäler Panoramalauf, Münstertal, 23.04.2022 |
| 28 | 00:51:54 | Musholt, Silvia | 28. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 04.06.2022 |
| 29 | 00:52:27 | Deweil, Kerstin | 27. Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 11.09.2022 |
| 30 | 00:53:50 | Gonnermann, Julia | Frankfurter Runden 2022, Frankfurt am Main, 29.05.2022 |
| 31 | 00:54:42 | Ostmann, Petra | 36. Engenhahner Gickellauf, Engenhahn, 18.09.2022 |
| 32 | 00:55:13 | Peralta, Joana | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 33 | 00:56:16 | Diedrich, Simone | 25. Wallauer Mittsommerlauf, Hofheim-Wallau, 10.06.2022 |
| 34 | 01:00:05 | Wegner-Pahl, Helga | 44. Hausener Volkslauf, Obertshausen, 31.07.2022 |
| 35 | 01:16:32 | Weyhknecht, Dagmar | 44. Hausener Volkslauf, Obertshausen, 31.07.2022 |

| 21,0975 Kilometer | M | | |
|-------------------|----------|------------------------------|--|
| 1 | 01:10:43 | Unger, Robert | 47. Bienwald-Marathon, Kandel, 13.03.2022 |
| 2 | 01:12:26 | Irlé, Max | 45. Gießener Frühjahrslauf, Gießen, 03.04.2022 |
| 3 | 01:13:51 | Heidl, Markus | 47. Bienwald-Marathon, Kandel, 13.03.2022 |
| 4 | 01:14:25 | Hempel, Karl | 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 22.05.2022 |
| 5 | 01:15:50 | Abraham, Jonas | Generali Köln Marathon, Köln, 02.10.2022 |
| 6 | 01:18:47 | Licht, Johannes | 47. Bienwald-Marathon, Kandel, 13.03.2022 |
| 7 | 01:20:13 | Pracht, Stefan | Media Maraton de Archena 2022, Archena, Spanien, 06.03.2022 |
| 8 | 01:21:13 | Kruff, Daniel | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 9 | 01:21:15 | Röckle, Silas | 18. Einstein-Marathon Ulm, Ulm, 25.09.2022 |
| 10 | 01:21:31 | Borgmann, Leonard Heinrich | Generali Köln Marathon, Köln, 02.10.2022 |
| 11 | 01:21:38 | Weber, Christian | 19. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg, 09.10.2022 |
| 12 | 01:23:02 | Kaltenbach, Florian | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 13 | 01:23:21 | Jäger, Hans Dietmar | 45. Gießener Frühjahrslauf, Gießen, 03.04.2022 |
| 14 | 01:23:46 | Kämper, Janik | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 15 | 01:23:46 | Lohnes, Markus | 49. Griesheimer Jacobi-Straßenlauf, Griesheim, 10.04.2022 |
| 16 | 01:25:20 | Pörschke, Hendrik | 30. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 24.09.2022 |
| 17 | 01:25:51 | Kahl, Niklas | Freiburg Marathon 2022, Freiburg, 03.04.2022 |
| 18 | 01:26:11 | Muck, Sebastian | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 19 | 01:29:21 | Minet, Johannes | 30. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 24.09.2022 |
| 20 | 01:29:36 | Makaryan, Sergey | 41. Generali Berliner Halbmarathon, Berlin, 03.04.2022 |
| 21 | 01:29:38 | Wedlich, Oliver | 12. Marathon Deutsche Weinstraße, Bockenheim, 10.04.2022 |
| 22 | 01:29:53 | Tschammer, Deniz | 41. Generali Berliner Halbmarathon, Berlin, 03.04.2022 |
| 23 | 01:30:39 | De Almeida, Rui | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 24 | 01:30:57 | Henseler, Olaf | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 25 | 01:31:20 | Bogosyan, Benjamin | 44. Halbmarathon Mörfelden, Mörfelden-Walldorf, 20.02.2022 |
| 26 | 01:31:54 | Pitzer, Florian | 44. Hausener Volkslauf, Obertshausen, 31.07.2022 |
| 27 | 01:32:20 | Richter, Tobias | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 28 | 01:33:16 | Stock, Pascal | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 29 | 01:33:34 | Kraft, Thilo | 41. Generali Berliner Halbmarathon, Berlin, 03.04.2022 |
| 30 | 01:33:35 | Esser, Lothar | 44. Halbmarathon Mörfelden, Mörfelden-Walldorf, 20.02.2022 |
| 31 | 01:34:05 | Deifel, Rainer | 41. Generali Berliner Halbmarathon, Berlin, 03.04.2022 |
| 32 | 01:34:23 | Velando Escobar, Mauricio | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 33 | 01:36:45 | Reichert, Michael | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 34 | 01:38:13 | Eisen, Johannes | Freiburg Marathon 2022, Freiburg, 03.04.2022 |
| 35 | 01:38:14 | Olmos Marcitllach, Alejandro | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 36 | 01:38:26 | Nohe, Daniel | Generali Köln Marathon, Köln, 02.10.2022 |
| 37 | 01:39:45 | Kewitz, Ralf | 12. Polderlauf, Mainz, 07.05.2022 |
| 38 | 01:39:46 | Poggendorff, Frank | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 39 | 01:40:48 | Menne, Stephan | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 40 | 01:42:01 | Lohfink, Marius | 99. Kosice Peace Marathon, Kosice, Slowakei, 02.10.2022 |
| 41 | 01:43:39 | Schießer, Stefan | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 42 | 01:45:09 | Bohr, Werner | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 43 | 01:45:57 | Zeiss, Frank | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 44 | 01:47:47 | Schmitt, Volker | 17. Pro Potsdam Schösserlauf 2022, Potsdam, 12.06.2022 |
| 45 | 01:48:28 | Chen, Qunxiong | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 46 | 01:48:54 | Freundt, Daniel | SAS Halbmarathon Heidelberg 2022, Heidelberg, 01.05.2022 |
| 47 | 01:48:57 | Kublun, Sven | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 48 | 01:49:18 | Tempera, Nuno | 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 22.05.2022 |
| 49 | 01:50:43 | Schernikau, Dirk | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |

21,0975 Kilometer M45

| | | | |
|---|----------|---------------------------|--|
| 1 | 01:32:20 | Richter, Tobias | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 2 | 01:34:23 | Velando Escobar, Mauricio | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 3 | 01:47:47 | Schmitt, Volker | 17. Pro Potsdam Schlösserlauf 2022, Potsdam, 12.06.2022 |
| 4 | 01:48:28 | Chen, Qunxiang | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 5 | 01:48:54 | Freundt, Daniel | SAS Halbmarathon Heidelberg 2022, Heidelberg, 01.05.2022 |
| 6 | 01:54:30 | Pacheco, Kent | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 7 | 01:55:25 | Seidenstücker, Hans | 36. Engenhahner Gickellauf, Engenhahn, 18.09.2022 |
| 8 | 02:03:37 | Funk, Christian | 7. Florstadt Halbmarathon, Florstadt, 28.08.2022 |
| 9 | 02:12:20 | Seifarth, Christoph | 12. Marathon Deutsche Weinstraße, Bockenheim, 10.04.2022 |

21,0975 Kilometer M50

| | | | |
|----|----------|-------------------|--|
| 1 | 01:21:38 | Weber, Christian | 19. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg, 09.10.2022 |
| 2 | 01:23:46 | Lohnes, Markus | 49. Griesheimer Jacobi-Straßenlauf, Griesheim, 10.04.2022 |
| 3 | 01:29:38 | Wedlich, Oliver | 12. Marathon Deutsche Weinstraße, Bockenheim, 10.04.2022 |
| 4 | 01:30:39 | De Almeida, Rui | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 5 | 01:39:46 | Poggendorf, Frank | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 6 | 01:43:39 | Schießer, Stefan | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 7 | 01:45:57 | Zeiss, Frank | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 8 | 01:49:18 | Tempera, Nuno | 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 22.05.2022 |
| 9 | 01:54:02 | Veeck, Bernhard | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 10 | 01:56:14 | Ilievics, Andre | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 11 | 01:57:36 | Klein, Marcus | 19. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg, 09.10.2022 |
| 12 | 02:02:58 | Straus, Alexander | Neujahrsmarathon Zürich 2022, Zürich, 01.01.2022 |

21,0975 Kilometer M55

| | | | |
|----|----------|---------------------|--|
| 1 | 01:20:13 | Pracht, Stefan | Media Maraton de Archena 2022, Archena, Spanien, 06.03.2022 |
| 2 | 01:23:21 | Jäger, Hans Dietmar | 45. Gießener Frühjahrslauf, Gießen, 03.04.2022 |
| 3 | 01:30:57 | Henseler, Olaf | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 4 | 01:33:34 | Kraft, Thilo | 41. Generali Berliner Halbmarathon, Berlin, 03.04.2022 |
| 5 | 01:34:05 | Deifel, Rainer | 41. Generali Berliner Halbmarathon, Berlin, 03.04.2022 |
| 6 | 01:39:45 | Kewitz, Ralf | 12. Polderlauf, Mainz, 07.05.2022 |
| 7 | 01:48:57 | Kublun, Sven | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 8 | 01:53:05 | Joseph, Jörg | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 9 | 01:54:41 | Rojas, Andres | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 10 | 01:54:44 | Drews, Franz | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 11 | 01:55:01 | Mävers, Martin | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 12 | 01:55:08 | Häfner, Guido | 44. Halbmarathon Mörfelden, Mörfelden-Walldorf, 20.02.2022 |
| 13 | 01:56:18 | Schöler, Marc | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 14 | 02:05:31 | Heinig, Thomas | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |

21,0975 Kilometer M60

| | | | |
|---|----------|--------------------|--|
| 1 | 01:33:35 | Esser, Lothar | 44. Halbmarathon Mörfelden, Mörfelden-Walldorf, 20.02.2022 |
| 2 | 01:40:48 | Menne, Stephan | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 3 | 01:50:43 | Schernikau, Dirk | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 4 | 01:54:13 | von Wolff, Ludwig | 44. Hausener Volkslauf, Obertshausen, 31.07.2022 |
| 5 | 02:06:42 | Kanggießer, Volker | 15. Brunnenfestlauf Oberursel, Oberursel, 12.06.2022 |

21,0975 Kilometer M65

| | | | |
|---|----------|---------------|---|
| 1 | 02:18:34 | Jochum, Peter | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
|---|----------|---------------|---|

21,0975 Kilometer M70

| | | | |
|---|----------|-------------------|--|
| 1 | 01:45:09 | Bohr, Werner | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 2 | 01:52:07 | Mehlmann, Alois | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 3 | 01:58:10 | Bremer, Jürgen | 42. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 28.08.2022 |
| 4 | 02:10:49 | Vahl, Jochen | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 5 | 02:11:43 | Steinbach, Lothar | Generali München Marathon, München, 09.10.2022 |

21,0975 Kilometer M75

| | | | |
|---|----------|--------------|--|
| 1 | 02:17:32 | Raab, Hubert | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
|---|----------|--------------|--|

21,0975 Kilometer M80

| | | | |
|---|----------|---------------|---|
| 1 | 02:15:31 | Seit, Manfred | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
|---|----------|---------------|---|

21,0975 Kilometer MU20

| | | | |
|---|----------|----------------------------|--|
| 1 | 01:21:31 | Borgmann, Leonard Heinrich | Generali Köln Marathon, Köln, 02.10.2022 |
|---|----------|----------------------------|--|

21,0975 Kilometer W

| | | | |
|---|----------|-----------------|---|
| 1 | 02:14:02 | Breilmann, Anja | 17. Pro Potsdam Schlösserlauf 2022, Potsdam, 12.06.2022 |
|---|----------|-----------------|---|

21,0975 Kilometer W20

| | | | |
|---|----------|------------------|---|
| 1 | 01:32:18 | Costadura, Clara | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
|---|----------|------------------|---|

21,0975 Kilometer W30

| | | | |
|----|----------|---------------------|---|
| 1 | 01:18:23 | Moser, Tania | Hessische Halbmarathon-Meisterschaften 2022, Bad Hersfeld, 09.10.2022 |
| 2 | 01:23:28 | Winter, Mona | Hessische Halbmarathon-Meisterschaften 2022, Bad Hersfeld, 09.10.2022 |
| 3 | 01:27:23 | Boden, Wiebke | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 4 | 01:28:10 | Schneider, Katja | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 5 | 01:29:16 | Ambrozova, Irena | 44. Halbmarathon Mörfelden, Mörfelden-Walldorf, 20.02.2022 |
| 6 | 01:29:50 | Künemann, Katharina | Hessische Halbmarathon-Meisterschaften 2022, Bad Hersfeld, 09.10.2022 |
| 7 | 01:32:01 | Obier, Jacqueline | 47. Bienwald-Marathon, Kandel, 13.03.2022 |
| 8 | 01:32:57 | Bruton, Jessica | 30. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 24.09.2022 |
| 9 | 01:34:22 | Bijok, Jana | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 10 | 01:56:19 | Düpre, Laura | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |

21,0975 Kilometer W35

| | | | |
|---|----------|----------------|---|
| 1 | 01:22:08 | Herzberg, Anna | 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 22.05.2022 |
| 2 | 01:29:15 | Rühl, Hanna | 48. Königsforst Marathon, Bergisch Gladbach, 20.03.2022 |
| 3 | 01:37:56 | Baum, Anna | Hessische Halbmarathon-Meisterschaften 2022, Bad Hersfeld, 09.10.2022 |

21,0975 Kilometer W40

| | | | |
|---|----------|-----------------|--|
| 1 | 01:35:56 | Stilger, Nadine | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 2 | 01:40:56 | Butt, Miriam | 18. Einstein-Marathon Ulm, Ulm, 25.09.2022 |
| 3 | 01:50:19 | Musholt, Silvia | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |

21,0975 Kilometer W45

| | | | |
|---|----------|-----------------------------|---|
| 1 | 01:32:02 | Schiesser-Hoever, Christina | 44. Hausener Volkslauf, Obertshausen, 31.07.2022 |
| 2 | 01:55:29 | Obermann, Meike | 42. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 28.08.2022 |
| 3 | 01:58:54 | Peralta, Joana | 45. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach-Steinberg, 22.05.2022 |

21,0975 Kilometer W50

| | | | |
|---|----------|--------------|--|
| 1 | 02:02:17 | Floeth, Anke | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
|---|----------|--------------|--|

21,0975 Kilometer W55

| | | | |
|---|----------|--------------------|--|
| 1 | 01:41:24 | Schreiber, Susanne | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 2 | 01:43:10 | Gelsema, Astrid | 42. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 28.08.2022 |
| 3 | 01:44:28 | Zeiss, Michaela | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 4 | 01:47:10 | Fenner, Doris | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |
| 5 | 02:00:53 | Menne, Ana Marcia | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 6 | 02:11:19 | Becker, Martina | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |

21,0975 Kilometer W60

| | | | |
|---|----------|-----------------------|--|
| 1 | 01:41:25 | Gomez-Ruhland, Marisa | 29. Mainuferlauf Offenbach, Offenbach, 16.10.2022 |
| 2 | 02:15:48 | Westphal, Doris | 45. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 18.09.2022 |

21,0975 Kilometer W65

| | | | |
|---|----------|-------------------|--|
| 1 | 01:42:46 | Pamuk, Ulrike Dr. | Freiburg Marathon 2022, Freiburg, 03.04.2022 |
|---|----------|-------------------|--|

21,0975 Kilometer W75

1 02:04:31 Rausch, Helga 42. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 28.08.2022

21,0975 Kilometer WU18

1 01:51:27 Breitenöder, Sophie 30. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 24.09.2022

42,195 Kilometer M

1 03:04:46 Brandl, Gerhard Bank of America Chicago Marathon 2022, Chicago, 09.10.2022
2 03:21:33 Kämper, Janik 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022

42,195 Kilometer M20

1 02:42:26 Abraham, Jonas 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
2 03:25:13 Okbay, Brhane 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022

42,195 Kilometer M30

1 02:34:27 Irle, Max 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
2 02:39:02 Heidl, Markus 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022
3 02:40:00 Stahl, Bastian-Dominic Haspa Marathon Hamburg 2022, Hamburg, 24.04.2022
4 02:57:54 Pfaller, Stephan 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
5 03:05:48 Röckle, Silas 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
6 03:33:45 Makaryan, Sergej 36. Venice Marathon, Venedig, 24.10.2022
7 03:36:23 Pitzer, Florian 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022

42,195 Kilometer M35

1 02:26:34 Unger, Robert 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022
2 02:37:10 Bartels, Philipp 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
3 02:52:18 Gerhard, Johannes 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
4 03:01:05 Minet, Johannes 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022
5 03:03:09 Brammertz, Arne 20. iWelt Marathon Würzburg, Würzburg, 29.05.2022
6 03:03:30 Rossini, Luca 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
7 03:19:09 Röschlau, Torsten 48. BMW Berlin-Marathon, Berlin, 25.09.2022
8 03:24:15 Reichert, Michael 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022
9 03:26:39 Tschammer, Deniz Haspa Marathon Hamburg 2022, Hamburg, 24.04.2022
10 03:42:15 Andres, Christoph 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
11 04:42:18 Roth, Daniel 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022

42,195 Kilometer M40

1 02:48:02 Kaltenbach, Florian 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022
2 02:57:01 Jarke, Johannes 48. BMW Berlin-Marathon, Berlin, 25.09.2022
3 02:58:18 Keese, Daniel 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022
4 03:29:53 Backhaus, Mark 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
5 03:42:01 Stock, Pascal 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
6 03:43:02 Eisen, Johannes 48. BMW Berlin-Marathon, Berlin, 25.09.2022

42,195 Kilometer M45

1 04:17:08 Seidenstücker, Hans 12. Marathon Deutsche Weinstraße, Bockenheim, 10.04.2022
2 04:17:37 Pacheco, Kent Islandsbanki Reykjavik Marathon 2022, Reykjavik, 20.08.2022
3 04:27:12 Chen, Qunxiang 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
4 04:30:15 Schmitt, Volker 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
5 05:07:18 Funk, Christian 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
6 05:19:56 Engstler, Jörg 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022

42,195 Kilometer M50

1 03:13:21 Gayol, Arturo Zurich Maraton de Sevilla 2022, Sevilla, 20.02.2022
2 03:22:25 Weber, Christian 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
3 03:29:01 De Almeida, Rui Volkswagen Prague Marathon 2022, Prag, 08.05.2022
4 03:29:37 Krauß, Jochen 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
5 03:36:27 Bastuck, Andreas 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
6 03:36:51 Hoffmann, Bodo Bank of America Chicago Marathon 2022, Chicago, 09.10.2022
7 04:11:37 Tempera, Nuno Midnight Sun Marathon 2022, Tromsø, Norwegen, 18.06.2022
8 04:13:53 Zeiss, Frank Haspa Marathon Hamburg 2022, Hamburg, 24.04.2022
9 04:36:06 Lohnes, Markus 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022

42,195 Kilometer M55

1 03:09:29 Lange, Ralf 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022
2 03:17:41 Kraft, Thilo Haspa Marathon Hamburg 2022, Hamburg, 24.04.2022
3 03:23:16 Henseler, Olaf 17. Darß Marathon, Darß, Mecklenburg, 24.04.2022
4 03:54:05 Kublun, Sven 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
5 04:06:12 Engelhardt, Jörg 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
6 04:07:30 Gilbert, Oliver 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
7 04:24:27 Joseph, Jörg 48. BMW Berlin-Marathon, Berlin, 25.09.2022
8 04:29:22 Lenk, Martin 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
9 05:02:43 Lee, Alan 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
10 05:08:39 App, Christoph 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
11 05:13:57 Blumenroth, Michael 12. Marathon Deutsche Weinstraße, Bockenheim, 10.04.2022
12 05:34:22 Rojas, Andres 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
13 05:42:43 Heinig, Thomas 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022

42,195 Kilometer M60

1 03:19:58 Esser, Lothar 44. Volkslauf "Rund um den Winterstein", Friedberg, 13.03.2022
2 03:33:23 Menne, Stephan 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
3 03:33:31 Lehmann, Wolfgang 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
4 03:53:58 von Wolff, Ludwig 48. BMW Berlin-Marathon, Berlin, 25.09.2022
5 04:38:04 Kanngießer, Volker 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
6 05:57:39 Westphal, Klaus Prof. Dr. 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022

42,195 Kilometer M65

1 04:59:25 Dörr, Robert 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
2 05:40:14 Jochum, Peter 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022

42,195 Kilometer M70

1 04:03:37 Alvarez del Valle, Hector 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
2 04:05:31 Bohr, Werner 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
3 04:43:14 Bremer, Jürgen 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022
4 05:14:06 Bachmann, Winfried 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022

42,195 Kilometer M80

1 06:27:51 Biedermann, Wolfgang 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022

42,195 Kilometer MU20

1 03:19:17 Borgmann, Leonard Heinrich 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022

42,195 Kilometer W20

1 03:48:51 Wiegardt, Julia Finlandia Marathon 2022, Jyväskylä, Finnland, 17.09.2022

42,195 Kilometer W30

| | | | |
|---|----------|----------------------|---|
| 1 | 02:44:59 | Moser, Tania | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 2 | 03:06:08 | Winter, Mona | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 3 | 03:11:08 | Ambrozova, Irena | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 4 | 03:17:09 | Bruton, Jessica | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 5 | 03:19:51 | Altmüller, Jascha | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 6 | 03:23:50 | Künnemann, Katharina | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 7 | 03:28:03 | Bijok, Jana | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 8 | 04:54:08 | Prümmer, Constanze | 29. Jungfrau-Marathon, Interlaken, 10.09.2022 |

42,195 Kilometer W35

| | | | |
|---|----------|---------------|---|
| 1 | 03:16:47 | Baum, Anna | Haspa Marathon Hamburg 2022, Hamburg, 24.04.2022 |
| 2 | 03:40:10 | Spranz, Laura | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |

42,195 Kilometer W40

| | | | |
|---|----------|-----------------|---|
| 1 | 03:14:14 | Stilger, Nadine | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 2 | 03:44:11 | Butt, Miriam | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |

42,195 Kilometer W45

| | | | |
|---|----------|-----------------------------|---|
| 1 | 03:27:25 | Schiesser-Hoever, Christina | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 2 | 03:37:44 | Schuwirth-Weiße, Anne | 30. Hannover Marathon, Hannover, 03.04.2022 |
| 3 | 04:29:00 | Peralta, Joana | Midnight Sun Marathon 2022, Tromsø, Norwegen, 18.06.2022 |
| 4 | 04:57:27 | Werner, Anke | 29. Jungfrau-Marathon, Interlaken, 10.09.2022 |

42,195 Kilometer W50

| | | | |
|---|----------|------------------|---|
| 1 | 04:08:24 | Diedrich, Simone | Haspa Marathon Hamburg 2022, Hamburg, 24.04.2022 |
| 2 | 04:30:35 | Floeth, Anke | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |

42,195 Kilometer W55

| | | | |
|---|----------|-------------------------|---|
| 1 | 03:31:38 | Gelsema, Astrid | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 2 | 03:40:35 | Schreiber, Susanne | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 3 | 03:45:25 | Zeiss, Michaela | Haspa Marathon Hamburg 2022, Hamburg, 24.04.2022 |
| 4 | 04:06:59 | Graf, Jutta | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 5 | 04:29:14 | Menne, Ana Marcia | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
| 6 | 04:51:45 | Pinder-Fengler, Monique | 48. BMW Berlin-Marathon, Berlin, 25.09.2022 |
| 7 | 04:54:48 | Becker, Martina | 48. BMW Berlin-Marathon, Berlin, 25.09.2022 |

42,195 Kilometer W65

| | | | |
|---|----------|-------------------|---|
| 1 | 04:00:25 | Pamuk, Ulrike Dr. | 39. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 30.10.2022 |
|---|----------|-------------------|---|

MITTEILUNGEN AUS DEM VEREIN

Marco Erb

44. Spiridon Silvesterlauf am Freitag, 31. Dezember 2022:

Am 31. Dezember 2022 findet zum 44. Mal der Spiridon Mainova Silvesterlauf statt. Diese Veranstaltung ist bekanntermaßen eines unserer Markenzeichen und genießt in der Region und darüber hinaus großes Ansehen. Wir wünschen uns, dass der Silvesterlauf wie in Zeiten vor Corona wieder das große ausdauernde sportliche Abschlussfest am Ende des Jahres wird. 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!

21. Frankfurter Mainova Halbmarathon:

Wir freuen uns, dass mit dem 21. Frankfurter Mainova Halbmarathon am 19. März 2023 endlich wieder ein richtiger Laufwettkampf durch die Stadt stattfinden kann. Für viele Läufer ist dieser Wettkampf die sportliche Standortbestimmung im Frühjahr.

Das war nicht leicht sicherzustellen. Wir

wünschen uns, dass der Halbmarathon wie in Zeiten vor Corona wieder das große ausdauernde sportliche Frühlingsfest zu Beginn der Laufsaison wird. 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 Einsendungen freuen wir uns sehr! Die Bilder bitte als separate Dateien als Anhang schicken. Alles bitte an echo@spiridon-frankfurt.de.

Vereinstrikots:

Trikots, Hosen usw. bekommt Ihr seit Neuestem bei Nadine Hunzinger in der Spiridon-Geschäftsstelle in der Mörfelder Landstraße 106a (Öffnungszeiten: Dienstag von 16:00 bis 17:30 Uhr, Mittwoch von 17:00 bis 19:00

Uhr). Anfragen an Nadine 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,

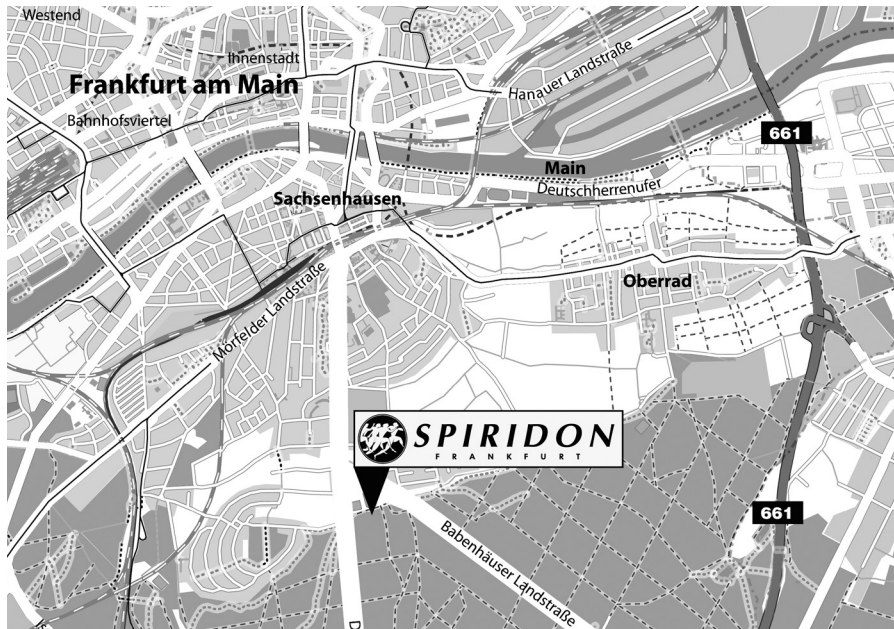
fahrt aber erst einmal daran vorbei. Kurz vor der Sachsenhäuser Warte biegt Ihr nach ganz links ab und fahrt auf der Babenhäuser Landstraße wieder zurück stadtauswärts. Nach circa 300 Metern liegt die Einfahrt zur Sportanlage auf der rechten Straßenseite.

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 31.10.2022

| 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 von Tag und Ort möglich.
Bitte die Hinweise auf der Internetseite beachten bzw. Kontaktaufnahme unter:
volker.schmitt@spiridon-frankfurt.de . | Volker |
| | 11:00 | | 90 | | Jugendtraining | Hans |
| | 11:00 | 14 | 80 | 5:20-5:30 | Laufen | Dirk / Frank |
| | 15:00 | 7 | 60 | | Walking | Charlotte / Werner |
| | | 6-7 | 60 | | Walking/Nordic-Walking | Roswitha |
| | | 8,5 | 60 | 7:04 | | Hubert / Carlo |
| | | 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 Yoga für Läufer, aktuell in der Sporthalle der IGS Süd, Schwanthalerstraße 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
Kontaktaufnahme unter:
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 Athletiktraining, von April bis September auf der Sportanlage der Babenhäuser Landstraße (wie der Lauftreff), von Oktober bis März in der Sporthalle der Martin-Buber-Schule, Sachsenhäuser Landwehrweg 301, bitte gesonderte Infos auf der Homepage beachten | | | | |
| Donnerstag | 9:30 | 6-7 | 60 | | Walking/Nordic-Walking | Roswitha |
| | 17:45 | 7 | 60 | | Walking | Werner |
| | | 8,5-9 | 60 | 7:04-6:40 | | Hubert |
| | 19:00 | 75 min Gymnastik für Läufer, aktuell in der Sporthalle der IGS Süd, Schwanthaler Str. 63, 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. Staffelstäbe).
- Verzichtet auf jeglichen Körperkontakt wie Händeschütteln, Umarmen o.ä.
- Achtet darauf, dass Trinkflaschen nicht geteilt, getauscht oder verwechselt werden.
- Bitte haltet Euch nicht unnötig lange auf dem Sportgelände auf.

Aufnahmeantrag

Hinweis: Die Formularfelder in der PDF Datei können Online ausgefüllt und ausgedruckt werden. Speichern ist nicht möglich.



Geschlecht männlich weiblich divers

Name Vorname Geb. Datum

Straße, HausNr.

PLZ, Wohnort

Telefon Mobil Telefon Privat

E-Mail

(bitte ankreuzen)

- Mitgliedschaft Erwachsener, bis 31.12.2022: 20 €; ab 1.1.2023: Jahresbeitrag aktives Mitglied 60 € passives Mitglied 30 € (nur förderndes Mitglied, nimmt an keinen Sportangeboten teil)
- Mitgliedschaft Kinder /Jugendliche (unter 18 Jahre) bis 31.12.2022: 10 €; ab 1.1.2023: Jahresbeitrag 36 € lebt mit beiden Eltern oder einem Elternteil zusammen, die jeweils alle aktive Mitglieder sind, kein Beitrag
- 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
- Ich möchte in den E-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

--- Bitte sende den Antrag vorzugsweise an mitgliederverwaltung@spiridon-frankfurt.de. ---

KONTAKTADRESSEN**Vorstand:**

Dr. Thomas Rautenberg, 1. Vorsitzender
Leitung Vorstand

Stephan Pfaller, 2. Vorsitzender
Triathlon-Abteilung

Dr. Michael Spreng

Ute Knöbel

Julia Wieghardt

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

(Geschäftsstelle) 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

(Geschäftsstelle) Nadine Hunzinger
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 Rautenberg (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:

Rui de Almeida, Christian Biehl, Hans Bittlingmaier, Heike Brendemühl, Birgitta Drwenski, Marco Erb, Lothar Esser, Dörte Fischer, Florian Kaltenbach, Hasan Koparan, Daniel Kruff, Dirk Kuhlmann, Harald Lange, Johannes Minet, Stephan Pfaller, Frank Poggendorf, Thomas Rautenberg, Torsten

Röschlau, Wilm Schneider, Anne Schuwirth, Lothar Steinbach, Alexander Straus, Thomas Tzschentke, Ulrike Wagner, Christian Weber, Frank Zeiss, Michaela Zeiss

Fotos von:

Christian Biehl, Hans Bittlingmaier, Heike Brendemühl, Marco Erb, Lothar Esser, Dörte Fischer, Dirk Hanisch, Antonia Hasel, Dorothee Hasel, Florian Kaltenbach, Daniel Kruff, Dirk Kuhlmann, Harald Lange, Bernhard Mayer, Johannes Minet, Markus Rautenberg, Stephan Pfaller, Frank Poggendorf, Thomas Rautenberg, Torsten Röschlau, Wilm Schneider, Anne Schuwirth, Hildegard Steinbach, Alexander Straus, Thomas Tzschentke, Ulrike Wagner, Daniela Warnecke, Christian Weber, Frank Zeiss

Genderhinweis:

Die ECHO-Redaktion ist sich der laufenden Diskussion um die Gendersprache ebenso bewusst wie der Bedeutung des Genders 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 selbstverständlich immer alle Geschlechtergruppen

(männlich, weiblich und divers) ohne jede Einschränkung gemeint und angesprochen.

Erscheinungshinweise:

Das Spiridon ECHO erscheint einmal im Jahr. Die im Spiridon ECHO veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Re-

daktion dar. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge, Leserbriefe und sonstige zur Veröffentlichung bestimmte Nachrichten und Informationen zu bearbeiten oder zu kürzen. Nachdruck oder Veröffentlichung in sozialen Netzwerken nur mit Genehmigung der Redaktion und mit Quellenangabe.

