

 **SPIRIDON**  
FRANKFURT  
**E C H O**

2023





## LIEBE VEREINSMITGLIEDER!



**W**ie immer der obligatorische Eingangssatz: Vor Euch liegt das ECHO des Jahres 2023.

„Spiridon bewegt“

war das diesjährige Motto des Redaktionsaufrufs. Dass der Verein im wahrsten Sinne des Wortes in Bewegung ist, zeigen nicht nur die vielfältigen und wunderschönen Beiträge von Euch. Die Gruppe der Ultraläufer etabliert sich im Verein. Nicht nur vereinsintern, sondern auch in der deutschen Ultralaufszene setzen sie mehr und mehr Akzente und sorgen dafür, dass auch dort Spiridon Frankfurt in Zukunft nicht mehr wegzudenken sein wird. Ebenso hat sich vereinsintern im Vorstandsbereich und der Organisation einiges bewegt und neu entwickelt. Staffelstäbe wurden übergeben, der Verein hat sich intern neu aufgestellt und ist für die Zukunft gewappnet. Hoffentlich so weiter geht es im nächsten Jahr mit dem Fleiß und der Freude der vielen Autorinnen und Autoren beim Schreiben von ganz individuellen Artikeln für das ECHO über ihre ganz persönlichen sportlichen Erlebnisse. Das freut die ECHO-Redaktion sehr! Deshalb an dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön für Eure Unterstützung! Hier und auch für andere

Bereiche des Vereins gilt: Ohne Euch geht es nicht!

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

---

**Marco Erb**

## INHALT

Editorial	3	Wer hat an der Uhr gedreht? 10 Jahre Spiridon Intervalltraining	48
Inhaltsverzeichnis	4		
Grußwort Vorstand	6	10 Jahre Intervalltraining mit Jenny und Uli – Ein Teilnehmerbericht	52
		Spiridon-Jugend trainiert mit Weltmeister Niklas Kaul	54
		Stadtwald-Rallye	56
		Auf zum Turm! – Goetheturmfest	63
		Spiridon-Sommerfest	65
		Bildergalerie Spiridon-Sommerfest	66
		Grüngürtel-Lauftreff – mehrfach um die grüne Lunge Frankfurts	68
		Infoabende zur Marathonvorbereitung	70
		Generali Köln-Marathon	75
		Bank of America Chicago Marathon	77
		Abgedreht – „Volle Kanne“ bei Spiridon Frankfurt	79
		Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuhe	82
		Spiridon-Jugend testet neue HOKA-Kinderlaufschuhserie	84
		Mini-Marathon der Spiridon-Jugend beim Mainova Frankfurt Marathon	86
		Mainova Frankfurt Marathon	88
		25/40 – oder wie der 40. Frankfurt- Marathon mein 25. Marathon in Frankfurt wurde	92
		Bildergalerie Mainova Frankfurt Marathon	97

### LAUFEN

Winterlauftraining der Spiridon-Jugend	10
13. "Skyrun" – In knapp dreißig Minuten den Meseturm rauf	12
44. Spiridon Mainova Silvesterlauf	14
Bildergalerie 44. Spiridon Mainova Silvesterlauf	17
5. Geburtstag des Athletiktrainings	20
Hinter den Kulissen – Ein Werk- stattbericht aus der Orga-Zentrale des 21. Frankfurter Mainova Halbmarathon	22
Bildergalerie 21. Frankfurter Mainova Halbmarathon	26
35. Deutsche Meisterschaften 100 km Straße	28
#cleanffm - Spiridon-Jugend räumt den Stadtwald auf	32
8. Vogelsberger Vulkan Trail	33
Tag des Laufens	38
30. Hessische Meisterschaften im Halbmarathon	40
3. Deutsche Meisterschaften im Ultratrail	42

Rosbacher Main-Lauf-Cup	100
Ultra-Läuferin Ursula Dinges – eine Granate im Alter	103
Das Jahr in der Spiridon- Leistungsgruppe	105
Bildergalerie Leistungsgruppe	107
Mein zweites Ultralaufjahr	109

### RADFAHREN

Silk Road Mountain Race	116
-------------------------	-----

### TRIATHLON

Aufwärts geht es! – Bericht aus der Triathlon-Liga	120
Allgäuer Trainingstage – Ein Gedicht!	122
Ironman World Championship Nizza	125
Ironman World Championship Hawaii – Körper gegen Kopf	128
Ironman World Championship Hawaii – von Frankfurt nach Kona, vom Traum in die Realität	134
Paradox Ironman 70.3 Arizona in Tempe (Phoenix)/Arizona	146

### VORSTAND & GESCHÄFTSSTELLE

Abschied Thomas Rautenberg aus dem Vorstand	150
Vorstellung des neuen Vorstands	152
Vorstellung der Geschäftsstelle	160

### ERGEBNISSE 2023

Vorwort	164
Laufergebnisse	166
Triathlon- & Duathlonergebnisse	184
Jahresbestenliste	186
Jahresbestenliste nach Altersklassen	196

### SPIRIDON INTERN

Mitteilungen aus dem Verein	208
Anfahrt	210
Winterlaufplan 2023/2024	211
Aufnahmeantrag	212
Kontaktadressen	213
Impressum	214

## BERICHT AUS DEM VORSTAND



**L**iebe Spiridonis, zusammen mit wahrscheinlich jeder und jedem von Euch freue ich mich sehr, dass in diesem Jahr an dieser Stelle endlich nicht mehr über die diversen Einschränkungen zu berichten ist, die uns das COVID-19-Virus in den drei letzten Jahren auferlegt hat und die sich dementsprechend auch – neben all dem Erfreulichen, das es auch in jenen Jahren gab – wie ein roter Faden durch die letzten drei Berichte aus dem Vorstand zogen.

Zunächst hat sich kurz nach Erscheinen des letzten ECHOs die Hoffnung erfüllt, mit der Thomas Rautenberg den Bericht aus dem Vorstand abschloss: Wir konnten am 31. Dezember 2022 einen fast normalen Silvesterlauf durchführen. „Fast normal“ deshalb, weil wir trotz der abflauenden Pandemie nicht das Risiko eingehen wollten, alle Teilnehmer in die Wintersporthalle zu lassen, um dort bis zum Start und nach dem Zieleinlauf im Warmen zu sein und anschließend das Jahr mit einem Glas Sekt ausklingen zu lassen. Daher musste für die Teilnehmer alles im Freien stattfinden. Das Aufwärmen in der Halle erwies sich dann

allerdings am Veranstaltungstag ohnehin als ziemlich überflüssig, denn es war mit 18 Grad Celsius und Sonnenschein das wohl wärmste Silvester in der Geschichte unseres Silvesterlaufs.

Der Silvesterlauf 2022 markierte zugleich auch eine wichtige Veränderung in unserer Lauforganisation, da er der erste unserer Läufe war, bei dem uns Eventpower als „Ausrichter“ unterstützte und sehr viel Arbeit abgenommen hat, die bei den bisherigen Läufen ehrenamtlich geleistet wurde. Dies war zum einen notwendig geworden, weil einige Mitglieder, die bislang bei unseren Läufen ehrenamtlich tätig waren, ihr Engagement aus unterschiedlichsten Gründen nicht mehr fortsetzen konnten oder wollten und sich für ihre Aufgaben keine neuen Interessenten im Verein fanden. Zum anderen bringt Eventpower auch große Erfahrung von anderen Veranstaltungen mit, die wir für uns nutzen können.

Nach demselben organisatorischen Modell konnten wir dann völlig ohne Pandemie-Einschränkungen am 19. März 2023 unseren Halbmarathon erfolgreich durchführen. Neben den läuferischen Erfolgen für die Teilnehmer – unter anderem einem neuen Streckenrekord bei den Frauen durch Fabienne Königstein von der MTG

Mannheim – war der Halbmarathon auch für uns als Veranstalter ein Erfolg, da wir mit fast 5.500 Finishern die zweithöchste Teilnehmerzahl in der Geschichte unseres Halbmarathons hatten. Nur 2020, unmittelbar vor Beginn der Corona-Beschränkungen, erreichten etwas mehr Teilnehmer das Ziel. Das war durchaus nicht selbstverständlich, da viele Veranstalter nach der Pandemie über stark sinkende Teilnehmerzahlen klagten. Somit wurde sowohl das Organisationskomitee für die – trotz Eventpower-Unterstützung – immer noch zahlreichen ehrenamtlichen Vorbereitungsstunden als auch die circa 250 Helfer, die an den Veranstaltungstagen ehrenamtlich im Einsatz waren (viele davon an beiden Veranstaltungen und das zum Teil sogar an mehreren Positionen), durch zwei gelungene Veranstaltungen belohnt. Nicht zuletzt leisten diese beiden Veranstaltungen auch einen überaus wichtigen Beitrag in unsere Vereinskasse.

Nicht nur der Verein war als Veranstalter von Wettkämpfen erfolgreich, sondern auch unsere Mitglieder konnten in diesem Jahr zahlreiche sportliche Erfolge bei Meisterschaften und anderen Wettkämpfen feiern. Darunter waren erfreulich viele Meistertitel und Podestplatzierungen sowie der Aufstieg unserer Herren-Triathlon-Mannschaft in die 2. Hessenliga, aber auch zahlreiche persönliche Bestzeiten. Diese hier alle aufzuführen, würde den Umfang

dieses Beitrags übersteigen, zumal über die Wettkampfergebnisse auch bereits in unseren Newslettern und der Montagmail berichtet wurde und in weiteren Beiträgen in diesem Heft zu lesen ist.

Direkt nach dem Halbmarathon gab es die größte Veränderung für den Verein in diesem Jahr. Thomas Rautenberg stand, wie von ihm bereits lange zuvor angekündigt, nach 17 sehr erfolgreichen Jahren als 1. Vorsitzender, in denen er den Verein mit überaus großem Engagement – unter anderem 20 Jahre lang als Hauptorganisator unseres Halbmarathons und Silvesterlaufs – vorangebracht hat, auf der Mitgliederversammlung nicht mehr zur Wiederwahl. Drei weitere Vorstandsmitglieder traten ebenfalls nicht mehr zur Wahl an. Daher wurden von der Mitgliederversammlung Uli Wagner, Antonia Hasel, Dirk Kuhlmann und Thomas Tzschentke neu in den Vorstand gewählt und ich übernahm die Rolle des 1. Vorsitzenden. Mehr zu uns und wie wir unsere Aufgaben aufgeteilt haben, findet Ihr weiter hinten im Heft. Ohne allzu sehr aus dem Nähkästchen zu plaudern, glaube ich sagen zu können, dass wir uns in unseren neuen Rollen schnell als Team zusammengefunden und eine sehr konstruktive Zusammenarbeit begonnen haben. In diese Vorstandszusammenarbeit ist auch die Leiterin unserer Geschäftsstelle, Nadine Hunzinger, in vielfältiger Weise eingebunden. Rein ehrenamtlich, ohne

diese Unterstützung durch Nadine, wäre die Vorstandsarbeit für uns neben unseren Vollzeitjobs, die wir alle auch haben, nicht zu bewältigen.

Schön war es in diesem Jahr zu sehen, dass wir neben den regelmäßigen Lauf- und Walkinggruppen im Stadtwald, auch den ganzen Sommer über und bis zum Frankfurt Marathon an fast jedem Wochenende abwechslungsreiche Long Runs als Marathonvorbereitung anbieten konnten, die von Uli Wagner koordiniert und zusammen mit Nadine Hunzinger in unseren verschiedenen Kommunikationskanälen angekündigt wurden. Vielen Dank an alle Laufgruppenleiter. Zum Frankfurt Marathon selbst hatten wir in diesem Jahr wieder unsere eigene Spiridon Marathon-Lounge mit Getränken und Nudelbuffet. Viele von Euch haben das entspannte Zusammensein im Steinernen Saal direkt in der Festhalle unmittelbar vor und nach dem Lauf und die Gepäckaufbewahrung dort genossen. Vielen Dank an Ralph und Ingrid Urban für die Betreuung des Raums. Ich könnte noch eine Vielzahl weiterer Veranstaltungen unseres Vereins aufzählen, die in diesem Jahr endlich wieder stattfinden konnten, erstmals stattgefunden haben oder ebenso wie auch im letzten Jahr stattgefunden haben. Damit würde ich aber den Umfang dieses Berichts aus dem Vorstand definitiv sprengen, zumal weiter hinten im Heft ausführliche Beiträge über viele die-

ser Veranstaltungen zu finden sind. Die Organisation und Durchführung all dieser Veranstaltungen sowie auch unserer vielen regelmäßigen Veranstaltungen, wie zum Beispiel Athletiktraining, Yoga, Intervalltraining, Jugendtraining, Leistungsgruppe, Tria-Schwimmen, beschäftigte im Vorstand hauptsächlich Uli Wagner, Antonia Hasel, Dirk Kuhlmann und Thomas Tzschentke. Möglich wird diese Vielzahl an Veranstaltungen aber erst durch all die Mitglieder, die uns bei der Organisation der einen oder anderen Veranstaltung tatkräftig unterstützt haben und auch künftig wieder unterstützen werden. Allen, die dabei aktiv waren, sage ich ein herzliches Dankeschön – ohne Euer Engagement wären diese Veranstaltungen nicht möglich.

Schließlich ging gerade noch rechtzeitig vor Erscheinen dieses ECHOs der Relaunch unserer Webseite live; unsere Silvesterlauf- und Halbmarathonseiten sind gerade dabei, zu folgen. Das bisherige Layout war zu der Zeit, als es entwickelt wurde, sehr modern, ist aber zwischenzeitlich sichtlich etwas in die Jahre gekommen. Da wir außerdem aus technischen Gründen jetzt handeln mussten, haben wir zusammen mit der Technik auch das Layout überarbeitet. Aufgrund der Komplexität und des Umfangs unserer Webseite und da wir keinen entsprechenden Vollprofi im Verein identifizieren konnten, der auch noch das erforderliche Zeitbudget mitbringt, haben

wir uns entschlossen, mit einer Agentur zusammenzuarbeiten. Bei dieser Umstellung hat Carsten Goldhammer zahlreiche gute Ideen eingebracht und umgesetzt.

Nun möchte ich diesen Bericht aus dem Vorstand nicht abschließen, ohne Marco Erb und allen, die ihm dabei geholfen haben, dafür zu danken, dass wir auch in diesem Jahr das ECHO in der bewährten Qualität in Händen halten.

Ich wünsche uns allen ein gesundes, verletzungsfreies und erfolgreiches Sportjahr 2024 mit den gewünschten Erfolgen, aber auch viel Freude beim gemeinsamen Training bei Spiridon Frankfurt.

---

**Michael Spreng,  
1. Vorsitzender**

## WINTERLAUFTRAINING SPEZIAL DER SPIRIDON-JUGEND

Hans Bittlingmaier

Nach zwei Jahren Zwangspause fand Ende November 2022 endlich wieder unser beliebter Trainingslauf zum Weihnachtspunsch bei Familie Pauly statt. Die „alten Hasen“ freuten sich schon auf das Event, während sich die in den letzten beiden Jahren neu Dazugekommenen fragten, worin wohl die Überraschung bestehen könnte.

Mit 16 Teilnehmern ging es am 26. November los Richtung Goetheturm. Da dieser im Winter leider geschlossen ist, konnte

kein Treppenlauf eingebaut werden. Aber auch so hatten die Trainer auf dem Weg zu unserem Ziel einige Trainingseinheiten wie Dehn- und Kräftigungsübungen sowie etwas Lauf-ABC und Sprints eingebaut. Als Belohnung gab es bei den Paulys heißen Kinderpunsch mit Spekulatius und Lebkuchen. Der Rückweg zur Babenhäuser Landstraße lief sich dann wie von selbst.



### 13. "SKYRUN" – IN KNAPP DREISSIG MINUTEN DEN MESSETURM RAUF

Hans Bittlingmaier

Hoch hinauf ging es am letzten Novemberssonntag 2022 beim 13. "Skyrun" im Frankfurter Messeturm. Nach vier Jahren

Pause hieß es für die Teilnehmer wieder: 1.200 Stufen und damit 213 Höhenmeter überwinden – und das natürlich möglichst schnell.

Nach der Austragung 2018 stand der Messeturm ab 2019 wegen Bauarbeiten nicht

für den Lauf zur Verfügung. Danach fiel das Event aufgrund der Corona-Pandemie aus. Der Erlös der Veranstaltung floss 2022 an einen Verein zugunsten querschnittsgelähmter Kinder.

1.200 Treppenstufen, 61 Etagen, 213 Höhenmeter: Der "Skyrun" im Frankfurter Messeturm ist nichts für zarte Oberschenkel. Im Rahmen des ebenfalls dort ausgetragenen „messeTurm KIDS CUP“ müssen lebensjüngere Oberschenkel deshalb „nur“ 601 Treppenstufen, (entsprechen 31 Eta-

gen oder 111 Höhenmetern) bewältigen. Diese Herausforderung haben fünf Jugendliche des Jugend-Trainings tapfer angenommen und bravourös gemeistert. Die Fünfer-Staffel mit Katharina Stüven, Leon Assmann, David Bartels, Moritz Preissner und Hannes Warnecke errang in 29:49 Minuten einen tollen dritten Platz!



## WIR SIND WIEDER DA! – 44. SPIRIDON MAINOVA SILVESTERLAUF AM 31. DEZEMBER 2022

Thomas Rautenberg

Auf Anhieb haben wir uns mit dem Silvesterlauf wieder auf das Beste in der Laufszene zurückgemeldet. Fast genau 2.000 Läuferinnen und Läufer sind über die Ziellinie gelaufen und 151 Kinder und Jugendliche haben an dem 2- und 4-Kilometer-Lauf teilgenommen. Wir sind damit nach der Corona-Pause mit deutlich mehr Teilnehmern gestartet als andere Laufveranstaltungen, die zum Teil heftige Einbußen bei ihrer Neuauflage verkraften mussten. Sicher hat dazu auch beigetragen, dass wir es während der Pandemie zweimal geschafft haben, den Silvesterlauf virtuell auszutragen, auch in diesem Format blieben wir in der Szene im Gespräch. Wir hatten beim Wetter das Glück auf unserer Seite, es waren am Start sensationelle 17 Grad (wohlgemerkt plus!). Ganz unabhängig welche Gedanken einem zu Problemen des Klimawandels dabei durch den Kopf gehen, dem Ablauf unserer Veranstaltung hat das sehr gutgetan.

Im Gegensatz zu früher hat die gesamte Veranstaltung draußen stattgefunden. Ja, obwohl die ersten sechs Austragungen des

Silvesterlaufs (1979 bis 1984) fanden alle komplett (wirklich „komplett“) draußen statt, und zwar an der Babenhäuser Landstraße, mit Start und Ziel an der vom Forst ausgeschilderten 10-Kilometer-Strecke. Da gab es im Vorfeld auch Kritiker und Zweifler an dieser Outdoor-Variante, die sich gefragt haben, ob das wirklich nötig ist. Wir wollten uns aber auf jeden Fall auf die sichere Seite begeben, nachdem wir im letzten Jahr durch aktualisierte Corona-Verordnungen und entsprechende Anordnungen des Frankfurter Gesundheitsamtes wenige Tage vor dem Silvesterlauf zu einer Vollbremsung gezwungen wurden. Wegen des guten Wetters war auf dem gesamten Vorplatz der Wintersporthalle eine prima Stimmung. Dazu hat sicher auch beigetragen, dass es einen grandiosen Waffelstand und ein schönes Glühweinangebot von der Apfelweinkelerei Heyl gab.

Nach dem Abschluss des S-Bahn-Baus zum Flughafenstandort Gateway Gardens konnten wir in diesem Jahr zum ersten Mal wieder einen Ein-Rundkurs laufen, der von unserem Streckenexperten Carsten Goldhammer zusammen mit einem vom Leichtathletikverband zertifizierten Vermesser exakt vermessen wurde. Dies

führt dazu, dass alle bei uns gelaufenen Zeiten in offiziellen Bestenlisten des HLV und DLV geführt werden dürfen. Die Zeiten, die von dem Sieger und der Siegerin gelaufen wurden (31:01 Minuten von Mogens Dargie Mengesha, TuS Kelsterbach und 35:06 Minuten von Carolina Schäfer, TG Schwalbach) stellen auch im Leistungsvermögen dieser beiden eine sehr gute Zeit dar, sodass die Strecke auch von ihrem

Profil her offenbar für ansprechende Zeiten gut geeignet ist.

Der Silvesterlauf 2022 war der erste Lauf, den wir nach unserer Vereinbarung mit der Veranstaltungsagentur Eventpower durchgeführt haben. Eventpower organisiert unter anderem den Frankfurter City-Triathlon und diverse andere Veranstaltungen. Auch aus der Binnensicht des Organisationskomitees war das eine sehr gelungene Pre-

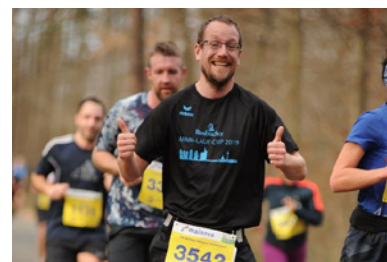




miere der Zusammenarbeit. Man merkt den Kollegen von Eventpower an, dass sie sich ausgezeichnet im Veranstaltungsgeschäft auskennen und, was mindestens so wichtig ist, schnell einen prima Draht zur Arbeitsweise von uns Ehrenamtlichen herstellen können. Michael Spreng und ich haben alles daran gesetzt, Eventpower rund um alle Details unseres Silvesterlaufs „aufzuschlauen“, damit auch dort das gesamte Know-how hierzu vorhanden ist. Neben vielen Dingen im Ablauf des Silvesterlaufs ist die Mitwirkung von Eventpower an den ein oder anderen „Sahnehäubchen“ zu erkennen, wie einer Professionalisierung der Arbeit auf allen Social-Media-Kanälen, einem Waffelstand, dem Glühweinstand oder den großformatigen Informationsplakaten, um nur einige wenige Beispiele zu nennen. Das waren alles Themen, die wir auch schon einmal im Kopf hatten, aber mangels Kapazität uns bislang nicht in der Lage sahen selbständig zu organisieren. Es waren circa 80 Spiridon-Helfer am Silvesterlauf beteiligt. Ein ganz herzliches Dankeschön allen, die sich hierzu zur Verfügung gestellt haben! Das sind etwa 50 Helfer weniger als beim letzten Silvesterlauf. Insgesamt haben wir nicht so viele Helfer benötigt (99), beispielsweise kümmern sich jetzt Profis um den Parkplatz. Die Differenz zu den 80 Helfern konnte durch Event Power überbrückt werden. Es kann gar nicht oft genug wiederholt werden, dass das Helfen von Vereinsmitglie-

dern bei unseren Veranstaltungen unverzichtbar ist, weil wir nur so die Einnahmen haben, um den Sportbetrieb aufrechtzuerhalten. Deswegen sind gerade die aktiven Mitglieder des Vereins aufgerufen, sich für eine solche Veranstaltung ein paar Stunden Zeit zu nehmen. Als Belohnung winkt auch noch die Einladung zur Helfer-Party. Seit vielen Jahrzehnten sind zum ersten Mal im Rahmen unseres Silvesterlaufs wieder Kreismeisterschaften des HLV-Kreises Frankfurt über 10 Kilometer Straße in Frankfurt ausgetragen worden. Lange gab es keine Laufveranstaltung, die das übernommen hat, für uns war das ein durchaus vertretbarer und übersichtlicher Aufwand. Dies hat auch zur Folge, dass nun keine selbst ernannten Stadtmeisterschaften, wie vor ein paar Jahren bei einem 10-Kilometer-Lauf von Sportscheck (auf zu kurzer Strecke, daher alle Bestzeiten, ein „originelles“ Werbekonzept!) stattfinden können, da es nun eine richtige Stadtmeisterschaft der Leichtathleten – powered by Spiridon – gibt. Wir hoffen, dass beim nächsten Silvesterlauf wieder noch mehr Teilnehmer an der Startlinie stehen. Sicher gibt es noch viele gute Ideen, wie man das Profil unseres Silvesterlaufs noch weiter verbessern kann, alle Ideen sind willkommen!





## 5. GEBURTSTAG DES ATHLETIKTRAININGS

Dirk Kuhlmann

Seit dem 17. Januar 2018 wird das Athletiktraining am Mittwoch angeboten. In Abstimmung mit dem damaligen Vorstand und dem Sportamt ergab sich für mich die Möglichkeit, ein neues Trainingsangebot im Verein zu etablieren und die Sporthalle der Elsa-Brändström-Grundschule im Frankfurter Westend regelmäßig am Mittwoch von 20:30 Uhr bis 21:45 Uhr zu nutzen. Schnell hat sich eine kleine Kerngruppe um Jörg Engelhardt, Martin Mävers und Clara Costadura gebildet, die bereit war, zu dieser späten Zeit regelmäßig neben Dehnung, Koordination und Stabiprogramm

auch Sprungkraft und Treppentraining zu absolvieren. Da die Halle in den Oster- und Sommerferien nicht zur Verfügung stand, wurde in dieser Zeit auf das Gelände im Grüneburgpark ausgewichen. Als ich im Herbst 2018 unfallbedingt ausfiel, sprang Clara nach kurzer Einweisung engagiert bis zum Ende des Jahres als Vertretung für mich ein. Auch Daniel Kruff übernahm später Vertretungseinsätze für mich, so dass das Athletiktraining bis zur Coronazeit ohne größere Unterbrechungen regelmäßig angenommen wurde.

In der frühen Coronazeit, in der kein gemeinsames Trainingsangebot möglich war, habe ich die Gruppe mit verschiedenen Fitnessvideos für zu Hause bei Laune gehal-

ten. Darüber hatte Jörg bereits in seinem damaligen ECHO-Beitrag berichtet. Mit den ersten Lockerungen war es dann im Juni 2020 wieder möglich, im Freien auf der Sportanlage an der Babenhäuser Landstraße zu trainieren. Dies wurde sehr positiv angenommen und die Trainingsgruppe wuchs deutlich über die bisherige Größe hinaus an.

Als Ersatz für die nicht mehr verfügbare Halle im Westend hat das Sportamt uns im Herbst 2020 frühere Trainingszeiten in der Martin-Buber-Schule in Sachsenhausen (19:00 Uhr bis 20:15 Uhr) zugeteilt. Nach der zweiten großen Coronapause im Winter und Frühjahr 2020/2021 entwickelte sich mit der nachlassenden Epidemie wieder ein geregelter Rhythmus. Allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen gefällt nun der Wechsel der Lokation in die Halle

zum Herbst und zur Sportanlage im Frühjahr. Regenwetter in den Sommermonaten wird entspannt durch die Überdachung des Umkleidegebäudes kompensiert. Gelegentlich treffen wir uns mit der Trainingsgruppe nach dem Training zum Essen und fachsimpeln über Themen, die uns gerade bewegen.

Es hat sich eine gutgelaunte Gruppe gefunden, die offen für Neues ist und Neuankommlinge herzlich willkommen heißt. Ein erneuter unfallbedingter Ausfall meinerseits wurde im aktuellen Sommer mit abwechslungsreichem Training von Benjamin Bogosyan, Laura Düpre, Clara und Heike Brendemühl ausgeglichen.

Danke an alle Beteiligten. Es macht immer Freude, am Mittwoch zum Training zu kommen!



## HINTER DEN KULISSEN – WERKSTATTBERICHT AUS DER ORGA-ZENTRALE DES 21. FRANKFURTER MAINOVA HALBMARATHON

Thomas Rautenberg

Wir haben am 19. März nach zwei virtuellen Halbmarathons einen ausgezeichneten Neustart hingelegt. Verglichen mit anderen Laufveranstaltungen haben wir nur relativ geringe Einbußen bei den Teilnehmern hinnehmen müssen und es wurde bei guten Wetterbedingungen bei den Frauen sogar ein neuer Streckenrekord gelaufen.

Neustart heißt auch, dass das Organisations-Komitee in vielen Abschnitten neu besetzt werden musste. Es ist wunderbar, dass sich für all diese Positionen wieder Vereinsmitglieder gefunden haben, die diese Aufgaben übernommen haben. Damit bleibt der Frankfurter Mainova Halbmarathon ein Lauf von Läufern für Läufer, was man ihm an vielen Stellen positiv anmerkt. Viele von Euch waren beim Lauf dabei und haben alles miterlebt. Deshalb ist es vielleicht ganz instruktiv, auch einmal einen

Blick hinter die Organisationskulissen zu werfen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was dort alles los ist. Hier einige Highlights aus dem Organisationsgeschehen für den Halbmarathon im Jahr 2023: Seit dem Jahr 2020 müssen an verschiedenen Stellen sogenannte Terrorsperren errichtet werden. Damit wird die Fahrbahn komplett von einem LKW blockiert und schwer bewaffnete Polizisten sichern diese Stelle. Die Stadt Frankfurt zahlt die Kosten für diese Terrorsperren, wofür wir sehr dankbar sind. Im Jahr 2023 haben sich diese Kosten bei derselben Anzahl von Terrorsperren verdreifacht.

Die Kostensteigerung gilt auch für viele andere Positionen. So mussten beispielsweise für die Straßenabspernungen gegenüber dem Jahr 2020 64% mehr gezahlt werden (exakt ein und dieselbe Leistung) und 33% mehr für die ebenfalls gleichen Aufwendungen der Verkehrsgesellschaft Frankfurt für die Information ihrer Fahrgäste an den Haltestellen (Schilder aufhängen). Es liegt auf der Hand, dass dies Auswirkung auf die Startgebühren haben musste.

Wir hatten im Jahr 2023 das erste Mal mit der Eintracht Frankfurt als Vermieter der Arena einen neuen Vertragspartner. Die handelnden Personen waren weitestgehend gleichgeblieben, da sie von der Vorgängergesellschaft übernommen wurden. Die Zusammenarbeit war gut und es wurde alles machbar gemacht! Dennoch war die Liebe zum Detail der Ansprechpartner

von der Arena immer wieder einmal eine Herausforderung. So wollte man beispielsweise nicht nur wissen, welche Steckdosen wir benutzen, sondern auch, ob die Geräte, die wir dort anschließen wollten (zum Beispiel die Kaffeemaschine) eine CE-Zertifizierung haben. An dieser Stelle, wie an vielen anderen, hat sich die tatkräftige Unterstützung von Eventpower positiv bemerkbar gemacht. Denn wir Ehrenamtliche hätten gar nicht genügend Zeit gehabt, die Steckdosen zu zählen und ihre Verwendung zu dokumentieren.

Natürlich ist ein Veranstaltungstag aus Organisatorensicht immer ein Wundertütentag: mal schauen was so alles passiert bzw. schiefgeht. Bei dieser Veranstaltung ist die Parkplatzsituation wieder einmal eskaliert. Es bildeten sich lange Schlangen, Personen verließen die Autos noch auf der Autobahnabfahrt, um rechtzeitig zum Start zu kommen, den wir wegen alledem um 15 Minuten verschoben haben. Ein Lautsprecherwagen der Polizei war an der Warteschlange im Einsatz, um diese frohe Botschaft auch allen rüber zu bringen. Bei der Fehleranalyse hat sich herausgestellt, dass die Polizei entgegen der Absprachen Straßen viel zu früh gesperrt hat (beispielsweise die Isenburger Schneise) und dass die Profis, die den Parkplatz organisiert haben, noch ein wenig Nachhilfe benötigen. Wir meinen zu wissen, wie wir es beim nächsten Mal verbessern können. Dennoch ist das Parkplatzthema immer





eine Herausforderung, da Chaos nur vermieden werden kann, wenn nicht alle Teilnehmer zusammen erst eine Stunde vor dem Start anreisen.

Da wir eine neue Online-Nachmeldung eingeräumt haben, kam es bei der Ausgabe dieser Startnummern auch zu viel zu langen Verzögerungen. Wir haben daher ver-

standen, dass wir in 2024 eigene Schalter für Nachmeldungen, Trouble Desk, ausländische Teilnehmer und Ummeldungen einrichten müssen. Dann sollte dann alles sehr viel besser klappen.

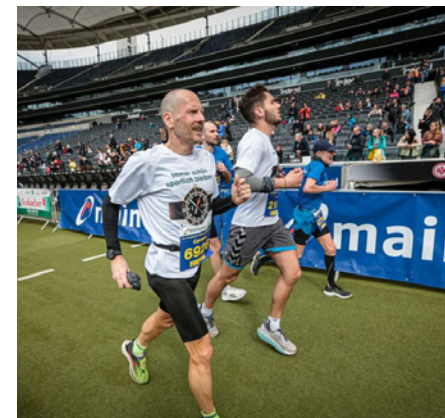
Der Aufwand, den die Polizei treibt, wird von Jahr zu Jahr höher. So wurde dieses Jahr Wert darauf Wert gelegt, dass ein

Krisenzentrum eingerichtet wird, in dem im Bedarfsfall Polizei, Veranstalter, Arena-Betreiber und das Rote Kreuz zusammenkommen. Na klar, wenn etwas Schlimmes passiert, ist es gut eine solche Einrichtung zu haben, aber es geht doch um nicht mehr als einen Lauf über 21 Kilometer über die Straßen Frankfurts an einem Sonntagmorgen im eher kühlen März.

Mindestens seit zehn Jahren stellt uns das Ibis Hotel an der Messe kostenfrei Zimmer für unsere Zeitnahme-Firma oder sonstige externe Dienstleister sowohl beim Silvesterlauf als auch beim Halbmarathon zur Verfügung. Daher war es eine klare Sache, dass wir auf Nachfrage des Hotels die Helferparty dieses Jahr im Ibis Hotel an der Messe ausgerichtet haben. Natürlich war uns von Anfang an klar, dass da ein Abstand zu unserem bisherigen Treffpunkt in der 25. Etage des Leonardo Hotels an der Darmstädter Landstraße sein wird. Im Ergebnis hat uns aber doch ein wenig überrascht, dass dieser Abstand so groß ist. Ganz klar, dass sich da im Jahr 2024 etwas ändern wird. Lasst Euch positiv überraschen!

Ansonsten hat sich bei unserem Halbmarathon wieder einmal gezeigt, dass wir absolut jedes Vereinsmitglied als Helfer benötigen, um die Veranstaltung zu stemmen. Es steht zu erwarten, dass wir eher mehr Helfer brauchen, weil beispielsweise viel dafürspricht, den Versorgungsstand bei Kilometer 10 auf beiden Seiten

der Straße einzurichten. Die Kollegen von Eintracht Frankfurt Triathlon haben dankenswerterweise beim Getränkestand bei Kilometer 15 ausgeholfen, was uns sehr gefreut hat. Jedes Vereinsmitglied sollte es sich fünfmal überlegen, ob es beim Halbmarathon laufen will, denn jede helfende Hand wird bei unserem Halbmarathon benötigt. Nur durch die dort erwirtschafteten Überschüsse lassen sich die Leistungen des Vereins aufrechterhalten.



## ALLER GUTEN DINGE SIND DREI – 35. DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN 100 KM STRAÙE

Lothar Esser

Am 1. April fand in Ubstadt-Weiher die diesjähriqe Deutsche Meisterschaft über 100 Kilometer Straße statt. Zum Glück war es kein Scherz, sondern (bittere) Realität. Die Anreise war am Vorabend, denn es galt noch die Ehrung für den 1. Platz der M55+ im DUV-Cup abzuholen und natürlich auch die entsprechende Mitgliedsversammlung zu besuchen. Für meinen 1. Platz erhielt ich einen Gutschein über 100€, einzulösen über Startgebühren im Jahr 2023. Wer also seine Karriere an den Nagel hängen wollte, hatte nichts davon. Da ich mich aber schon bei vier Rennen angemeldet hatte, konnte ich den Gutschein gut verwenden.

Im Vorfeld habe ich mir wieder angeschaut, mit wem ich es denn in meiner AK zu tun haben sollte. Elf Meldungen waren abgegeben, aber ich habe nur mit Walter Hösch und Frank Burger gerechnet. Es kam aber anders. Auf Strava habe ich dann eine Woche lang keine Läufe mehr gepostet, um den anderen nicht zu zeigen, was ich noch mache. Wenn sie es gesehen hätten, hätten sie wahrscheinlich gedacht,

„der ist verrückt“. Mit Walter konnte ich nach der Sitzung der DUV noch über die Pläne für den Lauf reden und wer hätte gedacht, dass wir beide dasselbe Ziel haben. Dass Frank nicht kommen wird, habe ich da auch erfahren. Sehr schade, denn in der Vorbereitung habe ich immer gesehen, was Frank macht und er war sehr gut drauf.

Nach der Sitzung ging es dann zum See, um das Material für den nächsten Tag abzuliefern. So hatte ich für eine ruhige Nacht etwas mehr Platz im Auto. Trotz Wind und Regen konnte ich sehr gut schlafen und war überrascht, als um 5:00 Uhr der Wecker klingelte. Langsam aus dem Schlafsack schälen und Richtung Start/Ziel schlendern. Ich hatte die Hoffnung, hier ein Frühstück zu bekommen, denn das war vor einem Jahr der Fall. Leider gab es nichts und ich musste mich an meiner Verpflegung für den Lauf bedienen. Es fehlte nur der Kaffee, aber irgendwie ging es dann doch ohne. Danach umziehen, mental einstellen, Toilette aufsuchen, kontrollieren, ob alles passt, nicht benötigte Sachen weglegen, die Nationalhymne mitsingen und in der ersten Reihe auf den Startschuss warten.

Da ich versuche, aus jedem Fehler zu ler-

nen, habe ich mich nach dem Start bewusst zurückgehalten – dachte ich zumindest bis ich den ersten Kilometer geschafft hatte. Doch zu schnell, also etwas langsamer werden. Der zweite Kilometer war schon besser, aber immer noch (zu) flott. Durch den Wind war es schwer, die Empfindung für das richtige Tempo zu finden. Mit Gegenwind war es schwer, mit Rückenwind zu leicht. In der zweiten Runde klappte es schon etwas besser, aber im Vergleich zu meiner geplanten Zeit war ich immer noch schnell. Vorgenommen hatte ich mir den 1. Platz in der AK mit einer Zeit von neun Stunden. Wenn es sehr gut laufen sollte, dürfte es auch eine neue persönliche Bestzeit werden. Volker Held, der die Betreuung von Simone übernommen hat, hat vor dem Start noch zu Simone Dury gesagt: „Lothar läuft heute 8:55 Stunden, häng’ dich an ihn dran“. Das wäre zumindest eine persönliche Bestzeit.

Ich war froh, dass ich in der ersten Runde die schnellen Mädels ziehen lassen konnte, ohne in die Versuchung zu kommen, mit ihnen zu laufen. Wegen des dürftigen Frühstücks musste ich aber rechtzeitig mit dem Essen beginnen und nahm mir entweder etwas von der Eigenverpflegung oder von der Versorgung durch den Veranstalter.

Von Spiridon Frankfurt waren wir zu viert am Start. Mit Florian Kaltenbach (der schon in den letzten beiden Jahren an Deutschen Meisterschaften teilgenommen

hatte), Mike Sethmacher (Neumitglied bei Spiridon, Inhaber des Laufhaus Oderwitz und Veranstalter eines Backyard Ultraruns) und Bodo Hofmann (auch kein Neuling, was Ultraruns anbelangt) konnten wir bei günstigen Rennverläufen sowohl mit Medaillen in der Männermannschaft als auch der Seniorenmannschaft rechnen. Es mussten dafür nur jeweils drei von uns in der richtigen Zeit ins Ziel kommen.

Nach drei Runden kam es mir vor, als sei





ich allein unterwegs. Das Feld der 141 Läuferinnen und Läufer verteilte sich auf dem fünf Kilometer langen Rundkurs. Aber die schnellsten Männer überholten mich auch schon. Ich habe mich gefragt, ob sie das Tempo durchhalten würden. Als sie wieder aus meiner Reichweite waren, kam mir der Buch- und Filmtitel „Die Einsamkeit des Langstreckenläufers“ in den Sinn. Nur, dass ich nicht für meine Freiheit laufen muss, sondern einfach so laufen kann.

Der Wind wurde stärker, die Regentropfen weniger und als Anne mit Freddy kam, ging quasi die Sonne auf. Anne hat sich nun um meine Verpflegung gekümmert und dafür gesorgt, dass ich den Stand des Rennens kenne.

Nach Runde 14 war ich etwas weniger als sechs Stunden unterwegs und hatte 70 Kilometer geschafft. Da habe ich mir einge-redet, dass ein Nebenziel gewesen ist, zu schauen, was ich in sechs Stunden schaf-

fen kann. Mein Vorsprung war sehr beruhigend, aber Walter war nicht mein direkter Verfolger, sondern es war Rudolf. Den hatte ich überhaupt nicht auf dem Schirm, weil seine sehr guten Ergebnisse schon ein paar Jahre zurückliegen. Ich konnte aber jetzt auch etwas zurückschalten. Das war auch nötig, denn meine Beine fingen an, sich zu beschweren. Durch die Temporeduzierung konnte ich die drohenden Krämpfe vermeiden.

Bei Kilometer 85 wollte ich eine (warme) Kartoffel essen, die ich von Anne auch gereicht bekam. Drei Kilometer habe ich gebraucht, bis ich davon den letzten Bissen heruntergeschluckt hatte. Aber der letzte Bissen war etwas zu groß und meine Speiseröhre musste sich zu sehr dehnen, sodass es einen Würgereflex ausgelöst hat. Ich musste stehen bleiben und habe versucht, die Kartoffel wieder loszuwerden. Zum Glück ist sie dringeblichen, aber ich wollte danach für den Rest des Rennens nichts mehr essen.

In der Zwischenzeit war mir auch klar geworden, dass es mit Volkers Prognose funktionieren wird. Dafür brauchte ich mich noch nicht einmal mehr zu sehr anzustrengen. Trotzdem erleichtert es mich immer ungemein, wenn das Ziel in die Nähe kommt. Aber es ging nicht nur mir so, sondern auch Florian und Simone. Florian hat mich eingangs der letzten Runde eingeholt und ist davon gesaust. Auch Simone kam leichtfüßig an mir vorbeigeflogen.

Nach 8:54:01 Stunden blieb für mich die Uhr stehen und ich hatte alle meine Ziele erreicht. Ich bin jetzt zum dritten Mal Deutscher Meister über 100 Kilometer. Es scheint also etwas dran zu sein, wenn auf Laufreport geschrieben wird, dass ich ein 100 Kilometer-Läufer bin. Ich habe aber auch den Eindruck, dass das Ende der Fahnenstange noch nicht erreicht ist.

Von dieser Meisterschaft habe ich neben meinem dritten Titel auch noch zwei weitere Medaillen mitgebracht. Weil Florian, Mike und Bodo so schnell gelaufen sind, wie sie konnten, hat Spiridon Frankfurt auch noch jeweils eine Bronzemedaille in der Männer- und der Seniorenwertung gewonnen.



## #CLEANFFM – SPIRIDON-JUGEND RÄUMT DEN STADTWALD AUF

Hans Bittlingmaier

Auch in diesem Jahr hat die Spiridon-Jugendtrainingsgruppe am Samstag, den 6. Mai, an der Aktion #cleanffm für ein sauberes Frankfurt teilgenommen. Mit Müllsäcken, Greifzangen und Handschuhen durchkämmten 21 Kinder und Jugendliche – in Gruppen aufgeteilt – mit großer Begeisterung und sehr motiviert unseren geliebten Stadtwald, um diesen vom Müll unserer Mitbürger zu befreien. Erstaunlich, was sich nach einem Jahr doch wieder an Unrat angesammelt hat. Zwar war das Ergebnis nicht ganz so spektakulär wie im

letzten Jahr (Wäschetrockner, alte Autoreifen, Fahrradfelgen). Zehn prall gefüllte Müllsäcke sprechen jedoch für das Engagement aller Teilnehmer.

Das Trainerteam bedankt sich ganz herzlich bei allen Beteiligten für das Mitmachen!



## WARUM IN DIE FERNE SCHWEIFEN, WENN DAS GUTE LIEGT SO NAH? – 8. VOGELSBERGER VULKAN-TRAIL

Lothar Esser

Diese Frage stelle ich mir jedes Mal, wenn ich mich für ein Rennen anmelden möchte. Wir jetten um die Welt, um in Tokyo oder Boston einen Marathon zu absolvieren. Wir fahren nach Berlin oder Zürich, um dort an einer Laufveranstaltung teilzunehmen. Alles möglich und erlaubt, aber trotzdem stelle ich mir oft die Frage, in welchem Verhältnis der Aufwand (Kosten, Zeit und Ressourcen) zum Ertrag (Lauferlebnis) stehen. Auch ich bin schon weit mit dem Auto gefahren, um an einem Wettkampf teilzunehmen und es steht jedem frei, bei der eigenen Bewertung andere Schlüsse zu ziehen. Doch es hilft manchmal, sich der Folgen der eigenen Entscheidung bewusst zu werden. Deshalb versuche ich (meistens) Veranstaltungen zu besuchen, bei denen die Laufdistanz über der Fahrstrecke liegt. Das klappt nicht immer, aber es beruhigt das Gewissen. Am ersten Wochenende im Mai 2023 standen diverse Veranstaltungen im Kalender. Wofür sollte ich mich entscheiden? Marathon in Mainz, Vogelsberger Vulkan Trail in Schotten, Wings for Life vor der Haus-

tür, zehn Kilometer in Bergen-Enkheim oder, oder, oder? Wer die Wahl hat, hat die Qual.

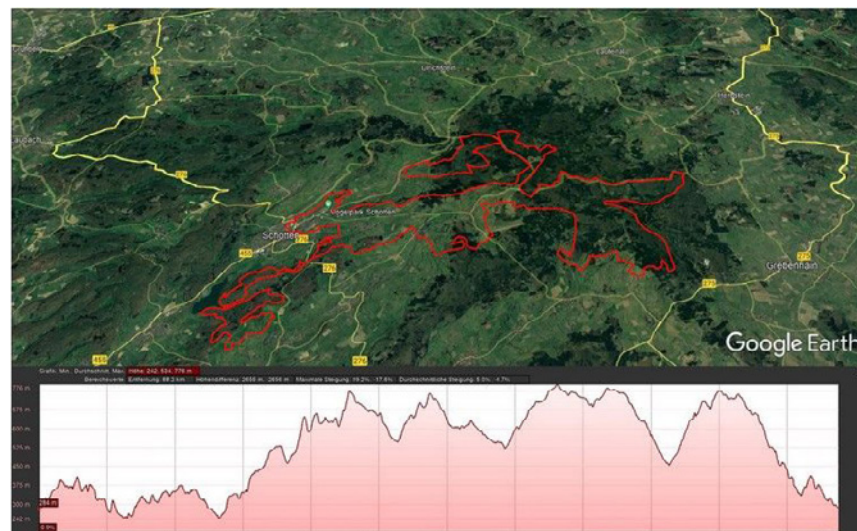
Die Entscheidung musste auch vor dem Hintergrund meiner nächsten Ziele getroffen werden. Ich würde so gerne die Qualifikation für den Spartathlon 2024 schaffen. Dafür musste ich 100 Meilen (circa 161 Kilometer) in 21 Stunden oder 180 Kilometer in 24 Stunden schaffen. Am 27. Mai bei der Deutschen Meisterschaft über 24 Stunden in Braunschweig hatte ich dazu eine Gelegenheit (es hat geklappt, jetzt kann mein Name in die Lostrommel für den Spartathlon). Dafür musste ich mein Training so aufbauen, dass ich an dem Tag nicht zu erschöpft, gleichzeitig trotzdem sehr ausdauernd bin. Also suchte ich eher nach etwas Langem. Den Marathon in Mainz hatte ich schon hinter mir, den Vogelsberger Vulkan-Trail wollte ich immer schon einmal laufen. Anmerkung: Bei meiner ersten Teilnahme an der hessischen Meisterschaft im Bergzeitfahren mit dem Rennrad am Hoherodskopf hatte ich im Augenwinkel gesehen, dass dort so ein paar Verrückte durch das Gebüsch gelaufen sind. Damals war ich noch voll auf das Radfahren fixiert, in der Zwischenzeit hat

es sich komplett gedreht.

Die Würfel waren also gefallen und es sollte der Vogelsberger Vulkan-Trail werden. Von zwölf bis 101 Kilometern ist alles im Angebot. Aber für mich kam nur die längste Strecke infrage. Also habe ich mich noch kurzfristig angemeldet und festgestellt, dass sich neben mir nur 23 andere Teilnehmende angemeldet haben. Auf der 71 Kilometer langen Strecke sah es nicht anders aus, erst bei den 44 Kilometer- und 21 Kilometer-Läufen waren die Meldezahlen in einem Bereich, bei dem es sich für einen Veranstalter lohnt. Für meinen Lauf hatte der Veranstalter TGV Schotten ein paar Dinge in die Ausschreibung geschrieben, die das „Reisegepäck“ erschwerten. So musste ich eine Regenjacke, Rettungsdecke, Stirnlampe, Smartphone und ein Liter Getränk am Start dabeihaben.

Mit 19 Gleichgesinnten ging es dann um 6:00 Uhr in der Früh auf die Reise. Dank Anne hatte ich den Track auf meiner neuen Laufuhr gespeichert, was sich aber als nicht notwendig zeigte, denn verlaufen konnte ich mich auch, ohne auf die Uhr zu schauen. Einige Lauffreunde hatten neben der Pflichtausrüstung auch noch Laufstöcke dabei, aber dafür war mir das Terrain zu wenig herausfordernd. 2.700 Höhenmeter auf 100 Kilometern waren zwar eine Ansage, aber es war eben kein Hochgebirge, sondern „nur“ der Hoherodskopf, den wir viermal erklimmen mussten. Das sollte auch ohne gehen.

Die ersten Kilometer führten uns durch Schotten, aber als die Häuser hinter uns lagen, ging es ins Gelände. Eine Böschung hoch und schon wurden die Stöcke ausgepackt. Das kam mir nicht entgegen und



als sich die Gelegenheit ergab, musste ich einfach überholen. Feuchte Wiesenwege sorgten nun dafür, dass meine Füße nass wurden. Da es aber nur der Morgentau und kein Regen war, wusste ich, dass die Sonne die Feuchtigkeit bald trocknen würde. Als es in den Wald ging, zwitscherten die Vögel um die Wette und die Wege wurden schmaler und matschiger. So stelle ich mir einen Traillauf vor.

Neben den blauen Pfeilen auf dem Boden und den gelben Flutterbändern in den Bäumen konnte ich mich hier auf dem feuchten Boden immer gut an den Spuren des Motorrads orientieren, mit dem der Fahrer unterwegs war, der die Pfeile aufgesprüht hat. Da kam es mir zugute, dass ich als Kind Karl May gelesen hatte, auch wenn es hier ein „Stahlross“ und kein Pferd mit vier Hufen war, welches die Spuren gelegt hat. Im Wald ging es kreuz und quer. Plötzlich kamen mir Läufer entgegen, aber es stellte sich heraus, dass die vom 71-Kilometer-Lauf waren und eine verkürzte Schleife drehten.

Einmal nicht aufgepasst und auf den Boden geschaut und an der nächsten Weggabelung bog ich nach links ab. Zum Glück kam in dem Moment aber ein schnellerer Läufer von hinten, der mich gleich auf meinen Fehler hinwies. So verlor ich nur ein paar Sekunden. Aber der andere hatte keinen Rucksack mit und auch nur eine kleine Flasche mit maximal 0,7 Liter Volumen in der Hand. Sollte er etwa die Pflichtausrüs-

tung nicht dabeihaben? Egal, er war deutlich schneller als ich.

Im Wald, an einem der schmalen Trails lag plötzlich ein sehr kleines Wildschwein neben dem Weg, kaum eine Woche alt, aber nicht mehr lebendig. Für mich war dies ein Zeichen, dass ich hier auch mit der wilden Bache rechnen muss. Zum Glück fühlte die sich aber nicht von uns gestört und hat uns in Ruhe laufen lassen. Bei Trailläufen muss man eben auch mit wilden Tieren rechnen. Es kommt nur extrem selten zu Angriffen von wilden Tieren auf Trailläufer. Bei dem eine Woche später stattfindenden Rennsteiglauf hat der Veranstalter im Vorfeld extra noch einmal darauf hingewiesen, dass er die Strecke auch auf frische Spuren von gefährlichen Wildtieren absucht.

So langsam änderte sich die Landschaft und wir näherten uns dem Hoherodskopf. Erst zum Bilstein hoch, dann wieder hinab und über die Skipiste zum Hoherodskopf. Auf dem Bilstein machte sich aber auch ein Zeichen der Erschöpfung bemerkbar. Einmal den Fuß nicht hoch genug gehoben und schon blieb ich an einem Stein hängen. Ich konnte mich aber gerade noch fangen und einen Sturz vermeiden. Das war das Zeichen, wieder mehr auf den Untergrund zu achten. Auf der Skipiste am Hoherodskopf habe ich dann die ersten Teilnehmer vom T44 gesehen.

Das war dann die erste Ersteigung des Hoherodskopfs an diesem Tag. An der Verpflegungsstation habe ich mich ein paar

Minuten erholt, die Speicher und die leeren Flaschen aufgefüllt und dann ging es weiter. Der Wald spendete Schatten, so dass ich die Wärme nicht zu sehr gespürt habe. Außerdem ging es nun für ein paar Kilometer bergab. Aber nach jeder Passage bergab folgte ein Anstieg. Spaziergänger kamen mir entgegen. Andere Läufer waren zu sehen und mussten von mir manchmal auf den richtigen Weg zurück gelotst werden. Es gab also immer was zu erleben. Trotzdem fing ich an, darüber nachzudenken, warum ich mir das zumute. Diese Frage verflog aber so schnell, wie sie gekommen ist.

Plötzlich wurde ich von vielen schnellen Läufern überholt. Ich erfuhr später, dass alle von einer Läuferin magisch angezogen wurden. Die wenigsten erreichten sie. Kurz darauf wurde ich von einem Läufer der Marathonstrecke namentlich angesprochen. Leander kannte mich vom Spiridon Intervalltraining. Er machte auf mich den Eindruck, froh zu sein, wenn er endlich im Ziel angekommen sein sollte. Das ging mir mittlerweile auch so. Ich musste dafür aber noch mindestens zweimal ins Tal und wieder den Berg hoch, während Leander nur noch wenige Kilometer vor sich hatte. Der vorletzte Verpflegungspunkt war doppelt anzulaufen. Als ich beim ersten Mal dort war lag ich auf dem zweiten Platz, wurde aber wegen meiner etwas längeren Pause gleich überholt. Als es dann auf einem schmalen Trail in den Wald ging,

merkte ich, dass gleich die Krämpfe kommen würden. Ich entschied mich deshalb, lieber gleich zu gehen und den Muskeln etwas Erholung zu gönnen. Sollte doch der andere seinen Vorsprung ausbauen. Kurz bevor ich diesen Verpflegungspunkt wieder erreichte, wurde ich beim Gehen von einem weiteren Läufer überholt. Das konnte ich nicht wirklich auf mir sitzen lassen. Ich versuchte, dranzubleiben.

Beim Verpflegungspunkt waren wir fast gleichzeitig und wurden mit dem Spruch begrüßt: „Der Läufer vor Euch ist gerade erst durch, den könnt ihr noch einholen!“ Es stellte sich heraus, dass es doch vier bis fünf Minuten waren. Da es aber bis zum Ziel fast nur noch bergab ging (so dachte ich zumindest), wollte ich es zumindest probieren. Da ich diesen Läufer unterwegs schon öfter getroffen hatte, wusste ich, dass bergab nicht seine Stärke ist. Mein Mitläufer wollte den anderen auch einholen und war nicht mehr zu bremsen. Nach 100 Metern war er von mir schon nicht mehr zu sehen.

Gemütlich bin ich nicht gelaufen, aber ich brauchte etwa zehn Kilometer, um den vor mir Laufenden ein- und überholt zu haben. Am letzten Verpflegungspunkt galt es, kurz anzuhalten und ein paar Kalorien zu mir nehmen. Dadurch geriet ich wieder leicht ins Hintertreffen. Es galt: Schnell hinterher und den Überholvorgang starten! Als es dann nach einer Kurve auf einer Wiese steil bergab ging, schlugen die Krämpfe in

den Beinen wieder zu. Es half nichts, ich musste vorsichtig gehen. Auf diese Art und Weise kam es ständig zu Positionswechseln. Ich dachte, dass das Ziel nicht mehr weit sein konnte und es weiter bergab ging. Leider falsch gedacht. Plötzlich ging es wieder bergauf und ich konnte meinem Konkurrenten nur noch sagen, dass er nicht aufgeben soll, als er mich überholte. Nach einem Kilometer im Gehtempo war dieser letzte (wirklich der letzte?) Anstieg geschafft und ich konnte in Richtung Ziel laufen. In Sichtweite hinter und vor mir waren noch ein paar Läufer der kürzeren Strecken.

Plötzlich war das Ziel zu hören und zu sehen. Das hat mich dazu verleitet, unaufmerksam zu werden. 200 Meter vor dem Ziel kamen mir Zuschauer entgegen, die der Meinung waren, ich sei falsch und müsse noch einmal zurück und eine Schleife um den Park laufen. Dabei hatte ich mich schon so auf den Zieleinlauf gefreut. Ich wollte keine Disqualifikation riskieren und bin deshalb zurück, um dann den längeren Weg zum Ziel zu nehmen. Als ich ankam, wurden gerade die ersten drei Sieger für den Vogelsberger Vulkan-Trail 101 geehrt. Mein Konkurrent hat sich nach der Ehrung bei mir bedankt, dass ich ihm gesagt habe, er solle nicht aufgeben. Ich war in dem Moment, als ich es ihm gesagt hatte, völlig ausgepowert. Er hat verdient den dritten Platz erreicht und ich bin mit mir und meiner Leistung im Reinen. Wer weiß, wann

wir uns wieder treffen und dann vielleicht in einer anderen Konstellation zusammenlaufen.

Der Vogelsberger Vulkan-Trail ist auf jeden Fall eine tolle Veranstaltung und die Strecke ist sehr abwechslungsreich, auch wenn es oft zum Hoherodskopf hinaufgeht.

## TAG DES LAUFENS

Ulrike (Uli) Wagner

Am 7. Juni fand die zweite Auflage des „Tag des Laufens“ oder auch „Global Running Day“ statt. Dem Aufruf auf verschiedenen Spiridon-Kanälen folgten zahlreiche (geschätzte 80-100) Lauf- und Walkingbegeisterte, die diesen Tag gemeinsam feiern wollten.

Beginnend mit einem warm up in Form eines Lauf-ABCs wurden anschließend die Lauf- und Walkinggruppen mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten jeweils eine Stunde durch den Wald geführt. Anschließend waren alle zu einer kleinen

Stärkung am Buffet und erfrischenden Getränken in Form von Wasser und Isofit unseres Partners Rosbacher eingeladen. Den wunderschönen Tag rundete eine abschließende Yoga-Einheit ab. Wer noch nicht genug hatte: Alle Interessierten durften sich der Mittwochs-Athletiktraining-Gruppe anschließen. Vielleicht haben dort einige Lust auf eine regelmäßige Teilnahme gewonnen.

Vielen Dank an Euch alle, dass Ihr dabei wart, mitgewirkt und eifrig mitgeholfen habt.

Als Fazit bleibt die beeindruckende Erkenntnis: Wir sind Spiridon!



## GOLDEN GIRLS BEI DEN 30. HESSISCHEN MEISTERSCHAFTEN IM HALBMARATHON

Am 18. Juni standen neben vielen anderen Spiridon-Startern auch drei Golden Girls bei dem Eschatlon – dem Eschborner Halbmarathon – am Start: Astrid Gelsema, Marisa Gomez und Anna Küchler. Sie errangen bei der Wertung der 30. Hessischen Meisterschaften im Halbmarathon Platz 2 auf dem Siegertreppchen. Die Eindrücke von Astrid und Marisa:

### Astrid Gelsema:

Nun also doch: Auf dem Weg zum Rathausplatz von Eschborn, um meine Startnummer abzuholen, kletterte mein Puls beachtlich in die Höhe, vor Aufregung und Freude zugleich.

Meine Teilnahme bei den Hessischen Meisterschaften im Halbmarathon stand auf dem heutigen Programm. Aufgrund eines Lauf-Wettkampfes am Sonntag zuvor (20 Kilometer, 1. Gesamtfrau) war es spannend, was die Beine abliefern würden.

Noch beflügelt von dem letzten Laufergebnis und froh, an diesem Lauf teilnehmen zu können, ging ich auf die Strecke. Die Beine liefen rund und brachten mir eine 1. AK-Platzierung ein. Besondere Highlights: Der 2. Platz mit unserer Spiridon Damen-Mannschaft und das tolle Beisammensein mit allen anwesenden Spiridonis.

### Marisa Gomez:

Hessenmeisterschaft Halbmarathon im Juni! Es wird warm und die Strecke ist anspruchsvoll. Aber: Wenn man das vorher weiß, kann man sich darauf einstellen oder es zumindest versuchen.

Der Blick auf die Starter(innen)liste war enttäuschend: In meiner Altersklasse W65 war außer mir nur eine Teilnehmerin. Auf der einen Seite schade, dass nur so wenig Konkurrenz in der Altersklasse startete, auf der anderen Seite nahm das viel Druck von mir, da es nur um das Ankommen ging und mir ein Podestplatz sicher sein sollte. Aber – da war doch noch etwas: ach ja! Die Staffelwertung bei den Meisterschaften! Also galt es doch, alles zu geben!

Am Start fühlte ich eine positive Anspannung, umgeben von vielen Spiridonis, fast wie ein Heimspiel. Auf der Strecke musste ich bei Beginn der zweiten Runde, wo es immer wieder Steigungen gab, an einem Getränkestand kurz gehen. Ufff! Aber irgendwie habe ich es geschafft, ins Ziel zu kommen. Die Zeit war nicht so, wie ich sie mir gewünscht hätte. Aber dass die Bedingungen und die Strecke nicht für gute Zeiten geeignet waren, war schon vorher klar. Deshalb war ich glücklich und letztendlich auch zufrieden. Für den Einzel-

titel hat es gereicht und mit der Spiridon 2-Staffel haben wir den 2. Platz Gesamt der Frauenwertung erreicht (hinter Spiridon 1). Ich bin echt stolz darauf, bei dieser blau-gelben Truppe dabei zu sein. Wir sind Spiridon!



### 3. DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN IM ULTRATRAIL

Lothar Esser

Die Ultraläufer unseres Vereins nahmen im Juni 2023 an den Deutschen Meisterschaften im Ultratrail teil und waren dabei sehr erfolgreich. Die Meisterschaft fand in Breitenbrunn im Erzgebirge statt und führte die Läuferinnen und Läufer auf einer Strecke von 75,5 Kilometern mit 2.150 Höhenmetern durch Sachsen und



*Die glorreichen Fünf vor dem Start*

Tschechien zum Fichtelberg (1.215 Meter über NN) und wieder zurück zum Start. Von Spiridon waren Stefan Pracht, Daniel

Arnold, Florian Kaltenbach, Bodo Hoffmann und Lothar Esser am Start. Lothar kannte die Strecke bereits von zwei vorherigen Starts (2020 und 2021) und freute sich nun, seine Streckenkenntnisse bei einer Meisterschaft veredeln zu können (so der Plan).

Um den vier anderen Spiridonis etwas von der Strecke zu erzählen und sie auf besondere Schwierigkeiten hinzuweisen, fand vorher eine Video-Konferenz statt, in der Lothar seine Erfahrungen mit den Höhen und Tiefen, aber auch Wurzeln und Schlammflöchern, weitergeben konnte. Immerhin beeinflusst die Strecke das erforderliche Equipment (Stöcke und Schuhe). Jeder von uns hat vor dem Lauf versucht, seine AK-Mitläufer zu identifizieren. Leider hat die Meldeliste keine Angaben zur AK enthalten. Ich (Lothar) wusste zumindest, dass ich es mit Bernhard Munz zu tun bekommen sollte, denn bei der Deutschen Meisterschaften im Ultratrail im Jahr 2021 hat er mir auf einer deutlich kürzeren Strecke über eine Stunde abgenommen. Deshalb war ich mir sicher, dass es maximal zu einer Silbermedaille reichen würde. Denn auch wenn ich mich im Vergleich zu 2021 deutlich verbessert habe, sind 60 Minuten nicht so ohne weiteres aufzuholen.

Natürlich war nicht nur die Einzelwertung interessant, sondern auch in der Teamwertung galt es, sich vorne zu platzieren. Neben der Männerwertung kam auch die Seniorenwertung in Betracht, denn Stefan, Bodo und Lothar sind jenseits der entsprechenden Altersgrenze.

Freitags stand dann die Anreise, das Abholen der Unterlagen, ein gemeinsames Abendessen (Stefan, Florian und Lothar) und früh zu Bett gehen auf dem Plan. Schließlich war der Start am Samstag für 7:00 Uhr angesetzt. Am Samstag waren wir alle in froher Erwartung rechtzeitig am Start und konnten uns mit den anderen (etwa 280) Starterinnen und Startern noch austauschen. Für die Meisterschaft hatten 106 Personen eine Meldung abgegeben.

Fünf, vier, drei, zwei, eins und los! Die Horde stürmte voran und mit ihr die Spiridonis. Nach 100 Metern aus dem Stadion raus und, ja wohin denn? Der Plan sah vor, dass es nach links geht, aber die Spitze rannte einfach geradeaus und die Meute hinterher. 50 Meter später wurde der Fehler erkannt und es ging alles zurück. So waren plötzlich die ersten die letzten und das Überholen fing an. Wer ambitioniert laufen wollte, musste vor dem ersten Singletrail vorne sein. Denn Überholen war auf den nächsten fünf Kilometern schwierig, aber nicht unmöglich. Durch dieses Chaos hatte ich meinen Konkurrenten Bernhard aus dem Blick verloren und wusste nicht mehr, wo er sich befand. Bis zu Beginn des

Singletrails und auch danach konnte ich noch einige Plätze gutmachen, aber mir war unklar, an welcher Stelle ich mich im Feld befand. Das war aber nach zehn Kilometern nicht weiter wichtig, denn abgerechnet wird erst am Zielstrich.

Die ersten beiden Verpflegungspunkte ließ ich aus. Ich hatte gut gefrühstückt und auch einen Liter Wasser im Rucksack. Als ich am Verpflegungspunkt bei Kilometer 24 ankam, war Michael Sommer (AK55, Konkurrent von Stefan und Sportwart der DUV) gerade dabei, sein Shirt zu wechseln. Ich hatte schon vor dem Start darauf spekuliert, dass nach dem regnerischen Freitag zum Lauf hin eine Wetterbesserung eintreten würde und mich entsprechend angezogen. Nachdem die feuchte Luft durch Sonne und Wind vertrieben waren, wurde es auch sonnig und ich musste trotz Singlet ordentlich schwitzen. An diesem Verpflegungspunkt habe ich kurz die Flüssigkeit in meinen Flaschen aufgefüllt, mir eine Banane und ein Stück Melone gegriffen und bin gleich weitergelaufen. Da die nächsten 500 Meter zwar laufbar, aber doch etwas steiler waren, habe ich es langsam angehen lassen und dabei das Obst verzehrt.

Die nächsten 13 Kilometer bis zum Fichtelberg ging es bergauf. So nach und nach konnte ich zu langsameren Läufern aufschließen und diese auch überholen. Ein Läufer wollte wissen, ob ich Bernhard sei. Als ich das verneinte, aber zusätzlich er-

wähnte, dass wir in derselben AK sind, hat er mir noch mitgeteilt, dass Bernhard wohl hinter uns sei. Das hat mich gewundert, hatte ich doch etwas mehr von Bernhard erwartet. Aber egal, für mich ging es nach dieser Aussage darum, den Vorsprung zu halten oder gar auszubauen.



*Singletrail*

Am Fichtelberg kam ich nach 3:38 Stunden an. Das Renntempo lag damit unter 6:00 Minuten/Kilometer. Wenn das bis zum Schluss so bliebe, könnte ich unter 8:00 Stunden laufen. Da der Fichtelberg die höchste Stelle war, schien das nicht unmöglich. Für mich hätte es eine Verbesserung um mehr als 20 Minuten bedeutet, was ich durchaus als realistisch empfand. Bis zum Fichtelberg hatten wir die für mich schönste Strecke schon hinter uns gelassen. Der Sachsentrail verläuft zwischen durch genau auf der Staatsgrenze zwischen

Deutschland und Tschechien. Beim Laufen ist dann ein Fuß in Tschechien und der andere in Deutschland. Ab dem Fichtelberg wurde etwas mehr auf breiteren Wegen gelaufen. Erst zum Schluss waren es wieder Singletrails.

Vor zwei Jahren bin ich auf der Gefällestrecke nach dem Fichtelberg fast im Matsch versunken. Dieses Mal war der Trail hier entschärft. Es gab Bohlen, die mich fast trockenen Fußes über diesen Morast trugen. Kurz danach wurde ich von Michael Sommer eingeholt und wir konnten gemeinsam laufen.

Als wir am nächsten Verpflegungspunkt (Kilometer 46) ankamen, lief Bernhard gerade los. Er war also doch vor und nicht hinter mir. Bis zum Ziel waren es aber noch 30 Kilometer, da sollte doch noch etwas gehen. Nur schnell die Flaschen wieder auffüllen, etwas zu essen greifen und mit Michael dem Bernhard hinterherlaufen. Er hatte keine 200 Meter Vorsprung und ich hatte ihn sehr gut im Blick. Bei Kilometer 53 war ich dann an Bernhard dran. Es war der Punkt, an dem der steilste Anstieg begann. Vor zwei Jahren habe ich hier meine Stöcke herausgeholt, um durch Armeinsatz etwas Erleichterung zu haben. Diesmal hatte ich aus Gründen der Gewichtsersparnis auf die Stöcke verzichtet. Es begann der direkte Zweikampf mit Bernhard. Ich weiß nicht, ob er mich schon bei Kilometer 46 bemerkt hatte und nur darauf wartete, dass ich komme. Ich wollte

ihn an diesem steilen Stück aus der Reserve locken und bin einfach, ohne zu ihm zu schauen, vorbei und schwer atmend den Berg hochgelaufen, gehen kam jetzt nicht infrage. Bernhard hat mich gefragt, welche AK ich sei. Er wollte sicher zeigen, dass er noch reden kann und genügend Luft bekommt, denn er wusste ja schon vorher, dass wir beide in der AK60 laufen. Meine Antwort hat dazu geführt, dass ein lautes Fluchen aus seinem Mund kam. Jetzt wusste ich, dass ich ihn besiegen kann. Ich fühlte mich in diesem Moment einfach bärenstark.

Drei Kilometer liefen wir nun bergauf. Unterwegs haben wir einige der vor uns Laufenden überholt und wurden von ihnen anerkennend beklatscht. Auch Daniel von Spiridon gehörte zu den von uns überholten. Oben angekommen musste ich etwas verschnaufen und habe den Druck herausgenommen. Ich merkte auch schon, dass die Muskulatur in meinen Beinen kurz vor den Krämpfen war. Ich hatte zwar regelmäßig Salzttabletten genommen, aber die letzten drei Kilometer waren ziemlich an der Grenze des Machbaren. Dann kam ein Stück mit sehr groben Steinen, die dazu geführt haben, dass meine Fußgelenke ständig nach rechts und links aus der Vertikalen abgelenkt wurden und plötzlich waren sie da, die Krämpfe. Bernhard hat gleich angehalten und gesagt, dass wir jetzt langsam machen. Der nächste Verpflegungspunkt lag auch nur noch 200 Me-

ter entfernt.

Flaschen auffüllen, Obst und Kekse greifen, noch etwas Cola trinken und dann ging es wieder weiter. Mit Bernhard hatte ich mich darauf geeinigt, dass wir den Rest zusammenlaufen. Für ihn sei es die letzte Deutsche Meisterschaft im Ultratrail und er wolle nach 15 Jahren Ultralauf jetzt aufhören. Da war es für mich klar, dass ich ihn nicht mehr angreifen werde.

Michael Sommer war uns in der Zwischenzeit davongelaufen. Daniel von Spiridon war auch wieder an uns vorbei und wir konnten jetzt die Wege durch den Wald genießen. MTB-Trails rauf und runter, Wurzelpassagen mit steilen Anstiegen, felsigem Untergrund und vielen Kurven ließen uns vom Zieleinlauf im Sportgelände träumen. Auf der letzten Gefällestrecke kam Bernhard ins Straucheln und musste sich mit den Händen am Boden abstützen. Also etwas langsamer werden und besser auf die Strecke aufpassen.

Den letzten Verpflegungspunkt haben wir ausgelassen. Ich hatte noch genug in meinen Flaschen, aber Bernhard hatte seine Flasche beim Sturz verloren. Deshalb war es vielleicht nicht so gut, ohne etwas zu trinken weiterzulaufen. Plötzlich kamen wir an der Stelle vorbei, an der es bei meiner letzten Teilnahme nach links den Berg hochging. Dieses Mal ging es weiter bergab, was dazu führte, dass die Strecke bergauf zum Schluss noch länger wurde. Aber wir mussten alle diesen Weg nehmen, so

dass niemand einen Vorteil hatte. Diese Streckenänderung führte aber auch dazu, dass die zum Schluss zu laufende Steigung gleichmäßiger ist.

Fünf Kilometer noch und wir sollten es geschafft haben. Fünf Kilometer noch bergauf, fünf Kilometer bis zum Ziel, fünf Kilometer bis zum Titel des Deutschen Meisters in der AK. Bernhard ist auf diesen fünf Kilometern noch dreimal gestürzt und ich habe auf ihn gewartet. Oben angekommen wurden wir von den Zuschauern mit Applaus empfangen und wir bogen auf die Stadionrunde ein. 100 Meter noch bis zum Ziel und Bernhard nahm plötzlich meine Hand und wir sind die letzten Meter nebeneinander gelaufen. Als wir über die Ziellinie kamen, zeigte die Uhr 8:06:09 Stunden. Da es eine Meisterschaft war, zählte die Bruttozeit und es war klar, dass wir beide Deutsche Meister geworden sind. Wir haben uns umarmt und waren froh, dass es zu Ende war.

Es war spannend und ich hatte vor dem Start nicht damit gerechnet, dass ich bei diesem Rennen so gut abschneide und auf Augenhöhe mit Bernhard bin.

Stefan Pracht (er wurde später auch noch zweiter seiner AK beim UTMB Lauf über 170 Kilometer rund um den Montblanc, die inoffizielle WM der Trail Läufer) war schon lange im Ziel und holte die Goldmedaille in seiner AK, Daniel Arnold kam kurz nach mir. Somit waren wir schon zu dritt und es kam darauf an, wie unsere Gesamtzeit war.

Als sich herausstellte, dass es in der Männerwertung zur Bronzemedaille gereicht hat, war die Freude groß. Als nächster Spiridoni kam Florian Kaltenbach ins Ziel. Für ihn als Straßenläufer waren die Trails zu schwierig und haben dazu geführt, dass er sehr vorsichtig gelaufen ist. Bodo Hoffman kam nach 9:50 Stunden ins Ziel und hat dafür gesorgt, dass die Spiridon-Senioren mit mehr als zwei Stunden Vorsprung Deutscher Seniorenmeister im Ultratrail wurde. So wurde es ein sehr erfolgreicher Ausflug der Spiridonis nach Sachsen!

Die Rennen zur Deutschen Meisterschaft zählen auch zur Ultramarathon-Bundesliga. Mit unseren Ergebnissen bei der Deutschen Meisterschaft im Ultratrail sind wir in der Tageswertung der Bundesliga auf den 2. Platz gelaufen und haben uns nach drei von fünf Rennen auch auf den 2. Platz vorgearbeitet. In der Schlusswertung der Bundesliga ist Spiridon Frankfurt zwar auf den 3. Platz abgerutscht, aber auch der 3. Platz ist ein sehr großer Erfolg, weil wir den übrigen Ultraläufervereinen gezeigt haben, was Spiridon mit seinen frischen Ultraläufern kann.





## WER HAT AN DER UHR GEDREHT? 10 JAHRE INTERVALLTRAINING MIT JENNY UND ULI

*Jenny Zeek und Ulrike (Uli) Wagner*

**D**amals vor zehn Jahren – als wäre es erst gestern gewesen – entstand die Idee eines „Intervalltrainings für alle“. Dies auch, um den schlaflosen Nächten, die wir gelegentlich nach intensivem Intervalltraining mit Kurt Stenzel und der Leistungsgruppe erlebten, ein Ende zu bereiten. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an Kurt, von dem wir fast alles gelernt haben, was wir heute weitergeben.

Zur Bedingung für unser Angebot machten wir einen „frühen“ Trainingsbeginn an der Sportanlage, keinesfalls später als 17:45 Uhr. Anfangs wurden wir dafür belächelt und uns wurden zu dieser frühen Stunde keine großen Teilnehmerzahlen vorausgesagt. Tatsächlich startete das Intervalltraining auch nur mit etwa fünf Personen, uns beide eingeschlossen. Aber das Trainingsangebot sprach sich schnell herum und so kamen von allen Seiten neue Teilnehmer hinzu. Erfreut und auch ein wenig stolz haben wir eine Flut an neuen Spiridon-Mitgliedern wahrgenommen ...

Anlässlich unseres zehnjährigen Jubiläums fand am 27. Juni 2023 nach kurzem

Training ein kleiner Umtrunk statt, der keine Wünsche offenließ: Salat, Wassermelone, Käse, Oliven, verschiedene Brotvariationen, Knabbergebäck, Bananenbrot, Kekse, ein sensationeller Jubiläumskuchen etc. Abgerundet von Getränken und natürlich auch dem ein oder anderen Gläschen Sekt war alles da, was das Herz begehrt. Auch ein paar neidische Blicke aus der Leistungsgruppe um Kurt, die regelmäßig im Anschluss an unser Training die Bahn nutzt, sind uns nicht entgangen.

Da ein großer Teil des „harten Kerns“ an diesem Tag verhindert war, zeigt das Jubiläumfoto nur ansatzweise, wie groß die Gruppe inzwischen geworden ist. An dieser Stelle haben wir kurz überlegt, wer von Anfang an dabei ist ..., auf jeden Fall Uli und ich.

Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmer, die trotz Wind und Wetter und der ein oder anderen Qual jeden Dienstag mit uns auf der Bahn trainieren. Wir freuen uns über so viele großartige Wettkämpfe mit unzähligen neuen Bestzeiten und bringen es auf den Punkt: auf die nächsten Jahre mit Euch!





## 10 JAHRE INTERVALLE MIT JENNY UND ULI – EIN TEILNEHMERBERICHT

Ralph Kaptur

Es eilt. Mist. Ich bin schon wieder zu spät, um zum Aufwärmen mehr als drei Einlaufunden vor dem Lauf-ABC zu absolvieren. Und das heute am Jubiläumstag. Ich grüße alle anderen, die wie immer pünktlich waren und schon fleißig sind. Streber! Immerhin ist die Südkurve bei 25 Grad Celsius nicht durch Reif glatt, wie sie das in den kühleren Jahreszeiten gerne einmal ist. Das impliziert aber auch, dass vermutlich wieder aktive Pausen zwischen den Intervallen von Jenny verordnet werden. Irgendwas ist ja immer. Ich laufe los. Geschafft! Ich bin auf die nächste Gruppe aufgelaufen. Und es wird geherzt und gescherzt. Der letzte Wettkampf im Rückblick und die nächsten Ziele besprochen. Ich bin da. Einer von uns, den Dienstags-Intervallisten. Das ist schön und es läuft. Stopp! Keine Runde mehr. Das Lauf-ABC geht los. Skippings und einfache Übungen, die nach Jahren schon automatisiert sind und fast im allgemeinen Schwatzen und Lachen untergehen. Dann kommt Kniehebelauf klassisch und komisch. Es wird ruhiger, die Gespräche flauen ab. Wir brau-

chen die Luft und die Koordination verlangt mehr Aufmerksamkeit. Dann kommt eine Übung, bei der jeder machen darf, was er will. Das ist der Hopserlauf rückwärts. Und final das Einlaufen in die Bahn mit maximaler Geschwindigkeit. Jetzt ist es ganz still geworden. Das angesagte Intervallprogramm plus aktiven Pausen hat uns zu einem gemeinschaftlichem „Om“ sinnieren lassen. Mein Teilzeit-Optimismus sagt: Hoffentlich bin ich nicht noch langsamer als letzte Woche.

Es finden sich spontan Gruppen. Unbekannte, Freunde, Unschlüssige, Tempomacher. Oft sogar in Personalunion. Passt das Tempo der Gruppe zu mir? Halte ich das Tempo auch in den letzten Intervallen durch? Wie geht es, dass sich da noch Läufer unterhalten, während meine Atmung fliegt und meine Laufuhr Richtung vierstelliger Pulsanzeige schießt?

Intervallpause. Es fängt an zu regnen. Tropfen auf der Bahn. Direkt von meiner Stirn. Das Wetter ist eigentlich gut. Nur der Gegenwind auf beiden Geraden scheint heute etwas stark. Die Kraft lässt nach. Ich fange an, die Intervalle rückwärts zu zählen. Das drittletzte Intervall ist das Schlimmste. Mausestot und noch nicht fertig. Das Vor-

letzte. Das Letzte. Geschafft. Glücklich. Da katapultiert plötzlich mit Hilfsbier und festem Griff von Laura der Flaschendeckel vom Paulaner 0,0% durch die Menge. Heute ist Jubiläum! Die Ultras bringen Pizza mit. Kniebeuge üben wir noch. Jutta hat ein Bananenbrot gebacken, Susanne und Laura stiften Melone, Olaf hat einen Salat gezaubert. Wir probieren in kleinen Dosen den von den Läufern mitgebrachten Käse, Knusperstangen, Oliven, Chips, Nüsse, Muffins und vieles mehr. Von allem etwas. Aber es gibt auch einen guten Esser der Leistungsgruppe: Kurt gesellt sich kurz dazu. Und es gibt einen Jubiläumskuchen

für Uli und Jenny. Da kommt der nächste Paulaner-Flaschendeckel von Laura geflogen. Wir erzählen von Urlaub, kaltem Duschen, Läuferlatein, alten und neuen Teilnehmern am Intervalltraining, dem anstehenden NightRun und dessen Anmeldeprozedur.

Wir sehen uns ja in zwei Tagen am Main wieder. Mein Teilzeit-Optimismus sagt: Hoffentlich bin ich nicht noch langsamer als letztes Jahr. Aber jetzt bin ich hier. Danke Uli und Jenny!



## SPIRIDON-JUGEND TRAINIERT MIT WELTMEISTER NIKLAS KAUL

Hans Bittlingmaier

Acht Jugendliche aus unserer Trainingsgruppe – neben der Eintracht Leichtathletik der größte Anteil unter den 50 Kindern – nutzten am 3. Juli die einmalige Gelegenheit, im Rahmen des Montagslauffreize vom Frankfurter Laufshop an einer Trainingseinheit mit dem Welt- und Europameister im Zehnkampf Niklas Kaul teilzunehmen. Mit seinen 25 Jahren ist Niklas der bislang jüngste Weltmeister in der Geschichte des Zehnkampfes.

Im Angebot war eine fünf Kilometer-Runde in langsamem Tempo am Main mit einem Lauftechniktraining. Vorab gab es reichlich Gelegenheit, sich Autogrammwünsche zu erfüllen und sich mit dem sympathischen „König der Athleten“ fotografieren zu lassen. Moderiert von Jost Wiebelhaus stellte sich Niklas natürlich auch den kompetenten Fragen der jugendlichen Community. Für die ersten zwei mutigen Fragesteller gab es eine Trinkflasche von Adidas. Das ließ sich unser Jan Philipp nicht entgehen und ergatterte mit der Frage nach Niklas' Lieblingsdisziplin die zweite Flasche.

Vor den fünf Tempogruppen der Erwachsenen starteten die Kinder und Jugendlichen

zu einer wilden Hatz zum Main. Von wegen langsames Tempo ... Viele Teenies wollten natürlich schneller als der Weltmeister laufen, sodass wir am Ende einen geschätzten fünfer Schnitt liefen. Diesem Tempo mussten einige Kinder Tribut zollen.

Das Lauftechniktraining führten die Kinder motiviert und mit großer Ernsthaftigkeit durch. Und auch wir als Trainer konnten die ein oder andere Neuerung bezüglich Lauf-ABC mitnehmen. Zurück ging es dann in einem etwas gemäßigteren Tempo. Nach alles in allem fünf Kilometern erwartete die Kinder dann erfrischende Getränke, Riegel und Energiebällchen. Und ein Gratis T-Shirt gab es als Belohnung noch obendrauf.



## STADTWALDRALLYE AM 15. JULI 2023

Ulrike (Uli) Wagner

In diesem Jahr haben wir erstmals eine „Stadtwaldrallye“ durch den Frankfurter Stadtwald angeboten, um unser ange-stammtes Laufareal einmal auf eine andere – mehr unterhaltsame als sportliche – Wei-se zu erkunden. Deshalb war das Angebot prädestiniert, alle Mitglieder jeden Fit-nessgrads und Lebensalters anzusprechen – vom Walker bis hin zum ambitionierten Läufer – und so ein Gemeinschaftserlebnis für die gesamte Mitgliederbreite anzubie-ten.

Wer glaubte, das stürmische und regne-rische Wetter konnte uns und der Stadt-waldrallye einen Strich durch die Rech-nung machen, wurde enttäuscht.

Das Vorziehen des Buffets hat sich ebenso ausgezahlt, wie die Durchführung der bei-den ersten Aufgaben direkt am Lauftreff – denn auf diese Weise musste „Manni“ (unsere gute Seele und gleichzeitig Stre-ckenposten) den Weg zur Schutzhütte nicht ein zweites Mal antreten. Und die Teams konnten zwar nicht ohne Regen-schirm, aber zumindest ungefährdet mit einer Stunde Verspätung starten.



Drei Gruppen gingen im Abstand von etwa 15 Minuten auf die Reise. Es galt, eine vier Kilometer lange Strecke im Stadtwald zu-rückzulegen, Aufgaben zu lösen, Gegen-stände zu sammeln, originelle Teamfotos zu präsentieren, Geschichten zu schreiben, Gedichte zu reimen und unseren „Mons-terspecht“ zu taufen.

Es war sehr beeindruckend, mitzuerleben, mit welcher Energie und wie viel Herzblut alle dabei waren!

### Die Auswertung:

Die Fragen nach der Größe des Frankfur-ter Stadtwalds, der Ordnungswidrigkeit bei „leinenlosen“ Hunden, der Anzahl der Fahrradständer am Lauftreff und der Ent-deckung des (Monster-)Spechts waren

für alle Teams leicht lösbar. Die Namens-gebung für den Specht ging von „Pic vert“ (Team A) über „Baumknutscher“ (Team B) bis hin zum „Monsterhacker“ (Team C) und wird den Teilnehmern die Rallye hof-





fentlich in guter Erinnerung bleiben, wann immer sie an ihm vorbeikommen. Das „Johnny Blue“ ein blindes Kind war, dass Farben aus Musik malte, konnte jedes Team (vermutlich auch dank Google und YouTube) wunderbar beschreiben, genauso wie Fritzlar als Hessentagsstadt 2024. Die Antworten auf die Fragen der Montagsmalermoderation durch Frank Elstner (1974–1979) oder der zentimetergenauen Höhe des Goetheturms (43,3 Meter) zeigten eindeutig, wie gut die Technik funktionierte (nur bei Team A fiel die Antwort um 100 Meter zu hoch aus).

Alle Teams haben die Landauerstraße richtigerweise nach Frankfurt-Nied verortet, auch wenn einige vielleicht noch nicht bei Kurt Stenzel (der dort wohnt) zur Physiotherapie waren. Die Maße der Weitsprunganlage entsprach mit den angegebenen  $7 \times 8$  Metern bei Team B und C genau den von mir mit Zollstock gemessenen Werten, auch das dritte Team war mit  $8 \times 8,5$  Metern nah dran. Die Schautafel im Wald haben alle entdeckt und daher wissen wir nun, dass die Stadt Frankfurt den Stadtwald im Jahr 1372 von Kaiser Karl IV erwarb. Auch den

Miquelsweg haben alle Teams gefunden. Aufgrund der kurz darauffolgenden Kehrtwende von Team A (es bestand Unsicherheit ob des richtigen Weges) konnte es die Fragen nach dem Zeitraum der 19. Auflage des HM (27. März- 8. April) und der Länge der „Rote-Balken-Strecke“ (11,1 Kilometer) leider nicht beantworten. Sehr schade, denn das Team war auf der richtigen Spur. Die folgenden Gruppen haben den Weg unbeirrt fortgesetzt und gelangten im weiteren Verlauf auf die gesuchte Scheerwaldschneise.

Bemerkenswert war, dass auf die Frage nach dem Kunstwerk beim Start von keinem Team die erwartete Antwort „Flüssiggasanlage“ kam. Ich gebe allerdings zu, dass die Antwort „Läuferfigur“ von den Teams A und C die weitaus schönere war. Team B nannte als Kunstwerk die „moosbedeckte Treppe“, die ebenfalls am Lauftreff zu entdecken ist.

Das Spiridon-Logo an „unserer“ Bank hat nur Team C entdeckt, allerdings erwies sich die Antwort von Team A auf die Frage nach der Auffälligkeit als sehr originell. „Es stehen keine Getränke drauf“ gilt als deutlicher Seitenhieb auf unser Bank-Flaschen-Depot bei den Minutenintervallen im Wald.

Die Team- und Baumstammfotos waren der Knaller! Sie sprechen Bände und in fast jedem Bild ist eine Menge Lebendigkeit und Kreativität zu erkennen. Wahnsinn! Beim Hütchenwerfen ragte eindeutig der



Sohn von Tobias (Team A) heraus, der sofort eine deutliche Duftmarke setzte. Aber am Ende war Team C mit acht von 15 umrundeten Hütchen uneinholbar. Das „Send more Money“ lösten Team B und C identisch, Team A besetzte zwei Buchstaben mit der gleichen Zahl (was nicht vorgesehen war), gelangte aber auch

zu einem schlüssigen Ergebnis. Spannend wurde es bei der Abgabe der unterwegs gesammelten Steine. Das Gewicht wurde vor Ort per Küchenwaage kontrolliert. Den Vogel abgeschossen hat hierbei Team C: Die Waage zeigte ein Gewicht von 52 Gramm und war damit gerade mal zwei Gramm von den geforderten 50 Gramm entfernt. (Team A: 86 Gramm, Team B: 72 Gramm).

Die Geschichten und Reime habe ich in voller Länge beigefügt. Jeder kann sich selbst ein Bild machen, wie viel Ideenreichtum, Kreativität und Spaß dahintersteckte.



#### Team A:

##### Geschichte:

Vor meinem ersten Marathon gönnte ich mir ein kleines Frühstück. Zum Frühstück gab es hartgekochte Eier, die mit dem Eier-

schneider schön angerichtet wurden. Danach ging ich zur Marathonmall. Auf der Marathonmall kaufte ich einen Badeanzug für meine Freundin. Nach dem Marathon war ich auf einer Hochzeit eingeladen. Für das Hochzeitspaar, die Eintracht-Fans waren, kaufte ich Kaffeetassen der Eintracht. Gedicht (acht bis zwölf Zeilen): Wir sind Spiridon und wir laufen Marathon – auf und davon!



#### Team B:

##### Geschichte:

Auf der Marathonmall fiel er mir sofort ins Auge. Er, der perfekte Begleiter meines zukünftigen Lebens. Meine Hand streckte sich aus, doch da kam eine Hand von hinten und unsere Blicke kreuzten sich über dem Eierschneider. Nur eine Kaffeetasse später beschlossen wir, zu heiraten. Die Hochzeitsfeier fand dann auf Hawaii, in blau-gelbem Spiridon-Outfit statt: er in Badehose und ich im Badeanzug. Happy End...und wenn sie nicht gestorben

sind, laufen sie noch heute.

##### Gedicht:

Wir rennen durch den Wald und dabei wird uns niemals kalt.

Ab und zu machen wir Tempo an der Bank, Spiridon sei Dank!

Ob Sonne, Regen oder Schnee, uns tun die Beine niemals weh.

Ob Laufen, Walken, Radeln oder Schwimmen, wir können uns täglich trimmen.

Wir kriegen nie genug davon, denn wir sind Spiridon.



#### Team C:

##### Geschichte:

Als ich mit meinem Badeanzug bekleidet zur Marathonmall lief, fand ich dort einen Hochzeitstisch, der gedeckt war mit einem

Eierschneider und einer Kaffeetasse. Darüber habe ich mich sehr gewundert. Doch ich wusste, dass in der Nähe der Marathonstrecke ein Freund, der Ernährungsberater ist, wohnt. Dieser erklärte mir, dass Eier nach einem anstrengenden Wettkampf zur muskulären Regeneration sehr wichtig sind. In diesem Moment kam der Kampfrichter, Michael, vorbei und erklärte mir, dass zu viel Koffein nach den internationalen Dopingregeln vor dem Wettkampf verboten ist. Das erschreckte mich so arg,

dass ich aus meinem Traum wieder aufwachte.

##### Gedicht:

Mit Uli macht das Training Spaß, alle geben dienstags Gas!

Jenny macht das Lauf-ABC und das tut auch keinem weh.

Kennt Ihr schon unseren Laufclub Spiridon, der ständig durch den Stadtwald rennt und jeden Baum am Weg dort kennt.

#### Das Fazit:

Als Fazit bleibt festzustellen, dass ALLE gewonnen haben, denn alle haben auf ihre Weise zum Gelingen der Stadtwaldrallye beigetragen.

Bei der reinen Punkteauswertung fehlten Team A durch die Kehrtwende zwar am Ende wichtige Punkte, doch den Baumstamm-Rückwärts-Balanceakt und die einbeinige Hüpfleinlage von Tobias' Sohn möchte ich ebenso hervorheben, wie sein zielgerechtes Hütchen werfen.

Team B und C lieferten sich ein ganz „heißes Rennen“. Letztlich waren ein paar Gramm (72 Gramm versus 52 Gramm) und ein paar Zentimeter (Hütchenwurf: vier Treffer versus 8 Treffer) ausschlaggebend und am Ende hatte Team C ganz knapp die Nase vorn.

Ganz herzlichen Glückwunsch zum 1. Platz!

Für die Begutachtung und Bewertung der Geschichten und Gedichte habe ich mir eine fünfköpfige neutrale Jury zur Hilfe zusammengestellt. Die Jury wählte einstimmig die Geschichte des Teams B auf den ersten Platz. Team B war übrigens auch das

einzigste Team, das den Begriff „Hochzeitsfeier“ (wie vorgegeben) eingebaut hat. Die beiden anderen Teams wandelten den Begriff zu „Hochzeit(spaar)“ oder „Hochzeitstisch“ ab.

Bei den Gedichten war es etwas spannender. Aber auch hier kam die Jury mit vier Stimmen zu dem Ergebnis, dass der Reim von Team B ganz oben auf dem Podest landete.

Auch hierzu gratuliere ich ganz herzlich!

## AUF ZUM TURM! – SPIRIDON FEIERT "SEINEN" GOETHETURM

Ulrike (Uli) Wagner

Am Wochenende vom 18. bis 20. August 2023 fand bereits die 40. Auflage des Goetheturmfests statt. Es ist eine Selbstverständlichkeit, dass Spiridon das vom Vereinsring Sachsenhausen e.V. organisierte Fest mit seiner Anwesenheit tatkräftig unterstützt und Farbe für Sachsenhausen bekennt.

einleiteten und für das erhoffte „blau-gelbe“ Feuerwerk rund um den Goetheturm sorgten.

Los ging es mit einer gemeinsamen Lauf- bzw. Walkingrunde in unterschiedlichen Geschwindigkeiten.

Kurz nach dem Startschuss um 18:00 Uhr verschwand das Läufer- und Walkerfeld in die unterschiedlichsten Richtungen des Frankfurter Stadtwaldes. Eine Stunde lang blieb nun Zeit, die aktuellsten Neuigkei-



Bei bestem Wetter versammelten sich am Freitagabend zahlreiche Lauf- und Walkingbegeisterte, die dieses Fest gebührend

auszutauschen, vergangene Erlebnisse Revue passieren zu lassen, das obligatorische Gruppenfoto unterwegs zu schießen,



entgegenkommende Spiridon-Gruppen zu grüßen und sich zu freuen, das Wochenende mit der „schönsten Nebensache der Welt“ zu beginnen.

Nach der Rückkehr zum Goetheturm durften sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Freigetränk an einem der umlie-

genden Getränkestände besorgen und den Abend in bester Gesellschaft mit Partyrock der Coverband „Winwets“ gemütlich ausklingen lassen.

Fazit: Wir kommen gerne wieder!



## SPIRIDON SOMMERFEST 2023

Hans Bittlingmaier

Im Gegensatz zu 2022 meinte es der Wettergott in diesem Jahr gut mit uns Spiridonis, sodass unser Sommerfest am 9. September 2023 wie gewohnt um 16:00 Uhr bei spätsommerlichen Temperaturen starten konnte. Der Veranstalter hätte zwar lieber die Atmosphäre auf den Tribünen mit dem wunderbaren Blick in die Ferne genossen, doch der Hitze wegen stiegen wir auf den Platz vor den Umkleidekabinen um. Die Stimmung nahm dadurch jedoch keinen Schaden. Die Atmosphäre war wunderbar für zwanglose Gespräche, sportlichen Austausch, den Verzehr selbst mitgebrachter Speisen und jeglicher Art von Getränken, wie immer vom Verein kostenlos zur Verfügung gestellt. Besonders das Fassbier erfreute sich großer Beliebtheit. Aber auch der gespritzte Apfelwein und -saft wurden bis auf die letzte Flasche getrunken. Dorothee kümmerte sich wie jedes Jahr um die Versorgung mit frisch aufgebühtem Kaffee und Antonia sorgte für den Nachschub an Popcorn und Naschtüten.

Nachdem Sibylle und Thomas Rautenberg den Grill in Gang gesetzt hatten, stand auch dem Verzehr des mitgebrachten Grill-

guts nichts mehr im Wege.

Erfreulich war nicht nur die hohe Teilnehmerzahl: Wir zählten etwa 100 Anwesende. Schön zu sehen war auch, dass unter den Gästen nicht nur viele altbekannte Gesichter, sondern auch zahlreiche neue junge Gesichter zu sehen waren.

Es war offensichtlich, dass nach der Pandemie viele die Freude am Laufen wiederentdeckt haben und das Bedürfnis groß war, das ein oder andere Vereinsmitglied zu treffen, sich über die bisherige Saison auszutauschen und Pläne für die nächsten Läufe zu schmieden. Diese positive Entwicklung konstatierte auch der Vorsitzende Michael Spreng in seiner kurzen Ansprache.

Der Verein lebt und ist gut für die Zukunft aufgestellt.





## GRÜNGÜRTEL-LAUFTREFF – MEHRFACH UM DIE GRÜNE LUNGE FRANKFURTS

Florian Kaltenbach

Der Frankfurter Grüngürtel ist ein besonderes Kleinod um Frankfurt, ein wirklicher Sehnsuchtsort! Nicht umsonst wird der rund 68 Kilometer lange Rundwanderweg durch die Grünstreifen in und um Frankfurt in Etappen so häufig bewandert oder per Rad abgefahren. Dieser Umstand, ein Ultralaufevent mit der LG Ultralauf, welches später auf das kommende Jahr verschoben wurde und unser Lauftreff-Bedarf an längeren Strecken veranlasste mich, meinen Longrun auf den Grüngürtel zu verlegen und den Mitgliedern als Lauftreff anzubieten. Wegen meiner zahlreichen Wettkämpfe (vergleiche auch meinen Bericht ‚Mein zweites Ultralaufjahr‘) konnte ich den Lauftreff nur vier Mal über die komplette Distanz und einmal in auf rund 30 Kilometer abgekürzter Länge anbieten. Darüber hinaus bot Friedrich Gottfried ebenfalls mehrfach den immer beliebter werdenden Grüngürtel-Lauftreff an. Beide liefen wir unsere Lauftreffs mit Start und Ziel am Spiridon-Lauftreff an der Babenhäuser Landstraße und zahlreichen Ein- und Ausstiegsmöglichkeiten (da wir ja noch kein reiner Ultralaufverein sind) entgegen dem Uhrzeigersinn in

östliche Richtung an, um nicht vor Beginn der Fährzeiten an der Mainfähre Höchst warten zu müssen. Erste Sehenswürdigkeiten entlang der Laufstrecke waren der Goetheturm und das Grüne-Soße-Denkmal in Oberrad. Nach rund fünf Kilometern wurde der Main über die Eisenbahnbrücke Richtung Ostbahnhof überquert, bevor es vorbei an der neuen EZB und dem Ostbahnhof durch den Ostpark ging. Entlang der U7 zwischen Bornheimer Hang (Kilometer neun) und Gwinnerstraße/Abzweig Borsigallee (Kilometer elf) liefen wir anschließend in den Enkheimer Wald. Kurz darauf ging es steil bergauf in Richtung des Berger Hangs und dem daran anschließenden Naturschutzgebiet (Kilometer 17). Weiter ging es vorbei am Lohrberg, dem einzigen Weinberg auf dem Frankfurter Stadtgebiet (Kilometer 23) und über die Brücke an der Friedberger Landstraße auf Höhe des renommierten Lokals Altes Zollhaus (Kilometer 25). Über einen kurzen Singletrail-Abschnitt ging es anschließend am Vilbeler Stadtteil Heilsberg vorbei in Richtung der S-Bahnstation Frankfurt-Berkersheim (Kilometer 30). Unweit davon bog die Grüngürtel-Laufstrecke an der Niddabrücke Harheim auf das malerische Niddaufer ab und verblieb bis zur Niddamündung unweit der Mainfähre Höchst

(Kilometer 49) mehr oder weniger in Ufernähe der Nidda. Bis dahin gab es an den U-Bahnstationen Heddernheim (Kilometer 38) und Hausener Weg (Kilometer 42) noch weitere Einstiegsmöglichkeiten und mit dem Alten Flugplatz Bonames (Kilometer 34), dem Ginnheimer Niddapark (Kilometer 40) sowie dem malerischen Rödelheimer Biegwald (Kilometer 44) noch einiges zu sehen. Nach dem Mainuferwechsel mit der Fähre Höchst (Kilometer 49) folgten als weitere Highlights die Schwanheimer Dünen (Kilometer 51) und das Waldstadion (Kilometer 60). Neben den genannten Sehenswürdigkeiten gab es an der ein oder anderen Stelle auch die

dauerhaft installierten Objekte der komischen Kunst, wie zum Beispiel das Denkmal des Grüngürteltiers zu bewundern. Auch im nächsten Jahr werden wir diesen Lauftreff bei entsprechendem Interesse wieder regelmäßig anbieten.



## INFOABENDE ZUR MARATHONVORBEREITUNG

Dirk Kuhlmann

Mit den Infoabenden zur Marathonvorbereitung gab es in diesem Jahr in den letzten beiden Monaten vor dem Frankfurt Marathon ein besonderes Angebot für unsere Vereinsmitglieder. An drei Terminen habe ich nach dem Athletiktraining an der jeweiligen Sportstätte vor interessierten Zuhörern und Zuhörerinnen über Detailthemen der Marathonvorbereitung referiert und diskutiert. Da ich bereits in der Vergangenheit im Rahmen eines Kooperationsprogramms mit meinem damaligen Verein und der Sporthochschule Köln Marathoneinsteiger betreut habe, wollte ich Teile davon bei Spiridon aufleben lassen. Nicht alle Themen sind neu, werden aber gelegentlich vergessen oder ignoriert. Daher ist es gut, sich die Besonderheiten und Fallen in der Vorbereitung immer wieder vor Augen zu halten.

Es folgten inhaltliche Auszüge, die an den Terminen zur Sprache kamen:

### **Erster Abend mit Marathon-Basics auf der Tribüne der Sportanlage (13. September 2023):**

Nach einer harten Trainingsbelastung ist es ratsam, dem Körper Zeit zu geben, da-

rauf zu reagieren. Der Leistungszuwachs ist dann am besten, wenn der Körper ausreichend erholt hat (Prinzip der Superkompensation). Trainingsumfänge und -intensitäten sind moderat zu steigern. Die Tagesform spielt eine wichtige Rolle. Stress im Alltag kann dazu führen, dass man außerplanmäßig Trainingstermine verschiebt und sich zusätzliche Pausen gönnen sollte. Körpersignale sind bei der Trainingsgestaltung wichtiger als die ermittelte Herzfrequenz und das angezeigte Tempo. Habt Mut, das Training auch einmal ohne GPS-Gerät durchzuführen oder schaut zumindest erst am Ende darauf. Orientiert Euch ausschließlich auf die eigenen Signale der Ermüdung. Wenn etwas zwick, nehmt dies ernst und verschleppt keine Verletzung.

Sport in der Gruppe macht mehr Spaß. Daher nutzt gerne unsere verschiedenen Trainingsangebote des Vereins. Sich bei der Belastung abzuwechseln, erleichtert das Abspulen großer Programme.

Marathontraining sollte nicht im Konflikt mit der beruflichen und familiären Situation stehen. Arrangiert Euch mit Eurem Umfeld und vereinbart Ausgleichszeiten nach dem Marathon.

Wichtigster Aspekt bei der Ausrüstung sind die Schuhe. Carbon-Schuhe sind zum

Beispiel nicht für jeden geeignet. Sie können abhängig vom Laufstil zwar Leistung steigern, aber auch nicht bei jedem gleich effektiv. Zudem können sie in Einzelfällen zu Achillessehnenbeschwerden führen. Nehmt Euch daher Zeit und lasst Euch ausreichend im Fachgeschäft professionell beraten, um für Euch die richtigen Modelle zu finden. Gewöhnt Euch an das erworbene Modell mit ausreichend Vorlauf. Mittlerweile sind auch gut gedämpfte Trainingsschuhe sehr leicht, reaktiv und damit eine gute Alternative zu den reinrassigen Wettkampfschuhen am Wettkampftag.

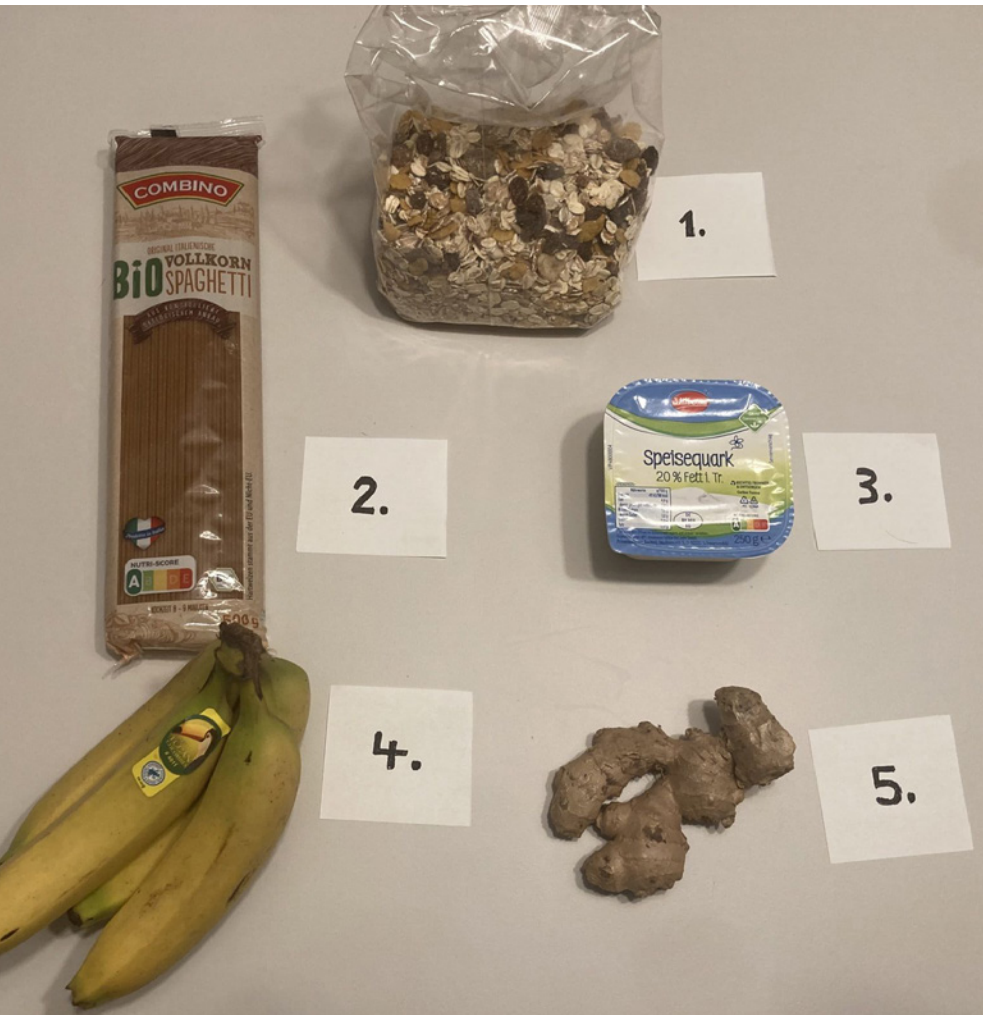
Die häufigsten Sportverletzungen unter Läufern sind Achillessehnen- und Kniebeschwerden. Ursachen können vielfältig sein. In der Regel sind orthopädische Fehlbelastungen der Hauptgrund. Einlagen können bei akuten Beschwerden erste Hilfe bieten, lösen aber das Grundproblem nicht. Lasst Euch in solchen Fällen erst einmal ärztlich oder therapeutisch beraten. Ist die eigentliche Ursache identifiziert, lassen sich mit einem ausgewogenen und zielgerichteten Ausgleichsprogramm sowie Geduld die individuellen Defizite nachhaltig beheben.



### Zweiter Abend zum Marathon-Bergfest in der Männer-Umkleide des Lauftreffs (27. September 2023):

Gerade in der Zeit mit hohen Trainingsumfängen ist es angenehmer, diese in der Gruppe zu absolvieren. Um den Körper

zu entlasten ist es auch sinnvoll, Einheiten alternativ zu gestalten (zum Beispiel Radfahren oder im Winter Skilanglauf). Für Susanne Hahn, eine ehemalige Trainingspartnerin von mir, war Aquajogging ein fester Bestandteil ihrer Marathonvorbereitung.



In den langen Trainingseinheiten und später im Wettkampf hilft es, sich auf den aktuellen Abschnitt zu fokussieren und nicht ständig an das ganze Programm zu denken. Eine ausgewogene Ernährung hilft, sich effizienter vom Training zu erholen. Prof. Ingo Froböse hat eine Top 5 der besten Lebensmittel für den Ausdauersport zusammengestellt:

Platz 5: Die Ingwer-Wurzel: Sie wirkt entzündungshemmend und immunstimulierend. Sie kann als frisch zubereiteter Tee zu sich genommen werden.

Platz 4: Die Banane: Sie enthält viel Energie und ist leicht verdaulich. Vor dem Laufen hilft eine halbe Banane und sichert eine gute Versorgung während des Laufens.

Platz 3: Der Quark: Er enthält Eiweiß und weitere Aufbaustoffe (Reparaturstoffe) für die Zeit nach dem Training. So werden die Erholung und die Regeneration gefördert.

Platz 2: Die Nudeln: Sie helfen, den Kohlenhydratspeicher im Körper vor und nach einem Rennen aufzufüllen. Vollkornnudeln sind dabei zu bevorzugen.

Platz 1: Das Müsli: Es enthält nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch viele Aufbaustoffe wie Fette und Eiweiß. Diese einzigartige Mischung rechtfertigt den Spitzenplatz.

Dieses Experten-Ranking gilt als Denkanstoß. Es gibt gute Alternativen, die weiterhin Ihren berechtigten Platz haben.

Für die Vorbereitung auf den Wettkampf ist es wichtig, die Verpflegung schon im

Vorfeld getestet zu haben. Immer wieder gibt es Läufer und Läuferinnen, die während des Wettkampfes Magenprobleme bekommen. Dieses Risiko lässt sich durch das Ausprobieren im Vorfeld reduzieren.

### Dritter Abend mit Tipps für den Marathon-Countdown in der Jungen-Umkleide der Martin-Buberschule (18. Oktober 2023):

Tapering war in der Runde bereits bekannt. In den letzten beiden Wochen vor dem Marathon reduziert man die Umfänge, um frischer in den Wettkampf zu gehen. Daher sind in der letzten Woche Ruhetage fest einzuplanen. Die Intensitäten bei den schärferen Trainingseinheiten orientieren sich an dem angestrebten Wettkampftempo und sind deutlich kürzer gestaltet als in den vorherigen Wochen.

In der Woche des Wettkampfes empfiehlt es sich, mittels Carboloadings den Kohlenhydratspeicher im Körper zu erhöhen. Dies gilt insbesondere für die letzten drei Tage vor dem Wettkampf. Neben Nudeln sind auch Kartoffeln eine gute Alternative als Hauptgericht.

Zum regelkonformen Support an der Strecke gehört es sich, nur an den dafür vorgesehenen Verpflegungsstellen mit Getränken versorgt zu werden. Geschieht dies außerhalb der Zone, droht eine Disqualifikation. Dies gilt auch beim Abkürzen über den Bürgersteig beziehungsweise das fahrlässige Kreuzen des Laufwegs an

derer Teilnehmer oder Teilnehmerinnen. Das Tragen von Kopfhörern ist für die im Leichtathletikverband gewerteten Läufer und Läuferinnen nicht gestattet.

Bei der Renntaktik und Renngestaltung ist es wichtig, sich während des Rennens von der Euphorie der Veranstaltung nicht zu sehr anstecken zu lassen und auf sich selbst konzentriert zu sein. Die Mehrheit der Läufer und Läuferinnen wählt zu Beginn des Marathons ein zu hohes Tempo, welches sie am Ende mit einem umso größeren Leistungseinbruch bezahlen. Der Mut, nicht mitzugehen, zahlt sich am Ende aus. Läufer und Läuferinnen mit einem negativen Split sind in der entscheidenden Rennphase im Vorteil und können sich motiviert weiter nach vorne arbeiten. Der Mann mit dem Hammer schlägt dann nicht so heftig zu.

Im Zuhörerkreis kam die Frage auf, wo sich schwierige Stellen auf der Marathonstrecke befinden. Neben dem Kopfsteinpflaster auf der Fressgass und in Höchst, dem Kreuzen von Straßenbahnschienen, dem Anlaufen von Verpflegungsstellen weg ist auch die Schwanheimer Brücke eine Herausforderung für die Teilnehmer. Hier gilt es, aufmerksam und konzentriert zu sein, nicht zu „überpacen“ und harmonisch in einer Gruppe entspannt mitzuschwimmen. Da der Kurs in der Innenstadt sehr winkelig ist, verliert man dort etwas Geschwindigkeit. Dies ist in der Renngestaltung zu berücksichtigen.

Auf den letzten Kilometern kann Cola für kurzfristigen Energieschub sorgen. Der Gedanke an die erlösende Ziellinie hilft, die Strapazen zu Ende des Rennens zu überwinden.

Das war eine Auswahl der besprochenen Themen für interessierte Leser und Leserinnen, die nicht dabei sein konnten. Es hat Spaß gemacht, konkrete Sachverhalte des Marathons näher zu beleuchten.

Ich danke allen, die an den Abenden dabei waren. Die Vortragsreihe war ein Testballon. Was im nächsten Jahr folgt, steht noch nicht fest. Lasst Euch überraschen.

## GENERALI KÖLN-MARATHON SECHS WOCHEN VOR BEGINN DER KARNEVALSSESSION

*Christian Weber*

Einerseits (fast) noch im Sommerfeeling, andererseits nur sechs Wochen vor dem Start in die fünfte Jahreszeit – und das in einer so närrischen Stadt wie Köln. Das waren gute Vorzeichen für ein vergnügliches Wochenende, zumal dies um den 1. Oktober in diesem Jahr bis zum Dienstag andauerte.

Das im Sinn und frohen Mutes, dass mir dieses Mal zwischen Sonntag und Montag kein Tag fehlen würde, ich bis zum „Wochenstart“ am Mittwoch sogar noch zwei freie Tage hatte, konnte ich am Rennsonntag erst einmal bis 7 Uhr schlafen, da der Start komfortabel um 10:30 Uhr war. Darüber hinaus konnte ich auf der Haben-Seite verbuchen, dass das Hotel keinen Kilometer vom Startpunkt entfernt lag, sodass ich mich auch beim Einlaufen nur schwer verlaufen konnte.

Im Spiridon-Trio (Till Vetter, Robert Unger und ich) leuchteten die blau-gelben Spiridon-Shirts im DM-Block gleich hinter der Elite. Am Himmel stand keine Schäfchen-Wolke, sodass auch die Sonnenbrillen-Frage von vielen positiv beantwortet worden war.



Es ging los. Heute wollte ich mit meiner ungewollten Philosophie brechen, den ersten Kilometer zu schnell anzugehen. Tatsächlich war ich mit 4:07 Minuten nur acht Sekunden unter meinem unter 3-Stunden-Tempo von 4:15 Minuten/Kilometer. So genoss ich den Rheinblick, die heiter-angespannte Stimmung und bremste auch die nächsten Kilometer bis ich bei Kilometer acht bei 4:16 Minuten/Kilometer angekommen war.

Energiezuführungsüberlegungen waren klar und eingetütet: ein Gel Liquid Energie noch vorm Start, das zweite fifty-fifty bei Kilometer zehn und 16. Ab Kilometer 21 würde es dann Dextro Energy an den Verpflegungsstellen geben. So war es auch und ich durchlief den Halbmarathon bei 01:28:54 Stunden, sodass ich auch Muße hatte, die 80er-Jahre-Musik an der Strecke zu genießen und zweimal im Vorüberrennen eine grobmotorische „Disco-Einlage“ zu geben. Besonders die Nebelmaschine inspirierte mich und ließ mich völlig losgelöst wie Major Tom in einen Stroboskop-Taumel verfallen.

Vielleicht ging es mir deshalb zu gut und ich verzichtete auf das Zeitnehmen fürs Gelgreifen bei Kilometern 24 und 27. Ich war so im Flow/Ehrgeiz, dass ich nicht die Coolness bewahrte, mir hier ruhig mal drei Sekunden Zeit zu nehmen und definiert zuzugreifen. Wenig später spürte ich den Fauxpas. Ich musste wieder an Major Tom denken und kam ins Grübeln, ob er sich

nun unbeabsichtigt oder beabsichtigt von der Erde abgenabelt hatte.

Mein Tempo sank zwischenzeitlich deutlich um 30 bis 45 Sekunden pro Kilometer. Später konnte ich nachbunkern (auch ohne Wellerman und ohne Tee und Rum - nur Zucker). So genoss ich (es heißt doch immer: „enjoy!“) die letzten zehn Kilometer als dextro energy-party (manchmal auch zwei je Verpflegungsstation) und konnte auch das Tempo wieder deutlich steigern. Meine zweite Hälfte dauerte 3:06 Minuten länger als die erste, was auch bei aller Diskutierfreudigkeit nur mit Diskalkulie als negativer Split interpretiert werden kann. Auf dem roten Teppich auf der Zielgeraden nach dem Dom sah ich mich endlich wieder auf heimischem und angemessenem Terrain. Dies und ein Läufer, mit dem ich schon auf den letzten drei Kilometern einen inoffiziellen Wettkampf austrug, ließ mich einen Endspurt hinlegen, den nur Streber hinbekommen. Gesamtzeit: 03:01:58 Stunden brutto - das ließ sich auch netto nicht mehr unter 3 Stunden drücken.

Die Zielverpflegung war anständig. Ich ließ mich zu einem munteren Durcheinander der Getränke hinreißen, selbst Brühe – und die war das Beste (Salze)! Das heitere nachmittägliche Zusammenkommen mit den „Funky Marys“ unter anderem auf dem Neumarkt bereitete uns noch einmal so richtig auf die bevorstehende Karnevals-session vor. Nur noch sechs Wochen!

## BANK OF AMERICA CHICAGO MARATHON

Dörte Fischer

Nach Wochen der Aufregung und Tagen voller Anspannung war es am Morgen des 8. Oktober endlich soweit. Um 5:30 Uhr Ortszeit habe ich auf dem Renn-Gelände eingechekkt – eine glückliche Begegnung in der Metro am Tag zuvor bescherte mir ein Ticket für den exklusiven Hospitality-Bereich. Dort konnte ich mich bis 7:00 Uhr im Warmen aufhalten, mit anderen Marathonstartern ins Gespräch kommen und meinen Beutel in aller Ruhe abgeben. Das Pre-Race Highlight war dann ein Meet and Greet mit den ehemaligen Chicago Marathon Champions: Khalid Khannouchi, Deena Kastor und Dan Cloeter. Um 7:30 Uhr fiel der Startschuss und knapp 45.000 Läufer machten sich bei sehr frischen sieben Grad auf die flache Marathonstrecke quer durch die Stadt. Ich hatte bereits im Vorfeld wegen einer noch nicht ganz auskurierten Erkältung entschieden, den Lauf defensiv anzugehen und nichts zu erzwingen. Während die ersten Kilometer recht entspannt liefen und ich mich von der grandiosen Stimmung am Streckenrand tragen ließ, machten sich nach 13.1 Meilen die

ersten Probleme bemerkbar. Dennoch hatte ich das Ziel weiter fest im Blick: die Finisher-Medaille! Step by step ging es durch die unterschiedlichen Viertel der Stadt, gesäumt von jubelnden Zuschauern, die einen nicht nur mit motivierenden Rufen, sondern auch mit Wasser oder Snacks etc. versorgten.



Mit der 24 Meilen (ca. 39 Kilometer)-Marke begann dann bereits der Zieleinlauf. Die Menschenmassen an der Seitenlinie wurden immer euphorischer und in mir machte sich schon das große Glücksgefühl breit, das glaube ich jeder Marathonläufer kennt. Mit Gänsehaut und Freudentränen lief ich nach 3:29:21 Stunden über die Ziellinie. Ich war überglücklich, endlich meine dritte Major Marathon Medaille um den Hals zu tragen.

Kleines Resümee zum Marathon an sich:

- Top organisiert von der Startnummern-Abholung bis zur Beutelabgabe
- Wahnsinns-Stimmung vor, während und nach dem Lauf
- Einziger Wermutstropfen: GPS steht während des Laufs fast nicht zur Verfügung - weshalb es nicht ganz einfach ist, sein Renntempo zu kontrollieren. Alles in allem aber eine tolle Laufstrecke durch eine der schönsten Städte, die ich bisher besucht habe.



## ABGEDREHT – „VOLLE KANNE“ BEI SPIRIDON FRANKFURT

Moni Bunse

Zum Thema „Sport(Mythen) – aktiver Alltag oder intensiver Sport? So viel Bewegung ist gesund.“ besuchte Thorsten Siegmund („Volle-Kanne“ und sport1-Redakteur) mit Kamerateam Ende September 2023 unseren Lauftreff. Vor Ort wurden ein paar Videos im Wald und auf der Laufbahn gedreht sowie Kurzinterviews geführt.

Am 11. Oktober wurde der daraus entstandene Beitrag in der ZDF-Sendereihe „Volle Kanne“ ausgestrahlt. Mittelpunkt des Sendbeitrags war Spiridon Frankfurt. Hier konnten wir unseren Verein eindrucksvoll präsentieren und uns mit Leidenschaft und Herzblut in Lauf- und Walkinggruppen in Bewegung zeigen. Einheitlich im blau-gelben Spiridon-Look waren wir mit viel Dynamik und guter Laune zu sehen. Absolut sehenswert! Aber auch inhaltlich ist der Filmbeitrag ein sehenswertes Ereignis, zu





mal der Spannungsbogen zwischen intensivem Sport und aktivem Alltag auch von einem fachkundigen Sportmediziner der Uniklinik Ulm aufgearbeitet wurde.

Wer bislang keine Gelegenheit hatte, kann sich den Beitrag noch bis zum 11. Oktober 2025 in der ZDF-Mediathek unter: [www.zdf.de/gesellschaft/volle-kanne/sport-oder-bewegung-100.html](http://www.zdf.de/gesellschaft/volle-kanne/sport-oder-bewegung-100.html) anschauen. Es lohnt sich!

Für uns war es eine willkommene Gelegenheit, Werbung für den Verein und generell für den Breitensport Laufen zu machen.

zdf.de/gesellschaft/volle-kanne/sport-oder-bewegung-100.html



## ZEIGT HER EURE FÜSSE, ZEIGT HER EURE SCHUHE

Lothar Esser

Nachdem im letzten ECHO ein Artikel von Anne über die Unmengen an Schuhen bei einem Läuferpaar erschienen ist (Anm. d. Red.: Spiridon ECHO 2022, Seite 117), möchte ich hier ein paar Daten und Fakten zusammenstellen, um die Schuhfrage nach Möglichkeit zu objektivieren.

Die Schuhe sind das Bindeglied zwischen dem Läuferkörper und dem Untergrund. Sie müssen die Kraft auf den Boden übertragen und für den Vortrieb sorgen. Natürlich geht es auch ohne Schuhe. Das beweisen viele Barfußläufer tagein tagaus (sogar bei Ultraläufen). Aber mit Schuhen sind wir vielleicht schneller. Wie hältst du es mit den Schuhen?

Viele Schuhhersteller empfehlen einen Schuhwechsel nach 500 Kilometern. Ist das nun eine Verkaufsfördermaßnahme? Diese „Empfehlung“ hat mich bisher nie interessiert, denn bei mir sieht die Schuhsohle auch nach 1.000 Kilometern noch ziemlich gut aus. In den Sohlenszwischenraum kann ich aber nicht hineinschauen. Wer sich aber die Bilder der beiden Schuhsohlen (ein Modell des gleichen Herstellers mit Carbon-Sohle) anschaut, wird feststellen: Es gibt massive Unterschiede.

Dabei wurden mit dem einen Schuh vielleicht 500 Kilometer gelaufen und mit dem anderen sind es etwa 1.500 Kilometer. Es gibt also Fälle, in denen wirklich nach 500 Kilometern das Ende der Fahnenstange erreicht ist. Deshalb hier der Rat, nicht so sehr auf die Empfehlung der Hersteller zu achten, sondern einfach einmal unter den Schuh zu schauen.

Woran liegt es, dass Schuhe nach 500 Kilometern schon so abgenutzt sind? Wie es aussieht, hat es etwas mit dem Laufstil zu tun. Anne ist zwar deutlich leichter als ich, hat aber einen ausgeprägten Vorfuß-Laufstil. Dadurch kommt bei der Bodenberührung des Schuhs schon sehr viel Energie auf eine Stelle konzentriert auf den Boden. Diese Energie muss anschließend innerhalb sehr kurzer Zeit (Bodenkontaktzeit) über den Vorfuß in die Vorwärtsbewegung eingeleitet werden. Bei mir als Mittelfußläufer sieht es etwas anders aus. Ich setze mit der kompletten Fußsohle, manchmal auch nur mit der Ferse, auf. Dadurch wird der Kraftimpuls auf eine viel größere Fläche verteilt und die Sohle nicht so einseitig belastet. Das führt dazu, dass meine Schuhe auch nach 1.500 Kilometern noch nicht so starke Verschleißspuren zeigen.

Da ich aber im Jahr 5.000 bis 6.000 Kilometer laufend unterwegs bin, habe ich

jede Menge Schuhe zur Auswahl im Regal. Wettkampfschuhe für die Straße, Wettkampfschuhe mit wenig Profil und viel Profil für die Trails, Schuhe mit einer wasserdichten Membran für Läufe im Regen, Trainingsschuhe für Straße und Trails, Schuhe für die Bahn etc. Dadurch fällt es mir manchmal schwer, die Über-

sicht zu behalten. Es ist dann gut, wenn ich auf Strava nach jedem Lauf eintrage, mit welchen Schuhen ich unterwegs war. Die Übersichtlichkeit im Schuhregal wird trotzdem immer schwieriger, da ich pro Jahr doch vier bis fünf Paar neue Schuhe kaufe (von wegen „nur Frauen sind Schuhfetischisten“).



Schuh einer  
Vorderfußläuferin  
nach 500 Kilometern

Schuhsohle  
nach 1.500 Kilometern



## HOKA PRÄSENTIERT DIE NEUE KINDERLAUFSCHUHKOLLEKTION IM RAHMEN DES JUGENDTRAININGS

Hans Bittlingmaier

Trotz einiger im Vorfeld zu überwindender Schwierigkeiten bezüglich der Durchführung mit der verantwortlichen Agentur – an dieser Stelle ein dickes Dankeschön an Nadine Hunzinger für ihre Geduld und Hartnäckigkeit – ging die Markteinführung und Präsentation des Kinderlaufschuhs von HOKA im Rahmen des Jugendtrainings auf der Sportanlage reibungslos über die Bühne.

HOKA ist zu einem Synonym für hochwertige Dämpfung bei gleichzeitig geringem Gewicht in der Laufszene geworden. Gegründet wurde das Unternehmen im Jahr 2009 in Frankreich. Heute ist HOKA One One eine Marke des US-amerikanischen Schuhherstellers Deckers Outdoor Corporation. Der HOKA One One Carbon X ist zum Beispiel der Lieblingsschuh von Jan Frodeno. Doch genug der HOKA Geschichte und zurück zum Geschehen auf der Bahn.

14 Kids hatten sich zu diesem Event eingefunden und bekamen zuerst einmal die neue Kollektion an die Füße verpasst. Die Schuhe mussten natürlich im Praxis-

test – sprich einer Trainingseinheit – ausprobiert werden. Das Training wurde von Frank Schauer – deutscher Marathonmeister 2013 – kompetent geleitet. Das Wetter spielte auch mit – ausnahmsweise machte der Regen eine Pause – der Wettergott ist eben ein Spiridoni.

Die Presse samt Fotografin war ebenso zugegen und gerne beantwortete das Trainer-team die Fragen zur Geschichte des Vereins und des Jugendtrainings gegenüber den Reportern von Laufen.de und eines österreichischen Laufmagazins, während Frank Schauer mit den Kids Lauf-ABC und Sprints übte. So verging die Trainingsstunde auch wie im Flug.

Zur Belohnung gab es für alle Teilnehmer Mineralwasser, Apfelschorle, Äpfel, Bananen, Müsliriegel und Snacks von „Zeit für Brot“. Die Agentur und HOKA zeigten sich zufrieden mit dem reibungslosen und harmonischen Ablauf und die Kids gingen glücklich mit einem Paar neuen Laufschuhe nach Hause.



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

Hans Bittlingmaier

Im Rahmen des 40. Frankfurt Mainova Marathon fand auch in diesem Jahr der Mini-Marathon statt. Dabei ist für die Teilnehmer ein Zehntel der Marathonstrecke – also 4,2 Kilometer zu bewältigen.

Elf Kids und Teens aus der Jugendtrainingsgruppe waren am Start, darunter vier Rookies.

Unser schnellster männlicher Teilnehmer war Hannes Warnecke in 16:23 Minuten. Das war im Vergleich zum Vorjahr eine Verbesserung von 3:30 Minuten. Chapeau! Die schnellste Zeit bei unseren weiblichen Teilnehmern lief wie im Vorjahr Clara Hanisch in 17:15 Minuten. Auch sie steigerte sich um mehr als eine Minute. Damit erlangte Clara Platz vier in der AK JU16 und Platz 14 von insgesamt 609 weiblichen Startern.

Unter 20 Minuten blieben außerdem Timon und Silas Galahn und Victor Bartels. Auch alle anderen haben sich im Vergleich zum Vorjahr stark verbessert.

Unsere jüngste Teilnehmerin war Martha Bremicker. Martha kam bei ihrem zweiten Start in einer Zeit von 29:20 Minuten ins Ziel.

Glückwunsch an Euch alle für die erreichten Leistungen.

### Hier die Einzelergebnisse unserer Spiridon-Jugend:

Victor Ilzarbe Bartels (JU14)  
19:54 Minuten

Martha Bremicker (KU12)  
29:44 Minuten

Cloe Fortun (JU14)  
29:19 Minuten

Emma Fortun (JU14)  
24:33 Minuten

Silas Galahn (JU18)  
19:08 Minuten

Timon Galahn (JU14)  
18:25 Minuten

Clara Hanisch (JU16)  
17:15 Minuten

Arne Müller (KU10)  
20:34 Minuten



Karl Sippel (JU14)  
20:53 Minuten

Hannes Warnecke (JU16)  
16:23 Minuten

Jan Philipp Wilczek (JU14)  
20:54 Minuten

## DER FRANKFURT MARATHON 2023

Thomas Tzschentke

**E**in Herbsttag wie aus dem Bilderbuch sollte vor uns liegen. Die Wettervorhersage versprach Regen, Wind und eine maximale Temperatur von 13 Grad Celsius. Seien wir mal ehrlich: nahezu ideale Bedingungen für einen Oktobermarathon.



In der Nacht auf den Rennsonntag wurden die Uhren zurückgestellt. Diese gewonnene Stunde empfand ich an diesem Morgen als sehr wohltuend. Dank der guten Beschreibung, die ich vorab von Michael erhalten hatte, konnte ich die neue Spiridon

Marathon-Lounge, den „Steinernen Saal“ in der Rotunde der Festhalle, schnell finden. Ideal gelegen, kuschelig warm, eine schöne Atmosphäre, genug Sitzgelegenheiten und Tische sowie vernünftige Sanitäreinrichtungen gleich um die Ecke. Dieser neue Raum ist, meiner Meinung nach, ein großer Gewinn für den Verein bei unserem Saisonhöhepunkt.

Mehr als 90 Spiridonis waren für den Marathon angemeldet und der Großteil davon kam hier vor dem Start zusammen. Umziehen, dehnen, Startnummer anbringen, Melkfett oder Vaseline für die gefährdeten Körperstellen und – fast das wichtigste – mit vielen gutgelaunten, netten Menschen sprechen.



Um 9:16 Uhr gab Ralph Urban schließlich das Kommando zum traditionellen großen Gruppenfoto. Spätestens dann ist jedem klar: Gleich beginnt der große, lang erwartete Showdown. Die positive Stimmung und die Vorfreude auf den Lauf waren im

wahrsten Sinne des Wortes greifbar.

Nach den allerletzten Vorbereitungen hieß es dann, sich langsam zu seinem Startblock zu begeben. Da es nicht regnete, war es im Gedränge des Startblocks auch im dünnen, dunkelblauen Spiridon-Hemdchen sehr gut auszuhalten. Die Minuten vergingen wie im Flug und dann kreiste auch schon der Helikopter über der wartenden Menge. Gänsehaut. Startschuss.

Langsam schiebt sich mein Block Richtung Startlinie. „Nicht vergessen, auf die Uhr zu drücken.“ Dann die Gummimatte mit der Zeitnahme an der Startlinie unter den Füßen und auf geht's. Locker lostraben, in den Körper hineinhören und alle Sinne in Alarmbereitschaft. Verletzungsbedingt konnte ich die letzten fünf Wochen nicht sinnvoll trainieren. Wie fühlt sich die Muskulatur jetzt an? Was machen die Läufer vor, neben und hinter mir? Nicht zu schnell loslaufen und einen Sturz vermeiden.

Die tolle Stimmung in der Innenstadt und die kühle Luft motivieren zu einem zügigen Tempo. Irgendwie doch schneller als geplant. Das GPS und die neuen, recht hohen und weichen Schuhe haben auf den ersten Kilometern ein paar Probleme mit den vielen Kurven. Aber man ist noch frisch und die Füße sind trocken, sodass es nicht viel ausmacht. Schon bald geht es rüber auf die südliche Mainseite und es warten lange, schnelle Geraden auf uns. Als gut zu erkennender Spiridoni wird

man überall entlang der Strecke angefeuert. Das pusht einen nach vorne. Zwischen Kilometer zehn und Kilometer 15 wird die



*Ich in Niederrad.*

Handbremse gelöst und man läuft so, wie man immer geträumt hat, den kompletten Marathon durchlaufen zu können. Dieser 5 Kilometer-Split ist bei den meisten von uns der schnellste. Danach versucht man nur noch, sich genau dieses Laufgefühl irgendwie zu bewahren, wobei der Kopf eine wichtige Rolle spielt. Der nasse Asphalt fliegt unter den Füßen dahin und man wartet sehnsüchtig auf die Halbmarathon-Marke. Dort steht zum einen mein Freund „Supporterkeule“ René Marquardt zum Anfeuern und zum anderen wird ab dort ja

nur noch heruntergezählt. Man ist also da quasi schon fast zu Hause. 1:35:35 Stunden sagt meine Uhr. Nicht schlecht.

Nächste Zwischenetappe: Höchst. Leicht bergan und dann wieder bergab. Nochmal Gas geben. Und dann über die sehr, sehr lange Mainzer Landstraße zurück in die Innenstadt. Viel Nachdenken hilft hier nicht. Körperspannung, aufrichten, einen Fuß vor den anderen, atmen. Und lächeln!

Schon bald kommt auch der erste Verpflegungsstand mit Cola. Das bereitet große Freude. Wenn man schnell genug läuft, ist die Mainzer Landstraße gar nicht so lang. Der einsetzende Nieselregen spült den salzigen Schweiß in die Augen. Schon bald sind wir wieder in der kurvigen Innenstadt unterwegs, wobei die abrupten Richtungswechsel jetzt schon etwas mehr nerven. Die Fußsohlen beschweren sich.

Kilometer 36: Mein angeschlagener Oberschenkel meldet sich und deutet an, dass gleich Schluss ist. Also einen Gang zurückschalten. Viel Salz und Gel können jetzt vielleicht noch etwas retten (ich habe ja alles dabei) – und das hat tatsächlich geklappt. Langsam verschwindet das Ziehen im linken Beinbizeps. „Jetzt ist es auch egal. Ich laufe jetzt einfach. Es sind ja nur noch vier Kilometer. Zur Not gehe ich halt.“ Der Regen wird stärker, die verschiedenen Schmerzen größer, die Distanz zur Festhalle kleiner. Jeder Schritt zählt. Jede Anfeuerung von den Zuschauern, insbesondere von Spiridonis, ist jetzt Gold wert.



*Unsere "Sub3-Büffelherde". Wie gerne wäre ich da mitgelaufen!*

Noch einmal Alte Oper, Mainzer Landstraße und Friedrich-Ebert-Anlage. Freude und Glücksgefühle überflügeln die Schmerzen. Und der Einlauf auf dem roten Teppich in der Festhalle hat wirklich etwas Magisches. 3:13:11 Stunden. „Ist doch gar nicht schlecht!“

Danke an die vielen Spiridonis auf und an der Strecke für den tollen Support. Wir sind schon ein Spitzenteam! Danke Frankfurt. Es war klasse. Für mich war es ein ganz, ganz tolles Rennen. Schade, dass ich nächstes Jahr nicht beim Frankfurt Marathon starten kann, denn ich bin an demselben Wochenende beim Ironman auf Hawaii am Start. Aber vielleicht finde ich ja vorher noch einen schönen Stadtmarathon. Ich würde doch schon einmal gerne wissen, was auf meine alten Tage noch drin' ist, wenn ich vernünftig austrainiert bin. Vielleicht wäre ja Hamburg im April 2024 etwas.

Viele unserer Vereinsmitglieder haben beim Frankfurt Marathon ausgezeichnete Ergebnisse, sowohl im Gesamtklassement, also auch insbesondere bei den Hessischen Marathonmeisterschaften, errungen. Ein wunderbarer, erfolgreicher Tag für den Verein!

In diesem Zusammenhang möchte ich Euch alle auffordern, sich vor der Anmeldung zum Frankfurt Marathon 2024 eine Lizenz des Hessischen Leichtathletik-Verbandes zu beschaffen (unsere Nadine Hunzinger, [mitgliederverwaltung@spiridon-frankfurt.de](mailto:mitgliederverwaltung@spiridon-frankfurt.de), hilft Euch dabei) und dann bei der Online-Anmeldung zum Marathon das Kästchen für die Hessischen Marathonmeisterschaften anzuklicken. Ihr werdet, wie ich in diesem Jahr, überrascht sein, wie weit vorne Ihr dort landet! Und bitte bei der Anmeldung den Vereinsnamen stets mit Spiridon Frankfurt angeben. Ein Highlight haben wir noch: Wir sind stolz auf unseren Jürgen Bremer, der seinen 50. Marathon erfolgreich absolviert hat. Was für ein Meilenstein! Herzlichen Glückwunsch, lieber Jürgen. Du bist ein großes Vorbild. Wir ziehen alle unsere Hüte.



## 25/40 – ODER WIE DER 40. FRANKFURT-MARATHON MEIN 25. MARATHON IN FRANKFURT WURDE

Jörg Engelhardt

Der Marathon in Frankfurt begleitet mich schon mein ganzes Leben. „Schuld“ daran ist mein Vater Peter. Er nahm schon an der allerersten Auflage der Veranstaltung teil, die damals noch im Mai am Tor Ost der HOECHST AG ihren Anfang und auch ihr Ende nahm. Mein Vater, damals 40 Jahre alt und auch schon im Trikot von Spiridon Frankfurt unterwegs, finishte die Erstauflage im Stadtteil Höchst in etwa dreieinhalb Stunden. Er hatte auch sehr schnell meinen älteren Bruder infiziert, sodass auch dieser bei der Erstauflage in ziemlich genau vier Stunden das Ziel erreichte. Ich war damals noch Zuschauer und dennoch fasziniert, dass mein Vater und auch mein Bruder überhaupt diese schwere und lange Strecke gemeistert hatten.

Mein Vater, der im kommenden Jahr 85 Jahre alt wird, ist zwar kein Gründungsmitglied von Spiridon, aber sicher einer der wenigen heute noch lebenden Männer der ersten Jahre in unserem Verein. Er trat ziemlich kurz nach der Gründung von Spiridon dem Verein bei, geworben durch

unseren mittlerweile leider verstorbenen Ehrenpräsidenten Gerhard Schroeder. Begonnen hatte das Ganze bei der heute auch nicht mehr existierenden Bank für Gemeinwirtschaft. Dort arbeitete mein Vater in dieser Zeit als Portier. In seiner Freizeit drehte er seine Runden auf dem Sportplatz in Zeilsheim, wo wir damals noch wohnhaft waren. Das Ganze war dem Ergebnis einer Lebenskrise geschuldet, die dadurch zustande kam, dass mein Vater zu viel rauchte und auch viel zu viel Alkohol trank. Irgendwann folgte er dem ärztlichen Rat und begann, das Laufen als Ausgleichsport zu betreiben. Da durch seine berufliche Tätigkeit die persönliche Begegnung mit Gerhard Schroeder, der auch bei der BFG sein Geld verdiente, nicht ausbleiben konnte, dauerte es auch nicht lange, bis er Mitglied in dem damals noch sehr jungen Verein wurde. Anstatt zu rauchen und zu trinken, lenkte er seine Energie beim Laufen in die richtigen Bahnen. Das hatte Erfolg. Mit seinen neuen Vereinskameraden war er schnell Stammgast bei den Volks- und Straßenläufen in der Region. Bald folgten auch Marathonläufe außerhalb Frankfurts. In Deutschland, Europa und der Welt. Er lief in Amerika, Asien, Aus-

tralien und Neuseeland. Am Ende seiner Marathonkarriere hatte er diese Distanz insgesamt 109 Mal erfolgreich bewältigt. Einmal, 1985 in Rom, begleitete ich ihn sogar und fotografierte ihn mehrmals im Verlauf des Rennens. Er finishte auch dort erfolgreich und lobte mich für meine guten Bilder, die ich von ihm, aber auch den vielen Läufermassen gemacht hatte. „Du musst auch laufen, du bist dafür prädestiniert“, ermunterte er mich.

Ein Ratschlag, den ich ungezählte Male ignorierte. Mittlerweile lief mein Vater nicht nur, sondern war auch intensiv bei den Spiridon-Veranstaltungen (damals wie heute Silvesterlauf und Halbmarathon) engagiert. Sein Spezialgebiet war der Start- und Zielbereich. Ein Bild von seiner damaligen Tätigkeit hing vor einiger Zeit noch in der Männerumkleidekabine an der Babenhäuser Landstraße, ehe es gemeinsam mit den anderen damals dort ausgetauschten Fotos gegen andere ausgetauscht wurde. Ich unterdessen tat es ihm gleich und wiederholte seine Fehler aus der Zeit, bevor er mit dem Laufen begann. Ich wurde ebenfalls starker Raucher und Trinker. Dies ging so lange, bis auch ich von meinem damaligen Hausarzt den Ratschlag bekam, mit dem Rauchen und Trinken aufzuhören und stattdessen Sport zu treiben. „Wie der Herr, so's Gescherr“. Eine uralte Lebensweisheit, die auch auf mich zutraf. Ich hatte den gleichen Fehler wie mein Vater gemacht und musste jetzt zusehen,

so schnell wie möglich wieder aus dieser Situation herauszukommen. Was lag also näher, als mit dem gleichen Rezept aus der Krise zu kommen, wie mein Vater?

Ich erzählte ihm, dass ich jetzt endlich, nachdem ich es jahrelang ignoriert hatte, auch mit dem Laufen beginnen wollte. Mein Vater war überglücklich und fuhr mit mir gleich nach Bad Soden, um mir dort ein Paar Laufschuhe anzuschaffen. Er bezahlte sie und bald fing ich an, an jedem Samstagnachmittag mit ihm zum noch recht großen Lauftreff an die Babenhäuser Landstraße zu fahren und mit ihm und seiner Gruppe eine 10-Kilometer-Runde zu absolvieren. Auch sonntagmorgens liefen wir gemeinsam: von Zeilsheim, über die Gundelhard bis zum Meisterturm nach Hofheim. Ich tat mich zunehmend leichter und nahm mit ihm gemeinsam an verschiedenen Volks- und Straßenläufen teil. Ob beim Halbmarathon in Kelkheim oder dem Hugenottenlauf in Neu-Isenburg, den ich schon als Debütant in etwas weniger als 40 Minuten beenden konnte.

Kurz danach, wurde auch ich Spiridon-Mitglied und bekam von meinem Vater eine Reise mit ihm gemeinsam zum Kopenhagen-Marathon geschenkt. Wir fuhren mit einer großen Gruppe anderer Läufer nach Dänemark und ich finishte den Lauf in sehr zufriedenstellenden 3:21:55 Stunden. Mein Vater war glücklich, obwohl er damals schon länger unterwegs war als ich. Bald darauf fanden die Deutschen Post-

meisterschaften im Rahmen des Regensburger Marathons statt. Da ich bei der Post beschäftigt war, wollte ich auch dort mitmachen und gut abschneiden. Allein, mit dem Trainingsangebot bei Spiridon war ich nicht zufrieden. Meine Mitläufer dort waren alle eine Generation älter als ich und oft auch langsamer. Zwischenzeitlich hatte ich auch Dietmar Stenzel kennengelernt. Er lud mich ein, gemeinsam mit seinen Läufern von Eintracht Frankfurt in der Main-Taunus-Gruppe im Sulzbacher Eichwald, der geografisch besser lag als die Babenhäuser Landstraße, zu trainieren. Dort ging es dann wesentlich zügiger zur Sache. Das Tempo im Training war deutlich höher und ich musste mich anstrengen, um überhaupt mithalten zu können. Aber es half. In der Tat belegte ich auf



Anhieb in Regensburg bei den Post-Meisterschaften den sechsten Platz. Bei damals 153 Teilnehmern in dieser Wertung, ein Ergebnis auf das ich stolz sein durfte. Ich konnte das Tempo mit dem 2:59-Zugläufer bis zum Ende mitgehen und finishte schon bei meinem zweiten Marathon in 2:59:50 Stunden. Der Renndirektor in Regensburg trug damals den gleichen Namen wie heute in Frankfurt: Jo Schindler.

Auch der einen Monat später folgende Frankfurt-Marathon wurde zum Erfolg. Dort stand eine Zielzeit von 2:55:50 Stunden in der Ergebnisliste. Ich hatte mich sehr schnell verbessert. Im Folgejahr 1997 kam ich in Frankfurt schon nach 2:50:25 Stunden ins Ziel. Auch Gerhard Schroeder zeigte sich von meinen Leistungen begeistert und lobte mich in der Vereinszeitung, die auch damals schon Spiridon ECHO hieß, als Hoffnung für die Spiridon-Zukunft. Doch Dietmar Stenzel nahm mich kurz darauf zur Seite und meinte, dass nun die Zeit für einen Startwechsel gekommen sei. Denn es wäre ja nicht richtig, dass ich durch das Training bei der Eintracht immer besser würde, aber ein anderer Verein, nämlich Spiridon Frankfurt, profitiert. Entweder müsse ich also den Verein wechseln oder ich dürfte in Sulzbach nicht mehr mittrainieren. Eine missliche Lage für mich. Auch hier hatte mein Vater wieder die Lösung parat: „Dass du bei der Eintracht besser aufgehoben bist, verstehe ich. Dann läufst du halt ab dem kommenden Jahr

für die Eintracht, bleibst aber Mitglied bei Spiridon. Wenn du dann selber alt wirst und kannst nicht mehr, dann kommst du zurück und machst weiter im Verein. Ich kläre das mit dem Gerhard Schroeder schon.“ So kam es dann auch tatsächlich. Bis 2010 noch lief ich jeden Frankfurt-Marathon in weniger als 3 Stunden. Dann fiel die Trainingsgruppe bei der Eintracht nach und nach auseinander. Ich lief, nunmehr allein trainierend, immer über 3 Stunden mit dem Eintracht-Adler auf der Brust durch das Ziel in der Festhalle. Ich war alt geworden und konnte nicht mehr. Bei und mit der Eintracht ging es nicht weiter. Also musste eine neue Lösung her. Dietmar Stenzel musste mittlerweile aus gesundheitlichen Gründen auch immer kürzer-treten.

Ich musste mich an seinen jüngeren Bruder Kurt, den Trainer unserer Leistungsgruppe, wenden. Der empfahl mir die regelmäßige Teilnahme an der Intervall-Trainingsgruppe. Da könnte ich mich wieder herarbeiten und tatsächlich: In der Gruppe mit Til Vetter, Hans-Dietmar Jäger und Florian Kaltenbach wurde ich wieder schneller. In meinem letzten Rennen für die Eintracht lief ich dann 2017 wieder eine Zeit von 3:06:48 Stunden. Es war die schnellste Zeit seit 2010. Zeitgleich begann ich als Helfer auch wieder bei den Spiridon-Veranstaltungen mitzuarbeiten. So wie mein Vater es mir vorausgesagt hatte. Im Jahr 2018, als ich wieder für Spiridon lief, zog

ich mir einen Fersensporn zu. Ich musste längere Gehpausen machen, sodass ich mein Rennen mit einer enttäuschenden Zeit von 3:55:45 Stunden beenden musste. Im Jahr darauf lief es wieder etwas besser. Doch der Frankfurt-Marathon 2022 zeigte mir wieder meine Grenzen auf. Erneut ein Fersensporn, nur dieses Mal am anderen Fuß. Zum ersten Mal war ich länger als vier Stunden unterwegs. Ich benötigte noch mehr Gehpausen und war dementsprechend langsamer.

Auch das Jahr 2023 begann schlecht. So richtig schmerzfrei trainieren konnte ich erst in der zweiten Hälfte der Sommerferien. Ich hatte meine Last, einen Halbmarathon in weniger als zwei Stunden zu absolvieren. Dennoch durfte ich nicht aufgeben. Der 40. Marathon in Frankfurt sollte schließlich mein 25. werden. Ich folgte dem Ratschlag von Florian Kaltenbach, mit dem ich sonntags eine schöne 30 Kilometer-Runde absolvierte und meldete mich für die Deutschen Meisterschaften im 6-Stunden-Lauf an. Auch das ging schlecht los. Denn ich ging erst 90 Minuten nach dem Startschuss auf die Strecke. Dennoch schaffte ich mehr als 43 Kilometer. So lange war ich zuvor auch im Training nie gelaufen. Die Kondition war also schon vorhanden. Doch meine Zeiten auf den Unterdistancen waren noch sehr ernüchternd. Auch ohne Fersensporn würde es schwer werden, die vier Stunden zu unterbieten. Glücklicherweise hatte ich Mitte



Oktober eine Woche Urlaub. Ich konnte noch einmal sehr viel trainieren und hatte danach noch eine schöne Ruhephase.

Es ging auch gut los beim gemeinsamen Jubiläumslauf. Die ersten zehn Kilometer noch unter 50 Minuten laufend wurde ich



zwar immer langsamer und die letzten zehn Kilometer verlor ich immer mehr an Geschwindigkeit. Dennoch wusste ich bei Kilometer 35 schon, dass es eine Endzeit von unter vier Stunden werden würde. Tatsächlich zeigte die Uhr im Zieleinlauf eine Zeit von 3:47:05 Stunden an. Die Nettozeit lag bei 3:43:22 Stunden. Ich hatte mich wieder herangearbeitet.

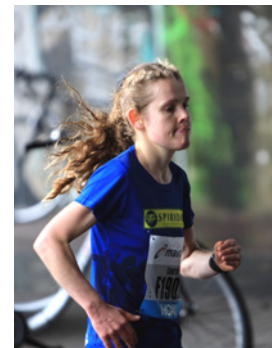
Auch wenn es jetzt überheblich klingt: Ab Januar 2024 bin ich in der M60 unter-

wegs. Bis dahin möchte ich noch besser werden. Außerdem sehe ich auf der Ultra-Langstrecke ein neues Betätigungsfeld. Ich werde wieder an den 6-Stunden-Lauf-Meisterschaften und auch an der Deutschen Meisterschaft im 50-Kilometer-Lauf teilnehmen. Gerade die Ultralauf-Fraktion in unserem Verein macht Spaß, wie auch die Athletik-Gruppe von Dirk Kuhlmann, die mir auch viel gegeben hat. Überhaupt macht es wieder mehr Spaß, ein Spiridoni zu sein. Die Nudelparty nach dem Erfolgserlebnis hat Freude gemacht und der neue Vereinsvorstand leistet auch eine tolle Arbeit.

Fazit: Ich muss fleißig weiter trainieren und mit möglichst guten Wettkampfergebnissen auch den Verein würdig vertreten. 2024 soll ein Jahr des sportlichen Fortschritts werden. Schließlich muss ich auch die Tradition meines Vaters fortführen, der die ersten 25 Frankfurter Auflagen am Stück bewältigt hat. Der stand mit seiner Lebensgefährtin an der Alten Oper und hat mich bis zuletzt gemeinsam mit ihr prima angefeuert. Ich bin es ihm schuldig, denn er hat mich zum Laufen und natürlich auch zu Spiridon gebracht.

## MAINOVA FRANKFURT MARATHON





## ROSBACHER MAIN-LAUF-CUP 2023 DER STADT FRANKFURT AM MAIN

*Lothar Steinbach*

Nachdem es auch im Jahr 2022 noch einige pandemiebedingte Einschränkungen gab, konnten wir Läufer und Läuferinnen im Jahr 2023 endlich wieder aufatmen: Alle Wettkämpfe konnten in gewohnter Form wie vor der Pandemie durchgeführt werden.

Steigende Anmeldezahlen waren besonders bei den Läufen zu verzeichnen, die zum Rosbacher Main-Lauf-Cup gehören. Mittlerweile werden bei den Erwachsenen – auf die ich mich im Folgenden beschränken möchte – insgesamt elf Termine

angeboten. Wer an mindestens fünf Terminen erfolgreich teilnimmt, kommt in die Gesamtwertung und kann sich für die Gesamtsiegerehrung, die im Januar des Folgejahres stattfinden wird, anmelden. Für die Cupwertung bedarf es keiner besonderen Anmeldung, sie wird automatisch durchgeführt.

Da ich Anfang Februar bei den hessischen Hallenmeisterschaften der Senioren gut in die Saison und in die neue Altersklasse (AK M75) gestartet bin, nahm ich mir danach fest vor, an mindestens fünf Cupläufen teilzunehmen.

Die erste Veranstaltung, der 21. Frankfurter Mainova Halbmarathon kam für mich

nicht infrage, denn es heißt ja in unserem Verein: „Helfen statt Laufen.“ Bei der zweiten Veranstaltung, dem 41. Seligenstädter Wasserlauf am 2. April stieg ich dann in den Wettbewerb ein. Bei guten Bedingungen lief ich auf der flachen Wendepunktstrecke am Main entlang eine 58er-Zeit und erreichte damit einen 2. Platz beim 10-Kilometer-Lauf. Das brachte 98 von maximal 100 Punkten für den Erstplatzierten. Für den 3. Platz werden 97 Punkte vergeben und so weiter. In Seligenstadt wird am gleichen Tag auch ein 25-Kilometer-Lauf angeboten, der aber eher bei jüngeren Läufern beliebt ist.

Anfang Mai waren wir im Urlaub, deshalb konnte ich beim 32. Frankfurter Lauf am Riedstadion leider keine Punkte sammeln. Diesen Lauf habe ich in guter Erinnerung, denn dort lief ich am 17. Juni 1989 (damals der Nationalfeiertag) meinen ersten Volkslauf über fünf Kilometer. In der Kabine saß vor dem Lauf ein älterer Läufer, den ich auf etwa 70 Jahre alt schätzte. In der Ergebnisliste las ich dann außer dem Namen auch den Jahrgang, den Verein und die gelaufene Zeit: Geburtsjahr 1901(!), Spiridon Frankfurt, 35:33 Minuten.

Beim 46. Steinberger Wald-Volkslauf am 21. Mai, beim 29. Schwanheimer Pfingstlauf am 27. Mai und beim 45. Hausener Volks-Waldlauf am 30. Juli konnte ich über jeweils zehn Kilometer an den Start gehen und belegte bei allen drei Läufen jeweils den 2. Platz. Außerdem lernte ich bei den



Siegerehrungen meine Konkurrenten kennen, denn auf dem Siegetreppchen ergaben sich meistens dieselben Konstellationen.

Beim 46. Internationalen Hugenottenlauf in Neu-Isenburg am 17. September wollte ich mit meiner fünften Teilnahme den Sack zumachen. Auf der schönen 10-Kilometer-Strecke durch den Wald mit dem Zieleinlauf in das Isenburger Stadion erreichte ich dann zum fünften Mal einen 2. Platz. Somit hatte ich jetzt in der Summe 490 Punkte beisammen und lag in der Zwischenwertung auf Platz 3.

Jetzt begann ich zu rechnen: Könnte ich in der Gesamtwertung noch den 2. Platz erreichen und könnte der Viertplatzierte mich noch vom 3. Platz verdrängen? Da ich aufgrund unserer Urlaubspläne am 31. Rodheimer Volkslauf am 23. September, am 4. Rodenbacher Lauftag am 3. Oktober sowie am 30. Offenbacher Mainuferlauf am 15. Oktober nicht würde teilnehmen können und meine Konkurrenten wahrscheinlich



weiterhin eifrig Punkte sammeln würden, war der 2. Platz in weite Ferne gerückt. Bei Redaktionsschluss und vor dem abschließenden 45. Spiridon Mainova Silvesterlauf hatte ich aber acht Punkte Vorsprung vor dem Vierten, sodass der 3. Platz in der Gesamtwertung gesichert ist.

Noch eine Bemerkung zur Taktik mancher Läufer: Bei einigen Terminen wird alternativ ein „Zehner“ und ein Halbmarathon angeboten, zum Beispiel in Hausen oder Neu-Isenburg. In der Liste der Angemeldeten kann man sehen, wer welche Strecke ausgewählt hat. Laufe ich dann den Halbmarathon, wenn ich auf dieser Strecke in meiner AK der Einzige bin und 100 Punkte winken oder stelle ich mich der Konkurrenz über zehn Kilometer und werde dann vielleicht „nur“ zweiter, dritter oder lande gar noch weiter hinten? Mit Überraschungen durch Nachmeldungen und Ummeldungen ist aber stets zu rechnen.

Extrapunkte in der Gesamtwertung gibt es für „fleißige“ Teilnehmer (so steht es in der Cup-Broschüre). Wer an allen elf Wer-



tungsläufen teilgenommen hat, erhält fünf Extra-Punkte, wer zehn beziehungsweise neun Läufe in der Wertung hat, bekommt drei Punkte beziehungsweise einen Punkt. Über diese Regel lässt sich trefflich streiten, denn ein „fleißiger“ Punktesammler kann dadurch einen besseren Platz erhalten als ein schnellerer Läufer, der zum Beispiel „nur“ fünf bis acht Läufe vorzuweisen hat.

Beim Cup-Ranking stehen nach zehn Wertungsläufen folgende Spiridonis auf dem 1. Platz: Robert Unger (Gesamtsieger und 1. in der AK40), Chiara Borra (1. in der AK W30), Lothar Esser (1. in der AK M60).

Was wird bei der Gesamtsiegerehrung am 26. Januar 2024 in den Römerhallen geboten? Die ersten 500 Finisher erhalten ein hochwertiges Finisher-Präsent („First come, first served“), alle bekommen eine Medaille, die Gesamtsieger und Altersklassensieger erhalten attraktive Preise der Sponsoren und zu guter Letzt für alle ein leckeres Buffet inklusive Freigetränke von Rosbacher und Krombacher.

Zum Schluss noch ein Appell: Wenn Ihr zur Siegerehrung in die Römerhallen kommt, bleibt bitte bis zum Ende der Veranstaltung. Denn die teilnehmerstärksten Teams werden dann auf die Bühne gebeten und der Verein erhält einen Biergutschein für mindestens 20 Liter Bier. Der Gersten-saft kann dann beim nächsten Sommerfest getrunken werden. Na denn: „Prost!“

## ULTRA-LÄUFERIN URSULA DINGES – EINE GRANATE IM ALTER

Lothar Esser

Im Jahr 2022 erhielt ich vom Trainer der LG Ultralauf den Hinweis, dass eine Ultraläuferin aus Frankfurt einen Verein sucht, um dort mit einem Startpass an Meisterschaften teilnehmen zu können. Ich habe nicht lange gezögert und Ursula Dinges einen Aufnahmeantrag von Spiridon Frankfurt geschickt. Und ich habe die Geschäftsstelle gleich gebeten, einen Startpass zu beantragen und darauf gehofft, dass alles rechtzeitig da ist, damit diese Ausnahmeläuferin bei der Deutschen Meisterschaft über 24 Stunden das Team von Spiridon Frankfurt verstärken kann. Es hat alles funktioniert, aber 2022 war ein Jahr voller Überraschungen und Ursula musste ihre Teilnahme kurz vor dem Wettkampf krankheitsbedingt absagen.

Wer ist Ursula Dinges und was macht diese Läuferin? Ich kannte sie nämlich noch nicht, obwohl ich schon ein paar Jahre in der Szene aktiv bin.

Ursulas Schwerpunkt liegt auf den langen Läufen, sprich den wirklich langen Ultraläufen. Der erste Eintrag in der Statistik-Datenbank der Deutschen-Ultramarathon-Vereinigung (DUV) stammt aus dem Jahr



2000. Damals hatte es ihr der Fidelitas-Nachtlauf (Traillauf) über 80 Kilometer angetan. Diesen sollte sie erst ein paarmal finishen, bevor sie nach Biel zum 100-Kilometer-Lauf übergang. Erst im Jahr 2016 finde ich ein Ergebnis für einen Lauf, der wohl komplett im Hellen stattfand. Bis dahin nur Läufe, bei denen auch im Dunklen gelaufen wird. 24-Stunden-Läufe, die 100 Kilometer von Biel und der Mauerweglauf lassen sich nicht nur bei Tageslicht bewältigen. Vor allem dann nicht, wenn diese Läufe in einem Alter bestritten werden, bei

denen die meisten anderen Mitmenschen den Ruhestand auf der Couch genießen. In der Zwischenzeit stehen 52 Ultraläufe mit über 5.200 Kilometern in der Datenbank unter ihrem Namen.

In diesem Jahr (2023) durfte ich Ursula bei der Deutschen Meisterschaft im 24-Stunden-Lauf in Braunschweig erleben. Als ich ankam war sie dabei, sich mit ihrem Trainer Thomas auf den Lauf vorzubereiten. Ursula strahlte eine Kraft aus, die ihresgleichen sucht! Da wusste ich, dass sie die Meisterschaft in ihrer AK gewinnen würde. 2021 errang sie den Weltrekord (24-Stunden) in der W80 und wurde Meisterin mit einer Distanz von 131,570 Kilometern. Diese Marke wollte sie heuer noch einmal knacken. Leider hat es nicht ganz gereicht, aber auch 129,261 Kilometer verdienen allergrößten Respekt. Mit dieser Entfernung hat sie in Braunschweig 46 Finisher hinter sich gelassen. Wenn das Ergebnis aus Braunschweig mit den üblichen Alterskorrekturfaktoren versehen wird, landet sie mit mehr als 260 Kilometern auf dem Gesamtplatz vier (Männer und Frauen). Als ich anfang zu schwächeln und nicht mehr richtig laufen konnte, hat mir Ursula gezeigt, wie einfach es ist, mich abzuhängen. Mitte September 2023 hat Ursula dann noch einmal ein richtiges Ding rausgehauen: Bei der Schweizer Meisterschaft über 48-Stunden ist sie 197,106 Kilometer gelaufen. Mit dieser Leistung hat sie den 2. Platz bei den Frauen belegt (hinter der we-

sentlich jüngeren Julia Fatton). Alterskorrigiert ist Ursula aber auf dem 1. Platz von allen gelandet und hat bei Berücksichtigung dieser Korrektur auch Julia um mehr als fünf Kilometer hinter sich gelassen. Bei diesem Rennen hat Ursula den Weltrekord in der W80 um mehr als 30 Kilometer gesteigert.

Ich hoffe, dass Ursula noch lange Jahre erfolgreich für Spiridon Frankfurt an den Start geht. Sie zeigt, dass dieser großartige Laufsport in diesem Alter sehr erfolgreich bestritten werden kann.

Ursula hat wesentlichen Anteil daran, dass Spiridon Frankfurt in der Ultralauf-Bundesliga den 3. Platz erreichen konnte. Bei den Deutschen Meisterschaften hat sie zwei Goldmedaillen gewonnen. Deshalb hoffe ich, dass im nächsten Jahr noch ein paar Spiridon-Frauen bei den Ultralauf-Meisterschaften an den Start gehen, damit der Verein auch ein Team der Seniorinnen oder Frauen ins Ziel bringt. Eine gute Gelegenheit dazu ist der 6-Stunden-Lauf im April in Mörfelden (kurze An- und Abreise) und 45 Kilometer (Mindestanforderung, um in die Wertung zu kommen) sind für eine gute Marathonläuferin immer drin. Also traut Euch und unterstützt Ursula und Spiridon Frankfurt in der Bundesliga!

## DAS JAHR IN DER SPIRIDON-LEISTUNGSGRUPPE

Mona Winter

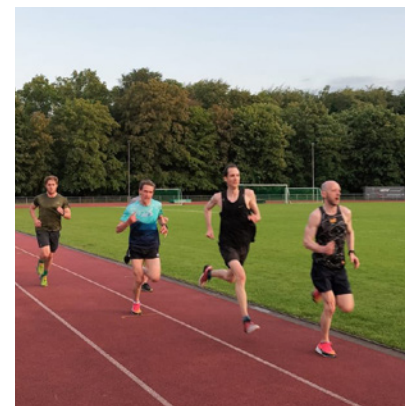
**E**in turbulentes und sehr erfolgreiches Jahr der Spiridon-Leistungsgruppe neigt sich dem Ende zu. Aktuell wächst die Leistungsgruppe rund um Kurt Stenzel merklich. Zudem erkennt man von Jahr zu Jahr eine immer größere Vielfalt. Egal ob im Punkt „Schwerpunkt“ oder „Alter“. Von Berglaufspezialisten über Mittelstreckler bis hin zu den Langstrecken (Marathon/Ultramarathon) sind alle Disziplinen vertreten. Auch haben sich einige Triathleten mit merklichen Verbesserungen, herausragenden Bestleistungen und anteiligen Erfolgen der Gruppe angeschlossen.

Da die Leistungsgruppe sehr stark gewach-

sen ist, würde es den Rahmen sprengen, auf alle einzelnen Leistungen und Erfolge hinzuweisen. Deshalb im Folgenden nur ein paar Highlights aus den vergangenen zwölf Monaten:

In der kalten Jahreszeit von November 2022 bis etwa März/April 2023 wurde wie immer erfolgreich auf die ersten Höhepunkte in Kalbach trainiert. Das Jahr 2022 endete mit diversen Titeln bei der Hessischen Meisterschaft im Berglauf sowohl im Einzel als auch als Mannschaftssieg bei den Frauen. Zudem konnten einige Damen der Leistungsgruppe auch den Titel als Mannschaft und im Einzel bei den Hessischen Meisterschaften im Crosslauf nach Frankfurt holen. In Malaga beendete Tania Moser das Jahr 2022 mit neuer Bestzeit und Nationalrekord.

Turbulent und erfolgreich ging es dann auch in das Jahr 2023 bei den Hessischen



Meisterschaften in der Halle. Hier dominierte Spiridon bei dem 1.500-Meter- und 3.000-Meter-Lauf der Frauen, allen voran Tania Moser als Hessische Meisterin über 1.500 Meter und Vizemeisterin bei den 3.000 Metern.

Neben den Meisterschaften bestritten einige Spiridonis auch regionale Wettkämpfe und Serien. Hier ist der Erfolg von Robert Unger bei dem Main-Lauf Cup oder der Gesamtsieg von Tania Moser bei der Rodgauer Winterlaufserie zu nennen.

Ein weiterer Höhepunkt des Jahres 2023 waren die deutschen Meisterschaften im Berglauf, bei denen unsere Frauen sehr überraschend Gold als Mannschaft verbuchen konnten.

Weiter mit vielen Erfolgen und Gold ging es bei den Hessischen Meisterschaften im Halbmarathon, wo auch der Frauen-Gesamtsieg an unsere Leistungsgruppe ging. Darüber hinaus konnten wir auf eine Viel-

zahl von Altersklassensiegen blicken.

Bei den Deutschen Meisterschaften im Marathon in Köln lieferte Robert Unger eine große Überraschung und einen Treppchenplatz ab.

Den Abschluss und weitere Treppchenplätze feierten wir bei den Hessischen Meisterschaften im Straßenlauf sowie dem Gesamtieg an unsere Frauen.

Neben den Siegen und Erfolgen gab es aber auch andere Highlights wie zum Beispiel Pfungstadt mit Kurt Stenzel als Unterstützung und eine Reihe an Spendenläufen. Oder einen tollen gemeinsamen Jahresabschluss in Sachsenhausen bei gemeinsamem Trinken und Essen.

Die Leistungsgruppe ist ein toller Zusammenschluss von Athleten, die gemeinsam an ihren Zielen und Träumen arbeiten. Jeden Dienstag werden alle Athleten durch das anspruchsvolle Technik-, Kraft- und Koordinationstraining bei Kurt an ihre Grenzen gebracht. Und hierbei sei bemerkt, dass es sich dabei immer nur um die Vorbereitung für das eigentliche Intervalltraining handelt, welches es ordentlich in sich hat, gleichzeitig aber auch eine bestmögliche Vorbereitung für Wettkämpfe ist. Zum Schluss lässt sich noch einmal festhalten: Die Leistungsgruppe ist eine großartige Sportlerfamilie welche jedem Interessierten gerne die Tür zum Reinschnuppern öffnet.



## MEIN ZWEITES ULTRALAUFJAHR

Florian Kaltenbach

Gut dreizehn Jahre nach meinem ersten Marathon in Frankfurt 2009 (erst siebeneinhalb Jahre später wurde ich Spiridon-Mitglied), der sich nach völlig unzureichendem Training insbesondere im Nachgang folgerichtig als entsprechend schmerzhaft erwies, dachte ich, nie wieder eine solche Grenzerfahrung zu erleben. Dreizehn Jahre, mit unter anderem 23 (inzwischen ungleich akribischer vorbereiteten) Marathons ohne Negativsplit, aber mit deutlich gleichmäßigeren Hälften und einigen Ultramarathons später hielt mir dieses Jahr einige weitere Erkenntnisse bereit. Zugegebenermaßen hatte ich mir in diesem Jahr ein abnorm umfangreiches Jahresprogramm auferlegt und buchstäblich (fast) alles mitgenommen, was halbwegs vertretbar war. Dennoch war dieses Jahr, in dem ich durchweg verletzungs- und erkrankungsfrei blieb, auch eine ideale Vorbereitung für mein großes Ziel im kommenden Jahr: den 246 Kilometer langen Spartathlon Ende September. Dazu war es aus Spiridon-Ultralaufsicht ein unfassbar erfolgreiches Jahr!

Los ging es am 28. Januar beim traditionel-

len Ultramarathon Rodgau über 50 Kilometer. Meine Premiere auf den zehn fünf-Kilometer-Runden durch Wald und Flur am Gänsebrüh verlief ganz und gar nicht wie gewünscht. Während ich die erste Hälfte noch im Zeitplan für eine realistische Zielzeit von etwa 3:30 Stunden unterwegs war, brach ich in der zweiten Hälfte deutlich ein und finishte meinen dritten 50-Kilometer-Lauf mit etwas über 3:44



Stunden gut zwölf Minuten langsamer als meine beiden ersten 50er-Läufe. Als lessons learned nahm ich mit, dass das zweite Gel viel zu spät kam (erst bei Kilometer 25, während ich das erste bereits nach zehn Kilometern nahm) und dass ich ob des



fiesen, eisigen Windes besser Handschuhe mitgenommen hätte. Dennoch reichte es überraschenderweise zum 3. AK-Platz, den ich selbst mit persönlicher Bestzeit nicht übertroffen hätte.



Vier Wochen später, am 25. Februar beim HaWei50 in Ubstadt-Weiher, gelang mir ein deutlich besseres Rennen. Ebenfalls über zehn fünf Kilometer-Runden um den

Hardtsee – dieser dürfte insbesondere den Triathleten vom Kraichgau-Triathlon geläufig sein – konnte ich ein gleichmäßiges Rennen absolvieren. Ich erreichte nach knapp unter 3:37 Stunden hochzufrieden das Ziel. Das wurde wie in Rodgau mit dem 3. AK-Platz belohnt.

Weitere vier Wochen später, am 1. April, stand an selber Stelle der „große Bruder“ HaWei100 auf dem Programm – 20 Runden à fünf Kilometer um den Hardtsee. In diesem Rennen wurde als Sonderwertung auch die DM über 100 Kilometer ausgetragen. Die schlechte Wettervorhersage mit Dauerregen und stürmischem Wind bewahrheitete sich nach etwa zwei Stunden und es wurde buchstäblich ein Lauf der Elemente. Diesen widrigen Bedingungen trotzten jedoch alle unsere vier Spiridon-Männer und wurden bei der ersten Ultralauf-DM in 2023 belohnt: Sowohl bei den Senioren-Männern (ab 50 Jahren) als auch bei den Männern Gesamt (unter anderem mit mir) holten wir DM-Bronze, Lothar Esser und ich gar die DM-Goldmedaille. Dementsprechend war ich auch mit meinen 8:20:31 Stunden (Durchschnittspace 5:01 Minuten/Kilometer) zufrieden, obwohl ich mir eine Sub-8 Stunden-Zeit (4:48 Minuten/Kilometer) gewünscht hatte. Das vorab definierte Ziel war bei diesen extremen Wetterbedingungen (aufgrund der Windböen musste ich jede Runde meine ans Trikot geheftete Startnummer festhalten, da diese sonst abgerissen wäre)

jedoch nicht realistisch. Beide Veranstaltungen – der HaWei50 Ende Februar und der HaWei100 Ende März/Anfang April – kann ich jedem, der mit kürzeren Ultraläufen liebäugelt, wärmstens ans Herz legen. Die Organisation und Durchführung des Orgateams um die LSG Weiher setzt Maßstäbe. Eine solch professionelle Renn-durchführung, die ich dieses Jahr über beide Distanzen und auch schon letztes Jahr beim 50-Kilometer-Lauf genießen durfte, habe ich in dieser Form noch nie erlebt.

Nach Trainingswochen mit größeren Umfängen von teils über 200 Kilometern und einigen kürzeren Wettkämpfen stand für mich Mitte Mai mit dem 50. Rennsteiglauf-Supermarathon über 73,9 Kilometer mit 1.800 Höhenmetern die Generalprobe für die 24-Stunden-Ultralauf-DM auf dem Programm. Dass dieser Lauf insbesondere auf der zweiten Hälfte derart gut für mich lief, verbinde ich mit meinen großen Trainingsumfängen. Die letzten zehn Kilometer lief ich mich in einen Rausch, überholte rund zwei Dutzend Läufer und finishte letztlich in 6:36:37 Stunden (Pace 5:16 Minuten/Kilometer). Das genügte unter den gut 2.000 Finishern für Gesamtplatz 52 beziehungsweise AK-Platz 16.

Nach dieser positiven Generalprobe ging ich mit großem Selbstbewusstsein in die zweite Ultralauf-DM der Saison und meinem vordefinierten ersten Saisonhighlight: die 24-Stunden-DM in Braunschweig am Pfingstsonntag, den 27. Mai. Dieses Ren-

nen begann perfekt für mich und ich hielt mich sehr zurück. Dass ich dennoch nach gut zwei Stunden für einige Zeit, unter anderem auch vor dem neuen deutschen Rekordhalter Felix Weber, die Gesamtführung innehatte, lag keinesfalls an einem ungestümen Anfangstempo. Vielmehr nahm ich im Gegensatz zu den beiden Topläufern des Tages – Felix Weber und dem später



zweitplatzierten Michael Ohler – deutlich weniger Flüssigkeit zu mir, was dann auch weniger Toilettenpausen zur Folge hatte. Dass die enorme Flüssigkeitszufuhr der beiden Topläufer, die mindestens stündlich auf die Toilette abbogen, Sinn hatte, erfuhr ich fünf Stunden nach dem Startschuss am eigenen Leib. Nachdem ich meine erste Toilettenpause hinter mir hatte, klappte ich beim Händewaschen beinahe zusammen und konnte mich gerade noch am Wasch-



becken abfangen. Obwohl die Temperaturen nicht extrem heiß waren, dehydrierte ich aufgrund des komplett und ohne jeglichen Schatten in der Sonne liegenden Rundkurses. Nach einigen Gehrunden kam ich Dank von Anne zubereiteter zwei Liter Ultrasports Refresher wieder zurück ins Rennen und war, wenn auch nicht mehr ganz vorne, wieder gut dabei. Bis kurz nach Mitternacht lief es weiterhin gut für mich, bis mich plötzlich Schüttelfrost überkam und ich erstmals bei einem Laufwettkampf das Sanitätszelt aufsuchen musste. Im Nachhinein betrachtet war das eine logi-

sche Folge meiner Kreislaufprobleme neun Stunden zuvor. Das wäre durch wärmere Kleidung vermeidbar gewesen. Nach gut dreißig Minuten und positiv verlaufender Untersuchungen konnte ich acht Stunden vor Schluss wieder das Rennen aufnehmen. So kam ich am Ende noch auf 197,49 Kilometer und Platz 13/Gesamtplatz 4 der AK. Das zeigte mir, was bei cleverer Renngestaltung an diesem Tag für mich möglich gewesen wäre. Nächstes Jahr versuche ich es aber selbstverständlich wieder. Weitere vier Wochen später stand mit der Ultratrail-DM im sächsischen Erzgebirgs-

ort Breitenbrunn der dritte Ultralauf-DM-Termin auf dem Programm. Anhand der historischen Ergebnislisten rechnete ich mir für die 74,5 Kilometer lange Strecke mit circa 2.200 Höhenmetern eine Zielzeit von unter acht Stunden aus. Leider ging die Rechnung für mich jedoch nicht auf. Das lag auch daran, dass ich nicht den Mut aufbrachte, mich die technischen Downhills mit entsprechender Geschwindigkeit hinabzustürzen. Dort trat ich permanent zur Seite, um auf mich aufgelaufene Teilnehmer vorbei zu winken. Am Ende erreichte ich als 42. Gesamt/9. der AK sehr frustriert nach 9:09:28 Stunden das Ziel. Sehr erfreulich war jedoch, dass unsere anderen vier Spiridonis Stefan Pracht, Lothar Esser, Bodo Hoffmann, und Daniel Arnold das Ding rockten und unsere Mannschaft dank dreier DM-Goldmedaillen und einer Bronzemedaille das zweitstärkste Team des Tages war.

Allzu lange hatte ich nicht Zeit zum Trübsal blasen. Schon drei Wochen später stand Mitte Juli die 50-Kilometer-DM im Rahmen des Regattabahnlaufs in Duisburg an. Auf den kurzweiligen neun Runden à circa fünfeinhalb Kilometer um die Regattabahn konnte das ein oder andere Mal den Anweisungen der Rudertrainer, die ihre Schützlinge auf dem Wasser betreuten, gelauscht werden. Aufgrund von Hitze, strammem Gegenwind auf den langen Geraden, wechselhaftem Untergrund aus Asphalt und Waldboden, und unzureichender

Tempohärte erreichte ich erst nach 3:44:45 Stunden – einige Sekunden langsamer als in Rodgau – das Ziel. Da die Bedingungen jedoch nicht einfach waren, reichte es dennoch zur AK-Bronzemedaille und Platz 10 Gesamt.

Vier Wochen später, am 12. August, folgte



mit dem Mauerweglauf Berlin mein Saisonhighlight der zweiten Jahreshälfte. Die 100 Meilen beziehungsweise 161,3 Kilometer lange Strecke entlang des Mauerwegs galt es diesmal im Uhrzeigersinn zu laufen; im nächsten Jahr wird es turnusmäßig wieder gegen und übernächstes Jahr wieder mit dem Uhrzeigersinn gehen. Da im Rahmen des Mauerweglaufs jährlich den Maueropfern und stellvertretend für diese einem bestimmten zu Tode gekommenen Menschen gedacht wird, ist diese Veranstaltung so viel größer als der Sport. Dies veranlasste auch unseren Bundeskanzler Olaf Scholz, am ersten Wechsellpunkt am Sportplatz Teltow bei Kilometer 56,1 vorbeizuschauen. Obwohl ich den Verpflegungs-





stand bei Kanzlerankunft bereits wenige Minuten zuvor verlassen hatte, wurden Kamerabilder von mir beim Flaschen umfüllen im Samstagmittag-Tagesschau-Beitrag gezeigt. Nachdem mein erstes Saisonhighlight, die 24-Stunden-DM Ende Mai, schiefgelaufen war, wollte ich es dieses Mal besser machen und hatte etwa acht Liter an Elektrolytgetränken dabei. Leider musste ich jedoch erfahren, dass auch das nicht genug war und ich zusätzlich, auch wenn mein Körper das zunächst nicht verlangte, feste Nahrung zu mir nehmen musste. Als mich kurz vor Kilometer 100 beziehungsweise nach gut 10 Stunden ein erstes Hungergefühl ereilte und ich zwei gekochte Kartoffeln aß, war es bereits zu spät. Zwei Verpflegungsstellen später in Schönwalde (Kilometer 112,5) wollte ich aufgrund

eines Energielochs, wie ich es zuvor noch nicht erlebt hatte, mein Rennen vorzeitig beenden. Dank unermüdlichem Einreden und Schokokuchen-Mästen durch meinen Radbegleiter und zahlreicher Helfer am Verpflegungsstand, laut denen ich nicht erschöpft aussah, stieg ich nach gut 30-minütiger Rennpause wieder auf und erreichte etwa 6 Stunden später in 19:05:41 Stunden um kurz nach 1 Uhr nachts als 15. Mann Gesamt/6. der AK das Ziel.

Nach dem kleineren Burgwald Märchen Ultramarathon über gut 52 Kilometer Ende August, den ich in knapp 4:10 Stunden gewinnen konnte, ging es am 1. Oktober zur letzten Ultralauf-DM der Saison wieder vor die Tore von Berlin. Für die 6-Stunden-DM im brandenburgischen Kleinmachnow hatten erfreulicherweise

neun Spiridonis – leider nur zwei Frauen (dadurch kam keine Dreier-Mannschaft zustande) und sieben Männer – gemeldet. Bis auf einen Mann, der verletzungsbedingt nicht starten konnte, kamen alle ins Ziel. Ich selbst hatte mir vorgenommen, möglichst an die 80-Kilometer-Marke heranzulaufen. Am Ende verfehlte ich diese jedoch auch aufgrund der Bedingungen aus Wind und Hitze mit letztlich 73,6 Kilometern deutlich. Dennoch lag ich mit Platz 6 Gesamt beziehungsweise AK-Platz 4 nicht so schlecht. Mit zulässigem Support von außen – insbesondere Informationen zur aktuellen Platzierung und Abstand zur direkten Konkurrenz – wäre definitiv noch einiges mehr möglich gewesen, zumal mir am Ende nur zwei Kilometer zu Gesamtplatz 3 beziehungsweise ein halber Kilometer zu AK-Bronze fehlten. Um unser Spiridon-Team auf Platz 2 der DUV-Bundesliga zu führen, hätte aber das auch nicht gereicht. Dafür hätte es mindestens einer Frauenmannschaft bedurft, um der leistungsmäßig schwächeren aber in voller Mannschaftsstärke angetretenen LG Mauerweg Berlin Paroli bieten zu können. Dennoch darf Spiridon Frankfurt mit über die gesamte Saison nur elf Läufer (zwei Frauen und neun Männer) und DUV-Bundesliga Platz 3 vor den Ultralauf-Topteams Laufpartner e.V., LG Nord-Berlin und LG Würzburg beziehungsweise 16 DM-Medaillen (sechsmal Gold, viermal Silber, sechsmal Bronze) zurecht stolz auf das Er-

reichte sein.

Mit den Erfahrungen und Erkenntnissen aus diesem Jahr blicke ich sehr optimistisch ins nächste Jahr und freue mich schon jetzt sehr darauf. Mit der 50-Kilometer-DM am 17. März (unglücklicherweise zeitgleich zum Spiridon Halbmarathon, wo ich diesmal als Streckenposten ausfallen werde), der 6-Stunden-DM am 7. April „vor unserer Haustür“ in Mörfelden (Revanche für Kleinmachnow) und der Ultratrail-DM am 5. Oktober in Reit im Winkl stehen drei der fünf DM-Termine schon fest. Vielleicht gelingt mir kommendes Jahr das richtig große Ding, solange die wirklich schnellen Jungs den Ultralauf noch meiden.

## SILK ROAD MOUNTAIN RACE – 1.892 KILOMETER MIT 29.599 HÖHENMETERN DURCH KIRGISISTAN IN 13 TAGEN UND 4 STUNDEN

Christian Biehl

Zusammen mit 144 Mitstreitern ging es am 12. August auf die Strecke. Wie bei den meisten ging es mir ums Ankommen innerhalb des 14 Tage-Zeitlimits (Finisherparty). Nach einer kurzen Neutralisationsphase zog sich das Feld schnell auseinander und man fuhr quasi meistens alleine. Die Strecke führte durch sehr entlegene Berggegenden im Tian-Shan-Gebirge und

zahlreiche Pässe bis zu 3.900 Metern Höhe mussten überwunden werden – nicht selten das Rad stundenlang schiebend oder tragend über Erdrutsche oder erodierte steile Wege. Besonders belastend waren die Temperaturunterschiede: auf den Hochebenen bis zu minus zehn Grad in der Nacht und in den Tieflagen bis zu 40 Grad. Endlose Täler, hohe schneebedeckte Berge, Canyons, unzählige Flussdurchquerungen, steppenartige Landschaften und riesige Gebirgsseen ließen keine Langweile



aufkommen. Hinzu kamen frei laufende Pferde, Schafe, Kühe und immer wieder Murmeltiere. Menschen sah man dagegen nur äußerst selten. Lange Abschnitte (bis zu zwei Tage) ohne Einkaufsmöglichkeiten waren der Grund,

warum ich auch einen Kocher und Essen (Porridge/Quinoa Hirsebrei) mitführte. Zelt und ein guter Schlafsack gehörten ebenso ins Gepäck. Mit allem drum und dran kam ich so auf ein Radgewicht von etwa 25 Kilogramm.





Meistens saß ich morgens zwischen fünf und sechs Uhr auf dem Rad und schlug abends gegen 21:00 Uhr mein Zelt auf. So kam ich auf sechs Stunden Schlaf pro Nacht. Viermal konnte ich in einem Zimmer übernachten, die restlichen Nächte übernachtete ich im Zelt.

Randnotiz: Am dritten Tag ist mir auf einem Hochplateau in 3.700 Metern Höhe das Schaltwerk durchgebrochen, nachdem ich auf einen Felsen geknallt bin. Glücklicherweise hat mich am nächsten Morgen ein Jeep mit in die Hauptstadt Bischkek genommen (sieben Stunden Fahrzeit).

Dort konnte ich ein neues Schaltwerk kaufen und bin am nächsten Tag wieder sieben Stunden mit einem Taxi zurück. Das Ganze hat insgesamt 30 Stunden gedauert. Voller Adrenalin bin ich dann als circa 120. wieder auf die Strecke, konnte in den verbleibenden acht Tagen bis ins Ziel fast 60 Fahrer einsammeln und kam einen Tag vor Zielschluss an.

Von 144 Fahrern kamen 84 ins Ziel und ich wurde 61.

Fazit: Momentan gibt es weltweit kein härteres Mountainbikerennen. Die Landschaft, Menschen und Erlebnisse, denen man auf so einer Tour begegnet, sind einzigartig.

Nothing that's worth anything is ever easy.



## AUFWÄRTS GEHT ES! – BERICHT AUS DER TRIATHLON-LIGA

Patrick Kinzler

Die Liga-Saison 2023 startete mit einem fulminanten zweiten Platz beim 12. Barockstadt Fulda Triathlon. Nico, Gunnar, Manuel, Frank und Wolfgang mussten sich nur der Mörfeldener Staffel geschlagen geben, die mit der gleichen Platzziffer, aber drei Minuten weniger Gesamtzeit hauchdünn vorne lagen.

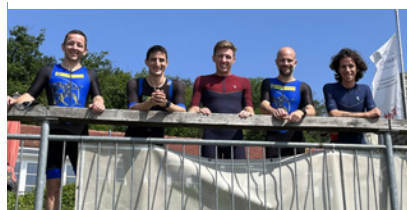


Im zweiten Rennen, auf der legendären Moret-Strecke, nahm der spätere Ligasieger von algemarin Traisa das Heft in die Hand und siegte mit deutlichem Abstand bei den Platzziffern. Nico, Christian, Gun-

nar, Moritz und Wolfgang belegten mit vollem Einsatz den vierten Platz und wahrten damit die Chancen auf einen der vorderen Plätze in der Tabelle.



Bei der olympischen Distanz im Rahmen des Edersee-Triathlons in Waldeck, mit Neoverbot im See, lief es besser als gehofft: Christian, Moritz, Patrick, Pier und Arne konnten sich den zweiten Platz sichern. Christians stärkste Radzeit des Rennens und Moritz' schnellste Laufzeit hatten daran einen großen Anteil.



Nun galt es, beim letzten Rennen in Oberursel den zweiten Platz in der Tabelle zu verteidigen. Im neuen Format für die dritte Liga, dem RunSwimRepeat, wurde fünfmal hintereinander der Zyklus von Laufen, Schwimmen und Wechseln durchlaufen. Das Format hat Christian, Daniel, Pier, Patrick und Gunnar gut gefallen, sie belegten

den dritten Platz.

Die tollen Rennergebnisse resultierten in einem zweiten Platz in der Liga und dem Aufstieg in die zweite Hessenliga in 2024. Wir sind schon gespannt, welche Rennen und Formate es zu erleben gilt!



## ALLGÄUER TRAININGSTAGE – EIN GEDICHT

aus dem Poetenherz unseres „Tria-Opa“  
Jürgen Brehmer

Im Allgäu war's in diesem Jahr wieder schön, wie's immer war. Schon am frühen Nachmittag war die Frage, wie ich's mag? Fahr ich langsam und allein? Will ich in der Gruppe sein? Fahr' ich lieber flach und schnauf' oder gleich den Berg hinauf? Ich entschied mich für die Gruppe, auch das Tempo war mir schnuppe. "Gemütlich rollen" war der Plan, gehalten hat sich keiner dran. Der Schnitt dann über 30 lag, so fing es an am ersten Tag. Abends dann ist's Tradition, viele von Euch ahnen's schon. 11er Karten, Limo, Bier, auch für Kaffee gibt es hier. Die zu kaufen ist fast Pflicht, denn ohne Trinken geht es nicht.

Am nächsten Tag beim Frühstück dann, die Frage ist: Wer will und kann mit wem, wohin, kurz oder lang? Hoch oder flach ist von Belang. Gruppen finden sich dann stets und sehr schnell heißt's: Los, auf geht's!

Schnell noch umzieh'n, Fahrrad checken, Hektik herrscht an vielen Ecken bis auch jede/r fährt dann los mit kurzer oder langer Hos'.

Ich entscheide mich sodann schließ' mich Carsten's Gruppe an. "Wellig" soll die Tour heut' sein und ich denke: ach wie fein, das wird locker, nicht so wild, eher angenehm, "gechillt". Doch die Wellen hatten's in sich, waren auch nicht nur ganz winzig. Profiliert die Strecke war, landschaftlich ganz wunderbar. Doch am Schluss, ich muss gesteh'n, war ich froh das Haus zu seh'n, um bei Kaffee, Kuchen, Ruh', zu gucken Küh' und Schafen zu.

Abends nach dem Abendessen, eine Frage, ganz vermessen: Wie sieht's aus, Lust auf ein Spiel oder ist es euch zu viel? Skepsis herrscht bei allen vor, lieber Handies, Monitor! Doch als Marco so beginnt, schnell Aufmerksamkeit gewinnt,

da wird ein Kartenspiel zum Hit und fast jede/r macht gern mit. Der Name ist Doodelidoo und der ganze Tisch schaut zu.

Dritter Tag, ich fahr' allein, möchte ganz für mich mal sein. Wertach, Oberjoch und Pass, durch's Tal nach Tannheim, das macht Spaß. Gaichtpass, Reutte und zurück, diese Tour ich hatte Glück. Kaum Verkehr, das Wetter schön, da ist Radfahr'n angenehm. Im Haus zurück, das musste sein ein Weizenbier im Sonnenschein. Beim Essen ist an unser'm Tisch die Stimmung stets gelöst und frisch. Es wird gescherzt und viel gelacht und so mancher Quatsch gemacht. Gut gelaunt - man glaubt es kaum,

geht es in den Spieleraum, wo der Abend lustig schließt und man manche Tour begießt.

Samstag ist es nun schon wieder und auch müde sind die Glieder. Aber wie in jedem Jahr Plansee-Runde Ziel noch war. Mir die Runde war zu weit, aber Elke war bereit, um mit mir zusammen gleich 'ne Tour zu machen, eher "weich". Durch's Engetal zum Gaichtpass hin, das hatten wir dann gleich im Sinn. Von dort die Serpentina runter, das lief und rollte für uns munter. Im Tal am Fluss wir fuhren fix und war'n zurück nullkommanix. Zum Lohn gab es wie zu erwarten Getränke von den 11er-Karten.



Abends dann man gern erzählt  
welche Strecke man gewählt.  
Die Höhenmeter sind sehr wichtig,  
die Geschwindigkeit auch richtig?  
Kilometer müssen passen,  
sonst wird Pfronten nicht verlassen.  
Nächstes Jahr im Monat Mai  
bin ich wieder mit dabei,  
denn es hat sich sehr bewährt,  
wenn man mit ins Allgäu fährt.



## IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP NIZZA

Frank Pogendorf

Beim Ironman Frankfurt konnte ich mich in meiner Altersklasse 55–59 für die Weltmeisterschaft in Nizza qualifizieren. Diese Chance habe ich ergriffen, weil die Slotvergabe diesmal deutlich einfacher ausgefallen ist.

Ich habe mich sehr auf dieses Abenteuer in der wunderschönen Stadt an der Côte d'Azur gefreut, zumal der finanzielle Aufwand deutlich geringer als ein Hawaii-Trip ist. So bin ich mit meiner Frau Babette in der Rennwoche am Donnerstag angereist. Wir sind mit dem Flieger angereist, die Anreise mit Radkoffer etc. hat einwandfrei funktioniert.

Ich hatte ein Hotel in fünf Minuten Fußnähe zum Schwimmstart gebucht, direkt an der berühmten Promenade des Anglais. Nach unserer Ankunft habe ich mich direkt als Athlet registriert und die Ironman-Messe besucht. Besonders war der coole Canyon-Stand außerhalb der Messe, dort wurde unkompliziert ein kostenloser Bike-Check mit freundlichem Service angeboten.

Bis zum Rennen am Sonntag konnte ich mit meiner Frau die tolle Atmosphäre und

das exzellente Essen in Nizza genießen. Das Welcome Banquet wurde auch noch besucht, hat uns aber nicht sehr gut gefallen. Wir haben viele nette Athleten mit Supportern aus der ganzen Welt kennengelernt (Kanada, USA, Neuseeland und Brasilien). So eine WM hat eine ganz andere Atmosphäre als beispielsweise der Ironman Frankfurt. Alles war sehr entspannt, es ging um keine Qualifikation und alles war sehr kameradschaftlich und kollegial. Am Sonntag ging es morgens zum Schwimmstart in die Wechselzone. Der logistische Aufwand verringert sich sehr, wenn Wechselzone 1 und 2 identisch sind, das macht alles einfacher.

Um 7:10 Uhr ging es ohne Neo mit dem Wasserstart für meine Altersgruppe los. Ich habe noch nie so ein open water swim genossen wie in Nizza. Es hat sehr viel Spaß gemacht, zumal ich auf den 3,8 Kilometern noch einige Athleten aus zwei Startgruppen vor mir überholen konnte. Ohne größere Anstrengung bin ich nach gut 1:03 Stunden aus dem Wasser gestiegen. Ab jetzt sollte sich aber meine vordere Platzierung in der AK sehr deutlich nach hinten verschieben.

Ich hatte mich bewusst für mein Zeitfahrrad entschieden, obwohl der Radkurs mit



2.400 Höhenmetern und technischen Abfahrten sehr anspruchsvoll war. Circa 80% der Athleten hatten sich ebenso für ein TT-Bike entschieden. In der Vorbereitung bin ich häufig im Taunus mit dem TT-Bike gefahren und war gut vorbereitet. Die Radstrecke war traumhaft schön, aber die vielen Höhenmeter haben mir sämtliche Kraft geraubt. Dies sollte sich später beim Laufen rächen.

Die Abfahrten waren mit meinem Rad weniger anspruchsvoll als erwartet, ich erreichte nach über sieben Stunden sicher und ohne kritische Momente die Wechselzone. Das war ein knapper 25er-Schnitt, mehr war für mich diesmal nicht drin.

Als ich auf der Promenade Anglais ankam, habe ich gesehen, wie voll die Laufstrecke schon war. Der Sieger Sam Laidlow war bereits im Ziel. Für mich begann nun der Ma-



rathon. Die ersten zehn Kilometer konnte ich noch einigermaßen laufen. Danach war für mich leider nur noch walken mit etlichen Pausen angesagt. Ich war völlig entkräftet, hatte Magenprobleme. Ich wollte aber natürlich unbedingt finishen. Diese Tortur auf der Laufstrecke hat dann etwa sechs Stunden gedauert. Völlig ausgepowert und dennoch glücklich kam ich nach 14:50 Stunden ins Ziel.

Die Splits von Bike und Run sind unterirdisch, es war mein langsamster Ironman überhaupt. Über vier Stunden von meiner

persönlichen Bestzeit entfernt und über dreieinhalb Stunden von meinem letzten Ironman Frankfurt vor acht Wochen. Das ist nun einmal Ironman.

Es war ein Erlebnis, welches ich nie vergessen werde und missen möchte. So eine Weltmeisterschaft ist etwas Besonderes, das Niveau ist deutlich höher, die Stimmung ist nochmal besser und der Ort und auch die Radstrecke in Nizza sind sicher einer WM würdig. Ich kann jedem nur einen Ironman in Nizza empfehlen.





## KÖRPER GEGEN KOPF ... – IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP HAWAII

Christina Schiesser

Am 3. Juli habe ich auf Zuspruch meiner lieben Freunde und Sportkameraden völlig fassungslos und unvorbereitet „ja!“ zur Slotvergabe der IRONMAN World Championship gesagt. Als zwölfte in der AK 45–49 beim IRONMAN in Frankfurt hatte ich nie damit gerechnet und war eigentlich nur spontan und aus Hunger zum Finisher-Brunch gegangen. Ich hatte mich beim Einlass noch nicht einmal für die Slotvergabe einscannen lassen. Als aber bekannt wurde, dass es neun Slots für diese AK gab, wurde ich zum Scannen ge-

zwungen!

Mein Name wurde schon als Vierte genannt und ich habe unter Tränen und mit gemischten Gefühlen (Freude und Überforderung) den Blumenkranz und damit auch den Slot angenommen.

Eine große Herausforderung stand mir bevor: Kostenplanung. Jeder weiß, dass Hawaii/Kona kein Wochenendtrip ist.

Fest stand, dass wir eine kleine Gruppe von vier Leuten sein würden. Zwei Athletinnen, zwei Supporter.

Mein Supporter (Stefan Eichhorn) hat sich gleich um alles gekümmert. Über Hannes Hawaii Tours wurden Flug und Appartement als Pauschalreise gebucht. Ich kann

es bestens empfehlen. Ebenso hat er einen Sponsor für den Einteiler für den Wettkampf und die kostenlose Leihgabe der Fahrrad-Transportbox organisiert (bike-innovations). Vielen Dank dafür!

Meine Mutter hat die Pauschalreise (Flug und Appartement) gesponsert, weil auch sie der Meinung war, dass dies eine einmalige Chance für mich sei. Ich bin ihr sehr, sehr dankbar dafür!

Es folgte eine Vernissage meiner Bilder (ein großes Hobby von mir), die schon längst fällig war und dadurch konnte ich entspannt nach Kona fliegen.

### Das Akklimatisieren:

Start war am 4. Oktober 2023, zehn Tage vor dem Wettkampf. Ein langer Flug (circa 13 Stunden nach San Francisco und über fünf Stunden Weiterflug nach Kona) stand an. Die Zeitverschiebung von zwölf Stunden zurück war recht einfach zu ertragen. In der Zeit bis zum Wettkampftag hieß es Akklimatisieren und Schwimmen im Meer. Das hat richtig Spaß gemacht hat, überall schwammen bunte Fische mit Dir. Es galt, die windanfällige Radstrecke zu testen und die letzten Kilometer der Laufstrecke abzu- laufen. Daneben stand eine Inseltour mit



dem Bus, eine Schiffsfahrt, viel Schlaf und Essen auf dem Programm.

In Kona dreht es sich um diese Zeit nur um IRONMAN. So viele sportliche Athletinnen aus der ganzen Welt (circa 2.100) hatte ich noch nie gesehen.

Ich hatte Respekt und auch etwas Angst. Die Angst wurde uns schnell genommen, denn wir erlebten so ein nettes Miteinander, Mitfeiern, Aufbauen – solch eine Gemeinschaft von Athletinnen und Supportern, unfassbar!

Die Einheimischen waren uns Athleten gegenüber sehr rücksichtsvoll und gehillt, Aloha!

Dazu kam natürlich die IRONMAN Messe. Dort konnte man viele auf die Zielgruppe



Frauen spezialisierte Artikel kaufen, kostenlose Massagen genießen, Vakuumböots nutzen (habe ich fast täglich in Anspruch genommen). Das Angebot war sehr reichhaltig. Es war immer etwas los: Nationalparade, Underpantslauf und so weiter.

Am 12. Oktober fand abends ein Essen und Show-Event von IRONMAN statt. Der Schwerpunkt des Abends galt eindeutig der Frauenpower. Die jüngste Teilnehmerin war 18 Jahre jung und die älteste 73 alt! Unfassbar! Ich war immer wieder beeindruckt von den ganz unterschiedlichen Athletinnen. 73 Nationen waren vertreten, darunter 145 Deutsche. Die Amerikaner stellten mit über 900 Teilnehmern die größte Gruppe.

Einen Tag davor veranstaltete Hannes Hawaii Tours eine Pastaparty, bei der noch einmal die Speicher gefüllt werden konnten. Das ist nicht meine Stärke.

Am Vortag des Rennens fand spätmittags der Rad-Check-in statt, bei dem das Rad gecheckt und man selbst gewogen wurde. Das war neu für mich. Aber es war nützlich für die Sanitäter nach dem IRONMAN zur Kontrolle von Flüssigkeitsverlust. Das durfte ich dann leider später persönlich erfahren.

Am Abend vor dem Ironman bin ich um 20:00 Uhr zu Bett gegangen und habe ziemlich gut bis 4:00 Uhr geschlafen. Wegen des Jetlags fiel das frühe Aufstehen nicht schwer.

Dann kam endlich die Aufregung. Bis dahin



war ich noch sehr entspannt, voller Freude und Tatendrang. Die Stimmung war einfach phänomenal, überwältigend und man war ein Teil davon, von den Athleten. Ich konnte es kaum fassen. Die Helfer waren so lieb und begeistert.

#### Der Start:

Natürlich gingen die Profis als erste Gruppe ins Wasser, danach starteten die Agegrupper. Meine Altersklasse war die Letzte, weil sie wohl die Größte war. Als ich am Wasserstart stand, kam mir Lucy Charles, die spätere Siegerin, schon aus dem Wasser entgegengeläufen.

Mein Wasserstart war bedauerlicherweise nicht so schön, weil ich eine der Letzten im Wasser war und es keinen richtigen Start gab. Ich bin dann einfach vom Strand zum nicht vorhandenen Start geschwom-

men und habe dabei festgestellt, dass die Zeitnahme schon längst lief. Ich konnte aber einige von hinten aufholen und es hat mir richtig Spaß gemacht. Meine schlechte Wasserlage machte sich Gott sei Dank im Salzwasser nicht bemerkbar.

Aus dem Wasser ging es dann durch die Schlauchduschen in die Wechselzone aufs Rad.

#### Das Radfahren:

Mein Getränkesystem war leider undicht, sodass ich an jeder Versorgungsstelle Wasser nachfüllen musste.

Der Wind war an diesem Tag sehr gnädig mit uns und kurz vor der Wende bei Hawy blieb uns der gefürchtete Passatwind erspart.

Doch ich hatte ein anderes Problem, welches ich beim Radfahren noch nie erlebte.

Mir wurde nach der Hälfte schlecht und ich musste mich schon auf der Radstrecke übergeben. Im Nachhinein denke ich, dass ich zu viel gegessen habe, denn überanstrengt hatte ich mich nicht und übermäßig heiß war es auch nicht.

#### Vom Rad zum Laufen:

Beim Wechsel habe ich mir sehr viel Zeit gegeben. Die Helfer waren wieder rührend, brachten mir sogar meine gewünschte eiskalte Diet Coke (ich konnte keinen Zucker mehr schmecken) und trabte dann langsam los.

Ich fühlte mich besser, was sich aber schleunigst ab Kilometer 12/13 änderte. Alles, was ich zu mir genommen hatte, kam raus. Die ganze Flüssigkeit im hohen Bogen. Der Medicalwagen war sofort da, gab mir eine kalte Cola.

Mit Cola und meiner eigenen Gelflasche in der Hand ging der unendliche Kampf los: der Versuch von Aufnahme jeglicher Flüssigkeit. Aber beim Anblick und Geruch der Sachen kam alles wieder hoch. Nach dem Würgen war die Übelkeit eine Minute weg und dann wieder da. Zwischendurch bin ich vor fehlender Energie getorkelt und dachte, dass ich gleich auf den Asphalt stürze. Aber der Wille für diese Medaille, der Wunsch, meine Familie und Freunde nicht zu enttäuschen, der ganze Aufwand dieser Reise waren zu groß, um einfach aufzugeben. Der Körper ist stärker als man denkt, wenn der Wille da ist!

Die 29 Kilometer lange Wanderung nahm gefühlt kein Ende. So viel Kopfkinos hatte ich noch nie. Meine Kolleginnen, wir haben uns alle gegenseitig motiviert:

You can do it! We can do it!

Good Job!

You are awesome!

Auf den letzten sechs oder sieben Kilometern konnte ich Orangenstücke zu mir nehmen. Das hat mich sehr wahrscheinlich gerettet. Alles andere – Wasser, Suppe, Eiskwürfel, Cola, Iso-Getränke – ich konnte es nicht riechen und ohne Würgereiz zu mir nehmen.



#### Das Ziel:

Nach 13:51 Stunden kam ich tatsächlich mit letzter Kraft und erhobenen Armen ins Ziel und ging direkt ins Sanitätszelt. Im Sanitätszelt wurde ich versorgt, erstaunlicherweise ging es mir einigermaßen gut. Fünf Pfund (zweieinhalb Kilogramm) hatte ich nur verloren, gefühlt waren es eher zehn Pfund.

Im Ziel wartete meine Freundin und Mitathletin Nadine Stillger, die mit einer unfassbaren Zeit von 10:33 Stunden ins Ziel kam und wirklich noch frisch aussah. Meinen allergrößten Respekt, Nadine! Wir sind so stolz auf Dich!

#### Mein Fazit:

Ich war enttäuscht und stolz zugleich. Eigentlich wollte ich ja „nur“ finishen! Und es fühlte sich bis zur Hälfte so gut an.

Ich muss auf jeden Fall an meiner Ernährung arbeiten und vielleicht, ja vielleicht

gibt es doch noch eine zweite Chance – irgendwann. Aloha und Mahalo!

Wenn ihr diese Chance bekommt, nutzt sie. Nehmt dieses Abenteuer und dieses Land mit – und bleibt gesund!



## IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP HAWAII – VON FRANKFURT NACH KONA, VOM TRAUM IN DIE REALITÄT

Nadine Stillger

3. Juli 2023, Frankfurt am Main: „Ja, ich will!“ – magische Worte, nicht vor dem Standesbeamten beziehungsweise Traualtar, sondern bei der Slotvergabe für die IRONMAN World Championship Kona Hawaii in wenig romantischem Ambiente der Eissporthalle Frankfurt am Main.

Dank eines 4. Platz in meiner AK am Vor-

tag war mir der Slot mehr als sicher. Geglaut habe ich es erst, als mein Name aufgerufen wurde. Dabei hätten Mathematikkenntnisse der ersten Klasse bereits im Vorfeld ausgereicht, um sich klar zu sein, dass ein Slot recht wahrscheinlich ist: Es wurden 50 Slots bei etwa 250 Starterinnen vergeben. Ich war mir immer sicher, dass ich mit meinen miserablen Schwimmleistungen niemals die Chance auf Hawaii haben werde. Das ist auch völlig in Ordnung, denn ich wollte immer nur Spaß haben bei meinen Rennen und vielleicht als Kampfrichter oder Volunteer nach Hawaii – zum Männerrennen. So habe ich mich innerhalb weniger Stunden für oder gegen Kona entscheiden dürfen. Herausforderungen zur Finanzierung, Bedenken einem reinen Frauenrennen gegenüber und Diskussionen zur Kommerzialisierung des Sports standen der Mythos Hawaii, die Magie der Insel, die Faszination Langdistanzsport, ein schneller schlagendes Herz vor einer so weiten Reise, die Chance wirklich dabei zu sein und die besondere Atmosphäre einer WM gegenüber. Letztlich war es eine Herzensentscheidung: „Ja, ich will“ diesen Traum leben.

Mit dem Verladen der Räder in das Flug-



zeug fast drei Monate später ist der Traum in der Realität angekommen und ich war wirklich auf dem Weg nach Kona – und das in bester Begleitung von Freunden und Christina Schiesser, die sich ebenfalls qualifiziert hatte.

Merke: niemals einen Fensterplatz auf Höhe der Ladeluken buchen. Du stirbst tausend Tode ob des Umgangs mit den Radkoffern beim Beladen eines Flugzeuges. Zum Glück ist mein Koffer zwar aufgemacht und nicht wieder richtig verschlossen worden, aber mein Baby „Sir K“ ist wohlbehalten auf Hawaii und wieder in Frankfurt angekommen.

### Vom Nichtschwimmer ins Meer zu den Haien

Der vermutlich größten Herausforderung und Angst der gesamten Reise habe ich

mich direkt am ersten Morgen gestellt: das erste Mal Schwimmen im Meer, seit über 25 Jahren. Zumal ich schon bei leichtem Wellengang im Langener Waldsee seekrank werde und das auch noch als quasi Nichtschwimmerin.

Einen Vorteil hat die Seekrankheit. Man vergisst die theoretisch möglichen Haie,



an die Jan Frodeno einen erst kürzlich erinnert hat: „Es ist schon ein wenig entspannter (in Nizza) als auf Hawaii, einfach auch aufgrund dessen, dass man sich um keine Haie bemühen muss.“ Danke, Jan!

Reisetabletten sei Dank, habe ich nach einigen Anläufen immerhin einen Waffenstillstand mit dem Meer geschlossen und wusste nach dem Hoala Swim, dass ich irgendwie 3.800 Meter überleben werde, auch wenn es ein Kampf werden wird. Der



täglich obligatorische und sagenhaft gute Cappuccino und die göttliche Kona Wave Bowl zum Frühstück danach sowie die Kullisse haben mich für jeden einzelnen Meter Schinden entschädigt. Allerdings ist es mir bis heute ein Rätsel, warum alle anderen sich immer über die bunte Fischwelt im Meer unterhalten haben, ich davon aber nichts mitbekommen habe. Ob es daran liegt, dass Schwimmen für mich einfach nicht entspannend oder gar meditativ ist? Vermutlich!



### Big Island – amazing rough grace

Zehn Tage vor dem Rennen bin ich auf Big Island angekommen, keinen Tag zu früh, wie ich im Laufe der Zeit festgestellt habe. Wenn ich vor der Reise noch dachte, dass die zehn Tage endlos viel Zeit bedeuten, um problemlos die gesamte Insel erkunden zu können, eventuell gar auf eine andere Insel zu hoppen, so wusste ich bereits nach kurzer Zeit: weit gefehlt. Auch ohne am Ende der Reise die ganze Insel gesehen zu haben, war jeder einzelne Tag ausgefüllt, bereichernd und unvergessen.

Mein erster Eindruck von Hawaii war nicht unbedingt „wow, wie schön!“. Aber es hat sich alles erstaunlich vertraut angefühlt, obwohl ich noch nie dort war. Die Insel und ihr vibe haben sich unterschwellig in mein Herz geschlichen und mich mit ihren Gegensätzen in den Bann gezogen: karge Landschaft, gefolgt von opulenter, tropischer Vegetation, abgelöst von europäisch anmutenden Nadelwäldern und durchzogen von schwarzer Lavawüste, raue/energievolle Naturgewalten gegenüber einer unausweichlich entspannten Lässigkeit, Leben im Rhythmus des Sonnenauf- und -untergangs sowie höchster Respekt gegenüber der Natur im krassen Gegensatz zu unglaublicher Umweltverschmutzung. Perfekt unperfekt!

Sehr schnell bin ich der Magie und dem zauberhaften Charme der Insel und ihrem relaxten Flow erlegen. Die Insel im Rhythmus ihrer Lässigkeit und entschleunigen-

den Art zu erleben ist genau das, was es besonders macht.

So vergingen die Tage wie im Flug: Man steht mit der Sonne auf, lässt sich treiben, lebt, genießt den Moment, geht schwimmen, frühstücken, trifft spannende bekannte und „neue“ Menschen. Es folgen eine zweite Sporteinheit, ein Ausflug oder das race briefing, die Parade der Nationen und diverse andere Programmpunkte und schon ist der Tag vorbei. Denn sobald die Sonne untergegangen ist, verlagert sich das Leben nach drinnen, in die Wohnung beziehungsweise das Haus. All das erlebt man mit einer Intensität und Tiefe, die einen ewig begleiten wird und mitunter erstaunt.

### SirK meets Queen K – Liebe und ihre Herausforderungen

Es war an sich Liebe auf den ersten Blick: SirK – so schimpft sich mein Triathlonrad – und Queen K. Bei der Namensgebung vermutlich nicht verwunderlich.

Die Strecke war genau meins: wellig, optisch ein Traum und eine echte Herausforderung für den Kopf – wie lang können Straßen bitte sein? Praktisch war es ob des ungewöhnlich starken Windes in den ersten Tagen ein Kampf um und mit der Liebe. Dass in großen Teilen der Mumuku durchaus herausfordernd sein kann, war klar. Aber in der Intensität dann doch eher untypisch. Mehr noch als die Mumuku-Böen hat der dauerhafte starke „Grundwind“ an

einem gezerzt und gezehrt. Die nicht enden wollende Lärmkulisse hat ihr Übriges getan, um mich daran zweifeln zu lassen, ob es eine gute Idee war, hier an den Start zu gehen. Spaß hat das Radfahren so tatsächlich nur bedingt – nein eigentlich keinen – gemacht.

Das Wissen, dass es sich um ungewöhnliche Bedingungen handelt, hat mich zwar auf bessere Bedingungen hoffen lassen. Vor allem aber habe ich mich mental auf ein unglaublich hartes Rennen eingestellt. Etwas, das mir am Renntag zum Vorteil dienen sollte.

### Two days to go – it's getting serious

Einer der intensivsten Momente sollte für mich der Tag der Registrierung und des Welcome Dinners werden.

Von Tag zu Tag wurde durch die mehr und mehr werdenden Athleten die Energie vor



Ort elektrisierender, spannungsvoller. Und das im Kontrast zu der sonst vorherrschenden Lässigkeit ein wunderbarer Gegenpol, der erst den vollumfänglichen Reiz und die Besonderheit dieser Veranstaltung an diesem einzigartigen Ort ausmacht. Man konnte sich der Energie nicht entziehen, war mittendrin und dennoch habe ich mich die ganze Zeit als Zuschauer, Beobachter und Konsument eines fantastischen Schauspiels gefühlt. Aber der Tag der Registrierung hat alles verändert:

Es waren nahezu alle Athleten eingecheckt, bis ich zwei Tage vor dem Rennen selbst an der Reihe war. Mein Kona Coin, meine Startnummer, mein Athletenband sichtbar für mich und für jeden anderen an meinem Handgelenk, mein name-tag an meinem Rucksack – mit alledem war auch ich nun endlich angekommen, mittendrin und Protagonist der IRONMAN World Championship. In dem Moment haben sich die Emotionen Bahn gebrochen: Tränen, Lachen und plötzlich ein ganz anderer Fokus auf das, was zwei Tage danach kommen sollte. Ich war angekommen in meinem Rennen und wusste, dass ich ab jetzt einfach nur Spaß haben will und alles noch viel intensiver erleben werde als bisher schon.

Auch wenn dieses Vorhaben und mein bevorstehender race day am selben Abend kurzzeitig beendet schien, bevor es/er überhaupt begonnen hatte: Während des Welcome Dinners ist ein Stuhl mitsamt dem darauf sitzenden Gast genau in dem

Moment zusammengebrochen und mir in die Wade geknallt, als ich hinter diesem zu meinem Platz gegangen bin. Wie sich im Nachgang herausstellte, hatte ich zum Glück nur einen riesigen Bluterguss davongetragen, der mich beim Rennen begleitet hat, aber Dank Kühlung und wundervoller Physios keine signifikante Beeinträchtigung darstellen sollte.

Ich habe an dem Tag gelernt, wie facettenreich Tränen sein können und wie sehr unser Kopf, ein eiserner Wille und Leidenschaft für etwas, die Macht haben, einen nicht aufgeben zu lassen. Und ich wusste: Ich war mehr als bereit für den 14. Oktober 2023.

#### 14. Oktober 2023: race day – und was für einer!

Mein Ziel? Irgendwann hatte ich mit einem Daylight Finish geliebäugelt. Als mir aber klar wurde, dass ich dafür maximal circa 11:00 beziehungsweise 11:30 Stunden Zeit haben würde (in Frankfurt war ich 10:47 Stunden auf einem deutlich einfacheren Kurs unterwegs), hatte ich mich direkt von dem Gedanken sowie jeglichen zeitlichen Zielen verabschiedet.

Ich wollte Spaß haben, jeden Moment genießen, alles aufsaugen, jegliche Emotionen zulassen und die WM-Medaille mit einem fetten Lachen im Ziel entgegennehmen. Etwas, das mir von der ersten Sekunde an überraschend leichtfiel.

An der Wechselzone angekommen wurde



man von feiernden Helfern begrüßt, die einen schon vor dem Start bejubelten, als hätte man den Wettkampf bereits absolviert und gewonnen. An jeder Ecke standen Volunteers, die einen fröhlich und motivierend durch den ganzen Tag begleiteten – egal ob in der Wechselzone, auf der Strecke, an neuralgischen Punkten, an den Verpflegungsstellen, im Ziel oder beim Check-out. Jeder einzelne konnte sich fühlen wie DER Champion des Tages. Etwas, das der majestätischen Atmosphäre in der Wechselzone keinen Abbruch getan hat. Eine Atmosphäre, die durch das WM-gerechte Ambiente unterstrichen wurde: vollflächig verlegter Teppich auf allen Laufwegen,

praktische Einschub-Radständer, geordnete, klare Wegführung gepaart mit einer Kulisse, die filmreifer nicht sein konnte: aufgehende Sonne, ein fast glattes Meer, emotionale Botschaften von Supportern, hawaiianische Klänge und irgendwann der Startschuss zum Rennen. Ich hatte definitiv Pipi in den Augen.

Es herrschte eine ruhige, gelassene Anspannung, die dominiert war von sich einander unterstützenden Athletinnen, die alle das Privileg zu schätzen wussten, an diesem besonderen Ort sein und diesen Tag mitgestalten zu dürfen.

Und so hat sich auch meine Nervosität in Grenzen gehalten und das, obwohl ich

gerade noch rechtzeitig von den Toiletten in die Startaufstellung gekommen bin und keine Ahnung hatte, was bei dem bevorstehenden Wasserstart – nach Altersklassen – auf mich zukommen würde. Zum Glück ging es bei 70 % Newbies allen anderen um mich herum nicht anders und so bin ich neugierig und fast etwas ungläubig, dass es nun tatsächlich so weit ist, ins Wasser gestapft.

### SWIM

Komischerweise paddelte ich trotz meiner mangelnden Schwimmfähigkeiten und der Angst vor der Seekrankheit recht gelassen im Wasser und wartete auf den Startschuss. Um 07:05 Uhr war es endlich so weit: Die Party hat für mich begonnen.

Es stellte sich heraus, dass die Reisetabletten Wunder gewirkt und mir jegliche Übelkeit erspart haben, selbst bei dem doch recht „kloppigen“ Start auf der Suche nach etwas Platz.

Ich habe offensichtlich zum ersten Mal in meinem Leben von Wasserschaten profitiert. Dem Starten nach Altersklassen statt Leistungsklassen sei Dank. So hatte ich immer wieder Füße von mich überschwimmenden Athletinnen, an die ich mich dranhängen konnte. Es ist schon sehr angenehm, wenn man sich selbst nicht um die Orientierung kümmern muss und mitgezogen wird. Auch wenn ich hin und wieder abreißen lassen musste und mich einmal dank Kampf mit einer mich über-

schwimmenden Athletin ein unschöner Wadenkrampf heimgesucht hat, kam immer jemand Neues daher. Irgendwann hörte ich endlich wieder die Musik und die Moderation vom Land und wusste: Das Schlimmste hast Du geschafft!

Das fette Grinsen im Gesicht, weil ich meine Hassdisziplin überstanden hatte, wurde beim Blick auf die Uhr von einem ungläubigen Staunen unterbrochen: 1:25:41 Stunden? Die Uhr musste kaputt sein – ich brauche normalerweise um die 1:37:00 Stunden für die 3.800 Meter, so auch beim Hoala Swim eine Woche zuvor. Die Zeit hat mich etwas aus der Bahn geworfen und dennoch die Freude auf das Rad noch gesteigert: Ab in die Radschuhe, Helm auf und rauf auf SirK, dem gefürchteten Mumuku entgegen.

### BIKE

Bevor es auf den Queen K ging, wurde zunächst eine Runde in Kailua Kona gedreht. Eine sehr knubbelige Angelegenheit, da super viele Mädels gleichzeitig auf der Strecke waren, die Straße zum einen gegenläufig befahren wurde und zum anderen auch nicht sonderlich breit war. Abstände einzuhalten war ebenso kaum möglich, wie sein eigenes Tempo zu fahren. Die Ladies waren gefühlt verdammt langsam und unkoordiniert unterwegs. Aber die Erfahrung des zweiten Tages mit dem unsäglich und ungewöhnlich starken Wind im Hinterkopf haben mich vorsichtig sein und erstmal et-



was langsamer machen lassen.

Eine Vorsicht, die ich nach Einbiegen auf den Queen K nicht mehr habe walten lassen. Denn auch hier blieb der heftige Wind der vergangenen Tage aus, die Mädels wurden nicht schneller und die Beine wollten endlich treten. Die zweite Reihe gehörte fortan mir. Immer wieder fluchend, weil vor einem einfach zum Überholvorgang angesetzt wurde, ohne vorher nach hinten zu schauen, oder weil prinzipiell in der Mitte der Fahrbahn gefahren wurde. Ich

habe mir nicht nur an der Stelle die Frage gestellt, wie viele der Damen regelmäßig auf der Straße und nicht nur auf der Rolle fahren? Dafür war es recht unterhaltsam, sich die unterschiedlichen Radpositionen, Räder und Trikots anzuschauen. Es geht ordentlich bunt zu bei den Frauen, aber es gibt leider wenig schöne Räder zu bestaunen.

Bei Kilometer 30 habe ich selbst aus Duseeligkeit meine kompletten Salztabletten verloren und daher an Leistung heraus-

genommen. Der Spaß und die gute Laune aber blieben ungebrochen, auch Dank der immer wieder am Streckenrand postierten, feiernden Volunteers und Begleiter. Bezeichnend für die supportive Stimmung unter den Athleten auf der Strecke war die „Hilfestellung“ von Ulrike – die ich an einem der ersten Tage kennengelernt und wir uns ins Herz geschlossen haben: Sie hat mir während der Fahrt zwei ihrer Salztabletten zugesteckt, ich habe mich mit etwas Windschatten – in gebührendem Abstand – bedankt. Auch wenn die Menge an Salztabletten definitiv keine signifikante Wirkung hatte, war es unglaublich gut für den Kopf und die Geste war sowieso unbezahlbar. Nach dem Wendepunkt war „endlich“ der Mumuku zu spüren, ganz leicht und nichts im Vergleich zu den Vortagen. Das hat mich irgendwie beruhigt, da ich immer noch damit gerechnet hatte, dass das dicke Ende erst noch kommt. Es kam nicht, dafür kamen Kona und die Wechselzone in rasanten Schritten näher: nach 05:24:06 Stunden habe ich SirK geparkt, entspannt gewechselt, Klamotten gewechselt, mir ein kühlendes Handtuch mit auf den Weg genommen (bester Tipp, danke Lieblings-Kona-Rakete Patricia) und bin mit einer riesigen Vorfreude auf die Laufstrecke eingebogen.

## RUN

Das Laufen war ein Fest! Von Anfang bis Ende. Die Zuschauer und Volunteers in

Kona, im Energie Lab sowie auf den Streckenabschnitten dazwischen haben es mir einfach gemacht, mit ihnen eine riesige Party zu feiern. Die Athletinnen, die überholt wurden und mich angefeuert haben, waren unglaublich und haben zusätzlich gepusht. Auch leicht krampfige Waden konnten mich nicht beirren, erst recht nicht, als auch im Energie Lab die befürchtete Hitzefront ausblieb. Ja, es war super warm, es war der erste Tag seit Ankunft, an dem keine Wolken am Himmel waren und es nicht regnen würde. Allerdings hätte ich es mir den Beschreibungen nach schlimmer vorgestellt. Es waren und blieben unsagbar gute Bedingungen.

Der kleine Anstieg raus aus dem Energie Lab war vermutlich der schwerste Teil. Aber bereits beim Einbiegen auf den Queen K wusste ich, dass ich die verbleibenden circa zwölf Kilometer nach Hause laufen werde, in einer Marathonzeit, die ich nie zu träumen gewagt hätte und die mich mit der Erfüllung meines längst verworfenen Zieles – Daylight-Finisher – konfrontiert hat. Dass ich mir ab Kilometer 35 kein Gel mehr hineinwürgen konnte, war mir egal. Ebenso, dass die Getränkeverpflegung auf den letzten zehn Kilometern recht dürftig war.

Ich hatte es geschafft: Spaß von Anfang bis Ende, mit der ein oder anderen Schrecksekunde, aber ohne jeglichen Zweifel, es niemals ins Ziel zu schaffen. Die Gänsehaut war unterschwellig den ganzen Tag da,

aber ab der Palani Road bis ins Ziel wurde sie immens. Dankbar, dass mein Kopf und mein Körper mich so durch den Tag getragen haben, bin ich mit dem maximal möglichen Glücksgefühl über die Ziellinie geflogen. Eine Ziellinie, die in dem Moment nur mir gehörte und die ich jedem Triathleten wünsche! Ich hatte keine Ahnung, welche Gesamtzeit ich auf der Uhr hatte, nur, dass ich den Marathon in 03:25:09 Stunden nach Hause gelaufen bin. Irre, geil, unfassbar!

## Ergebnis:

10:33:57 | 169 von 2.081 Frauen | 25. AK  
40 von 329 | PB auf der Langdistanz

Was im Vorfeld sehr majestätisch und WM-würdig war, war zugegeben im Athleten Garten etwas spartanisch, vielleicht aber auch einfach nur amerikanisch: Als Verpflegung gab es Pizza, Burger und Pommes sowie nach langem Suchen zumindest etwas Eis. Als Duschen standen zwei improvisierte Rohre mit eiskaltem Wasser zur Verfügung – ohne jegliche optische Abtrennung zum Wasser oder den Athletinnen und Helfern – und das „Massagezelt“ bestand aus zehn Matten, auf denen man sich eigenständig dehnen konnte. Aber ich hatte Wichtigeres zu tun: Ulrike und Christina im Ziel begrüßen und mit unseren wunderbaren Supportern draußen im Zielbereich die ganzen anderen grandiosen Athletinnen feiern!



## Fazit:

Ich kann nicht sagen, was an dem Tag schwerer gewogen hat: die Atmosphäre und die Unterstützung an und auf der Strecke oder aber die eigene Leidenschaft, Freude und Leistung. Vermutlich ist es wie bei allem im Leben: Die Mischung macht es!

Ich bin endlos dankbar, dass ich die Chance auf diese Reise hatte und dieses unvergessliche Ereignis Hawaii in Kombination mit



dem IRONMAN aufsaugen konnte! Vor allem den Moment der Registrierung und der größten Emotionen sowie den kurzzeitigen Tiefpunkt am Abend beim Dinner mit Christina teilen zu dürfen, war ein zusätzliches Geschenk! Danke, dass Du da warst! Du bist auf Deine Art wunderbar! Danke an alle, die vor Ort dabei waren, die mich im Vorfeld unterstützt und die von zu Hause mitgefiebert haben: Ihr seid der Wahnsinn – keine Sorge, ich werde nicht alle einzeln benennen. Aber definitiv Euch/Spiridon gilt es zu erwähnen, die neben einer finanziellen Unterstützung vor allem durch Tipps, Trainingseinheiten und Ratschläge einen nicht kleinen Anteil an dieser riesigen Party hatten.

Entschuldigt bitte, dass der Bericht so lange geworden ist. Ich habe ihn drei Wochen nach dem Wettkampf geschrieben und vermutlich erst im Schreiben so richtig realisiert, was auf dieser magischen Insel bei diesem mythischen Wettkampf alles passiert ist und was es mit mir gemacht hat. Dass ich meine Entscheidung, „ja“ zu sagen, zu keinem Zeitpunkt bereut habe, ist offensichtlich und mehr als deutlich. Und ja, ich würde sie wieder genauso treffen. Auch ein zweites Mal. Wann immer Ihr die Chance bekommt, den IRONMAN auf Hawaii zu erleben: macht es! Egal wie sehr man dafür die Arschbacken zusammenkneifen muss! Es ist unbezahlbar, besonders, verändernd, bereichernd und mit nichts zu vergleichen!

Wer mehr über die Beweggründe, die Planung im Vorfeld, Aufwand, Kosten, Radkoffer, Gepäck, Reisetipps, do's and dont's und so weiter wissen möchte oder Fragen hat, meldet Euch gerne bei mir.



## PARADOX IRONMAN 70.3 ARIZONA IN TEMPE (PHOENIX)/ARIZONA

Alexander Straus

Mein sechstes IRONMAN-Rennen (fünfmal 70.3, einmal 140.6) fand am 22. Oktober 2023 in Tempe/Arizona statt. Es war der fulminante Abschluss der Saison 2023 mit den Triathlons am Rothsee (Kurzdistanz), in Hamburg und Frankfurt (jeweils olympische Distanz).

Warum gerade Arizona? Ich wollte schon immer den Südwesten der USA bereisen und der Großraum Phoenix bietet sich als idealer Ausgangspunkt dafür an. Zudem gibt es verwandtschaftliche Spuren in Phoenix. Angemeldet hatte ich mich bereits im Dezember 2022. Tempe grenzt unmittelbar südwestlich an die Hauptstadt von Arizona, Phoenix. Zwischen Phoenix und Tempe liegt der Tempe Town Lake, ein aufgestauter Ausläufer des Colorado River, der hier im wasserarmen Südwesten als Lebensader gilt. Verschiedene Staudämme dienen der Stromproduktion, unter anderem am Lake Powell in Page. Angereist war ich eine Woche vorher über Los Angeles. Direktflüge gibt es zu dieser Jahreszeit nicht. Ich habe mir in der Woche vieles in Phoenix und Umgebung angeschaut. Eine schöne Stadt, ganz anders als Las Vegas.

Tempe und Phoenix sind zudem Sitz einer der größten Universitäten der Staaten, der Arizona State University (ASU). Ohne Mietwagen wäre man in dieser Stadt verloren. Die Sehenswürdigkeiten liegen weit verstreut über das Stadtgebiet dieser typisch autogerechten Stadt.

Dieses Rennen war die siebte und letzte Ausgabe seit 2017. Zwar sind die Teilnehmerzahlen von in der Spitze 1.830 gesunken, aber in diesem Jahr wieder auf 1.430 gestiegen. Der Grund für die Streichung aus dem Kalender soll sein, dass die Stadt Tempe hohe Gebühren verlangt und sich somit das Rennen für den Veranstalter nicht mehr rechnet. Der große Bruder, die Langdistanz an gleicher Stelle im November, ist hiervon nicht betroffen. 90 % der Teilnehmer waren US-Amerikaner, gefolgt von Athleten der angrenzenden Staaten Kanada und Mexico. Wir Deutsche waren zu fünf.

Der Ablauf der Rennwoche ist eigentlich überall gleich, so auch in Arizona. Freitags war der Check-in und das race briefing. Am Samstag dann der Bike-Check-in. Anders als in Deutschland fand keine Überprüfung des Helms statt, dieser konnte auch am Renntag mitgebracht werden. Das Rennen hat nur eine Wechselzone. Das heißt,

sämtliches Equipment musste auf der kleinen Fläche am Rad untergebracht werden. Eine Kiste oder ähnliches gab es nicht.

Das Rad hatte ich mir bei einem örtlichen Verleiher geliehen. Der Transportaufwand wäre mir zu hoch gewesen. Entsprechend meiner Maße wurde das Rad auf mich konfiguriert, Pedale musste ich mitbringen. Ich sollte nun erstmalig ein Rad mit elektronischer Schaltung in einem Rennen fahren – die Probefahrt verlief ohne Probleme. Am Sonntag ging es früh los. Das Rennen startete um 06:00 Uhr. Die Zufahrtsstraßen aus den Stadtteilen waren ab 05:00 Uhr gesperrt. Also fuhr ich von meiner 15 Kilometer entfernten Unterkunft in Midtown Phoenix früh los. Am Tempe Beach Park, einem Freizeitgelände, war für die Athleten ein Parkhaus reserviert. Das Hotel direkt am Beach Park war mit zu teuer. Es war ein „wetsuit-legal“-Rennen. Trotz der Hitze wurde die 24,5-Grad-Grenze nicht überschritten, dies war zu erwarten, der Town Lake wird vom Colorado River gespeist. Anders als in Deutschland und Europa darf auch bei Überschreitung dieser Temperaturgrenze mit Neoprenanzug geschwommen werden. Allerdings würde die Wertung dann nicht bei der Vergabe der Slots und bei den Awards berücksichtigt werden.

Die ersten Athleten sprangen um 06:00 Uhr von einem Steg ins Wasser, mein Start war dann um 06:40 Uhr. Ich fühlte mich sofort sicher im Wasser. Allerdings



schwammen wir Richtung Osten und ab der Hälfte der Strecke blendete die Sonne. Ich hatte nur sehr eingeschränkte Sicht. Ich schwamm immer im Pulk und war mir so sicher, auf dem richtigen Kurs zu sein. Nach 55 Minuten erreichte ich den Ausstieg, allerdings bin ich laut meiner Aufzeichnung auch 285 Meter zu viel geschwommen. Der Wechsel dauerte ein wenig. Die Schwierigkeit bestand auch darin, alles am Platz zu verstauen. Aber ich kam gut weg. Die Radstrecke (drei Runden) war durch die vielen U-Turns und Kurven eine große Herausforderung. Ich war heilfroh,



mit diesem fremden Rad keinen Defekt gehabt zu haben. Mit meinem 28er-Schnitt war ich zufrieden. Hatte in 2023 auch nur 1.800 Radkilometer in den Beinen. Mein Rad wurde vom Verleiher aus der Wechselzone geholt, sodass ich damit keine Arbeit mehr hatte.

Die Herausforderung war dann das Lau-

fen in der prallen Mittagshitze bei rund 35 Grad Celsius. Es war heißer als beim IRONMAN 70.3 Egypt im Jahr 2021. Zunächst kam ich nicht von der Stelle, meine Füße schmerzten. Aber nach ein paar Kilometern kam ich dann in meinen Rhythmus. Jetzt hieß es nur noch durchhalten und finishen. Es gab ausreichend Verpflegungsstände auch mit Eis. Es war ein Zweirundenkurs entlang des Tempe Town Lake beziehungsweise des Salt Rivers zu absolvieren. Die zweite Runde tat richtig weh. Aber ich hielt durch und erreichte das Ziel nach 06:42.50 Stunden, ein guter Mittelplatz. Ich war sehr zufrieden, dass ich ohne Blessuren durchgekommen bin.

Fazit: Ein Rennen im Ausland im Rahmen einer Reise ist immer etwas Besonderes.



Ich kann dies nur jedem empfehlen. Ich hatte auch den Eindruck, dass in den Staaten der Triathlon-Sport nicht ganz so „verbissen“ betrieben wird, wie bei uns. Bei vielen steht das Finish und „just have fun“ an erster Stelle. Mal sehen, wohin mich

das nächste Rennen führt – vielleicht 2024 nach Melbourne? Nach dem Rennen habe ich den Südwesten (Arizona, Utha, Nevada) und anschließend noch Kalifornien bereist.



## THOMAS' ABSCHIED AUS DEM VORSTAND

aus dem Poetenherz unseres „Tria-Opa“  
Jürgen Brehmer

Lieber Thomas, ich will's wagen  
 und Dir heute Danke sagen.  
 Danke für die viele Zeit,  
 die Du zu opfern warst bereit  
 für den Verein hier – Spiridon  
 so viele Jahr' – wer macht das schon?

Thomas Rautenberg für wahr  
 dient Spiridon so manches Jahr,  
 führt den Verein zu neuen Höhen,  
 das kann man an den Zahlen sehen.

Er ist der Mann von rascher Tat,  
 der nicht an Eigeneinsatz spart.  
 Auch Frau und Töchter machen mit  
 und halten flott beim Laufen Schritt.  
 Und nicht nur das: sie sind sehr schnell  
 und wenn's pressiert sofort zur Stell'.

Ob Sportamt, Presse, Polizei –  
 der Thomas, der ist gleich dabei.  
 Streitbar, standfest ist der Mann  
 und sagt den Leuten: „Hier geht's lang!“  
 „Sei mir gegrüßt“ am Telefon  
 ist Thomas' Spruch, das weiß man schon.

Kompetent und immer freundlich,  
 aber in der Sache deutlich  
 hast Du mit Geschick und Wissen  
 manche Nuss gut durchgebissen.  
 Immer darauf wohlbedacht,  
 was im Verein kein' Ärger macht.

Rechtsanwalt und Ehemann,  
 auch im Sport er vieles kann.  
 Dreifacher Vater, Realist,  
 auch noch guter Freund Du bist.  
 Für so viele einfach nur  
 ungelogen: Vorbild pur!

Doch ich will's nicht übertreiben  
 mit dem Lob – man kann sich reiben  
 auch mit Thomas, das ist klar  
 in der Sache wunderbar.  
 Am Ende aber, wenn es geht,  
 als Ziel das Einvernehmen steht.

Was noch zu erwähnen ist,  
 dass Du nicht alleine bist.  
 Sibylle, so heißt seine Frau,  
 die weiß sicher ganz genau,  
 wo Deine Schwächen sind, bestimmt –  
 und sie die Führung übernimmt.

Danke deshalb an Euch zwei,  
 seit Jahren schon seid ihr dabei.  
 Ohne Euch – das ist mir klar –  
 Spiridon ganz anders war.  
 Nochmals Danke, Thomas, Dir,  
 von uns allen und von mir!



## UNSER NEUER VEREINSVORSTAND STELLT SICH VOR

Am 22. März 2023 wurde im Rahmen einer Mitgliederversammlung im Frankfurter Südbahnhof der neue Vorstand von Spiridon Frankfurt gewählt. Gerne möchten sich die Vorstandsmitglieder in kurzen persönlichen Steckbriefen vorstellen:



### MICHAEL SPRENG 1. VORSITZENDER

#### **Persönlich:**

Ich bin Jahrgang 1961, habe nach dem Abitur zunächst Mathematik studiert und danach in Informatik promoviert. Im Studium habe ich begonnen, gelegentlich laufen zu gehen, während meiner Promotionszeit war ich dann eher mit dem (Trekking-) Rad unterwegs. In meinem Job als IT-Berater war ich anfangs regelmäßig wochenweise unterwegs und hatte stets meine Laufschuhe dabei. 2005 wurde ich Spiridon-Mitglied und habe seit dieser Zeit an mehr als 100 Wettkämpfen zwischen zehn Kilometern und Marathon teilgenommen, die ich meist im Hauptfeld gefinisht habe. Besondere Freude haben mir immer Bergläufe gemacht, da sie meine Liebe zu den Bergen und das Laufen so ideal verbinden. Um einseitigen Belastungen entgegenzuwirken, machte ich auch einen Ausflug zum Triathlon, wo ich einige olympische

Distanzen absolvierte. Doch wurden das Schwimmen und ich nie so richtige Freunde, weshalb ich zwischenzeitlich einfach nur Rennrad fahre. Seit 2021 bin ich im Vorstand von Spiridon aktiv, seit 2023 als 1. Vorsitzender.

#### **Meine Motivation für die Vorstandsarbeit:**

Mitglied bin ich geworden, weil Spiridon Frankfurt ein tolles Angebot für Läufer und Triathleten und ein sehr gutes Miteinander etabliert hat. Besonders schätze ich bis heute, dass wir sowohl für Läufer und Walker als auch für Triathleten auf ganz unterschiedlichen Leistungsniveaus und für verschiedene persönliche Ziele ein Angebot bereithalten und zusätzlich auch die Nachwuchsförderung in unseren Jugendtrainings im Auge haben. Dazu kommen unsere Laufveranstaltungen, die sich in

der Rhein-Main-Region und weit darüber hinaus großer Beliebtheit in der Laufszene erfreuen. Dies zu erhalten und weiterzuentwickeln ist eine spannende Aufgabe, bei der ich mich gerne verantwortlich engagiere.

#### **Meine Aufgaben im Vorstand:**

In den ersten zwei Jahren meiner Vorstandstätigkeit war ich für unsere Webseite, die Spiridon-App sowie unser Info-Postfach verantwortlich und habe an der Organisation unserer Läufe mitgewirkt. Um für die mit dem Amt des 1. Vorsitzenden verbundenen neuen Aufgaben die nötige Zeit zu finden, habe ich nach meiner Wahl zum 1. Vorsitzenden das Info-Postfach und einen Großteil der regelmäßigen Aktivitäten auf der Webseite an unsere Geschäftsstellenleiterin abgegeben. Nun bin ich vor allem verantwortlich für die Vorbereitung und Durchführung unseres Halbmarathons und Silvesterlaufs und in diesem Zusammenhang auch für die Kontakte zur Stadt Frankfurt und zum HLV. Außerdem kümmere ich mich um die Finanzen des Vereins, die Organisation der Vorstandsarbeit sowie einzelne Veranstaltungen wie zum Beispiel die Marathon-Lounge beim Frankfurt Marathon oder auch das jüngst durchgeführte Upgrade unserer Webseite.

#### **Für mich ist ehrenamtliches Engagement in einem Verein relevant,**

#### **weil...**

... ich so der Gesellschaft etwas von dem zurückgeben kann, was ich an vielen anderen Stellen selbstverständlich konsumiere, und weil es dazu auch noch Spaß macht zu sehen, dass etwas funktioniert und vielen Menschen (hoffentlich) Freude bereitet, was ich mitgestaltet habe.





## ULRIKE (ULI) WAGNER 2. VORSITZENDE

### **Persönlich:**

Ich bin 54 Jahre alt, seit März 2023 als zweite Vorsitzende im Spiridon-Vorstand und arbeite seit Anfang der 90er-Jahre in der Zentralverwaltung der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt. Nicht ganz so lange besteht meine Mitgliedschaft bei Spiridon Frankfurt, aber nach fast 18 Jahren Vereinszugehörigkeit (Eintritt im Jahr 2006) sehe ich mich auch hier inzwischen fast als „Urgestein“ an. Spiridon Frankfurt ist zweifellos „mein Verein“ – unter anderem, weil ich ihm so viel zu verdanken habe.

Sportlich gesehen wurde ich 2006 Laufgruppenleiterin, durfte parallel hierzu ab 2007 viele erfolgreiche Jahre in der Leistungsgruppe bei Kurt Stenzel trainieren und leite seit inzwischen zehn Jahren gemeinsam mit Jenny Zeeck dienstags das Intervalltraining. Jeder dieser Abschnitte war und ist einzigartig, wertvoll und aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken!

Im Laufe der Jahre sind im Verein viele gute Freundschaften entstanden, sodass die regelmäßigen Treffen weit über gemeinsame Laufeinheiten hinausgehen.

### **Meine Motivation für die Vorstandsarbeit:**

Was gibt es Schöneres, als sich in seinem Herzensverein zu engagieren und seine langjährige Erfahrung einzubringen? Für mich schließt sich hiermit der Kreis meiner vielfältigen Tätigkeiten bei Spiridon Frankfurt. Ich freue mich sehr über das in mich gesetzte Vertrauen und darauf, meine Aufgaben rund um den „Lauftreff“ so gut wie möglich wahrzunehmen. Nach nunmehr sechsmonatiger Amtszeit ziehe ich jedenfalls nur positive Erfahrungen.

### **Für mich ist ehrenamtliches Engagement in einem Verein relevant, weil....**

Ich empfinde ehrenamtliches Engagement im Sportverein oder in anderen Organisationen heutzutage als wichtiger denn je. Wir haben schon oft gezeigt, was wir mit gemeinsamen Kräften alles bewerkstelligen können. Grund genug, so weiterzumachen, oder?



## ANTONIA HASEL VORSTANDSTEAM

### **Persönlich:**

Ich bin Antonia, 24 Jahre (geboren 1999) alt. Seit 2011 bin ich offiziell Mitglied bei Spiridon Frankfurt, aber eigentlich bin ich durch meinen Vater schon von Geburt an mit Spiridon Frankfurt aufgewachsen. Als Sozialpädagogin arbeite ich aktuell in einem Kindergarten in Frankfurt. Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist nicht nur mein Beruf, sondern macht mir auch in meiner Freizeit viel Spaß und ist meine Leidenschaft. Aus diesem Grund bin ich seit Beginn der Corona-Pandemie (2021) ehrenamtlich im Trainerteam des Kinder- und Jugendtrainings tätig, nachdem ich selbst Jahre lang Teil der Jugendgruppe war. Mein Lieblingssport im Verein ist das Trainieren und Supporten der Kids und der Teilnehmer bei Wettkämpfen. Außerhalb des Vereins bin ich großer Fan von Eintracht Frankfurt und liebe es, kreativ zu sein.

### **Meine Motivation für die Vorstandsarbeit:**

Der entscheidende Punkt für die Kandidatur zum Vorstand war es, nicht immer nur zu meckern, sondern aktiv mitzugestalten. Zudem finde ich es wichtig und spannend, das Vereinsleben mitzugestalten und mich

für die unterschiedlichen Interessen einzusetzen.

### **Meine Aufgaben im Vorstand:**

Im Vorstand bin ich für die Jugendarbeit zuständig. Außerdem bin ich für den Social-Media-Bereich verantwortlich. Unabhängig von meiner Tätigkeit im Vorstand bin ich hauptverantwortlich für die Wertesachenaufbewahrung bei unserem Halbmarathon aktiv. Beim Silvesterlauf bin ich gemeinsam mit Jenny für die Schülerläufe verantwortlich. Bei Fragen und Anregungen könnt ihr mich jederzeit per E-Mail ([antonia.hasel@spiridon-frankfurt.de](mailto:antonia.hasel@spiridon-frankfurt.de)) erreichen.



**Für mich ist ehrenamtliches Engagement in einem Verein relevant, weil....**

... nur durch ehrenamtliche Tätigkeiten ein Verein existieren und so das Bestmögliche erreicht werden kann. Denn das, was

man für sein Ehrenamt zurückbekommt, ist durch kein Geld der Welt zu ersetzen. Zudem finde ich, dass jeder meckern kann, aber Dinge in die Tat umzusetzen ist eine andere Geschichte. Ich kann es jedem nur ans Herz legen, es mal auszuprobieren!



**DIRK KUHLMANN**  
VORSTANDSTEAM

**Persönlich:**

Ich bin 1970 geboren und stamme aus der Kleinstadt Damme im westlichen Niedersachsen. Mit 15 Jahren habe ich gemeinsam mit meinem Bruder leistungsorientiertes Laufen für mich als Leidenschaft entdeckt. Mit der Crosslaufmannschaft des OSC Damme konnte neben drei Landestiteln in der Jugendklasse auch einen deutschen Vizetitel in der Jugendklasse und später einen deutschen Titel in der Juniorenklasse feiern. Während meines Lehramt-Studiums (Fächer Mathematik und Sportwissenschaft) lag mein privater sportlicher Schwerpunkt auf der Leichtathletikbahn. Dort habe ich mit der Osnabrücker Staffel bei den deutschen Hochschulmeisterschaften über 3 × 1.000 Meter zweimal den zweiten Platz belegt. In dieser Zeit habe ich auch eine Übungsleiterlizenz und eine Leichtathletikkampfrichterlizenz erworben und mich als Trainer für Jugend-

liche und Erwachsene engagiert.

Zu Ende des Studiums und während des Referendariats in Bonn haben sich meine Wettkämpfe auf längere Straßenlaufdistancen verlagert. Mit der Mannschaft der LG Bonn Troisdorf Niederkassel konnte ich den westdeutschen Meistertitel im Halbmarathon und in diesem Zeitraum folgende Bestzeiten erzielen:

5.000 Meter Bahn: 15:38 Minuten

10.000 Meter Bahn: 32:44 Minuten

10 Kilometer Straße: 32:48 Minuten

Halbmarathon: 1:11:37 Stunden

Marathon: 2:35:49 Stunden

Nach einem erfolgreichen zweiten Staatsexamen und beruflichem Wechsel in die IT lebe ich seit 2001 in Frankfurt. Dort habe ich beim (P)SV Blau-Gelb vier Jahre Triathlon mit Starts in der 1. Hessenliga betrieben und mich danach bei Skills 04 wieder dem reinen Laufsport gewidmet. Hier konnte ich in der Seniorenklasse hessische

Einzel- und Mannschaftstitel sowie die Qualifikation für deutsche Meisterschaften auf unterschiedlichen Distanzen erreichen. Seit 2015 bin ich bei Spiridon Frankfurt. Angeschlossen in der Leistungsgruppe, konnte ich meine sportliche Erfolgsserie der Vergangenheit fortsetzen. Später kamen der Einsatz als Kampfrichter bei den Spiridon Laufveranstaltungen und die Tätigkeit als Übungsleiter des Athletiktrainings sowie seit diesem Jahr die Vorstandsarbeit dazu.

**Meine Motivation für die Vorstandsarbeit:**

Die jahrelange Sportkarriere und mein Alter haben Spuren hinterlassen, sodass ich den Sport nicht im gleichen Umfang weiter betreiben kann. Ich genieße es nun, in anderer Form mit dem Sport verbunden zu sein. Dabei ist es mir wichtig, engen Kontakt mit den Aktiven zu pflegen, zu denen ich weiterhin gehöre.

**Meine Aufgaben im Vorstand:**

Als Vorstandsmitglied bin ich Ansprechpartner für die Leistungsgruppe sowie für Yoga und das Athletiktraining. Dabei führe ich unter anderem Abstimmungen mit dem Sportamt bezüglich Sportstätten und unterstütze Nadine beim Wettkampfbetrieb mit dem Leichtathletikverband beziehungsweise der Veröffentlichung von besonderen Sportergebnissen des Vereins.

**Für mich ist ehrenamtliches Engagement in einem Verein relevant, weil....**

... wir gemeinschaftlich tolle Dinge bewegen können. Mit einer Mischung aus bewährten und neuen Wegen wird Spiridon auch zukünftig eine feste Größe in der lokalen Sportszene sein. Spiridon ist kein anonymer Haufen. Wir kennen und schätzen uns gegenseitig und gesellige Momente sind ein wichtiger Bestandteil des Vereinslebens.





## THOMAS P. TZSCHENTKE VORSTANDSTEAM

### **Persönlich:**

Geboren im Oktober 1965 in Kamen (NRW), Abitur in Werne a.d. Lippe, nach dem Grundwehrdienst Studium der Elektrotechnik an der Technischen Universität Dortmund. Danach direkt in die IT-Branche und dort in den technischen Vertrieb für Großkunden. In diesem Bereich bin ich bis heute tätig und bis heute glücklich.

Meine große Freude am Laufen habe ich 2002 entdeckt. Nachdem ich dann in Berlin 2004 und Rom 2005 die 3-Stunden-Marke unterboten hatte, musste eine neue Herausforderung her. Da ich nahe der Rennstrecke des IRONMAN-Frankfurt wohne und dort am Wettkampftag immer als faszinierter Zuschauer unterwegs war, war mein Weg vorgezeichnet. Ich trat 2005 bei Spiridon Frankfurt ein, um am Triathlontraining, insbesondere am Schwimmtraining, teilzunehmen. Auch dem Marathonlauf blieb ich noch eine Weile treu. Siebenmal konnte ich bisher die 3-Stunden-Marke unterbieten. Auf meine 2:52:17 Stunden Life-Time-Bestzeit in Frankfurt 2011 schaue ich gerne zurück. Inzwischen haben sich auch 20 IRONMAN-Finishes angesammelt, davon sechs bei der WM. In den letzten Jahren konnte ich sogar die eine oder andere Podiumsplatzierung bei

weltweiten IRONMAN-Rennen erringen. Mein größter Erfolg war hier sicherlich der IRONMAN-Europameister-Titel in meiner AK in Frankfurt 2021.

Ich bin verheiratet, wir haben drei Töchter und wohnen in Frankfurt Bergen-Enkheim.



### **Meine Motivation für die Vorstandsarbeit:**

Langstreckenlaufen und Triathlon liegen sehr, sehr dicht beieinander. Mir ist es wichtig, dass wir uns alle als EINE Ausdauerfamilie betrachten, bei der jedes Familienmitglied willkommen ist, sich über die Erfolge der anderen Familienmitglieder freut und wo jeder dem anderen hilft – unabhängig davon, ob es sich nun um Laufen oder um Triathlon handelt. Außerdem ist mir wichtig, eine gute Stimmung im Verein zu erhalten und gegenseitiges Vertrauen und gegenseitige Wertschätzung zu fördern. Nur so wird es auf Dauer auch möglich sein, junge, neue Mitglieder für den Verein gewinnen zu können.

### **Meine Aufgaben im Vorstand:**

Seit 2023 bin ich im Vorstand von Spiridon, wo ich mich hauptsächlich um das Ressort Triathlon kümmere.

### **Für mich ist ehrenamtliches Engagement in einem Verein relevant, weil....**

... nur dann, wenn jeder einen Beitrag leistet, und sei er auch noch so klein, haben wir alle mehr Freude an dem, was wir gerne tun.



## UNSERE SPIRIDON FRANKFURT-GESCHÄFTSSTELLE

**S**piridon Frankfurt hat im Oktober 2022 eine Geschäftsstelle für den Verein in der Mörfelder Landstraße 106A in Frankfurt-Sachsenhausen eingerichtet. Nachdem sich die Aufgaben und Prozesse mittlerweile eingeschwungen haben, hat die ECHO-Redaktion mit Nadine Hunzinger, der Leiterin der Geschäftsstelle, ein Interview über die Geschäftsstellenarbeit geführt.

**ECHO: Nadine, mit Dir als „Vereinskind“ hat Spiridon die Paradebesetzung der neuen Geschäftsstelle gefunden. Magst Du für diejenigen, die Dich noch nicht kennen, ein paar Worte zu Dir sagen?**

**Nadine:** Sehr gerne! Ich bin 39 Jahre jung (geföhlt maximal 29) und Spiridon-Mitglied seit April 2018. Sportlich und als Hobbies bin ich dem Triathlon und Sportreisen verfallen. Beruflich leite ich neben meiner Selbstständigkeit mit dem Triathlon Start-up STEALTH PARTS die Geschäftsstelle von Spiridon Frankfurt.

**ECHO: Was machst Du den ganzen Tag in der Geschäftsstelle?**

**Nadine:** Ich betreue die Geschäftsstelle von Spiridon Frankfurt in Teilzeit von

Montag bis Freitag, also mindestens vier Stunden am Tag. Die Aufgaben sind sehr vielfältig.

Dazu gehört unter anderem die Neuaufnahme von Mitgliedern: Ein neues Mitglied wird in unsere Datenbank eingetragen und erhält ein Profil in unserer App. Außerdem verwalte ich alle gebuchten Leistungen, wie Eintragung zum Newsletter, Weiterleitung an das Team der Montagsmail. Jedes



neue Mitglied erhält eine Mitgliedskarte und unsere Satzung sowie einen T-Shirt-Gutschein. Ich lade alle in die WhatsApp-Gruppe „Wir sind Spiridon“ ein und stelle auf Wunsch Startpassanträge bei der DTU oder dem DLV oder ziehe Startpässe von alten Vereinen zu uns um. Neue Schwimmer erhalten die Schwimm-Regeln zum Eintragen in die Listen und den entsprechenden Zugang in der Vereins-App. Die Neuanlage eines Mitglieds dauert gerne einmal eine Stunde, je nachdem, was alles gewünscht ist.

Zudem zählen auch die Vorbereitung des Newsletters und seine optische Gestaltung, Administration der Website und der Spiridon-App sowie organisatorische Tätigkeiten rund um den Halbmarathon und Silvesterlauf zu meinen Aufgaben. Ich kümmere mich darüber hinaus um die Verwaltung der Finanzen (teilweise zusammen mit unserem Steuerberater). Wenn uns ein Mitglied verlassen sollte, kümmere ich mich um den Austritt, also die „Rolle rückwärts“ – alle Leistungen werden abgestellt, gekündigt oder zum neuen Verein umgezogen und das Mitglied verabschiedet. Auch die Postfächer gehören zu meinen Aufgaben – jeder Brief landet auf meinem Tisch und jede E-Mail wird beantwortet. Im täglichen Geschäft betreue ich derzeit zwei E-Mail-Adressen (info@spiridon-frankfurt.de und mitgliederverwaltung@spiridon-frankfurt.de), plus die sporadischen E-Mail-Adressen wie weihnachtsfeier@spiridon-frankfurt.de. Einige E-Mail-Adressen sind zusätzlich noch auf mich umgeleitet, wie zum Beispiel vereinskleidung@spiridon-frankfurt.de. So erreichen mich am Tag durchschnittlich rund 40 E-Mails, vor Veranstaltungen wie dem Halbmarathon oder der Weihnachtsfeier jedoch deutlich mehr. Ansonsten kümmere ich mich um städtische Förderungen, wie zum Beispiel die



nachtsfeier@spiridon-frankfurt.de. Einige E-Mail-Adressen sind zusätzlich noch auf mich umgeleitet, wie zum Beispiel vereinskleidung@spiridon-frankfurt.de. So erreichen mich am Tag durchschnittlich rund 40 E-Mails, vor Veranstaltungen wie dem Halbmarathon oder der Weihnachtsfeier jedoch deutlich mehr.

Ansonsten kümmere ich mich um städtische Förderungen, wie zum Beispiel die

Bezuschussung der Übungsleiter oder Unterstützung des LSBH/HLV/HTV, die Bestandserhebung mit dem LSBH und auch unser zweimal im Jahr stattfindender Beitragseinzug.

Ich plane und organisiere die Weihnachtsfeier und unterstütze (bei Bedarf) bei anderen Veranstaltungen, wie kürzlich das Kinder-Training mit dem Schuhhersteller HOKA.

In meinen Verantwortungsbereich fallen auch die Beschaffung und der Verkauf der Vereinskleidung sowie die Verwaltung der Einnahmen und die Inventur.

Ich versuche den Vorstand so gut wie möglich zu entlasten, aber ohne Teamwork geht es nicht. Einmal im Monat haben wir eine gemeinsame Sitzung, in der wir das weitere Vorgehen und die Entwicklung des Vereins besprechen und planen. Als Team arbeiten wir hervorragend zusammen und mir macht die Arbeit großen Spaß!

#### **ECHO: Was macht Dir am meisten Spaß?**

**Nadine:** Der Umgang mit den Mitgliedern. Nicht eine(r) war jemals respektlos oder frech. Ich genieße es sehr, mit Sportlern zu arbeiten, da sie aus Spaß und Freude, zur Ausübung ihres Hobbys, bei uns sind. Bisher haben wir jedes Problem gelöst oder besprochen. So wie es in den (Stadt-)Wald hineinruft, ruft es auch raus und wenn jemand mal auf der Palme sitzt, kommt der auch schnell wieder runter. Glückliche Mit-

glieder, die gerne bei uns sind, das macht mir große Freude. Manchmal kommt das auch als E-Mail-Feedback und das versüßt mir dann wirklich nachhaltig den Tag oder die Woche.

Außerdem sehe ich gerne die Ergebnisse der getanen Arbeit. Wenn ich eine Woche lang an einem Newsletter gearbeitet habe und der dann bei mir im E-Mail-Eingang landet, freue ich mich sehr.

#### **ECHO: Wo siehst Du Verbesserungsbedarf im Verein?**

**Nadine:** Ich finde es persönlich sehr schade, dass wir bei unseren eigenen Veranstaltungen um Helfer betteln müssen. Unser Verein ist ein Mitmachverein und ohne Helfer geht es nicht.



## STATISTIK 2023

Florian Kaltenbach

Liebe Sportfreunde,  
im Vergleich zum Vorjahr kann ich ein deutliches Plus an Laufergebnissen, jedoch in Ermangelung eines Teams in den Triathlon-Damenligen und nur einem Herrenteam ein Minus an Triathlon-/Duathlonergebnissen verzeichnen. Nach wie vor bewegt sich die Anzahl an Ergebnismeldungen noch auf überschaubarem Niveau von rund 20 %; ich bitte Euch, mir Eure Ergebnisse zu melden. Insbesondere aus unserer Leistungsgruppe und unseren älteren Vereinsmitgliedern bekomme ich von einigen Vielstartern keinerlei Ergebnisse gemeldet. Die (bei Nichtmeldung durchweg manuell recherchiert und händisch abgetippte) Statistik macht sich nicht von alleine. Deshalb bitte ich herzlich um Eure Unterstützung: Schickt mir Eure Ergebnisse (und gerne auch jegliche Kritik oder Anpassungswünsche) entweder per Mail an [statistik@spiridon-frankfurt.de](mailto:statistik@spiridon-frankfurt.de) oder über unser Statistik-Meldeformular auf [www.spiridon-frankfurt.de](http://www.spiridon-frankfurt.de).

### Die Statistik zur Statistik:

Nachträgliche Ergebnisse aus 2022:

Nach dem Buchungsschnitt 12. November 2022 kamen 103 Ergebnisse aus dem alten Jahr dazu.

### Zusammenfassung der Wettkampfsaison 2023:

#### Läufer:

1.245 Ergebnisse (+398 gegenüber dem Vorjahr) wurden in 2023 festgehalten; davon wurden 220 Ergebnisse gemeldet.

63 Gesamtsiege (+20 gegenüber dem Vorjahr) wurden erzielt, davon 45 durch Frauen (hiervon 10 von Mona Winter), und 18 durch Männer (davon 9 von Robert Unger).

256 Altersklassensiege (+45 gegenüber dem Vorjahr) wurden erreicht, davon 124 durch Frauen, 132 durch Männer.

75 Finisher beim Mainova Frankfurt Marathon (wie 2022), davon 16 Frauen und 59 Männer; 11 Finisher beim Mainova Frankfurt Mini Marathon (-1 gegenüber 2022)

#### Triathleten:

82 Ergebnisse (-67 gegenüber dem Vorjahr), davon 70 Triathlons und 12 Nicht-Triathlons (Radrennen, Duathlons, Swim&Runs) wurden in 2023 festgehalten.

2 Gesamtsiege (-3 gegenüber dem Vorjahr) wurden erzielt, je 1 von Heike Brendemühl und Nadine Stillger.

13 Altersklassensiege (-8 gegenüber dem Vorjahr) wurden erreicht, davon 6 von Frauen und 7 durch Männer.

17 Finisher beim Frankfurt City Triathlon (-2 gegenüber dem Vorjahr), davon 5 Frauen und 12 Männer

15 Finisher beim Ironman Frankfurt (-3 gegenüber Vorjahr, +3 gegenüber 2019), davon 5 Frauen und 10 Männer

Ich wünsche Euch allen ein trotz des herausfordernden Jahres ein wundervolles Weihnachtsfest und einen guten Start in ein erfolgreiches Sportjahr 2024, in dem wir uns (hoffentlich) weiterhin zahlreicher liebevollerer Traditionsveranstaltungen erfreuen dürfen!

---

**Euer  
Florian Kaltenbach**

## LAUFEN

## 0,06 Kilometer

05.02.2023	Hessische Senioren Hallenmeisterschaften 2023, Hanau
Schmitt, Sebastian	00:00:09
Menk, Andreas	00:00:10

## 0,1 Kilometer

10.09.2023	HM Senioren, Offenbach
Weber, Christian	00:00:17
Menk, Andreas	3. M50 00:00:17

## 0,15 Kilometer

23.09.2023	31. Rodheimer Volkslauf, Rodheim
Galahn, Tara	1. WU8 00:00:39

## 0,2 Kilometer

05.02.2023	Hessische Senioren Hallenmeisterschaften 2023, Hanau
Schmitt, Sebastian	00:00:31
Menk, Andreas	00:00:33

17.06.2023	Kreis-Einzelmeisterschaft, Erbach
Menk, Andreas	2. M50 00:00:34

05.07.2023	Pfungstädter Abendsportfest, Pfungstadt
Schmitt, Sebastian	2. M50 00:00:31

09.08.2023	Pfungstädter Abendsportfest, Pfungstadt
Schmitt, Sebastian	2. M50 00:00:31

10.09.2023	HM Senioren, Offenbach
Schmitt, Sebastian	00:00:32

## 0,4 Kilometer

05.02.2023	Hessische Senioren Hallenmeisterschaften 2023, Hanau
Winter, Mona	1. W30 00:01:08
Menk, Andreas	3. M50 00:01:11
Schmitt, Sebastian	00:01:14

23.04.2023	10. I-Lauf für Inklusion, Geinhausen
Galahn, Tara	00:01:52

27.05.2023	43. Senioren-Sportfest, Edenkoben
Menk, Andreas	3. M50 00:01:12

05.07.2023	Pfungstädter Abendsportfest, Pfungstadt
Menk, Andreas	2. M50 00:01:12

## 0,4 Kilometer

09.08.2023	Pfungstädter Abendsportfest, Pfungstadt
Menk, Andreas	1. M50 00:01:13

10.09.2023	HM Senioren, Offenbach
Weber, Christian	00:01:09

08.10.2023	Offenbacher Kartoffellauf, Offenbach
Galahn, Tara	1. WU8 00:01:33

## 0,55 Kilometer

05.02.2023	18.LuT Crosslauf, Sulzbach
Galahn, Tara	2. WU8 00:03:22

## 0,72 Kilometer

18.03.2023	EMS Crosslauf 2023, Stockstadt
Galahn, Tara	2. WU8 00:03:21

## 0,8 Kilometer

14.01.2023	13. Offenbacher Suppensüssel-Crosslauf, Offenbach
Kaltenbach, Florian	1. M40 00:03:28
Menk, Andreas	3. M50 00:03:29
Esser, Lothar	1. M60 00:03:54

21.01.2023	Kahler Wald- und Crosslauf 2023, Kahl am Main
Galahn, Tara	1. WU8 00:04:04

05.02.2023	Hessische Senioren Hallenmeisterschaften 2023, Hanau
Winter, Mona	1. W30 00:02:36
Baltuschat, Gabi	1. W55 00:02:36

04.03.2023	Haibacher Crosslauf 2023, Haibach
Galahn, Tara	2. WU8 00:03:05

05.07.2023	Pfungstädter Abendsportfest, Pfungstadt
Deifel, Rainer	3. M55 00:02:28
Gollan, Sarah Maria	1. W40 00:02:41

09.08.2023	Pfungstädter Abendsportfest, Pfungstadt
Schmitt, Sebastian	1. M50 00:02:44

10.09.2023	HM Senioren, Offenbach
Weber, Christian	2. M50 00:02:28
Steinbach, Joachim	3. M70 00:03:48

## 0,9 Kilometer

03.10.2023	4. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach
Müller, Arne	00:04:24
Galahn, Tara	00:05:10

## 1 Kilometer

10.04.2023	26. Störtebeker Straßenlauf, Ugant Schott
Galahn, Timon	1. MU14 00:04:10
Galahn, Tara	1. WU8 00:05:19

27.05.2023	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim
Müller, Arne	00:04:21
Galahn, Tara	2. WU8 00:04:55

02.06.2023	26. Wallauer Mittsommerlauf, Wallau
Galahn, Timon	2. MU14 00:03:49

16.06.2023	61. Schinderwaldlauf, Hofheim-Lorsbach
Galahn, Tara	2. WU8 00:05:41

25.06.2023	13. Volkslauf Sport gegen Armut, Schwalbach
Galahn, Timon	1. MU14 00:03:58

30.07.2023	45. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen
Barreira Drosow, Alexander Michael	00:04:56

10.09.2023	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main
Galahn, Timon	2. MU14 00:03:55
Galahn, Tara	1. WU8 00:05:03

23.09.2023	31. Rodheimer Volkslauf, Rodheim
Müller, Arne	00:04:12

## 1,2 Kilometer

14.05.2023	Freigericht 16. Freigerichter Lauf und Walking Event, Freigericht
Galahn, Timon	3. MU14 00:04:49

21.06.2023	23. Sommernachtslauf am Hufeisen, Linsengericht
Galahn, Timon	1. MU14 00:04:41
Galahn, Tara	1. WU8 00:06:00

## 1,5 Kilometer

28.01.2023	Hessische Hallenmeisterschaften Aktive 2023, Frankfurt am Main-Kalbach
Moser, Tania	1. W30 00:04:39
Künnemann, Katharina	2. W30 00:04:57
Poggendorff, Paulina	2. WU20 00:05:00
Baltuschat, Gabi	1. W55 00:05:07

27.05.2023	43. Senioren-Sportfest, Edenkoben
Menk, Andreas	3. M50 00:05:48

16.06.2023	Meet-IN, Ingolstadt
Muck, Sebastian	00:04:21

17.06.2023	Kreis-Einzelmeisterschaft, Erbach
Menk, Andreas	1. M50 00:05:52

18.06.2023	10. Eschathlon, Eschborn
Müller, Arne	00:06:15

## 1,5 Kilometer

Bloss, Luisa	1. WU8 00:06:17
Barreira Drosow, Alexander Michael	00:07:43

05.07.2023	Pfungstädter Abendsportfest, Pfungstadt
Muck, Sebastian	00:04:19
Baltuschat, Gabi	1. W55 00:05:13

09.08.2023	Pfungstädter Abendsportfest, Pfungstadt
Menk, Andreas	1. M50 00:05:51

## 1,6 Kilometer

05.02.2023	18.LuT Crosslauf, Sulzbach
Galahn, Timon	3. MU12 00:07:39

18.03.2023	EMS Crosslauf 2023, Stockstadt
Galahn, Timon	1. MU14 00:06:42

08.10.2023	14. Preungesheimer Dorflauf, Frankfurt-Preungesheim
Cavernelis-Perju, Leo Cruz	00:09:14
Bremicker, Martha	00:09:20

## 2 Kilometer

02.04.2023	41. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt
Bloss, Luisa	00:10:26

01.05.2023	39. Nieder-Erlenbacher Volkslauf, Frankfurt-Nieder Erlenbach
Fabian, David Nikolaus	3. MU12 00:08:14
Müller, Arne	2. MU10 00:09:18

21.05.2023	46. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach
Müller, Arne	00:09:31

01.07.2023	22. Dieburger Stadtlauf, Dieburg
Galahn, Timon	00:07:53

## 2,2 Kilometer

04.03.2023	Haibacher Crosslauf 2023, Haibach
Galahn, Timon	1. MU14 00:09:19

## 2,5 Kilometer

07.05.2023	32. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt-Enkheim
Fabian, David Nikolaus	3. MU12 00:10:28
Fabian, Aidan	00:11:01

04.06.2023	16. Brunnenfestlauf, Oberursel
Galahn, Timon	3. MU14 00:10:24

**2,8 Kilometer**

<b>21.01.2023</b>	<b>Kahler Wald- und Crosslauf 2023, Kahl am Main</b>			
Galahn, Silas		3. MU16	00:13:25	
Galahn, Hendrik		3. MU18	00:13:37	

**2,9 Kilometer**

<b>17.09.2023</b>	<b>46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg</b>			
Müller, Arne			00:13:05	

**3 Kilometer**

<b>29.01.2023</b>	<b>Hessische Hallenmeisterschaften Aktive 2023, Frankfurt am Main-Kalbach</b>			
Moser, Tania		1. W30	00:09:53	
Poggendorff, Paulina		1. WU20	00:10:51	
Baltruschat, Gabi		1. W55	00:10:52	
Künnemann, Katharina		2. W30	00:10:54	

<b>05.02.2023</b>	<b>Hessische Senioren Hallenmeisterschaften 2023, Hanau</b>			
Baltruschat, Gabi		1. W55	00:11:17	
Winter, Mona		1. W30	00:11:20	
Menk, Andreas		3. M50	00:11:44	
Steinbach, Joachim		3. M70	00:16:37	
Steinbach, Lothar		2. M75	00:16:37	

<b>03.05.2023</b>	<b>Abendsportfest Pfungstadt, Pfungstadt</b>			
Schmitt, Sebastian		2. M50	00:12:36	

<b>02.06.2023</b>	<b>26. Wallauer Mittsommerlauf, Wallau</b>			
Galahn, Silas			00:12:30	

<b>16.06.2023</b>	<b>61. Schinderwaldlauf, Hofheim-Lorsbach</b>			
Galahn, Timon		3. MU14	00:13:16	
Galahn, Silas		2. MU18	00:13:36	

<b>24.06.2023</b>	<b>2. Ikano Bank City Marathon, Wiesbaden</b>			
Müller, Arne			00:15:56	

<b>25.06.2023</b>	<b>13. Volkslauf Sport gegen Armut, Schwalbach</b>			
Galahn, Silas		2. MU18	00:13:04	
Galahn, Hendrik		1. MU20	00:13:12	

<b>05.07.2023</b>	<b>Pfungstädter Abendsportfest, Pfungstadt</b>			
Buch, Oliver		2. M30	00:09:53	
Moser, Tania		1. W30	00:09:54	
Costadura, Clara			00:10:42	
Winter, Mona		2. W30	00:10:51	
Brendemühl, Heike		3. W30	00:11:28	

<b>12.07.2023</b>	<b>Abendsportfest Trebur 2023, Trebur</b>			
Baltruschat, Gabi		1. W55	00:10:59	
Bijok, Jana		1. W30	00:11:02	

<b>29.07.2023</b>	<b>Südamerikameisterschaft 3000m Hindernis, Sao Paulo, Brasilien</b>			
Moser, Tania		0. W30	00:10:47	

**3 Kilometer**

<b>09.08.2023</b>	<b>Pfungstädter Abendsportfest, Pfungstadt</b>			
Muck, Sebastian		0. M20	00:09:08	
Bijok, Jana		1. W30	00:10:45	
Gollan, Sarah Maria		1. W40	00:11:27	
Brendemühl, Heike		2. W30	00:11:46	

<b>06.09.2023</b>	<b>Abendsportfest der LG Dornburg, Westerburg</b>			
Steinbach, Lothar		2. M75	00:16:36	
Steinbach, Joachim		2. M70	00:16:54	

<b>23.09.2023</b>	<b>31. Rodheimer Volkslauf, Rodheim</b>			
Galahn, Timon		3. MU14	00:13:38	

<b>08.10.2023</b>	<b>Offenbacher Kartoffellauf, Offenbach</b>			
Galahn, Timon		2. MU14	00:12:59	

**3,2 Kilometer**

<b>05.02.2023</b>	<b>18.LuT Crosslauf, Sulzbach</b>			
Galahn, Hendrik		3. MU18	00:18:08	
Galahn, Silas		3. MU16	00:20:55	

<b>18.03.2023</b>	<b>EMS Crosslauf 2023, Stockstadt</b>			
Galahn, Silas		2. MU18	00:16:47	

**3,3 Kilometer**

<b>04.03.2023</b>	<b>Haibacher Crosslauf 2023, Haibach</b>			
Galahn, Silas		3. MU16	00:16:59	

**4 Kilometer**

<b>14.01.2023</b>	<b>13. Offenbacher Suppenschüssel-Crosslauf, Offenbach</b>			
Costadura, Clara		1. W20	00:16:26	
Poggendorff, Paulina		1. WU20	00:16:46	
Kaltenbach, Florian		2. M40	00:16:58	
Reichert, Michael		3. M40	00:18:19	
Menk, Andreas		3. M50	00:18:20	
Esser, Lothar		2. M60	00:18:52	
Poggendorff, Frank		2. M55	00:20:14	

<b>02.07.2023</b>	<b>22. Dieburger Stadtlauf, Dieburg</b>			
Galahn, Silas		3. MU18	00:17:06	
Galahn, Hendrik		3. MU20	00:18:45	

**4,2 Kilometer**

<b>05.11.2023</b>	<b>Hessische Crosslaufmeisterschaften, Trebur</b>			
Baltruschat, Gabi		1. W55	00:17:51	
Winter, Mona		1. W30	00:18:17	

**4,2195 Kilometer**

<b>29.10.2023</b>	<b>Mainova Minimarathon, Frankfurt am Main</b>			
Warnecke, Hannes			00:16:23	
Hanisch, Clara			00:17:15	

**4,2195 Kilometer**

Galahn, Timon		00:18:25	
Galahn, Silas		00:19:08	
Iizarbe Bartels, Victor		00:19:54	
Müller, Arne		00:20:34	
Sippel, Karl		00:20:34	
Wilczek, Jan-Philipp		00:20:54	
Fortun, Emma		00:24:33	
Fortun, Chloé		00:29:19	
Bremicker, Martha		00:29:20	

**4,4 Kilometer**

<b>16.07.2023</b>	<b>18. Vogelsberger Südbahnlauf, Birstein</b>			
Galahn, Timon		1. MU14	00:19:43	
Galahn, Silas		1. MU18	00:20:43	
Galahn, Hendrik		1. MU20	00:22:26	

**5 Kilometer**

<b>14.01.2023</b>	<b>46. Pohlheimer Limes-Winterlaufserie Lauf 2, Pohlheim</b>			
Weyhknecht, Dagmar		3. W70	00:39:04	

<b>28.01.2023</b>	<b>42. Alten-Busecker Winterlaufserie, Alten-Buseck</b>			
Henne, Hermann Dr.		1. M70	00:24:50	

<b>12.02.2023</b>	<b>Monaco Run 2023, Monaco</b>			
Moser, Tania			00:16:53	

<b>18.02.2023</b>	<b>46. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 4, Seligenstadt</b>			
Henne, Hermann Dr.		1. M70	00:26:07	

<b>26.02.2023</b>	<b>Crossmeisterschaften Kreis Frankfurt am Main, Frankfurt-Enkheim</b>			
Kollmeyer, Katrin		1. W45	00:20:35	
Menk, Andreas		1. M50	00:21:07	

<b>02.04.2023</b>	<b>41. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt</b>			
Baltruschat, Gabi		1. W55	00:18:54	
Bijok, Jana		2. W30	00:18:57	
Borra, Chiara			00:20:59	
Hanisch, Clara		1. WU16	00:21:58	

<b>10.04.2023</b>	<b>26. Störtebeker Straßenlauf, Uppgant Schott</b>			
Galahn, Silas		2. MU18	00:24:34	
Galahn, Hendrik		3. MU20	00:25:35	
Galahn-Schenck, Frank			00:26:05	

<b>15.04.2023</b>	<b>Emdener Berglauf, Emden</b>			
Galahn, Timon		1. MU14	00:22:39	
Galahn, Silas		1. MU18	00:24:34	
Galahn, Cora		1. W40	00:38:42	

<b>22.04.2023</b>	<b>Hessische Meisterschaften Langstrecke, Mengerskirchen</b>			
Poggendorff, Paulina		1. WU20	00:19:04	

**5 Kilometer**

<b>23.04.2023</b>	<b>10. I-Lauf für Inklusion, Gelnhausen</b>			
Galahn, Silas		1. MU18	00:24:37	
Galahn, Cora		1. W40	00:37:09	

<b>23.04.2023</b>	<b>50. Griesheimer Straßenlauf, Griesheim</b>			
Buch, Oliver		3. M30	00:17:23	

<b>01.05.2023</b>	<b>39. Nieder-Erlenbacher Volkslauf, Frankfurt-Nieder Erlenbach</b>			
Borra, Chiara		1. W30	00:21:51	
Breitenöder, Sophie		1. WU20	00:25:29	

<b>06.05.2023</b>	<b>Deutsche Meisterschaften Langstrecke, Mittweida</b>			
Baltruschat, Gabi		1. W55	00:18:54	

<b>07.05.2023</b>	<b>32. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt-Enkheim</b>			
Warnecke, Hannes		1. MU16	00:21:24	
Hanisch, Clara		1. WU16	00:21:26	
Sippel, Karl			00:26:30	

<b>13.05.2023</b>	<b>Störmlauf, Itzehoe</b>			
Nohe, Daniel		0. M20	00:17:10	

<b>14.05.2023</b>	<b>16. Freigerichter Lauf und Walking Event, Freigericht</b>			
Galahn, Silas		1. MU18	00:28:22	
Galahn, Hendrik		1. MU20	00:30:12	
Galahn-Schenck, Frank		2. M50	00:32:50	
Galahn, Cora		1. W40	00:41:43	

<b>21.05.2023</b>	<b>46. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach</b>			
Warnecke, Hannes			00:20:49	
Hanisch, Clara		1. WU16	00:21:11	
Galahn, Timon			00:22:01	

<b>27.05.2023</b>	<b>29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim</b>			
Hanisch, Clara		1. WU16	00:21:23	
Iizarbe Bartels, David		1. MU18	00:21:53	
Galahn, Timon			00:23:27	
Fabian, David			00:24:39	
Fabian, Aidan			00:25:11	
Galahn-Schenck, Frank		3. M50	00:25:54	
Wilczek, Jan-Philipp			00:27:44	
Bernardi, Clemens		3. MU16	00:29:21	

<b>04.06.2023</b>	<b>16. Brunnenfestlauf, Oberursel</b>			
Galahn, Silas			00:23:12	

<b>21.06.2023</b>	<b>Darmstädter Stadtlauf 2023, Darmstadt</b>			
Esser, Lothar		2. M60	00:20:45	

<b>24.06.2023</b>	<b>17. Ketteler-Lauf, Offenbach</b>			
Henne, Hermann Dr.		1. M70	00:25:03	

<b>25.06.2023</b>	<b>36. Citylauf, Kaiserslautern</b>			
Wiegerling, Michael			00:15:46	

**5 Kilometer**

**02.07.2023 20. Oberstedter Mühlenlauf, Oberursel-Oberstedten**

Emundts, Arndt	2. M50	00:21:58
----------------	--------	----------

**08.07.2023 DM Leichtathletik, Kassel**

Moser, Tania		00:17:01
--------------	--	----------

**14.07.2023 16. Deichlauf, Neuwed**

Gollan, Sarah Maria	1. W40	00:20:02
---------------------	--------	----------

**30.07.2023 45. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen**

Costadura, Clara	1. W20	00:18:30
Hanisch, Clara	1. WU16	00:19:46

**04.08.2023 1. Düsseldorf Laufnacht, Düsseldorf**

Muck, Sebastian	2. M20	00:15:52
-----------------	--------	----------

**24.08.2023 9. Bürostadtlauf, Frankfurt am Main**

Wiegerling, Michael	1. M30	00:15:43
Molina Molina, Julian Andres	1. M45	00:16:38
Kaltenbach, Florian		00:19:13
Brendemühl, Heike	1. W30	00:19:32
Wittig, Jens	2. M45	00:20:00
Winter, Mona	2. W30	00:20:16
Kraft, Thilo	2. M55	00:22:44
Schöler, Marc	1. M60	00:24:34

**03.09.2023 15. Öko-Run, Wächtersbach**

Galahn, Timon	1. MU14	00:23:48
Galahn, Silas	2. MU18	00:24:07

**03.09.2023 Canyon RUN, Mühlheim**

Ebeling, Johanna	1. W30	00:24:29
------------------	--------	----------

**06.09.2023 Pfungstädter Abendsportfest, Pfungstadt**

Holesch, Nora	1. W30	00:17:35
---------------	--------	----------

**10.09.2023 HM Senioren, Offenbach**

Weber, Christian	1. M50	00:18:45
------------------	--------	----------

**10.09.2023 Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main**

Molina Molina, Julian Andres	1. M45	00:15:29
Winter, Mona	1. W30	00:18:17
Teufel, Valentin	2. M20	00:18:31
Henseler, Olaf	1. M55	00:19:31
Breitenöder, Sophie	2. WU20	00:21:40
Galahn, Silas		00:21:45
Breitenöder, Simon		00:23:21
Bittingmaier, Hans	2. M70	00:24:35
Lohfink, Marius		00:29:45

**10.09.2023 Lauf für mehr Zeit - Walking, Frankfurt am Main**

Galahn, Cora	1. W40	00:35:27
--------------	--------	----------

**16.09.2023 Delta parkrun, Johannesburg**

Moeller, Marco-Ken	0. M40	00:28:38
--------------------	--------	----------

**17.09.2023 46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg**

Costadura, Clara	1. W20	00:19:17
------------------	--------	----------

**5 Kilometer**

Warnecke, Hannes	0. MU16	00:22:17
Galahn, Cora	1. W40	00:39:22

**17.09.2023 Rund um den Fühlinger See, Köln**

Kahl, Niklas	2. M20	00:18:15
--------------	--------	----------

**23.09.2023 31. Rodheimer Volkslauf, Rodheim**

Galahn, Cora	1. W40	00:38:04
--------------	--------	----------

**03.10.2023 4. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach**

Galahn, Timon		00:23:38
---------------	--	----------

**14.10.2023 41. Lindensee Laufserie 2023/2024, Rüsselsheim**

Henne, Hermann Dr.	2. M70	00:26:51
--------------------	--------	----------

**15.10.2023 30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach**

Costadura, Clara	1. W20	00:19:01
Warnecke, Hannes	2. MU16	00:20:17
Kollmeyer, Katrin	2. W45	00:20:34
Hanisch, Clara	1. WU16	00:20:42
Galahn, Timon		00:24:45

**5,6 Kilometer**

**05.11.2023 Hessische Crosslaufmeisterschaften, Trebur**

Weber, Christian		00:22:11
Esser, Lothar	3. M60	00:25:24
Krauß, Jochen		00:25:25

**6 Kilometer**

**08.10.2023 Offenbacher Kartoffellauf, Offenbach**

Galahn, Cora	1. W40	00:45:32
--------------	--------	----------

**7 Kilometer**

**29.04.2023 11. DAV Skinfit Frankensteinlauf, Darmstadt-Eberstadt**

Henne, Hermann Dr.	2. M70	00:38:37
--------------------	--------	----------

**21.06.2023 23. Sommernachtslauf am Hufeisen, Linsengericht**

Galahn, Silas	3. MU18	00:36:24
Galahn, Hendrik	1. MU20	00:39:11

**7,8 Kilometer**

**21.05.2023 4- Rainforestrun, Freiburg**

Pamuk, Ulrike Dr.	1. W65	00:38:17
-------------------	--------	----------

**8 Kilometer**

**14.01.2023 13. Offenbacher Suppenschüssel-Crosslauf, Offenbach**

Kaltenbach, Florian	2. M40	00:35:26
Esser, Lothar	1. M60	00:38:57
Menk, Andreas		00:39:54
Reichert, Michael	3. M40	00:42:15

**8 Kilometer**

**03.10.2023 7. Kranlauf, Offenbach**

Costadura, Clara	1. W20	00:33:19
------------------	--------	----------

**9 Kilometer**

**04.03.2023 27. Berglauf "Auf die Platte", Wiesbaden**

Ambrozova, Irena	1. W35	00:41:14
Pacheco, Kent		00:51:56

**9,4 Kilometer**

**10.09.2023 Hessische Meisterschaften Berglauf, Meißner-Abterode**

Kaltenbach, Florian	1. M40	00:47:38
Künnemann, Katharina	1. W30	00:53:29

**9,7 Kilometer**

**23.04.2023 32. SÜWAG-Energie-Feldberglauf, Oberursel**

Weber, Christian	3. M50	00:50:50
Kaltenbach, Florian		00:53:03
Poggendorff, Paulina	1. WU20	00:54:20
Stillger, Nadine	1. W40	00:55:59
Wittmann, Kosha		00:58:21
Poggendorff, Frank		00:59:13
Knopp, Bernhard		01:01:02
Häfner, Guido		01:01:20
Jänisch, Nicole Dr.		01:17:40

**9,9 Kilometer**

**29.04.2023 Deutsche Berglaufmeisterschaften 2023, Bühlertal**

Kistner, Sarah	2. W20	00:50:48
Holesch, Nora	3. W30	00:51:36
Weber, Christian		00:52:15
Kaltenbach, Florian		00:54:39
Esser, Lothar		00:55:25
Winter, Mona		00:56:16
Boden, Wiebke		00:57:16
Bijok, Jana		00:57:34
Menk, Andreas		01:00:32
Makaryan, Sergey		01:05:45
Gelsema, Astrid		01:06:54

**10 Kilometer**

**07.01.2023 42. Winterlaufserie Rodgau 3. Lauf, Rodgau-Jügesheim**

Nohe, Daniel		00:34:56
Heidl, Markus	3. M30	00:35:10
Moser, Tania	1. W30	00:35:28
Röckle, Silas		00:36:36
Starostzik, Anna	1. W35	00:37:59
Mader, Theodor		00:40:27
Teufel, Valentin		00:40:38
Bijok, Jana	3. W30	00:41:01
Stillger, Nadine	2. W40	00:41:42

**10 Kilometer**

Menk, Andreas		00:44:09
Butt, Miriam		00:46:21
Reichert, Michael		00:46:41
Kuhn, Peter		00:46:51
Schmitt, Sebastian		00:48:07
von Wolff, Ludwig		00:51:35
Drews, Franz		00:52:21
Möller, Marco-Ken		00:52:39
Henne, Hermann Dr.		00:55:15
Vahl, Jochen		01:02:28

**08.01.2023 39. Goldbacher Wintercross Lauf 7, Goldbach**

Schießer, Christina	1. W45	00:48:02
Jochum, Peter		01:13:37

**14.01.2023 40. Lindenseelaufserie 2022/2023 Lauf 3, Rüsselsheim**

Huhn, Stephan		01:00:48
---------------	--	----------

**15.01.2023 39. Goldbacher Wintercross Lauf 8, Goldbach**

Jochum, Peter		01:13:02
---------------	--	----------

**04.02.2023 42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim**

Golovitsyn, Nikita	2. M40	00:33:20
Bartels, Philipp		00:33:23
Nohe, Daniel		00:34:22
Moser, Tania	1. W30	00:34:46
Röckle, Silas		00:35:54
Hemmer, Nico		00:36:42
Starostzik, Anna	1. W35	00:36:46
Barcarolo, Pier		00:38:00
Holesch, Nora	3. W30	00:38:05
Poggendorff, Paulina	1. WU20	00:39:58
Brendemühl, Heike		00:40:00
Reichert, Michael		00:40:53
Schneider, Katja	3. W35	00:42:37
Schießer, Christina	1. W45	00:42:38
Butt, Miriam		00:44:40
Kuhn, Peter		00:46:30
Mühler, Franziska		00:50:47
Drews, Franz		00:50:55
Tempera, Nuno		00:56:12
Eichhorn, Stefan		00:56:13
Peralta, Joana		00:56:31
Vahl, Jochen		00:59:12

**18.02.2023 37. Frühjahrslauf Groß-Gerau, Groß-Gerau**

Unger, Robert	1. M40	00:32:35
Weber, Christian	1. M50	00:38:56
Esser, Lothar	1. M60	00:41:48
Diedrich, Simone		00:58:31

**18.02.2023 46. Seligenstädter Winterlaufserie, Lauf 4, Seligenstadt**

Wiegerling, Michael	1. M30	00:33:17
Richter, Tobias	3. M45	00:42:40

**26.02.2023 15. Kristallmarathon, Merkers**

De Almeida, Rui	1. M55	00:43:18
De Almeida, Carlos	2. MU18	00:50:43

## 10 Kilometer

05.03.2023 18. Offenbacher Rosenhöhe-Waldlauf, Offenbach			
Wiegerling, Michael	1. M30	00:33:27	
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W65	00:47:15	
Tempera, Nuno		00:59:53	

05.03.2023 Kreis-Crossmeisterschaften Offenbach, Offenbach			
Richter, Tobias		00:41:44	

11.03.2023 39. Urmitzer Volkslauf, Urmitz			
Gollan, Sarah Maria	1. W40	00:39:34	

12.03.2023 45. Volkslauf "Rund um den Winterstein", Friedberg			
Weber, Christian	2. M50	00:39:06	
Pitzer, Florian		00:43:19	

26.03.2023 27. Schneller Zehner, Rodenbach			
Bijok, Jana	2. W30	00:40:38	
Drews, Franz		00:51:39	
Jochum, Peter	3. M65	01:03:24	

01.04.2023 19. Engelberglauf, Großheubach			
Nohe, Daniel	1. M20	00:37:36	
Mühler, Franziska	1. W20	00:52:14	
Jochum, Peter	3. M65	01:11:35	

02.04.2023 41. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt			
Bijok, Jana	1. W30	00:41:00	
Baltuschat, Gabi	1. W55	00:41:01	
Borra, Chiara	2. W30	00:43:11	
Bastuck, Andreas		00:44:49	
Mattern, Cliff		00:45:09	
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W65	00:46:51	
Kublun, Sven		00:47:46	
Pacheco, Kent		00:51:04	
Schüßler, Arno		00:51:57	
Galahn, Silas		00:53:35	
Hanisch, Dirk		00:53:58	
Dörr, Robert		00:54:30	
Galahn, Hendrik	2. MU20	00:56:21	
Steinbach, Lothar	2. M75	00:58:49	

08.04.2023 43. Rotenburger Osterlauf, Rotenburg an der Fulda			
Weber, Christian	1. M50	00:40:16	

10.04.2023 42. Rodgauer Osterlauf, Rodgau-Jügesheim			
Fischer, Christian		00:37:24	
Starostzik, Anna	1. W35	00:37:27	
Röckle, Silas		00:37:52	
Kaltenbach, Florian		00:40:09	
Herrmann, Michael		00:40:20	
Gollan, Sarah Maria	1. W40	00:40:28	
Boden, Wiebke		00:41:45	
Hoffmann, Bodo		00:47:18	
Jochum, Peter		01:05:51	

15.04.2023 13. Polderlauf, Mainz-Laubenheim			
Weber, Christian	1. M50	00:37:35	

## 10 Kilometer

22.04.2023 Hessische Meisterschaften Langstrecke, Mengerskirchen			
Moser, Tania	1. W30	00:36:40	
Baltuschat, Gabi	1. W55	00:39:55	
Schmitt, Sebastian		00:46:31	

23.04.2023 10. I-Lauf für Inklusion, Gelnhausen			
Borra, Chiara	2. W30	00:44:04	

23.04.2023 50. Griesheimer Straßenlauf, Griesheim			
Unger, Robert	1. M40	00:32:56	
Schuwirth-Weiße, Anne		00:52:02	
Drews, Franz		00:52:18	
Vahl, Jochen		01:01:59	
Jochum, Peter	3. M65	01:05:32	

28.04.2023 16. Mainuferlauf, Rüsselsheim			
Röckle, Silas	2. M30	00:37:22	
Fischer, Christian	1. M20	00:37:45	
Esser, Lothar	1. M60	00:43:06	

01.05.2023 39. Nieder-Erlenbacher Volkslauf, Frankfurt-Nieder Erlenbach			
Kaltenbach, Florian	2. M40	00:39:57	
Borra, Chiara	1. W30	00:43:39	
Breitenöder, Sophie	1. WU20	00:52:28	
Müller, Hannelore	1. W70	01:08:54	

07.05.2023 15. wumboR-Lauf, Rödermark			
Drews, Franz	2. M60	00:52:49	
Vahl, Jochen	3. M70	01:03:30	

07.05.2023 32. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt-Enkheim			
Unger, Robert	1. M40	00:33:03	
Hempel, Karl	1. M35	00:34:47	
Röckle, Silas	3. M30	00:37:30	
Weber, Christian	2. M50	00:38:59	
De Almeida, Rui	3. M55	00:42:25	
Pitzer, Florian		00:42:52	
Sippel, Konrad		00:43:33	
Borra, Chiara	1. W30	00:43:47	
Huhn, Stephan		00:44:45	
Scherer, Robeer		00:44:49	
Stock, Pascal		00:46:32	
Giffoni, Perrine		00:51:38	
Tempera, Nuno		00:52:06	
Dörr, Robert		00:52:49	
Pacheco, Kent		00:52:49	
Straus, Alexander		00:53:32	
Hanisch, Dirk		00:54:23	
Breitenöder, Sophie	2. WU20	00:54:48	
Breitenöder, Simon		00:54:48	
Minet, Johannes		00:57:04	
Peralta, Joana		00:58:07	
Reichert, Michael		00:59:03	

07.05.2023 32. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt-Enkheim			
Unger, Robert	1. M40	00:33:03	
Hempel, Karl	1. M35	00:34:47	
Röckle, Silas	3. M30	00:37:30	
Weber, Christian	2. M50	00:38:59	
De Almeida, Rui	3. M55	00:42:25	
Pitzer, Florian		00:42:52	
Sippel, Konrad		00:43:33	
Borra, Chiara	1. W30	00:43:47	
Huhn, Stephan		00:44:45	
Scherer, Robeer		00:44:49	
Stock, Pascal		00:46:32	
Giffoni, Perrine		00:51:38	
Tempera, Nuno		00:52:06	
Dörr, Robert		00:52:49	
Pacheco, Kent		00:52:49	
Straus, Alexander		00:53:32	
Hanisch, Dirk		00:54:23	
Breitenöder, Sophie	2. WU20	00:54:48	
Breitenöder, Simon		00:54:48	
Minet, Johannes		00:57:04	
Peralta, Joana		00:58:07	
Reichert, Michael		00:59:03	

07.05.2023 32. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt-Enkheim			
Unger, Robert	1. M40	00:33:03	
Hempel, Karl	1. M35	00:34:47	
Röckle, Silas	3. M30	00:37:30	
Weber, Christian	2. M50	00:38:59	
De Almeida, Rui	3. M55	00:42:25	
Pitzer, Florian		00:42:52	
Sippel, Konrad		00:43:33	
Borra, Chiara	1. W30	00:43:47	
Huhn, Stephan		00:44:45	
Scherer, Robeer		00:44:49	
Stock, Pascal		00:46:32	
Giffoni, Perrine		00:51:38	
Tempera, Nuno		00:52:06	
Dörr, Robert		00:52:49	
Pacheco, Kent		00:52:49	
Straus, Alexander		00:53:32	
Hanisch, Dirk		00:54:23	
Breitenöder, Sophie	2. WU20	00:54:48	
Breitenöder, Simon		00:54:48	
Minet, Johannes		00:57:04	
Peralta, Joana		00:58:07	
Reichert, Michael		00:59:03	

13.05.2023 Störlauf, Itzehoe			
Nohe, Daniel	0. M20		

## 10 Kilometer

14.05.2023 2. Triho Urbano de Sao Vicente, Lissabon			
De Almeida, Rui		00:55:50	

18.05.2023 22. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim			
Unger, Robert	1. M40	00:32:46	
Sippel, Konrad		00:42:08	
Kraft, Thilo		00:45:03	
Drews, Franz		00:50:29	
Pacheco, Kent		00:50:46	
Wünnenberg, Wolfgang		00:54:25	
Bittingmaier, Hans	3. M70	00:54:29	
Rojas, Andres		00:55:34	
Vahl, Jochen		00:59:57	
Jochum, Peter		01:02:41	
Müller, Hannelore	3. W70	01:05:05	

21.05.2023 46. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach			
Müller, Tim Nikolas	3. M40	00:38:32	
Wittig, Jens	3. M45	00:42:49	
Bastuck, Andreas		00:45:11	
Hoffmann, Bodo		00:45:27	
Butt, Miriam	2. W40	00:47:37	
Mattern, Cliff		00:48:35	
Häuser, Wolfgang	3. M65	00:49:52	
Galahn, Silas		00:52:01	
Dörr, Robert		00:53:24	
Giffoni, Perrine		00:54:35	
Peralta, Joana		00:54:57	
Hanisch, Dirk		00:55:45	
Steinbach, Lothar	2. M75	01:01:06	
Galahn, Hendrik	2. MU20	01:03:49	
Breitenöder, Simon		01:03:49	
Scheffold, Anna		01:04:26	
Seit, Manfred	1. M80	01:06:24	

26.05.2023 38. Straßenlauf des TSV 03, Riedstadt-Wolfskehlen			
Coelho, Carlos	1. M60	00:39:14	

27.05.2023 29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim			
Unger, Robert	1. M40	00:33:02	
Sippel, Mark Andree	3. M30	00:36:21	
Röckle, Silas		00:38:06	
Minet, Johannes	3. M35	00:38:44	
Baltuschat, Gabi	1. W55	00:40:07	
Barcarolo, Pier		00:40:45	
Velando Escobar, Mauricio		00:41:18	
Richter, Tobias		00:42:13	
De Almeida, Rui	3. M55	00:42:46	
Teufel, Valentin		00:43:01	
Borra, Chiara	1. W30	00:43:54	
Stock, Pascal		00:43:56	
Lohfink, Marius		00:45:20	
Henseler, Olaf		00:45:34	
Butt, Miriam		00:48:12	
Rezaghollinia, Sandra	3. W35	00:48:17	
Huhn, Stephan		00:48:58	
Schmitt, Volker		00:50:50	
Breitenöder, Sophie	3. WU20	00:51:58	
Dörr, Robert		00:52:08	
Düpre, Laura		00:52:18	

## 10 Kilometer

Drews, Franz		00:52:36	
Giffoni, Perrine		00:53:03	
Mävers, Martin		00:53:15	
Reinhardt, Volker		00:53:27	
Weber, Christian		00:53:44	
Pacheco, Kent		00:54:07	
Schüßler, Arno		00:54:14	
Rojas, Andres		00:54:58	
Wünnenberg, Wolfgang		00:56:21	
Breitenöder, Simon		00:56:24	
Graf, Jutta		00:56:46	
Bittingmaier, Hans		00:58:36	
Stadler, Tatjana		00:59:30	
Steinbach, Lothar	2. M75	01:00:35	
Vahl, Jochen		01:02:37	
Seit, Manfred	3. M80	01:03:57	
Galahn, Hendrik	3. MU20	01:05:05	

29.05.2023 35. Volkslauf des TSV Krofdorf-Gleiberg, Wettenberg			
Starostzik, Anna	1. W35	00:37:38	

02.06.2023 26. Wallauer Mittsommerlauf, Wallau			
Unger, Robert	1. M40	00:32:53	
Hempel, Karl	1. M35	00:34:18	
Pitzer, Florian		00:42:25	
Schleißer, Christina	1. W45	00:42:34	
Huhn, Stephan		00:45:25	
Drews, Franz		00:51:37	
Rojas, Andres		00:57:06	
Vahl, Jochen		01:01:37	
Jochum, Peter		01:03:58	

04.06.2023 16. Brunnenfestlauf, Oberursel			
Wiegerling, Michael	2. M30	00:33:30	
Emunds, Arndt		00:46:53	

04.06.2023 Frankfurter Runden 2023, Frankfurt am Main			
Eichhorn, Stefan		01:04:32	
Von Mitschke-Collande, Adriana		01:05:59	

16.06.2023 61. Schinderwaldlauf, Hofheim-Lorsbach			
Häfner, Guido	2. M60	00:56:22	
Pacheco, Kent		01:03:28	
Galahn, Hendrik	3. MU20	01:10:22	

18.06.2023 10. Eschathlon, Eschborn			
Lohfink, Marius		00:43:58	
Hanisch, Clara	1. WU16</		

## 10 Kilometer

<b>28.07.2023</b>	<b>Südamerikameisterschaft 10000m, Sao Paulo, Brasilien</b>			
Moser, Tania	0. W30	00:36:14		
<b>29.07.2023</b>	<b>Adidas Runners City Night, Berlin</b>			
Starostzik, Anna	2. W35	00:35:41		
<b>29.07.2023</b>	<b>We can do MORE Spendenlauf, Höpfingen</b>			
Kaltenbach, Florian	0. M40	00:40:27		
Winter, Mona	0. W30	00:41:19		
Bijok, Jana	0. W30	00:41:32		
Gollan, Sarah Maria	0. W40	00:42:19		
<b>30.07.2023</b>	<b>45. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen</b>			
Hempel, Karl	1. M35	00:33:34		
Herzberg, Anna	1. W35	00:39:17		
Weber, Christian	3. M50	00:39:23		
Ambrozova, Irena	2. W35	00:41:56		
Borra, Chiara	1. W30	00:46:14		
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W65	00:47:36		
Dörr, Robert		00:51:50		
Bitllingmaier, Hans		00:55:46		
Steinbach, Lothar	2. M75	01:00:08		
Seit, Manfred	2. M80	01:01:43		
Zeeck, Jennifer		01:04:12		
<b>13.08.2023</b>	<b>32. Karbener Stadtlauf, Karben</b>			
Vetter, Tilbert	1. M60	00:42:29		
Dörr, Robert		00:55:47		
Seit, Manfred	2. M80	01:04:02		
<b>27.08.2023</b>	<b>11. Lahnparklauf, Wetzlar</b>			
Vetter, Tilbert	1. M60	00:40:56		
<b>27.08.2023</b>	<b>5. Burgwald Märchen Marathon, Rauschenberg</b>			
Grebe, Jessica	1. W35	00:54:03		
<b>03.09.2023</b>	<b>10 km Hessische Meisterschaften, Darmstadt</b>			
Unger, Robert	2. M40	00:33:25		
Fischer, Christian		00:36:13		
Holesch, Nora	2. W30	00:37:05		
Bijok, Jana	3. W30	00:38:54		
Coelho, Carlos	1. M60	00:39:04		
Kaltenbach, Florian		00:39:50		
Gollan, Sarah Maria	1. W40	00:39:53		
Zein, Laura		00:40:28		
Menk, Andreas		00:45:14		
Ohme, Katrin	1. W60	00:46:23		
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W65	00:46:42		
Graf, Jutta	2. W60	00:52:56		
<b>03.09.2023</b>	<b>6. Schneller Heiner by Espresso Ferrarese, Darmstadt</b>			
Müller, Tim Nikolas	2. M40	00:39:17		
Gastmann, Daniel	3. M45	00:43:18		
Drews, Franz		00:54:48		
Vahl, Jochen	2. M70	01:00:02		
<b>03.09.2023</b>	<b>Canyon RUN, Mühldorf</b>			
Wilkens, Lovis		00:43:39		

## 10 Kilometer

Breilmann, Anja		00:57:44		
Damm, Reinhardt		00:59:25		
Bachmann, Winfried	1. M70	00:59:25		
<b>10.09.2023</b>	<b>DM Straße 2023, Bad Liebenzell</b>			
Ohme, Katrin	3. W60	00:47:02		
<b>10.09.2023</b>	<b>Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main</b>			
Nohe, Daniel	2. M20	00:34:00		
Borgmann, Leonard Heinrich		00:36:16		
Winter, Mona	1. W30	00:39:18		
Hanisch, Clara	1. WU16	00:41:34		
Henseler, Olaf	2. M55	00:43:38		
Straus, Alexander		00:47:05		
<b>17.09.2023</b>	<b>46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg</b>			
Hempel, Karl	1. M35	00:34:05		
Wittig, Jens	3. M45	00:46:43		
Heller, Ayline	2. W30	00:46:45		
Brendemühl, Heike	3. W30	00:46:58		
Walzel, Laura		00:47:02		
Ambrozova, Irena	2. W35	00:47:04		
De Almeida, Rui	3. M55	00:47:04		
Kaltenbach, Florian		00:47:05		
Borra, Chiara		00:47:27		
Wilkens, Lovis		00:47:34		
Butt, Miriam	2. W40	00:47:43		
Stock, Pascal		00:47:49		
Hoffmann, Bodo		00:49:40		
Schöler, Marc		00:49:47		
Lohfink, Marius		00:52:03		
Breitenöder, Sophie	3. WU20	00:52:07		
Hanisch, Dirk		00:52:35		
Breitenöder, Simon		00:52:46		
Galahn, Silas		00:52:56		
Galahn-Schenck, Frank		00:55:22		
Schüßler, Arno		00:55:36		
Pacheco, Kent		00:56:22		
Heinig, Thomas		00:56:33		
Seit, Manfred	1. M80	00:58:45		
Richter, Tobias		01:00:39		
Steinbach, Lothar	2. M75	01:00:44		
<b>23.09.2023</b>	<b>31. Rodheimer Volkslauf, Rodheim</b>			
Unger, Robert	1. M40	00:35:07		
De Almeida, Rui	1. M55	00:43:25		
Borra, Chiara	2. W30	00:45:10		
Schuwirth-Weiße, Anne		00:51:29		
Galahn, Silas		00:52:44		
Jégou, Jean-Louis	3. M60	00:52:56		
Dörr, Robert		00:53:49		
Schüßler, Arno		00:54:51		
Galahn-Schenck, Frank		00:55:22		
Mühles, Franziska		00:55:31		
Tempera, Nuno		00:56:59		
Galahn, Hendrik	3. MU20	00:58:01		
Peralta, Joana		00:58:40		
Seit, Manfred	1. M80	01:05:23		
Brendlin, Christiane		01:12:20		

## 10 Kilometer

<b>24.09.2023</b>	<b>16. LIONS Dietzenbacher Stadtlauf, Dietzenbach</b>			
Herrmann, Michael	2. M40	00:38:32		
Teufel, Valentin	3. M20	00:38:59		
Bitllingmaier, Hans	1. M70	00:53:35		
<b>24.09.2023</b>	<b>Charity Mega Run, Bingen</b>			
Nohe, Daniel	0. M20	00:37:22		
<b>24.09.2023</b>	<b>Remich, Luxemburg, ING Route du Vin</b>			
Wiegerling, Michael	2. M30	00:31:52		
<b>01.10.2023</b>	<b>ENTEKA Nightrun, Darmstadt</b>			
Esser, Lothar	1. M60	00:39:30		
<b>03.10.2023</b>	<b>33. Herbert-Fürböck-Lauf, Mühltal</b>			
Esser, Lothar	1. M60	00:50:17		
<b>03.10.2023</b>	<b>4. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach</b>			
Toisdorf, Josh	3. M20	00:33:28		
Minet, Johannes		00:39:36		
De Almeida, Rui	1. M55	00:41:42		
Ambrozova, Irena	2. W35	00:41:49		
Wittig, Jens	3. M45	00:42:27		
Esser, Lothar	2. M60	00:43:01		
Hoffmann, Bodo		00:47:51		
Breitenöder, Sophie	2. WU20	00:48:46		
Breitenöder, Simon		00:49:33		
Galahn, Silas		00:52:52		
Galahn-Schenck, Frank		00:52:59		
Schüßler, Arno		00:53:28		
Tempera, Nuno		00:53:46		
Peters, Jörg		00:56:23		
Peralta, Joana		00:57:08		
Galahn, Hendrik	3. MU20	01:00:32		
<b>08.10.2023</b>	<b>14. Preungesheimer Dorflauf, Frankfurt-Preungesheim</b>			
Hemmer, Nico	2. M20	00:39:43		
Teufel, Valentin	3. M20	00:41:27		
Peiffer, Martin		00:55:21		
Bitllingmaier, Hans	2. M70	00:58:18		
<b>15.10.2023</b>	<b>30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach</b>			
Hempel, Karl	1. M35	00:33:15		
Nohe, Daniel		00:34:22		
Golovitsyn, Nikita	1. M40	00:34:24		
Heidl, Markus	3. M35	00:34:37		
Röckle, Silas	3. M30	00:36:36		
Holesch, Nora	1. W30	00:36:54		
Bijok, Jana	2. W30	00:38:35		
Coelho, Carlos	1. M60	00:39:04		
Kaltenbach, Florian		00:40:13		
Ambrozova, Irena	1. W35	00:40:13		
De Almeida, Rui		00:40:39		
Richter, Tobias		00:40:48		
Tschammer, Deniz		00:41:11		
Esser, Lothar		00:42:11		
Heller, Ayline	3. W30	00:42:56		
Borra, Chiara		00:44:08		
Kublun, Sven		00:44:48		

## 10 Kilometer

Jessen, Niklas		00:45:15		
Bogosyan, Benjamin		00:45:24		
Walzel, Laura		00:45:33		
Hoffmann, Bodo		00:46:05		
Rezaghlinia, Sandra		00:46:29		
Breitenöder, Sophie	1. WU20	00:48:14		
Düpre, Laura		00:49:31		
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W65	00:49:32		
Peiffer, Martin		00:49:34		
Zeiss, Frank		00:50:01		
Galahn, Silas		00:51:59		
Galahn, Hendrik		00:52:13		
Galahn-Schenck, Frank		00:52:24		
Schüßler, Arno		00:52:29		
Tempera, Nuno		00:53:24		
Peralta, Joana		00:53:40		
Loske, Jennifer		00:53:53		
Sippel, Konrad		00:54:21		
Seit, Manfred	3. M80	00:59:03		
Raab, Hubert	3. M75	00:59:42		
<b>04.11.2023</b>	<b>43. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim</b>			
Hempel, Karl	1. M35	00:33:15		
Toisdorf, Josh	2. M20	00:33:57		
Nohe, Daniel		00:35:39		
Moser, Tania	1. W30	00:36:50		
Fischer, Christian		00:37:23		
Kaltenbach, Florian		00:38:42		
Baake, Jannick		00:38:49		
Boden, Wiebke	3. W30	00:41:18		
Tschammer, Deniz		00:41:31		
Wittig, Jens		00:42:17		
Herzberg, Anna	2. W35	00:43:13		
Poggendorff, Frank	2. M55	00:44:15		
Richter, Tobias		00:44:16		
Wilkens, Lovis		00:44:33		
Gelsema, Astrid	1. W55	00:44:40		
Schießer, Christina	3. W45	00:45:02		
Huhn, Stephan		00:45:58		
Walzel, Laura		00:47:04		
Kuhn, Peter	3. M60	00:47:14		
Zeiss, Michaela		00:51:02		
Ebeling, Johanna		00:51:43		
Zeiss, Frank		00:52:22		
Drews, Franz		00:52:49		
von Wolff, Ludwig		00:58:29		
Vahl, Jochen		00:59:22		
<b>10,55 Kilometer</b>				
<b>22.01.2023</b>	<b>45. Marathonstaffel Mörfelden, Mörfelden</b>			
Nohe, Daniel	0. M20	00:38:06		
Fischer, Christian	0. M20	00:38:53		
Röckle, Silas	0. M30	00:39:34		
Kinzler, Patrick	0. M50	00:40:41		
Minet, Johannes	0. M35	00:41:54		
Kaltenbach, Florian	0. M40	00:43:44		
Stilger, Nadine	0. W40	00:44:22		
Schießer, Christina	0. W45	00:45:34		
Schöler, Marc	0. M60	00:46:10		



**10,55 Kilometer**

Ambrozova, Irena	0. W35	00:46:14
Sumbeck, Imke	0. W35	00:46:47
Henseler, Olaf	0. M55	00:46:51
Esser, Lothar	0. M60	00:47:15
Richter, Tobias	0. M45	00:47:16
Slocinska, Monika	0. W30	00:47:26
Ambrozova, Irena	0. W35	00:47:29
De Almeida, Rui	0. M55	00:48:11
Lohfink, Marius	0. M35	00:48:17
Hunzinger, Nadine	0. W35	00:48:18
Esser, Lothar	0. M60	00:48:23
Lehmann, Wolfgang	0. M60	00:48:48
Butt, Miriam	0. W40	00:49:12
Wieghardt, Julia	0. W20	00:49:23
Goldhammer, Carsten	0. M55	00:49:24
Huhn, Stephan	0. M50	00:50:34
Häfner, Guido	0. M60	00:51:21
Ilievics, Andre	0. M50	00:54:03
Pacheco, Kent	0. M45	00:57:32
Buhne, Peter Dr.	0. M55	00:58:05
Walz, Michael	0. M65	00:59:05
Knopp, Bernhard	0. M60	00:59:39
Rojas, Andres	0. M55	00:59:49

**12,2 Kilometer**

<b>06.05.2023 39. Internationaler Kandel-Berglauf, Waldkirch</b>		
Pamuk, Ulrike Dr.	2. W65	01:28:10

**14 Kilometer**

<b>03.06.2023 37. Brüder Grimm Lauf 2. Etappe, Rodenbach</b>		
Röckle, Silas	1. M30	00:51:13
Kaltenbach, Florian		00:53:22
Esser, Lothar	1. M60	00:56:41
Sippel, Konrad		01:00:36
Bastuck, Andreas		01:01:58
Kublun, Sven		01:04:32
Butt, Miriam		01:04:58
Seidenstücker, Hans		01:06:12
Schuwirth-Weiße, Anne		01:09:07

**16 Kilometer**

<b>02.06.2023 37. Brüder Grimm Lauf 1. Etappe, Hanau</b>		
Röckle, Silas	1. M30	01:03:21
Kaltenbach, Florian		01:05:05
Esser, Lothar	1. M60	01:09:22
Bastuck, Andreas		01:14:41
Sippel, Konrad		01:15:12
Seidenstücker, Hans		01:17:19
Butt, Miriam		01:17:50
Kublun, Sven		01:22:04
Schuwirth-Weiße, Anne		01:24:41
<b>03.06.2023 37. Brüder Grimm Lauf 3. Etappe, Neuenhasslau</b>		
Röckle, Silas	1. M30	01:06:44
Kaltenbach, Florian		01:11:53
Esser, Lothar	1. M60	01:13:10

**16 Kilometer**

Sippel, Konrad		01:22:29
Bastuck, Andreas		01:23:34
Kublun, Sven		01:26:23
Seidenstücker, Hans		01:29:01
Schuwirth-Weiße, Anne		01:29:48
Butt, Miriam		01:31:43

**16,6 Kilometer**

<b>03.06.2023 17. Heusenstammer Kirchenlauf, Heusenstamm</b>		
Winter, Mona	1. W30	01:10:17

**17 Kilometer**

<b>04.06.2023 37. Brüder Grimm Lauf 4. Etappe, Gelnhausen</b>		
Röckle, Silas	2. M30	01:13:28
Esser, Lothar	1. M60	01:19:16
Kaltenbach, Florian		01:19:28
Sippel, Konrad		01:26:03
Bastuck, Andreas		01:29:31
Kublun, Sven		01:37:10
Seidenstücker, Hans		01:39:17
Schuwirth-Weiße, Anne		01:40:16

**18 Kilometer**

<b>04.06.2023 37. Brüder Grimm Lauf 5. Etappe, Bad Orb</b>		
Röckle, Silas	2. M30	01:15:57
Kaltenbach, Florian		01:20:54
Esser, Lothar	1. M60	01:21:38
Sippel, Konrad		01:30:27
Kublun, Sven		01:32:41
Bastuck, Andreas		01:35:08
Schuwirth-Weiße, Anne		01:45:17
Seidenstücker, Hans		01:48:39

**18,2 Kilometer**

<b>14.05.2023 37. Internationaler Schluchseelauf, Schluchsee</b>		
Pamuk, Ulrike Dr.	2. W65	01:38:25

**19,7 Kilometer**

<b>16.04.2023 1. Wetzlarer Drachen-Trail-Run, Wetzlar</b>		
Pacheco, Kent		02:03:07

**20 Kilometer**

<b>04.06.2023 Frankfurter Runden 2023, Frankfurt am Main</b>		
Weber, Christian	1. M50	01:24:32
Silva Toledo, Aldo		02:08:50
<b>24.09.2023 Trail Marathon Heidelberg, Heidelberg</b>		
Menk, Andreas		02:01:44

**21,0975 Kilometer**

<b>12.02.2023 45. Halbmarathon der SKV Mörfelden, Mörfelden</b>		
Unger, Robert	1. M30	01:11:22
Röckle, Silas	1. M30	01:21:32
Teufel, Valentin		01:31:41
Esser, Lothar	1. M60	01:32:38
Butt, Miriam	2. W40	01:40:11
Schöler, Marc		01:58:28
Drews, Franz		02:00:00
Dörr, Robert		02:14:41
Vahl, Jochen		02:26:54
Jochum, Peter		02:30:40

<b>19.02.2023 Edreams Mitja Barcelona, Barcelona</b>		
Osterhoff, Stella		01:35:17

<b>26.02.2023 15. Kristallmarathon, Merkers</b>		
Ambrozova, Irena	1. W35	01:44:51
Sippel, Konrad		01:56:51

<b>26.02.2023 25. Wallernhäuser Wintercrosslauf, Nidda-Wallernhausen</b>		
Weber, Christian	2. M50	01:33:43

<b>04.03.2023 29. Marburger Lahntallauf, Marburg</b>		
Diedrich, Simone		02:03:03

<b>05.03.2023 Semi de Paris, Paris</b>		
Nohe, Daniel	0. M20	01:17:36

<b>19.03.2023 21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main</b>		
Unger, Robert	1. M40	01:11:08
Wiegerling, Michael	1. M30	01:11:25
Abraham, Jonas		01:12:44
Wiegele, Stefan	1. M45	01:12:52
Heidl, Markus	3. M35	01:16:45
Golovitsyn, Nikita		01:16:56
Thomas, Marvin		01:17:33
Licht, Johannes		01:19:35
Starostzik, Anna	2. W35	01:21:57
Rossini, Luca		01:23:34
Behnke, Thorsten		01:23:41
Hemmer, Nico		01:23:52
Arnold, Daniel		01:24:07
Nohe, Daniel		01:24:24
Borgmann, Leonard Heinrich		01:26:45
Drosdow, Eugen		01:26:47
Kahl, Niklas		01:27:01
Müller, Tim Nikolas		01:28:32
Weber, Christian		01:28:43
Stilger, Nadine	2. W40	01:29:48
Albert, Christian	0.	01:29:53
Esser, Lothar	1. M60	01:30:32
Ambrozova, Irena		01:34:07
Pitzer, Florian		01:34:26
Wetzel, Sven		01:36:03
Bastuck, Andreas		01:38:29
Huhn, Stephan		01:38:31
Lohfink, Marius		01:39:25
Stock, Pascal		01:39:39

**21,0975 Kilometer**

Stenzel, Kurt		01:39:53
Mattern, Cliff		01:39:58
Hunzinger, Nadine		01:40:23
Fischer, Dörte		01:40:31
Barcarolo, Pier		01:43:19
Bijok, Jana	0. W30	01:43:27
Gomez-Ruhand, Marisa	1. W65	01:43:44
Gollan, Sarah Maria		01:44:20
Krauss, Jochen		01:45:03
Minet, Johannes		01:45:03
Müller, Daniel		01:46:02
Velando Escobar, Mauricio		01:48:54
De Almeida, Rui		01:48:55
Wilczek, Stephan		01:49:33
Stephan-Wesslin, Matthias		01:50:28
Musholt, Silvia		01:53:12
Hoffmann, Bodo		01:53:40
Mehmann, Alois		01:54:59
Margulies, Marian		01:55:22
Giffoni, Perrine		01:56:31
Breitenöder, Sophie		01:56:35
Pacheco, Kent		01:57:54
Herrmann, Michael		01:57:57
Graf, Jutta		01:58:31
Lockhart, Ina		01:58:57
Sippel, Konrad		01:59:12
Mävers, Martin		01:59:50
Düpre, Laura		01:59:50
Hanisch, Dirk		02:00:47
Grebe, Jessica		02:00:49
Ilievics, Andre		02:01:22
Kanngießer, Volker		02:03:14
Heinig, Thomas		02:06:36
Joseph, Jörg		02:07:14
App, Christoph		02:08:39
Tempera, Nuno		02:13:56
Peralta, Joana		02:17:21
Rolfó, Desideria		02:26:11
Von Mitschke-Collande, Adriana		02:26:12
Mongelli, Francesco Paolo		02:29:05
Brendlin, Christiane		02:35:33

<b>26.03.2023 46. Frühjahrslauf der LGV Marathon Gießen, Gießen</b>		
Winter, Mona	1. W30	01:25:29

<b>26.03.2023 Deutsche Halbmarathon Meisterschaften 2023, Freiburg</b>		
Wiegerling, Michael		01:11:00
Bartels, Philipp		01:14:25
Kaltenbach, Florian		01:24:19
Weber, Christian		01:25:14
Menne, Stephan		01:36:27
Pamuk, Ulrike Dr.		01:46:26
Steinbach, Lothar		02:12:59

<b>02.04.2023 Generali Berliner Halbmarathon 2023, Berlin</b>		
Golovitsyn, Nikita		01:14:37
Muck, Sebastian		01:14:43
Moser, Tania		01:16:04
Schmitt, Christian		01:32:44
Deifel, Rainer		01:36:53

**21,0975 Kilometer**

Hübner, Christian Frederic		01:52:01
Möller, Marco-Ken		01:54:30
<b>08.04.2023 75.Paderborner Osterlauf, Paderborn</b>		
Winter, Mona	1. W30	01:25:28
<b>15.04.2023 Eresburglauf 2023, Marsberg</b>		
Esser, Lothar	1. M60	01:40:40
<b>23.04.2023 20. Ochsner Sport Zürich Marathon, Zürich</b>		
Gollan, Sarah Maria	3. W40	01:28:58
Bijok, Jana		01:29:31
<b>23.04.2023 40. Vienna City Marathon, Wien</b>		
Brendlin, Christiane		03:01:46
<b>23.04.2023 50. Griesheimer Straßenlauf, Griesheim</b>		
Esser, Lothar	2. M60	01:34:36
<b>23.04.2023 Deutsche Post Marathon Bonn, Bonn</b>		
Herrmann, Michael		01:27:20
<b>23.04.2023 SAS Heidelberger Halbmarathon, Heidelberg</b>		
Sippel, Konrad		01:40:27
De Almeida, Rui		01:54:05
Deweil, Kerstin		02:13:34
<b>07.05.2023 15. wumboR-Lauf, Rödermark</b>		
Jochum, Peter	1. M65	02:31:39
<b>07.05.2023 21. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz</b>		
Fischer, Christian		01:21:34
Deifel, Rainer	3. M55	01:28:57
Winter, Mona	2. W30	01:30:56
Schmitt, Volker		01:52:56
Heinig, Thomas		02:00:31
<b>20.05.2023 ING Night Marathon Luxembourg, Luxembourg</b>		
Seidenstücker, Hans		01:53:30
Straus, Alexander		01:57:10
<b>21.05.2023 46. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach</b>		
Röckle, Silas	2. M30	01:22:52
Minet, Johannes	1. M35	01:25:23
Kraft, Thilo		01:39:13
Stock, Pascal		01:40:51
Breitenöder, Sophie	1. WU20	02:02:14
<b>18.06.2023 10. Eschathlon, Eschborn</b>		
Drosdow, Eugen	2. M45	01:26:19
Gastmann, Daniel		01:32:57
Sippel, Konrad		01:35:09
Baum, Anna	2. W35	01:37:12
Pitzer, Florian		01:39:58
Osterhoff, Stella		01:50:15
Wessel, Markus		01:56:29
Schülßler, Arno		02:01:03
Drews, Franz		02:04:08
Vormwald, Ursula	1. W65	02:07:25

**21,0975 Kilometer**

Reichert, Michael		02:14:58
<b>18.06.2023 10. Eschathlon - Staffel, Eschborn</b>		
Kollmeyer, Katrin	1. W45	01:35:16
<b>18.06.2023 Hessische Halbmarathonmeisterschaften, Eschborn</b>		
Wiegerling, Michael	1. M30	01:12:02
Unger, Robert	3. M40	01:14:21
Bartels, Philipp		01:15:57
Abraham, Jonas	2. M20	01:16:47
Nohe, Daniel		01:21:26
Röckle, Silas		01:24:35
Kaltenbach, Florian		01:25:31
Minet, Johannes	3. M35	01:25:39
Winter, Mona	1. W30	01:26:19
Weber, Christian		01:27:47
Stilger, Nadine	1. W40	01:30:54
Deifel, Rainer		01:31:07
Zein, Laura	2. W20	01:31:19
Esser, Lothar	2. M60	01:31:52
Wittig, Jens		01:34:33
Küchler, Anna Emilia	3. W20	01:35:34
Krauss, Jochen		01:36:35
Kraft, Thilo		01:37:59
Menk, Andreas		01:38:08
Gelsema, Astrid	1. W55	01:38:08
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W65	01:44:40
Wetzenstein, Wiltrud	3. W50	01:45:33
Steinbach, Lothar	1. M75	02:17:33
Steinbach, Joachim	3. M70	02:17:34
<b>25.06.2023 29. Hella Halbmarathon, Hamburg</b>		
Deifel, Rainer	2. M55	01:32:53
Osterhoff, Stella		01:51:37
<b>02.07.2023 10. Seiser Halbmarathon, Compatsch, Italien</b>		
Kraft, Thilo		02:07:34
<b>30.07.2023 14. Rheingauer Halbmarathon, Oestrich-Winkel</b>		
Licht, Johannes	2. M30	01:20:59
Margulies, Marian	3. M60	01:49:25
<b>30.07.2023 45. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen</b>		
Unger, Robert	1. M40	01:13:24
Minet, Johannes	1. M35	01:24:43
Drosdow, Eugen	2. M45	01:24:47
Gastmann, Daniel		01:30:21
Esser, Lothar	1. M60	01:31:47
Henseler, Olaf	3. M55	01:33:26
Kraft, Thilo		01:41:14
Hoffmann, Bodo		01:44:13
Stock, Pascal		01:46:51
Huhn, Stephan		01:59:19
<b>12.08.2023 26. Gütersbacher Volkslauf, Gütersbach</b>		
Gelsema, Astrid	2. W55	01:46:49
<b>13.08.2023 16. Allgäu Panorama Marathon, Sonthofen</b>		
Menk, Andreas		01:45:15

**21,0975 Kilometer**

<b>13.08.2023 32. Karbener Stadtlauf, Karben</b>		
Esser, Lothar	1. M60	01:31:37
Sippel, Konrad		01:34:05
Engelhardt, Jörg		01:53:38
<b>19.08.2023 BMW Helsinki Marathon, Helsinki</b>		
Schmitt, Volker		01:55:06
<b>27.08.2023 43. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach</b>		
Minet, Johannes	1. M35	01:25:32
Henseler, Olaf	2. M55	01:34:44
Reichert, Michael		01:37:55
Gelsema, Astrid	2. W55	01:41:58
Chen, Qunxiong		01:50:25
Häfner, Guido		01:52:53
Pacheco, Kent		02:00:28
Huhn, Stephan		02:00:43
Graf, Jutta	2. W60	02:00:52
<b>03.09.2023 Canyon RUN, Mühlheim</b>		
Osterhoff, Stella	3. W40	01:43:08
Motel, Jens		01:53:15
Pressmar, Michael		02:08:28
<b>10.09.2023 20. Nibelungenlauf, Worms</b>		
Vetter, Tilbert	1. M60	01:30:10
<b>10.09.2023 Wizz Air Budapest Halfmarathon, Budapest, Ungarn</b>		
Fischer, Christian		01:18:52
<b>17.09.2023 46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg</b>		
Unger, Robert	1. M40	01:14:29
Röckle, Silas	3. M30	01:23:20
Weber, Christian	2. M50	01:25:52
Barcarolo, Pier	2. M20	01:29:09
Teufel, Valentin	3. M20	01:30:16
Velando Escobar, Mauricio		01:30:39
Henseler, Olaf	2. M55	01:34:00
Jessen, Niklas		01:40:05
Wetzenstein, Wiltrud	2. W50	01:43:27
Kublun, Sven		01:45:06
Wessel, Markus		01:52:03
Haub, Matthias		01:58:23
Rojas, Andres		02:04:49
Dörr, Robert		02:07:33
Floeth, Anke		02:07:48
Joseph, Jörg		02:08:58
Vormwald, Ursula	1. W65	02:09:55
Huhn, Stephan		02:11:48
Raab, Hubert	3. M75	02:25:52
<b>17.09.2023 Kassel Marathon, Kassel</b>		
Starostzik, Anna	2. W35	01:19:24
<b>23.09.2023 31. Rodheimer Volkslauf, Rodheim</b>		
Nohe, Daniel	1. M20	01:22:28
Henseler, Olaf	1. M55	01:34:20
Esser, Lothar	1. M60	01:35:02
Lohfink, Marius		01:38:18

**21,0975 Kilometer**

Kraft, Thilo	3. M55	01:41:02
Ohme, Katrin	1. W60	01:42:43
Breitenöder, Sophie	1. WU20	01:48:10
Huhn, Stephan		01:53:51
Breitenöder, Simon	1. MU18	02:02:31
Giffoni, Perrine	2. W20	02:09:10
<b>01.10.2023 18. swb-Marathon Bremen, Bremen</b>		
Wittig, Jens		01:32:06
<b>01.10.2023 20. Aschaffener Halbmarathon, Aschaffenburg</b>		
Winter, Mona	1. W30	01:30:37
Hanisch, Dirk		01:57:39
Klein, Marcus		01:58:43
<b>01.10.2023 25. Generali Köln Marathon, Köln</b>		
Moser, Tania	1. W30	01:17:52
Borgmann, Leonard Heinrich		01:23:27
Hofstetter, Hanna		01:26:31
Jaspers, Johannes		01:31:17
Straus, Alexander		01:53:09
Pense, Till		01:56:36
<b>03.10.2023 33. Herbert-Fürböck-Lauf, Mühlital</b>		
Reichert, Michael		01:43:31
<b>03.10.2023 4. Rodenbacher Laufftag, Rodenbach</b>		
Wiegerling, Michael	2. M30	01:10:14
Bartels, Philipp		01:14:58
Holesch, Nora	1. W30	01:20:00
Röckle, Silas		01:20:53
Teufel, Valentin		01:29:14
Henseler, Olaf	1. M55	01:30:52
Kraft, Thilo		01:37:35
Ohme, Katrin	1. W60	01:40:23
Lohfink, Marius		01:41:06
Huhn, Stephan		01:56:30
Drews, Franz		01:57:14
Vahl, Jochen		02:21:04
<b>08.10.2023 Generali München Marathon, München</b>		
Herrmann, Michael		01:23:56
<b>15.10.2023 30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach</b>		
Wiegerling, Michael	1. M30	01:10:42
Weber, Christian	2. M50	01:23:05
Kahl, Niklas		01:24:07
Hemmer, Nico		01:25:06
Minet, Johannes		01:25:10
Teufel, Valentin		01:25:23
Boden, Wiebke	2. W30	01:30:39
Deifel, Rainer		01:31:10
Bastuck, Andreas		01:31:40
Gelsema, Astrid	1. W55	01:33:58
Esser, Lothar	1. M60	01:34:08
Wittig, Jens		01:37:35
Kraft, Thilo		01:38:19
Wetzenstein, Wiltrud	2. W50	01:39:46
Ohme, Katrin	1. W60	01:41:59
Wilczek, Ann-Katrin		01:42:23

## 21,0975 Kilometer

Wilczek, Stephan		01:42:48
Menne, Stephan	3. M60	01:44:02
Meissner, Michael		01:44:34
Margulies, Marian		01:45:27
Hoffmann, Bodo		01:45:52
Schreiber, Susanne		01:48:02
Schöler, Marc		01:48:02
Katz, Stephanie		01:48:19
Breitenöder, Simon	2. MU18	01:49:27
Sippel, Konrad		01:49:31
Mehmann, Alois	2. M70	01:52:08
Breitenöder, Sophie	2. WU20	01:52:22
Haub, Matthias		01:53:11
Lockhart, Ina		01:54:27
Drews, Franz		01:57:44
Huhn, Stephan		02:01:22
Hanisch, Dirk		02:01:37
Bachmann, Winfried		02:10:54
Vahl, Jochen		02:10:59
Damm, Reinhardt		02:17:37

22.10.2023	17. Müggelsee-Halbmarathon, Berlin
Duymelinck, Uwe	2. M70 02:03:55

22.10.2023	32. Trinidad Alfonso Zurich Half Marathon, Valencia
De Almeida, Rui	01:35:20

## 25 Kilometer

02.04.2023	41. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt
Weber, Christian	1. M50 01:43:36
Winter, Mona	1. W30 01:44:26
Henseler, Olaf	3. M55 01:57:28
De Almeida, Rui	01:57:39
Häuser, Wolfgang	02:09:46
Huhn, Stephan	02:24:04

## 26 Kilometer

04.03.2023	27. Berglauf "Auf die Platte", Wiesbaden
Arnold, Daniel	02:02:43
Weber, Christian	02:12:24
Kaltenbach, Florian	02:13:07
Stilger, Nadine	1. W40 02:16:10
Huhn, Stephan	02:51:26

## 30 Kilometer

12.03.2023	45. Volkslauf "Rund um den Winterstein", Friedberg
Winter, Mona	1. W30 02:13:01
Huhn, Stephan	03:05:09
Jochum, Peter	03:49:38

01.04.2023	Ötzi Trailrun, Naturns, Italien
Kistner, Sarah	1. W20 03:28:38

04.06.2023	Frankfurter Runden 2023, Frankfurt am Main
Velando Escobar, Mauricio	2. M45 02:20:59
Poggendorf, Frank	3. M55 02:41:10

## 30 Kilometer

Deweil, Kerstin		03:13:44
Margulies, Marian	3. M60	03:17:20

## 33,333 Kilometer

19.03.2023	40. Syltlauf, Tinnum auf Sylt
Vetter, Tilbert	1. M60 02:41:21
Bohr, Werner	2. M70 03:09:55

## 34,4 Kilometer

25.02.2023	VRU Trail, Totana, Spanien
Pracht, Stefan	2. M55 03:39:52

## 35,4 Kilometer

16.04.2023	1. Wetzlarer Drachen-Trail-Run, Wetzlar
Arnold, Daniel	2. M30 02:56:53

## 39,185 Kilometer

01.10.2023	6 Stunden-Lauf DUV Meisterschaft, Kleinmachnow
Dinges, Ursula	1. W80 06:00:00

## 40 Kilometer

04.06.2023	Frankfurter Runden 2023, Frankfurt am Main
Arnold, Daniel	1. M30 03:07:35
Kaptur, Ralph	1. M50 03:44:07
Osterhof, Stella	2. W40 03:46:17
Hunzinger, Nadine	1. W35 03:46:49

## 42,195 Kilometer

26.02.2023	15. Kristallmarathon, Merkers
Hoffmann, Bodo	03:59:01

05.03.2023	Tokio Marathon 2023, Tokio
Wiegele, Stefan	02:36:08
Grendelmeier, Sandra	04:03:22
Bohr, Werner	04:03:47

12.03.2023	45. Volkslauf "Rund um den Winterstein", Friedberg
Kaltenbach, Florian	1. M40 03:03:29

12.03.2023	48. Bienwald-Marathon Kandel, Kandel
Unger, Robert	1. M40 02:32:17
Esser, Lothar	2. M60 03:12:05

26.03.2023	ADAC Hannover Marathon 2023, Hannover
Röckle, Silas	03:01:36
Butt, Miriam	03:38:16
Diedrich, Simone	04:19:11

17.04.2023	127. Boston Marathon, Boston
Abraham, Jonas	02:34:13

## 42,195 Kilometer

23.04.2023	20. Ochsner Sport Zürich Marathon, Zürich
Keese, Daniel	03:13:14
Hübner, Christian Frederic	04:26:36

23.04.2023	40. Vienna City Marathon, Wien
Starostzik, Anna	02:55:21

23.04.2023	Haspa Marathon Hamburg, Hamburg
Minet, Johannes	02:55:11
Henseler, Olaf	03:26:29
Kraft, Thilo	03:28:28
Musholt, Silvia	04:07:07
von Wolff, Ludwig	04:42:11

07.05.2023	21. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz
Gollan, Sarah Maria	1. W40 03:18:03
Rojas, Andres	04:25:05

13.05.2023	50. Gutsmuths Rennsteiglauf, Neuhaus am Rennsteig
Herrmann, Michael	03:17:13

19.08.2023	BMW Helsinki Marathon, Helsinki
Unger, Robert	1. M40 02:35:16

02.09.2023	Marathon du Medoc, Medoc, Frankreich
Peralta, Joana	05:35:13
Tempera, Nuno	07:02:09

09.09.2023	30. Jungfrau Marathon, Interlaken, Schweiz
Boden, Wiebke	05:08:45
Gelsema, Astrid	05:46:33

24.09.2023	49. Berlin Marathon, Berlin
Abraham, Jonas	02:35:51
Lieberknecht, Philipp	02:55:55
Kaltenbach, Florian	02:56:15
Müller, Tim Nikolas	02:57:25
Mader, Theodor	03:16:37
Baum, Anna	03:19:48
Hoffmann, Bodo	03:46:16
Duymelinck, Uwe	04:11:34
Joseph, Jörg	04:29:18
von Wolff, Ludwig	04:37:20
Menne, Ana Marcia	04:48:35
Pinder-Fengler, Monique	05:02:51
Pinder-Fengler, Monique	05:02:51
Vahl, Jochen	05:09:48
Becker, Martina	05:28:34

24.09.2023	Trail Marathon Heidelberg, Heidelberg
Ambrozova, Irena	2. W35 04:15:06
Lapies, Malgorzata	05:50:37

01.10.2023	25. Generali Köln Marathon, Köln
Unger, Robert	1. M40 02:28:58
Weber, Christian	03:01:58
Vetter, Tilbert	03:21:13

## 42,195 Kilometer

08.10.2023	45. Bank of America Chicago Marathon, Chicago
Kaltenbach, Florian	03:02:36
Golovitsyn, Nikita	03:09:24
Wiegele, Stefan	03:09:38
Fischer, Dörte	03:29:21
Seidenstücker, Hans	03:57:29

08.10.2023	Generall München Marathon, München
Biedermann, Wolfgang	2. M80 06:32:36

15.10.2023	TCS Amsterdam Marathon, Amsterdam
Wyka, Arek	03:05:08

## 29.10.2023 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main

Unger, Robert	02:33:33
Bartels, Philipp	02:40:08
Stahl, Bastian-Dominic	02:43:13
Molina Molina, Julian Andres	02:45:22
Starostzik, Anna	2. W35 02:46:40
Holesch, Nora	02:48:36
Irlle, Max	02:49:00
Schmitt, Christian	02:52:55
Weber, Christian	02:54:54
Barcarolo, Pier	02:55:48
Gerhard, Johannes	02:58:12
Hemmer, Nico	02:58:32
Herrmann, Michael	02:58:43
Lieberknecht, Philipp	02:58:48
Röckle, Silas	02:59:31
Weith, Moritz	02:59:38
Drosow, Eugen	03:04:06
Hofstetter, Hanna	03:04:49
Kaltenbach, Florian	03:07:27
Hutchinson, John	03:07:30
Kinzler, Patrick	03:08:42
Kahl, Niklas	03:09:39
Tzschenke, Thomas	03:13:11
Gastmann, Daniel	03:15:47
Wetzel, Sven	03:16:04
Zein, Laura	03:18:46
Heidl, Markus	03:20:03
Velando Escobar, Mauricio	03:20:47
Heller, Ayline	03:22:50
Anger, Gunnar	03:26:06
Kraft, Thilo	03:26:31
Gilbert, Kai	03:26:47
Reimold, Christoph	03:27:22
Wittig, Jens	03:28:09
Wetzstein, Wiltrud	03:28:33
Krauß, Jochen	03:32:25
Butt, Miriam	03:32:27
Reichert, Michael	03:32:53
Bastuck, Andreas	03:33:49
Sippel, Konrad	03:36:05
Reinhardt, Kira	03:36:19
Prümmer, Constanze	03:38:50
Ohme, Katrin	3. W60 03:38:56
Menne, Stephan	03:40:41
Engelhardt, Jörg	03:43:22
Hentschel, Detlef	03:44:41
Kublung, Sven	03:47:04

**42,195 Kilometer**

Pitzer, Florian		03:47:52
Wilczek, Stephan		03:50:45
Spira, Katrin		03:51:15
Hoffmann, Bodo		03:52:26
Pamuk, Ulrike Dr.	2. W65	03:52:42
Gilbert, Oliver		03:53:33
Huhn, Stephan		03:56:00
Häuser, Wolfgang		03:59:10
Roth, Daniel		04:09:28
Strauß, Volker		04:10:51
Wessel, Markus		04:12:57
Formanek, Bertold		04:14:40
Chen, Qunxiong		04:14:43
Wesp, Dieter		04:19:21
Ostwald, Moritz		04:19:37
Margulies, Marian		04:25:16
Rojas, Andres		04:33:11
Stenzel, Marcel		04:33:46
Floeth, Anke		04:33:53
Vormwald, Ursula		04:39:21
Joseph, Jörg		04:47:09
Dörr, Robert		04:49:20
App, Christoph		05:07:06
Bremer, Jürgen		05:29:49
Brendlin, Christiane		05:57:09
Dinges, Ursula	1. W80	06:21:40
Westphal, Klaus Prof. Dr.		06:27:16
Biedermann, Wolfgang	3. M80	06:36:03

**43,597 Kilometer**

<b>01.10.2023</b>	<b>6 Stunden-Lauf DUV Meisterschaft, Kleinmachnow</b>	
Engelhardt, Jörg		06:00:00

**47,5 Kilometer**

<b>01.07.2023</b>	<b>10. Bergischer 6 Stundenlauf, Remscheid</b>	
Stenzel, Marcel	1. MU20	06:00:00

**50 Kilometer**

<b>28.01.2023</b>	<b>23. 50km Ultramarathon des RLT Rodgau, Rodgau-Dudenhofen</b>	
Irie, Max	1. M30	03:09:26
Kaltenbach, Florian	3. M40	03:44:27
Esser, Lothar	1. M60	03:56:17
Minet, Johannes		04:01:19
Hoffmann, Bodo		04:38:50

<b>25.02.2023</b>	<b>2. HaWei 50 Ultramarathon, Ubstadt-Weiher</b>	
Kaltenbach, Florian	3. M40	03:36:53
Esser, Lothar	1. M60	03:51:02

<b>04.03.2023</b>	<b>29. Marburger Lahntallauf, Marburg</b>	
Esser, Lothar	1. M60	04:21:24

<b>15.07.2023</b>	<b>8. Regattabahnlauf/ Ultralauf-DM 50km, Duisburg</b>	
Kaltenbach, Florian	3. M40	03:44:45
Esser, Lothar	3. M60	03:55:15

**50 Kilometer**

Hoffmann, Bodo		04:23:53
<b>03.10.2023</b>	<b>4. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach</b>	
Stenzel, Marcel	2. MU20	05:58:54

**51 Kilometer**

<b>15.07.2023</b>	<b>Eiger Ultra Trail E51, Grindelwald</b>	
Ambrozova, Irena	0. W35	09:10:45

**51,963 Kilometer**

<b>01.10.2023</b>	<b>6 Stunden-Lauf DUV Meisterschaft, Kleinmachnow</b>	
Duymelinck, Uwe	2. M70	06:00:00

**52 Kilometer**

<b>27.08.2023</b>	<b>5. Burgwald Märchen Marathon, Rauschenberg</b>	
Kaltenbach, Florian	1. M40	04:09:56

**55,8508 Kilometer**

<b>01.10.2023</b>	<b>6 Stunden-Lauf DUV Meisterschaft, Kleinmachnow</b>	
Hoffmann, Bodo		06:00:00

**58,6621 Kilometer**

<b>01.10.2023</b>	<b>6 Stunden-Lauf DUV Meisterschaft, Kleinmachnow</b>	
Kaptur, Ralph		06:00:00

**59,921 Kilometer**

<b>02.04.2023</b>	<b>6-Stunden-Lauf Mörfelden, Mörfelden-Walldorf</b>	
Kaptur, Ralph	2. M50	06:00:00

**60,4 Kilometer**

<b>08.07.2023</b>	<b>3. LAUFHAUS Backyard Ultra, Zittau/ Pethau</b>	
Kaltenbach, Florian		05:18:46

**62,1114 Kilometer**

<b>01.10.2023</b>	<b>6 Stunden-Lauf DUV Meisterschaft, Kleinmachnow</b>	
Lehmann, Wolfgang		06:00:00

**63,2223 Kilometer**

<b>01.10.2023</b>	<b>6 Stunden-Lauf DUV Meisterschaft, Kleinmachnow</b>	
Osterhoff, Stella		06:00:00

**64,9647 Kilometer**

<b>01.10.2023</b>	<b>6 Stunden-Lauf DUV Meisterschaft, Kleinmachnow</b>	
Esser, Lothar	2. M60	06:00:00

**64,9647 Kilometer**

**70,876 Kilometer**

<b>02.09.2023</b>	<b>13. Lebacher 12-Stunden Lions Lauf, Lebach</b>	
Dinges, Ursula	1. W80	12:00:00

**71 Kilometer**

<b>06.05.2023</b>	<b>8. Vogelsberger Vulkan-Trail, Schotten</b>	
Arnold, Daniel	1. M30	07:38:41

**73,63 Kilometer**

<b>01.10.2023</b>	<b>6 Stunden-Lauf DUV Meisterschaft, Kleinmachnow</b>	
Kaltenbach, Florian		06:00:00

**73,766 Kilometer**

<b>28.10.2023</b>	<b>Weserbergland Backyard Ultra, Höxter-Lütmarsen</b>	
Wittmann, Kosha	1. M30	11:00:00

**73,9 Kilometer**

<b>13.05.2023</b>	<b>50. Gutsmuths Rennsteiglauf, Eisenach</b>	
Kaltenbach, Florian		06:36:37

**75,5 Kilometer**

<b>24.06.2023</b>	<b>10. Sachsentrail mit Ultratrail-DM, Breitenbrunn</b>	
Pracht, Stefan	1. M55	07:39:32
Esser, Lothar	1. M60	08:06:09
Arnold, Daniel		08:10:21
Kaltenbach, Florian		09:09:28
Hoffmann, Bodo		09:50:47

**100 Kilometer**

<b>01.04.2023</b>	<b>2. Ultralauf HaWei100/ 35. DM 100k Straße, Ubstadt-Weiher</b>	
Kaltenbach, Florian	1. M40	08:20:31
Esser, Lothar	1. M60	08:54:01
Sethmacher, Mike		09:56:58
Hoffmann, Bodo		11:30:11

<b>09.06.2023</b>	<b>64. Bieler Lauftage, Biel, Schweiz</b>	
Dinges, Ursula	1. W80	19:45:36

**101 Kilometer**

<b>06.05.2023</b>	<b>8. Vogelsberger Vulkan-Trail, Schotten</b>	
Esser, Lothar	1. M60	11:33:05

**107,296 Kilometer**

<b>15.09.2023</b>	<b>4. Bienwald Backyard Ultra, Kandel</b>	
Gastmann, Daniel	3. M45	16:00:00

**118,845 Kilometer**

<b>15.07.2023</b>	<b>18. Burginsellauf, Delmenhorst</b>	
Dinges, Ursula	1. W80	24:00:00

**129,261 Kilometer**

<b>27.05.2023</b>	<b>24h Lauf Deutsche Meisterschaft, Braunschweig</b>	
Dinges, Ursula	1. W80	24:00:00

**153,748 Kilometer**

<b>27.05.2023</b>	<b>24h Lauf Deutsche Meisterschaft, Braunschweig</b>	
Hoffmann, Bodo		24:00:00

**161,3 Kilometer**

<b>12.08.2023</b>	<b>Mauerweglauf, Berlin</b>	
Kaltenbach, Florian		19:05:41

**168 Kilometer**

<b>14.04.2023</b>	<b>Istria 100 by UTMB, Labin/ Italien</b>	
Pracht, Stefan	1. M55	24:18:10

**172,2 Kilometer**

<b>01.09.2023</b>	<b>100M UTMB, Chamonix</b>	
Pracht, Stefan	2. M55	29:10:50

**185,271 Kilometer**

<b>27.05.2023</b>	<b>24h Lauf Deutsche Meisterschaft, Braunschweig</b>	
Esser, Lothar	2. M60	24:00:00

**197,106 Kilometer**

<b>15.09.2023</b>	<b>4. 48-Stundenlauf Aare Insel Brugg, Brugg, Schweiz</b>	
Dinges, Ursula	1. W80	48:00:00

**197,49 Kilometer**

<b>27.05.2023</b>	<b>24h Lauf Deutsche Meisterschaft, Braunschweig</b>	
Kaltenbach, Florian		24:00:00

**234 Kilometer**

<b>03.07.2023</b>	<b>AI Andalus Ultimate Trail, Loja, Spanien</b>	
Osterhoff, Stella	1. W40	30:45:43

## TRIATHLON

Swim	Bike	Run	Km
<b>0,3</b>	<b>19</b>	<b>3</b>	<b>Km</b>
<b>04.06.2023 39. Moret Triathlon, Münster (bei Dieburg)</b>			
Hemmer, Nico		1. M20 00:51:17	
Schmitt, Christian		00:52:49	
Lehmann, Wolfgang		1. M60 01:00:04	
Anger, Gunnar		1. M45 01:06:58	

Swim	Bike	Run	Km
<b>0,4</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>Km</b>
<b>06.08.2023 Frankfurt City Triathlon, Frankfurt</b>			
Röschlau, Torsten		3. M40 01:07:02	

Swim	Bike	Run	Km
<b>0,4</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>Km</b>
<b>20.08.2023 20. Rodgau Triathlon, Rodgau</b>			
Koppert, Valeria		01:08:12	
Walz, Michael		2. M65 01:12:37	

Swim	Bike	Run	Km
<b>0,5</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>Km</b>
<b>07.05.2023 20. Kinzigtal Triathlon, Gelnhausen</b>			
Brendemühl, Heike		2. W30 01:02:46	

Swim	Bike	Run	Km
<b>0,5</b>	<b>19</b>	<b>5</b>	<b>Km</b>
<b>14.05.2023 15. Short-Track Triathlon, Griesheim</b>			
Brendemühl, Heike		1. W30 01:03:51	

Swim	Bike	Run	Km
<b>0,5</b>	<b>19</b>	<b>5,5</b>	<b>Km</b>
<b>16.07.2023 14. jsp MöWathlon, Mörfelden-Walldorf</b>			
Brendemühl, Heike		2. W30 01:07:09	
Walz, Michael		01:29:12	
Koppert, Valeria		01:30:48	

Swim	Bike	Run	Km
<b>0,5</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>Km</b>
<b>07.05.2023 12. Barockstadt Fulda Triathlon, Fulda</b>			
Hemmer, Nico		1. M20 01:05:21	
Anger, Gunnar		3. M45 01:08:15	
Greschek, Manuel		3. M40 01:09:04	
Pfeiffer, Frank		01:16:32	
Lehmann, Wolfgang		1. M60 01:21:16	

Swim	Bike	Run	Km
<b>0,5</b>	<b>26</b>	<b>5,3</b>	<b>Km</b>
<b>07.05.2023 34. EJOT Triathlon Buschhütten, Buschhütten</b>			
Schmitt, Christian		2. M30 01:14:40	
Prümmer, Constanze		1. W35 01:20:17	

Swim	Bike	Run	Km
<b>0,5</b>	<b>26</b>	<b>5,3</b>	<b>Km</b>

Swim	Bike	Run	Km
<b>0,75</b>	<b>20,6</b>	<b>5</b>	<b>Km</b>
<b>17.06.2023 Memmert Rothsee Triathlon, Hilpoltstein</b>			
Straus, Alexander		0. M50 01:36:30	

Swim	Bike	Run	Km
<b>0,75</b>	<b>28</b>	<b>5</b>	<b>Km</b>
<b>06.08.2023 Frankfurt City Triathlon, Frankfurt</b>			
Müller, Franziska Sophie		3. W20 01:40:44	
Koppert, Valeria		01:47:31	
Walz, Michael		1. M65 01:51:47	

Swim	Bike	Run	Km
<b>1,4</b>	<b>41</b>	<b>10</b>	<b>Km</b>
<b>20.08.2023 20. Rodgau Triathlon, Rodgau</b>			
Richter, Tobias		3. M45 02:23:48	

Swim	Bike	Run	Km
<b>1,5</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>Km</b>
<b>16.07.2023 World Triathlon Championship Series, Hamburg</b>			
Schmitt, Christian		0. M30 02:18:08	
Prümmer, Constanze		0. W35 02:29:53	
Straus, Alexander		03:10:01	

Swim	Bike	Run	Km
<b>1,5</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>Km</b>
<b>24.06.2023 38. Waldecker Edersee-Triathlon, Waldeck</b>			
Schmitt, Christian		2. M30 02:26:09	
Weith, Moritz		2. M35 02:26:27	
Kinzler, Patrick		02:35:36	
Barcarolo, Pier		3. M20 02:43:17	
Brammertz, Arne		02:48:13	

Swim	Bike	Run	Km
<b>1,5</b>	<b>45</b>	<b>10</b>	<b>Km</b>
<b>06.08.2023 Frankfurt City Triathlon, Frankfurt</b>			
Barcarolo, Pier		02:35:05	
Prümmer, Constanze		02:39:22	
Hempel, Karl		03:05:35	
Silva Toledo, Aldo		03:08:10	
App, Christoph		03:14:04	
Grebe, Jessica		03:16:40	
Joseph, Jörg		03:21:10	
Straus, Alexander		03:22:06	

Swim	Bike	Run	Km
<b>1,9</b>	<b>81,2</b>	<b>20,5</b>	<b>Km</b>
<b>21.05.2023 , Ingolstadt</b>			
Hofstetter, Hanna		3. W25 04:20:38	

Swim	Bike	Run	Km
<b>1,9</b>	<b>90</b>	<b>21,1</b>	<b>Km</b>
<b>21.05.2023 Ironman 70.3 Kraichgau, Bad Schönborn</b>			
Audersetz, Stephan		04:58:44	

Swim	Bike	Run	Km
<b>18.06.2023 Ironman 70.3 Luxemburg, Luxemburg</b>			
Knodt, Riitta		06:22:17	

Swim	Bike	Run	Km
<b>1</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>Km</b>
<b>07.05.2023 12. Barockstadt Fulda Triathlon, Fulda</b>			
Stilger, Nadine		1. W40 02:23:21	
Ostmann, Petra		1. W50 02:41:22	

Swim	Bike	Run	Km
<b>2</b>	<b>80</b>	<b>20</b>	<b>Km</b>
<b>06.08.2023 Frankfurt City Triathlon, Frankfurt</b>			
Schmitt, Christian		04:14:28	
Audersetz, Stephan		04:16:41	
Wetzel, Sven		04:21:57	
Rossini, Luca		04:24:14	
Stilger, Nadine		1. W40 04:30:47	

Swim	Bike	Run	Km
<b>3,8</b>	<b>180</b>	<b>42,195</b>	<b>Km</b>
<b>10.09.2023 Ironman WM 2023, Nizza</b>			
Poggendorf, Frank		14:50:30	

Swim	Bike	Run	Km
<b>14.10.2023 Ironman WM 2023, Kona</b>			
Stilger, Nadine		10:33:57	
Schießer, Christina		13:51:08	

Swim	Bike	Run	Km
<b>3,8</b>	<b>180</b>	<b>42,2</b>	<b>Km</b>
<b>25.06.2023 Davev Challenge Roth, Roth</b>			
Irie, Max		08:59:37	

Swim	Bike	Run	Km
<b>3,8</b>	<b>182</b>	<b>42,2</b>	<b>Km</b>
<b>02.07.2023 Ironman Frankfurt, Frankfurt am Main</b>			
Ziewers, Frank		09:52:57	

Swim	Bike	Run	Km
<b>3,8</b>	<b>182</b>	<b>42,2</b>	<b>Km</b>
Anger, Gunnar		09:58:05	
Hofstetter, Hanna		1. W25 09:59:46	
Pörschke, Hendrik		10:13:37	
Schneider, Wilim		10:23:25	
Schneider, Katja		10:38:43	
Stilger, Nadine		10:48:51	
Lehmann, Wolfgang		11:19:26	
Poggendorf, Frank		11:20:25	
Richter, Tobias		11:40:25	
Rohde, Mark		11:48:05	
Wieghardt, Julia		11:52:38	
Schießer, Christina		11:54:51	
Joseph, Jörg		14:15:34	
App, Christoph		14:51:40	

## DUATHLON

Swim	Run	Km
<b>0,7</b>	<b>5,5</b>	<b>Km</b>
<b>29.01.2023 17. DSW Swim &amp; Run, Darmstadt</b>		
Brendemühl, Heike		1. W30 00:32:48
Prümmer, Constanze		1. W35 00:34:50

Run	Swim	Km
<b>10</b>	<b>1,25</b>	<b>Km</b>
<b>03.09.2023 2. Oberusel #RunSwimRepeat, Oberusel</b>		
Kruff, Daniel		2. M30 01:13:27
Brendemühl, Heike		1. W30 01:13:52
Barcarolo, Pier		1. M20 01:14:12
Kinzler, Patrick		2. M50 01:14:58
Schmitt, Christian		01:15:26
Prümmer, Constanze		1. W35 01:17:41
Anger, Gunnar		01:25:44
Becker, Martina		1. W55 01:46:33

## RADFAHREN

Bike	Km
<b>227</b>	<b>Km</b>
<b>09.07.2023 42. Öztaler Radmarathon, Sölden, Österreich</b>	
Anger, Gunnar	09:25:11
Pfleiderer, Felix	09:46:13

**5 Kilometer M**

1	00:15:29	Molina Molina, Julian Andres	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023
2	00:15:43	Wiegerling, Michael	9. Bürostadtlauf, Frankfurt am Main, 24.08.2023
3	00:15:52	Muck, Sebastian	1. Düsseldorfer Laufnacht, Düsseldorf, 04.08.2023
4	00:17:10	Nohe, Daniel	Störlauf, Itzehoe, 13.05.2023
5	00:17:23	Buch, Oliver	50. Griesheimer Straßenlauf, Griesheim, 23.04.2023
6	00:18:15	Kahl, Niklas	Rund um den Fühlinger See, Köln, 17.09.2023
7	00:18:31	Teufel, Valentin	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023
8	00:18:45	Weber, Christian	HM Senioren, Offenbach, 10.09.2023
9	00:19:13	Kaltenbach, Florian	9. Bürostadtlauf, Frankfurt am Main, 24.08.2023
10	00:19:31	Henseler, Olaf	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023
11	00:20:00	Wittig, Jens	9. Bürostadtlauf, Frankfurt am Main, 24.08.2023
12	00:20:17	Warnecke, Hannes	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
13	00:20:45	Esser, Lothar	Darmstädter Stadtlauf 2023, Darmstadt, 21.06.2023
14	00:21:07	Menk, Andreas	Crossmeisterschaften Kreis Frankfurt am Main, Frankfurt-Enkheim, 26.02.2023
15	00:21:45	Galahn, Silas	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023
16	00:21:53	Izarbe Bartels, David	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
17	00:21:58	Emundts, Arndt	20. Oberstedter Mühlenlauf, Oberursel-Oberstedten, 02.07.2023
18	00:22:01	Galahn, Timon	46. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 21.05.2023
19	00:22:44	Kraft, Thilo	9. Bürostadtlauf, Frankfurt am Main, 24.08.2023
20	00:23:21	Breitenöder, Simon	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023
21	00:24:34	Schöler, Marc	9. Bürostadtlauf, Frankfurt am Main, 24.08.2023
22	00:24:35	Bittlingmaier, Hans	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023
23	00:24:39	Fabian, David	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
24	00:24:50	Henne, Hermann Dr.	42. Alten-Busecker Winterlaufserie, Alten-Buseck, 28.01.2023
25	00:25:11	Fabian, Aidan	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
26	00:25:35	Galahn, Hendrik	26. Störtebeker Straßenlauf, Uppgant Schott, 10.04.2023
27	00:25:54	Galahn-Schenck, Frank	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
28	00:26:30	Sippel, Karl	32. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt-Enkheim, 07.05.2023
29	00:27:44	Wilczek, Jan-Philipp	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
30	00:28:38	Moeller, Marco-Ken	Delta parkrun, Johannesburg, 16.09.2023
31	00:29:21	Bernardi, Clemens	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
32	00:29:45	Lohfink, Marius	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023

**5 Kilometer W**

1	00:16:53	Moser, Tania	Monaco Run 2023, Monaco, 12.02.2023
2	00:17:35	Holesch, Nora	Pfungstädter Abendsportfest, Pfungstadt, 06.09.2023
3	00:18:17	Winter, Mona	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023
4	00:18:30	Costadura, Clara	45. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 30.07.2023
5	00:18:54	Baltruschat, Gabi	Deutsche Meisterschaften Langstrecke, Mittweida, 06.05.2023
6	00:18:57	Bijok, Jana	41. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2023
7	00:19:04	Poggendorff, Paulina	Hessische Meisterschaften Langstrecke, Mengerskirchen, 22.04.2023
8	00:19:32	Brendemühl, Heike	9. Bürostadtlauf, Frankfurt am Main, 24.08.2023
9	00:19:46	Hanisch, Clara	45. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 30.07.2023
10	00:20:02	Gollan, Sarah Maria	16. Deichlauf, Neuwied, 14.07.2023
11	00:20:34	Kollmeyer, Katrin	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023

12	00:20:59	Borra, Chiara	41. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2023
13	00:21:40	Breitenöder, Sophie	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023
14	00:24:29	Ebeling, Johanna	Canyon RUN, Mühlheim, 03.09.2023
15	00:35:27	Galahn, Cora	Lauf für mehr Zeit - Walking, Frankfurt am Main, 10.09.2023
16	00:39:04	Weyhnecht, Dagmar	46. Pohlheimer Limes-Winterlaufserie Lauf 2, Pohlheim, 14.01.2023

**10 Kilometer M**

1	00:31:52	Wiegerling, Michael	Remich, Luxemburg, ING Route du Vin, 24.09.2023
2	00:32:35	Unger, Robert	37. Frühjahrslauf Groß-Gerau, Groß-Gerau, 18.02.2023
3	00:33:15	Hempel, Karl	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
4	00:33:20	Golovitsyn, Nikita	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
5	00:33:23	Bartels, Philipp	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
6	00:33:28	Tolsdorf, Josh	4. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 03.10.2023
7	00:34:37	Heidl, Markus	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
8	00:35:52	Buch, Oliver	2. Ikano Bank City Marathon, Wiesbaden, 24.06.2023
9	00:35:54	Röckle, Silas	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
10	00:36:13	Fischer, Christian	10 km Hessische Meisterschaften, Darmstadt, 03.09.2023
11	00:36:16	Borgmann, Leonard Heinrich	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023
12	00:36:21	Sippel, Mark Andree	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
13	00:36:42	Hemmer, Nico	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
14	00:37:35	Weber, Christian	13. Polderlauf, Mainz-Laubenheim, 15.04.2023
15	00:38:00	Barcarolo, Pier	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
16	00:38:32	Müller, Tim Nikolas	46. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 21.05.2023
17	00:38:32	Herrmann, Michael	16. LIONS Dietzenbacher Stadtlauf, Dietzenbach, 24.09.2023
18	00:38:42	Kaltenbach, Florian	43. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2023
19	00:38:44	Minet, Johannes	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
20	00:38:49	Baake, Jannick	43. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2023
21	00:38:59	Teufel, Valentin	16. LIONS Dietzenbacher Stadtlauf, Dietzenbach, 24.09.2023
22	00:39:04	Coelho, Carlos	10 km Hessische Meisterschaften, Darmstadt, 03.09.2023
23	00:39:30	Esser, Lothar	ENTEKA Nightrun, Darmstadt, 01.10.2023
24	00:40:27	Mader, Theodor	42. Winterlaufserie Rodgau 3. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 07.01.2023
25	00:40:39	De Almeida, Rui	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
26	00:40:48	Richter, Tobias	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
27	00:40:53	Reichert, Michael	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
28	00:40:56	Vetter, Tilbert	11. Lahnparklauf, Wetzlar, 27.08.2023
29	00:41:11	Tschammler, Deniz	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
30	00:41:18	Velando Escobar, Mauricio	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
31	00:42:08	Sippel, Konrad	22. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 18.05.2023
32	00:42:17	Wittig, Jens	43. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2023
33	00:42:25	Pitzer, Florian	6. Wallauer Mittsommerlauf, Wallau, 02.06.2023
34	00:43:18	Gastmann, Daniel	26. Schneller Heiner by Espresso Ferrarese, Darmstadt, 03.09.2023
35	00:43:38	Henseler, Olaf	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023
36	00:43:56	Stock, Pascal	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
37	00:43:58	Lohfink, Marius	10. Eschathlon, Eschborn, 18.06.2023
38	00:44:09	Menk, Andreas	42. Winterlaufserie Rodgau 3. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 07.01.2023

39	00:44:15	Poggendorff, Frank	43. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2023
40	00:44:45	Huhn, Stephan	32. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt-Enkheim, 07.05.2023
41	00:44:48	Kublun, Sven	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
42	00:44:49	Scherer, Robeer	32. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt-Enkheim, 07.05.2023
43	00:44:49	Bastuck, Andreas	41. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2023
44	00:45:03	Kraft, Thilo	22. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 18.05.2023
45	00:45:09	Mattern, Cliff	41. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2023
46	00:45:15	Jessen, Niklas	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
47	00:45:24	Bogosyan, Benjamin	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
48	00:45:27	Hoffmann, Bodo	46. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 21.05.2023
49	00:46:30	Kuhn, Peter	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
50	00:46:31	Schmitt, Sebastian	Hessische Meisterschaften Langstrecke, Mengerskirchen, 22.04.2023
51	00:46:53	Emundts, Arndt	16. Brunnenfestlauf, Oberursel, 04.06.2023
52	00:47:05	Straus, Alexander	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023
53	00:49:33	Breitenöder, Simon	4. Rodenbacher Laufstag, Rodenbach, 03.10.2023
54	00:49:34	Peiffer, Martin	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
55	00:49:47	Schöler, Marc	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023
56	00:49:52	Häuser, Wolfgang	46. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 21.05.2023
57	00:50:01	Zeiss, Frank	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
58	00:50:29	Drews, Franz	22. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 18.05.2023
59	00:50:43	De Almeida, Carlos	15. Kristallmarathon, Merkers, 26.02.2023
60	00:50:46	Pacheco, Kent	22. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 18.05.2023
61	00:50:50	Schmitt, Volker	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
62	00:51:35	von Wolff, Ludwig	42. Winterlaufserie Rodgau 3. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 07.01.2023
63	00:51:50	Dörr, Robert	45. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 30.07.2023
64	00:51:57	Schüßler, Arno	41. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2023
65	00:51:59	Galahn, Silas	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
66	00:52:06	Tempera, Nuno	32. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt-Enkheim, 07.05.2023
67	00:52:13	Galahn, Hendrik	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
68	00:52:24	Galahn-Schenck, Frank	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
69	00:52:35	Hanisch, Dirk	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023
70	00:52:39	Möller, Marco-Ken	42. Winterlaufserie Rodgau 3. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 07.01.2023
71	00:52:56	Jégou, Jean-Louis	31. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 23.09.2023
72	00:53:15	Mävers, Martin	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
73	00:53:27	Reinhardt, Volker	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
74	00:53:35	Bittlingmaier, Hans	16. LIONS Dietzenbacher Stadtlauf, Dietzenbach, 24.09.2023
75	00:54:25	Wünnenberg, Wolfgang	22. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 18.05.2023
76	00:54:58	Rojas, Andres	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
77	00:55:15	Henne, Hermann Dr.	42. Winterlaufserie Rodgau 3. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 07.01.2023
78	00:56:13	Eichhorn, Stefan	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
79	00:56:22	Häfner, Guido	61. Schinderwaldlauf, Hofheim-Lorsbach, 16.06.2023
80	00:56:23	Peters, Jörg	4. Rodenbacher Laufstag, Rodenbach, 03.10.2023
81	00:56:33	Heinig, Thomas	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023
82	00:58:45	Seit, Manfred	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023
83	00:58:49	Steinbach, Lothar	41. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2023
84	00:59:12	Vahl, Jochen	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
85	00:59:25	Damm, Reinhardt	Canyon RUN, Mühlheim, 03.09.2023
86	00:59:25	Bachmann, Winfried	Canyon RUN, Mühlheim, 03.09.2023
87	00:59:42	Raab, Hubert	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
88	01:02:41	Jochum, Peter	22. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 18.05.2023

10	Kilometer	W	
1	00:34:46	Moser, Tania	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
2	00:35:41	Starostzik, Anna	Adidas Runners City Night, Berlin, 29.07.2023
3	00:36:54	Holesch, Nora	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
4	00:38:35	Bijok, Jana	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
5	00:39:17	Herzberg, Anna	45. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 30.07.2023
6	00:39:18	Winter, Mona	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023
7	00:39:34	Gollan, Sarah Maria	39. Urmitzer Volkslauf, Urmitz, 11.03.2023
8	00:39:55	Baltruschat, Gabi	Hessische Meisterschaften Langstrecke, Mengerskirchen, 22.04.2023
9	00:39:58	Poggendorff, Paulina	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
10	00:40:00	Brendemühl, Heike	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
11	00:40:13	Ambrozova, Irena	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
12	00:40:28	Zein, Laura	10 km Hessische Meisterschaften, Darmstadt, 03.09.2023
13	00:41:18	Boden, Wiebke	43. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2023
14	00:41:34	Hanisch, Clara	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023
15	00:41:42	Stilger, Nadine	42. Winterlaufserie Rodgau 3. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 07.01.2023
16	00:42:34	Schießer, Christina	26. Wallauer Mittsommerlauf, Wallau, 02.06.2023
17	00:42:37	Schneider, Katja	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
18	00:42:56	Heller, Aylene	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
19	00:43:11	Borra, Chiara	41. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2023
20	00:43:39	Wilkens, Lovis	Canyon RUN, Mühlheim, 03.09.2023
21	00:44:40	Butt, Miriam	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
22	00:44:40	Gelsema, Astrid	43. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2023
23	00:45:33	Walzel, Laura	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
24	00:46:23	Ohme, Katrin	10 km Hessische Meisterschaften, Darmstadt, 03.09.2023
25	00:46:29	Rezagholia, Sandra	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
26	00:46:42	Gomez-Ruhland, Marisa	10 km Hessische Meisterschaften, Darmstadt, 03.09.2023
27	00:48:14	Breitenöder, Sophie	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
28	00:49:31	Düpre, Laura	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
29	00:50:47	Mühler, Franziska	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
30	00:51:02	Zeiss, Michaela	43. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2023
31	00:51:29	Schuwirth-Weiße, Anne	31. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 23.09.2023
32	00:51:38	Giffoni, Perrine	32. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt-Enkheim, 07.05.2023
33	00:51:43	Ebeling, Johanna	43. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2023
34	00:52:56	Graf, Jutta	10 km Hessische Meisterschaften, Darmstadt, 03.09.2023
35	00:53:40	Peralta, Joana	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
36	00:53:53	Loske, Jennifer	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
37	00:54:03	Grebe, Jessica	5. Burgwald Märchen Marathon, Rauschenberg, 27.08.2023
38	00:55:31	Mühles, Franziska	31. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 23.09.2023
39	00:57:44	Breilmann, Anja	Canyon RUN, Mühlheim, 03.09.2023
40	00:58:31	Diedrich, Simone	37. Frühjahrslauf Groß-Gerau, Groß-Gerau, 18.02.2023
41	00:59:30	Stadler, Tatjana	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
42	01:04:12	Zeeck, Jennifer	45. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 30.07.2023
43	01:04:26	Scheffold, Anna	46. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 21.05.2023
44	01:05:05	Müller, Hannelore	22. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 18.05.2023
45	01:05:59	Von Mitschke-Collande, Adriana	Frankfurter Runden 2023, Frankfurt am Main, 04.06.2023
46	01:12:20	Brendlin, Christiane	31. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 23.09.2023

**21,0975 Kilometer M**

1	01:10:14	Wiegerling, Michael	4. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 03.10.2023
2	01:11:08	Unger, Robert	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
3	01:12:44	Abraham, Jonas	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
4	01:12:52	Wiegele, Stefan	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
5	01:14:25	Bartels, Philipp	Deutsche Halbmarathon Meisterschaften 2023, Freiburg, 26.03.2023
6	01:14:37	Golovitsyn, Nikita	Generali Berliner Halbmarathon 2023, Berlin, 02.04.2023
7	01:14:43	Muck, Sebastian	Generali Berliner Halbmarathon 2023, Berlin, 02.04.2023
8	01:16:45	Heidl, Markus	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
9	01:17:33	Thomas, Marvin	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
10	01:17:36	Nohe, Daniel	Semi de Paris, Paris, 05.03.2023
11	01:18:52	Fischer, Christian	Wizz Air Budapest Halfmarathon, Budapest, Ungarn, 10.09.2023
12	01:19:35	Licht, Johannes	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
13	01:20:53	Röckle, Silas	4. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 03.10.2023
14	01:23:05	Weber, Christian	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
15	01:23:27	Borgmann, Leonard Heinrich	25. Generali Köln Marathon, Köln, 01.10.2023
16	01:23:34	Rossini, Luca	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
17	01:23:41	Behnke, Thorsten	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
18	01:23:52	Hemmer, Nico	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
19	01:23:56	Herrmann, Michael	Generali München Marathon, München, 08.10.2023
20	01:24:07	Kahl, Niklas	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
21	01:24:07	Arnold, Daniel	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
22	01:24:19	Kaltenbach, Florian	Deutsche Halbmarathon Meisterschaften 2023, Freiburg, 26.03.2023
23	01:24:43	Minet, Johannes	45. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 30.07.2023
24	01:24:47	Drosdow, Eugen	45. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 30.07.2023
25	01:25:23	Teufel, Valentin	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
26	01:28:32	Müller, Tim Nikolas	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
27	01:28:57	Deifel, Rainer	21. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2023
28	01:29:09	Barcarolo, Pier	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023
29	01:29:53	Albert, Christian	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
30	01:30:10	Vetter, Tilbert	20. Nibelungenlauf, Worms, 10.09.2023
31	01:30:21	Gastmann, Daniel	45. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 30.07.2023
32	01:30:32	Esser, Lothar	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
33	01:30:39	Velando Escobar, Mauricio	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023
34	01:30:52	Henseler, Olaf	4. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 03.10.2023
35	01:31:17	Jaspers, Johannes	25. Generali Köln Marathon, Köln, 01.10.2023
36	01:31:40	Bastuck, Andreas	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
37	01:32:06	Wittig, Jens	18. swb-Marathon Bremen, Bremen, 01.10.2023
38	01:32:44	Schmitt, Christian	Generali Berliner Halbmarathon 2023, Berlin, 02.04.2023
39	01:34:05	Sippel, Konrad	32. Karbener Stadtlaf, Karben, 13.08.2023
40	01:34:26	Pitzer, Florian	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
41	01:35:20	De Almeida, Rui	32. Trinidad Alfonso Zurich Half Marathon, Valencia, 22.10.2023
42	01:36:03	Wetzel, Sven	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
43	01:36:27	Menne, Stephan	Deutsche Halbmarathon Meisterschaften 2023, Freiburg, 26.03.2023
44	01:36:35	Krauss, Jochen	Hessische Halbmarathonmeisterschaften, Eschborn, 18.06.2023
45	01:37:35	Kraft, Thilo	4. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 03.10.2023
46	01:37:55	Reichert, Michael	43. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 27.08.2023
47	01:38:08	Menk, Andreas	Hessische Halbmarathonmeisterschaften, Eschborn, 18.06.2023
48	01:38:18	Lohfink, Marius	31. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 23.09.2023
49	01:38:31	Huhn, Stephan	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023

**21,0975 Kilometer M**

50	01:39:39	Stock, Pascal	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
51	01:39:53	Stenzel, Kurt	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
52	01:39:58	Mattern, Cliff	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
53	01:40:05	Jessen, Niklas	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023
54	01:42:48	Wilczek, Stephan	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
55	01:44:13	Hoffmann, Bodo	45. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 30.07.2023
56	01:44:34	Meissner, Michael	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
57	01:45:06	Kublun, Sven	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023
58	01:45:27	Margulies, Marian	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
59	01:46:02	Müller, Daniel	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
60	01:48:02	Schöler, Marc	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
61	01:49:27	Breitenöder, Simon	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
62	01:50:25	Chen, Qunxiong	43. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 27.08.2023
63	01:50:28	Stephan-Wesslin, Matthias	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
64	01:52:01	Hübner, Christian Frederic	Generali Berliner Halbmarathon 2023, Berlin, 02.04.2023
65	01:52:03	Wessel, Markus	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023
66	01:52:08	Mehmann, Alois	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
67	01:52:53	Häfner, Guido	43. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 27.08.2023
68	01:52:56	Schmitt, Volker	21. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2023
69	01:53:09	Straus, Alexander	25. Generali Köln Marathon, Köln, 01.10.2023
70	01:53:11	Haub, Matthias	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
71	01:53:15	Motel, Jens	Canyon RUN, Mühlheim, 03.09.2023
72	01:53:30	Seidenstücker, Hans	ING Night Marathon Luxembourg, Luxembourg, 20.05.2023
73	01:53:38	Engelhardt, Jörg	32. Karbener Stadtlaf, Karben, 13.08.2023
74	01:54:30	Möller, Marco-Ken	Generali Berliner Halbmarathon 2023, Berlin, 02.04.2023
75	01:56:36	Pense, Till	25. Generali Köln Marathon, Köln, 01.10.2023
76	01:57:14	Drews, Franz	4. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 03.10.2023
77	01:57:39	Hanisch, Dirk	20. Aschaffener Halbmarathon, Aschaffenburg, 01.10.2023
78	01:57:54	Pacheco, Kent	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
79	01:58:43	Klein, Marcus	20. Aschaffener Halbmarathon, Aschaffenburg, 01.10.2023
80	01:59:50	Mävers, Martin	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
81	02:00:31	Heinig, Thomas	21. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2023
82	02:01:03	Schüßler, Arno	10. Eschathlon, Eschborn, 18.06.2023
83	02:01:22	Ilievics, Andre	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
84	02:03:14	Kanngießer, Volker	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
85	02:03:55	Duymelinck, Uwe	17. Müggelsee-Halbmarathon, Berlin, 22.10.2023
86	02:04:49	Rojas, Andres	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023
87	02:07:14	Joseph, Jörg	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
88	02:07:33	Dörr, Robert	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023
89	02:08:28	Pressmar, Michael	Canyon RUN, Mühlheim, 03.09.2023
90	02:08:39	App, Christoph	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
91	02:10:54	Bachmann, Winfried	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
92	02:10:59	Vahl, Jochen	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
93	02:12:59	Steinbach, Lothar	Deutsche Halbmarathon Meisterschaften 2023, Freiburg, 26.03.2023
94	02:13:56	Tempera, Nuno	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
95	02:17:34	Steinbach, Joachim	Hessische Halbmarathonmeisterschaften, Eschborn, 18.06.2023
96	02:17:37	Damm, Reinhardt	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
97	02:25:52	Raab, Hubert	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023
98	02:29:05	Mongelli, Francesco Paolo	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023



**21,0975 Kilometer M**

99 02:30:40 Jochum, Peter 45. Halbmarathon der SKV Mörfelden, Mörfelden, 12.02.2023

**21,0975 Kilometer W**

1 01:16:04 Moser, Tania Generali Berliner Halbmarathon 2023, Berlin, 02.04.2023  
 2 01:19:24 Starostzik, Anna Kassel Marathon, Kassel, 17.09.2023  
 3 01:20:00 Holesch, Nora 4. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 03.10.2023  
 4 01:25:28 Winter, Mona 75.Paderborner Osterlauf, Paderborn, 08.04.2023  
 5 01:26:31 Hofstetter, Hanna 25. Generali Köln Marathon, Köln, 01.10.2023  
 6 01:28:58 Gollan, Sarah Maria 20. Ochsner Sport Zürich Marathon, Zürich, 23.04.2023  
 7 01:29:31 Bijok, Jana 20. Ochsner Sport Zürich Marathon, Zürich, 23.04.2023  
 8 01:29:48 Stillger, Nadine 21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023  
 9 01:30:39 Boden, Wiebke 30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023  
 10 01:31:19 Zein, Laura Hessische Halbmarathonmeisterschaften, Eschborn, 18.06.2023  
 11 01:33:58 Gelsema, Astrid 30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023  
 12 01:34:07 Ambrozova, Irena 21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023  
 13 01:35:16 Kollmeyer, Katrin 10. Eschathlon - Staffel, Eschborn, 18.06.2023  
 14 01:35:17 Osterhoff, Stella Edreams Mitja Barcelona, Barcelona, 19.02.2023  
 15 01:35:34 Küchler, Anna Emilia Hessische Halbmarathonmeisterschaften, Eschborn, 18.06.2023  
 16 01:37:12 Baum, Anna 10. Eschathlon, Eschborn, 18.06.2023  
 17 01:39:46 Wetzstein, Wiltrud 30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023  
 18 01:40:11 Butt, Miriam 45. Halbmarathon der SKV Mörfelden, Mörfelden, 12.02.2023  
 19 01:40:23 Ohme, Katrin 4. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 03.10.2023  
 20 01:40:23 Hunzinger, Nadine 21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023  
 21 01:40:31 Fischer, Dörte 21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023  
 22 01:42:23 Wilczek, Ann-Katrin 30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023  
 23 01:43:44 Gomez-Ruhland, Marisa 21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023  
 24 01:46:26 Pamuk, Ulrike Dr. Deutsche Halbmarathon Meisterschaften 2023, Freiburg, 26.03.2023  
 25 01:48:02 Schreiber, Susanne 30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023  
 26 01:48:10 Breitenöder, Sophie 31. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 23.09.2023  
 27 01:48:19 Katz, Stephanie 30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023  
 28 01:53:12 Musholt, Silvia 21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023  
 29 01:54:27 Lockhart, Ina 30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023  
 30 01:56:31 Giffoni, Perrine 21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023  
 31 01:58:31 Graf, Jutta 21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023  
 32 01:59:50 Düpre, Laura 21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023  
 33 02:00:49 Grebe, Jessica 21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023  
 34 02:03:03 Diedrich, Simone 29. Marburger Lahntallauf, Marburg, 04.03.2023  
 35 02:07:25 Vormwald, Ursula 10. Eschathlon, Eschborn, 18.06.2023  
 36 02:07:48 Floeth, Anke 46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023  
 37 02:13:34 Dewell, Kerstin SAS Heidelberger Halbmarathon, Heidelberg, 23.04.2023  
 38 02:17:21 Peralta, Joana 21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023  
 39 02:26:11 Rolfö, Desideria 21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023  
 40 02:26:12 Von Mitschke-Collande, Adriana 21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023  
 41 02:35:33 Brendlin, Christiane 21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023

**42,195 Kilometer M**

1 02:28:58 Unger, Robert 25. Generali Köln Marathon, Köln, 01.10.2023  
 2 02:34:13 Abraham, Jonas 127. Boston Marathon, Boston, 17.04.2023  
 3 02:36:08 Wiegele, Stefan Tokio Marathon 2023, Tokio, 05.03.2023  
 4 02:40:08 Bartels, Philipp 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 5 02:43:13 Stahl, Bastian-Dominic 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 6 02:45:22 Molina Molina, Julian Andres 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 7 02:49:00 Irle, Max 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 8 02:52:55 Schmitt, Christian 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 9 02:54:54 Weber, Christian 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 10 02:55:11 Minet, Johannes Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 23.04.2023  
 11 02:55:48 Barcarolo, Pier 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 12 02:55:55 Lieberknecht, Philipp 49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023  
 13 02:56:15 Kaltenbach, Florian 49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023  
 14 02:57:25 Müller, Tim Nikolas 49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023  
 15 02:58:12 Gerhard, Johannes 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 16 02:58:32 Hemmer, Nico 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 17 02:58:43 Herrmann, Michael 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 18 02:59:31 Röckle, Silas 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 19 02:59:38 Weith, Moritz 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 20 03:04:06 Drosdow, Eugen 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 21 03:05:08 Wyka, Arek TCS Amsterdam Marathon, Amsterdam, 15.10.2023  
 22 03:07:30 Hutchinson, John 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 23 03:08:42 Kinzler, Patrick 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 24 03:09:24 Golovitsyn, Nikita 45. Bank of America Chicago Marathon, Chicago, 08.10.2023  
 25 03:09:39 Kahl, Niklas 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 26 03:12:05 Esser, Lothar 48. Bienwald-Marathon Kandel, Kandel, 12.03.2023  
 27 03:13:11 Tzschentke, Thomas 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 28 03:13:14 Keese, Daniel 20. Ochsner Sport Zürich Marathon, Zürich, 23.04.2023  
 29 03:15:47 Gastmann, Daniel 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 30 03:16:04 Wetzell, Sven 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 31 03:16:37 Mader, Theodor 49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023  
 32 03:20:03 Heidl, Markus 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 33 03:20:47 Velando Escobar, Mauricio 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 34 03:21:13 Vetter, Tilbert 25. Generali Köln Marathon, Köln, 01.10.2023  
 35 03:26:06 Anger, Gunnar 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 36 03:26:29 Henseler, Olaf Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 23.04.2023  
 37 03:26:31 Kraft, Thilo 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 38 03:26:47 Gilbert, Kai 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 39 03:27:22 Reimold, Christoph 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 40 03:28:09 Wittig, Jens 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 41 03:32:25 Krauß, Jochen 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 42 03:32:53 Reichert, Michael 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 43 03:33:49 Bastuck, Andreas 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 44 03:36:05 Sippel, Konrad 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 45 03:40:41 Menne, Stephan 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 46 03:43:22 Engelhardt, Jörg 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 47 03:44:41 Hentschel, Detlef 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023  
 48 03:46:16 Hoffmann, Bodo 49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023  
 49 03:47:04 Kublun, Sven 40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023

**42,195 Kilometer M**

50	03:47:52	Pitzer, Florian	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
51	03:50:45	Wilczek, Stephan	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
52	03:53:33	Gilbert, Oliver	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
53	03:56:00	Huhn, Stephan	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
54	03:57:29	Seidenstücker, Hans	45. Bank of America Chicago Marathon, Chicago, 08.10.2023
55	03:59:10	Häuser, Wolfgang	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
56	04:03:47	Bohr, Werner	Tokio Marathon 2023, Tokio, 05.03.2023
57	04:09:28	Roth, Daniel	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
58	04:10:51	Strauß, Volker	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
59	04:11:34	Duymelinck, Uwe	49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023
60	04:12:57	Wessel, Markus	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
61	04:14:40	Formanek, Bertold	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
62	04:14:43	Chen, Qunxiong	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
63	04:19:21	Wesp, Dieter	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
64	04:19:37	Ostwald, Moritz	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
65	04:25:05	Rojas, Andres	21. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2023
66	04:25:16	Margulies, Marian	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
67	04:26:36	Hübner, Christian Frederic	20. Ochsner Sport Zürich Marathon, Zürich, 23.04.2023
68	04:29:18	Joseph, Jörg	49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023
69	04:33:46	Stenzel, Marcel	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
70	04:37:20	von Wolff, Ludwig	49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023
71	04:49:20	Dörr, Robert	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
72	05:07:06	App, Christoph	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
73	05:09:48	Vahl, Jochen	49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023
74	05:29:49	Bremer, Jürgen	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
75	06:27:16	Westphal, Klaus Prof. Dr.	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
76	06:32:36	Biedermann, Wolfgang	Generali München Marathon, München, 08.10.2023
77	07:02:09	Tempera, Nuno	Marathon du Medoc, Medoc, Frankreich, 02.09.2023

**42,195 Kilometer W**

1	02:46:40	Starostzik, Anna	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
2	02:48:36	Holesch, Nora	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
3	03:04:49	Hofstetter, Hanna	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
4	03:18:03	Gollan, Sarah Maria	21. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2023
5	03:18:46	Zein, Laura	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
6	03:19:48	Baum, Anna	49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023
7	03:22:50	Heller, Ayline	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
8	03:28:33	Wetzenstein, Wiltrud	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
9	03:29:21	Fischer, Dörte	45. Bank of America Chicago Marathon, Chicago, 08.10.2023
10	03:32:27	Butt, Miriam	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
11	03:36:19	Reinhardt, Kira	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
12	03:38:50	Prümmer, Constanze	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
13	03:38:56	Ohme, Katrin	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
14	03:51:15	Spira, Katrin	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
15	03:52:42	Pamuk, Ulrike Dr.	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
16	04:03:22	Grendelmeier, Sandra	Tokio Marathon 2023, Tokio, 05.03.2023
17	04:07:07	Musholt, Silvia	Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 23.04.2023
18	04:15:06	Ambrozova, Irena	Trail Marathon Heidelberg, Heidelberg, 24.09.2023
19	04:19:11	Diedrich, Simone	ADAC Hannover Marathon 2023, Hannover, 26.03.2023
20	04:33:53	Floeth, Anke	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
21	04:39:21	Vormwald, Ursula	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
22	04:48:35	Menne, Ana Marcia	49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023
23	05:02:51	Pinder-Fengler, Monique	49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023
24	05:08:45	Boden, Wiebke	30. Jungfrau Marathon, Interlaken, Schweiz, 09.09.2023
25	05:28:34	Becker, Martina	49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023
26	05:35:13	Peralta, Joana	Marathon du Medoc, Medoc, Frankreich, 02.09.2023
27	05:46:33	Gelsema, Astrid	30. Jungfrau Marathon, Interlaken, Schweiz, 09.09.2023
28	05:50:37	Lapies, Malgorzata	Trail Marathon Heidelberg, Heidelberg, 24.09.2023
29	05:57:09	Brendlin, Christiane	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
30	06:21:40	Dinges, Ursula	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023

5	Kilometer	M20
1	00:15:52	Muck, Sebastian 1. Düsseldorf Laufnacht, Düsseldorf, 04.08.2023
2	00:17:10	Nohe, Daniel Störlauf, Itzehoe, 13.05.2023
3	00:18:15	Kahl, Niklas Rund um den Fühlinger See, Köln, 17.09.2023
4	00:18:31	Teufel, Valentin Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023

5	Kilometer	M30
1	00:15:43	Wiegerling, Michael 9. Bürostadtlauf, Frankfurt am Main, 24.08.2023
2	00:17:23	Buch, Oliver 50. Griesheimer Straßenlauf, Griesheim, 23.04.2023

5	Kilometer	M35
1	00:29:45	Lohfink, Marius Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023

5	Kilometer	M40
1	00:19:13	Kaltenbach, Florian 9. Bürostadtlauf, Frankfurt am Main, 24.08.2023
2	00:28:38	Moeller, Marco-Ken Delta parkrun, Johannesburg, 16.09.2023

5	Kilometer	M45
1	00:15:29	Molina Molina, Julian Andres Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023
2	00:20:00	Wittig, Jens 9. Bürostadtlauf, Frankfurt am Main, 24.08.2023

5	Kilometer	M50
1	00:18:45	Weber, Christian HM Senioren, Offenbach, 10.09.2023
2	00:21:07	Menk, Andreas Crossmeisterschaften Kreis Frankfurt am Main, Frankfurt-Enkheim, 26.02.2023
3	00:21:58	Emunds, Arndt 20. Oberstedter Mühlenlauf, Oberursel-Oberstedten, 02.07.2023
4	00:25:54	Galahn-Schenck, Frank 29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023

5	Kilometer	M55
1	00:19:31	Henseler, Olaf Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023
2	00:22:44	Kraft, Thilo 9. Bürostadtlauf, Frankfurt am Main, 24.08.2023

5	Kilometer	M60
1	00:20:45	Esser, Lothar Darmstädter Stadtlauf 2023, Darmstadt, 21.06.2023
2	00:24:34	Schöler, Marc 9. Bürostadtlauf, Frankfurt am Main, 24.08.2023

5	Kilometer	M70
1	00:24:35	Bittingmaier, Hans Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023
2	00:24:50	Henne, Hermann Dr. 42. Alten-Busecker Winterlaufserie, Alten-Buseck, 28.01.2023

5	Kilometer	MU14
1	00:22:01	Galahn, Timon 46. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 21.05.2023
2	00:24:39	Fabian, David 29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
3	00:25:11	Fabian, Aidan 29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
4	00:26:30	Sippel, Karl 32. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt-Enkheim, 07.05.2023
5	00:27:44	Wilczek, Jan-Philipp 29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023

5	Kilometer	MU16
1	00:20:17	Warnecke, Hannes 30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
2	00:29:21	Bernardi, Clemens 29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023

5	Kilometer	MU18
1	00:21:45	Galahn, Silas Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023
2	00:21:53	Izarbe Bartels, David 29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
3	00:23:21	Breitenöder, Simon Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023

5	Kilometer	MU20
1	00:25:35	Galahn, Hendrik 26. Störtebeker Straßenlauf, Uggant Schott, 10.04.2023

5	Kilometer	W20
1	00:18:30	Costadura, Clara 45. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 30.07.2023

5	Kilometer	W30
1	00:16:53	Moser, Tania Monaco Run 2023, Monaco, 12.02.2023
2	00:17:35	Holesch, Nora Pfungstädter Abendsportfest, Pfungstadt, 06.09.2023
3	00:18:17	Winter, Mona Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023
4	00:18:57	Bijok, Jana 41. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2023
5	00:19:32	Brendemühl, Heike 9. Bürostadtlauf, Frankfurt am Main, 24.08.2023
6	00:20:59	Borra, Chiara 41. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2023
7	00:24:29	Ebeling, Johanna Canyon RUN, Mühlheim, 03.09.2023

5	Kilometer	W40
1	00:20:02	Gollan, Sarah Maria 16. Deichlauf, Neuwied, 14.07.2023
2	00:35:27	Galahn, Cora Lauf für mehr Zeit - Walking, Frankfurt am Main, 10.09.2023

5	Kilometer	W45
1	00:20:34	Kollmeyer, Katrin 30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023

5	Kilometer	W55
1	00:18:54	Baltruschat, Gabi Deutsche Meisterschaften Langstrecke, Mittweida, 06.05.2023

5	Kilometer	W70
1	00:39:04	Weyhnecht, Dagmar 46. Pohlheimer Limes-Winterlaufserie Lauf 2, Pohlheim, 14.01.2023

5	Kilometer	WU16
1	00:19:46	Hanisch, Clara 45. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 30.07.2023

5	Kilometer	WU20
1	00:19:04	Poggendorff, Paulina Hessische Meisterschaften Langstrecke, Mengerskirchen, 22.04.2023
2	00:21:40	Breitenöder, Sophie Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023

10	Kilometer	M20
1	00:36:13	Fischer, Christian 10 km Hessische Meisterschaften, Darmstadt, 03.09.2023
2	00:36:42	Hemmer, Nico 42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
3	00:38:00	Barcarolo, Pier 42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
4	00:38:59	Teufel, Valentin 16. LIONS Dietzenbacher Stadtlauf, Dietzenbach, 24.09.2023
5	00:45:15	Jessen, Niklas 30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023

10	Kilometer	M30
1	00:31:52	Wiegerling, Michael Remich, Luxemburg, ING Route du Vin, 24.09.2023
2	00:35:52	Buch, Oliver 2. Ikano Bank City Marathon, Wiesbaden, 24.06.2023
3	00:35:54	Röckle, Silas 42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
4	00:36:21	Sippel, Mark Andree 29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
5	00:38:49	Baake, Jannick 43. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2023
6	00:42:25	Pitzer, Florian 26. Wallauer Mittsommerlauf, Wallau, 02.06.2023

10	Kilometer	M35
1	00:33:15	Hempel, Karl 30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
2	00:34:37	Heidl, Markus 30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
3	00:38:44	Minet, Johannes 29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
4	00:41:11	Tschammler, Deniz 30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
5	00:43:58	Lohfink, Marius 10. Eschatlon, Eschborn, 18.06.2023

**10 Kilometer M40**

1	00:32:35	Unger, Robert	37. Frühjahrslauf Groß-Gerau, Groß-Gerau, 18.02.2023
2	00:33:20	Golovitsyn, Nikita	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
3	00:33:23	Bartels, Philipp	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
4	00:38:32	Herrmann, Michael	16. LIONS Dietzenbacher Stadtlaf, Dietzenbach, 24.09.2023
5	00:38:32	Müller, Tim Nikolas	46. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 21.05.2023
6	00:38:42	Kaltenbach, Florian	43. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2023
7	00:40:27	Mader, Theodor	42. Winterlaufserie Rodgau 3. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 07.01.2023
8	00:40:53	Reichert, Michael	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
9	00:42:08	Sippel, Konrad	22. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 18.05.2023
10	00:43:56	Stock, Pascal	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
11	00:45:24	Bogosyan, Benjamin	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
12	00:52:39	Möller, Marco-Ken	42. Winterlaufserie Rodgau 3. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 07.01.2023

**10 Kilometer M45**

1	00:40:48	Richter, Tobias	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
2	00:41:18	Velando Escobar, Mauricio	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
3	00:42:17	Wittig, Jens	43. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2023
4	00:43:18	Gastmann, Daniel	6. Schneller Heiner by Espresso Ferrarese, Darmstadt, 03.09.2023
5	00:44:49	Scherer, Robeer	32. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt-Enkheim, 07.05.2023
6	00:50:46	Pacheco, Kent	22. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 18.05.2023
7	00:50:50	Schmitt, Volker	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
8	00:51:57	Schüßler, Arno	41. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2023

**10 Kilometer M50**

1	00:37:35	Weber, Christian	13. Polderlauf, Mainz-Laubenheim, 15.04.2023
2	00:44:09	Menk, Andreas	42. Winterlaufserie Rodgau 3. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 07.01.2023
3	00:44:45	Huhn, Stephan	32. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt-Enkheim, 07.05.2023
4	00:44:49	Bastuck, Andreas	41. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2023
5	00:45:09	Mattern, Cliff	41. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2023
6	00:45:27	Hoffmann, Bodo	46. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 21.05.2023
7	00:46:31	Schmitt, Sebastian	Hessische Meisterschaften Langstrecke, Mengerskirchen, 22.04.2023
8	00:46:53	Emunds, Arndt	16. Brunnenfestlauf, Oberursel, 04.06.2023
9	00:47:05	Straus, Alexander	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023
10	00:50:01	Zeiss, Frank	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
11	00:52:06	Tempera, Nuno	32. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt-Enkheim, 07.05.2023
12	00:52:24	Galahn-Schenck, Frank	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023

**10 Kilometer M55**

1	00:40:39	De Almeida, Rui	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
2	00:43:38	Henseler, Olaf	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023
3	00:44:15	Poggendorff, Frank	43. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2023
4	00:44:48	Kublun, Sven	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
5	00:45:03	Kraft, Thilo	22. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 18.05.2023
6	00:49:34	Peiffer, Martin	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
7	00:52:35	Hanisch, Dirk	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023
8	00:53:15	Mävers, Martin	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
9	00:54:58	Rojas, Andres	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
10	00:56:13	Eichhorn, Stefan	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
11	00:56:33	Heinig, Thomas	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023
12	00:59:25	Damm, Reinhardt	Canyon RUN, Mühlheim, 03.09.2023

**10 Kilometer M60**

1	00:39:04	Coelho, Carlos	10 km Hessische Meisterschaften, Darmstadt, 03.09.2023
2	00:39:30	Esser, Lothar	ENTEGA Nighrun, Darmstadt, 01.10.2023
3	00:40:56	Vetter, Tilbert	11. Lahnparklauf, Wetzlar, 27.08.2023
4	00:46:30	Kuhn, Peter	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
5	00:49:47	Schöler, Marc	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023
6	00:50:29	Drews, Franz	22. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 18.05.2023
7	00:52:56	Jégou, Jean-Louis	31. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 23.09.2023
8	00:53:27	Reinhardt, Volker	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023
9	00:56:22	Häfner, Guido	61. Schinderwaldlauf, Hofheim-Lorsbach, 16.06.2023
10	00:56:23	Peters, Jörg	4. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 03.10.2023

**10 Kilometer M65**

1	00:49:52	Häuser, Wolfgang	46. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 21.05.2023
2	00:51:35	von Wolff, Ludwig	42. Winterlaufserie Rodgau 3. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 07.01.2023
3	00:51:50	Dörr, Robert	45. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 30.07.2023
4	00:54:25	Wünnenberg, Wolfgang	22. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 18.05.2023
5	01:02:41	Jochum, Peter	22. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 18.05.2023

**10 Kilometer M70**

1	00:53:35	Bittlingmaier, Hans	16. LIONS Dietzenbacher Stadtlaf, Dietzenbach, 24.09.2023
2	00:55:15	Henne, Hermann Dr.	42. Winterlaufserie Rodgau 3. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 07.01.2023
3	00:59:12	Vahl, Jochen	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
4	00:59:25	Bachmann, Winfried	Canyon RUN, Mühlheim, 03.09.2023

**10 Kilometer M75**

1	00:58:49	Steinbach, Lothar	41. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2023
2	00:59:42	Raab, Hubert	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023

**10 Kilometer M80**

1	00:58:45	Seit, Manfred	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023
---	----------	---------------	--

**10 Kilometer MU18**

1	00:49:33	Breitenöder, Simon	4. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 03.10.2023
2	00:50:43	De Almeida, Carlos	15. Kristallmarathon, Merkers, 26.02.2023
3	00:51:59	Galahn, Silas	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023

**10 Kilometer MU20**

1	00:52:13	Galahn, Hendrik	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
---	----------	-----------------	---

**10 Kilometer MU23**

1	00:33:28	Tolsdorf, Josh	4. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 03.10.2023
2	00:36:16	Borgmann, Leonard Heinrich	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023

**10 Kilometer W**

1	00:55:31	Mühles, Franziska	31. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 23.09.2023
---	----------	-------------------	--

**10 Kilometer W20**

1	00:40:28	Zein, Laura	10 km Hessische Meisterschaften, Darmstadt, 03.09.2023
2	00:50:47	Mühler, Franziska	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
3	00:51:38	Giffoni, Perrine	32. Frankfurter Lauf am Riedstadion, Frankfurt-Enkheim, 07.05.2023

**10 Kilometer W30**

1	00:34:46	Moser, Tania	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
2	00:36:54	Holesch, Nora	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
3	00:38:35	Bijok, Jana	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
4	00:39:18	Winter, Mona	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023
5	00:40:00	Brendemühl, Heike	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
6	00:41:18	Boden, Wiebke	43. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2023
7	00:42:56	Heller, Aylene	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
8	00:43:11	Borra, Chiara	41. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 02.04.2023
9	00:43:39	Wilkens, Lovis	Canyon RUN, Mühlheim, 03.09.2023
10	00:45:33	Walzel, Laura	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
11	00:51:43	Ebeling, Johanna	43. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2023
12	01:04:26	Scheffold, Anna	46. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 21.05.2023

**10 Kilometer W35**

1	00:35:41	Starostzik, Anna	Adidas Runners City Night, Berlin, 29.07.2023
2	00:39:17	Herzberg, Anna	45. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 30.07.2023
3	00:40:13	Ambrozova, Irena	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
4	00:42:37	Schneider, Katja	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
5	00:46:29	Rezagholinia, Sandra	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
6	00:49:31	Düpre, Laura	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
7	00:54:03	Grebe, Jessica	5. Burgwald Märchen Marathon, Rauschenberg, 27.08.2023
8	01:05:59	Von Mitschke-Collande, Adriana	Frankfurter Runden 2023, Frankfurt am Main, 04.06.2023

**10 Kilometer W40**

1	00:39:34	Gollan, Sarah Maria	39. Urmitzer Volkslauf, Urmitz, 11.03.2023
2	00:41:42	Stillger, Nadine	42. Winterlaufserie Rodgau 3. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 07.01.2023
3	00:44:40	Butt, Miriam	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
4	00:53:53	Loske, Jennifer	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
5	00:59:30	Stadler, Tatjana	29. Schwanheimer Pfingstlauf, Frankfurt-Schwanheim, 27.05.2023

**10 Kilometer W45**

1	00:42:34	Schießer, Christina	26. Wallauer Mittsommerlauf, Wallau, 02.06.2023
2	00:51:29	Schuwirth-Weiße, Anne	31. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 23.09.2023
3	00:53:40	Peralta, Joana	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
4	00:57:44	Breilmann, Anja	Canyon RUN, Mühlheim, 03.09.2023

**10 Kilometer W50**

1	00:58:31	Diedrich, Simone	37. Frühjahrslauf Groß-Gerau, Groß-Gerau, 18.02.2023
2	01:04:12	Zeck, Jennifer	45. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 30.07.2023

**10 Kilometer W55**

1	00:39:55	Baltruschat, Gabi	Hessische Meisterschaften Langstrecke, Mengerskirchen, 22.04.2023
2	00:44:40	Gelsema, Astrid	43. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2023
3	00:51:02	Zeiss, Michaela	43. Winterlaufserie Rodgau 1. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.11.2023

**10 Kilometer W60**

1	00:46:23	Ohme, Katrin	10 km Hessische Meisterschaften, Darmstadt, 03.09.2023
2	00:52:56	Graf, Jutta	10 km Hessische Meisterschaften, Darmstadt, 03.09.2023
3	01:12:20	Brendlin, Christiane	31. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 23.09.2023

**10 Kilometer W65**

1	00:46:42	Gomez-Ruhland, Marisa	10 km Hessische Meisterschaften, Darmstadt, 03.09.2023
---	----------	-----------------------	--

**10 Kilometer W70**

1	01:05:05	Müller, Hannelore	22. HK-Kreisstadt-Lauf, Hofheim, 18.05.2023
---	----------	-------------------	---

**10 Kilometer WU16**

1	00:41:34	Hanisch, Clara	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 10.09.2023
---	----------	----------------	---

**10 Kilometer WU20**

1	00:39:58	Poggendorff, Paulina	42. Winterlaufserie Rodgau 4. Lauf, Rodgau-Jügesheim, 04.02.2023
2	00:48:14	Breitenöder, Sophie	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023

**21,0975 Kilometer M20**

1	01:12:44	Abraham, Jonas	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
2	01:14:43	Muck, Sebastian	Generali Berliner Halbmarathon 2023, Berlin, 02.04.2023
3	01:17:33	Thomas, Marvin	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
4	01:17:36	Nohe, Daniel	Semi de Paris, Paris, 05.03.2023
5	01:18:52	Fischer, Christian	Wizz Air Budapest Halfmarathon, Budapest, Ungarn, 10.09.2023
6	01:23:52	Hemmer, Nico	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
7	01:24:07	Kahl, Niklas	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
8	01:25:23	Teufel, Valentin	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
9	01:29:09	Barcarolo, Pier	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023
10	01:31:17	Jaspers, Johannes	25. Generali Köln Marathon, Köln, 01.10.2023
11	01:40:05	Jessen, Niklas	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023

**21,0975 Kilometer M30**

1	01:10:14	Wiegerling, Michael	4. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 03.10.2023
2	01:19:35	Licht, Johannes	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
3	01:20:53	Röckle, Silas	4. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 03.10.2023
4	01:24:07	Arnold, Daniel	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
5	01:32:44	Schmitt, Christian	Generali Berliner Halbmarathon 2023, Berlin, 02.04.2023
6	01:34:26	Pitzer, Florian	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023

**21,0975 Kilometer M35**

1	01:16:45	Heidl, Markus	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
2	01:23:34	Rossini, Luca	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
3	01:24:43	Minet, Johannes	45. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 30.07.2023
4	01:38:18	Lohfink, Marius	31. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 23.09.2023

**21,0975 Kilometer M40**

1	01:11:08	Unger, Robert	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
2	01:14:25	Bartels, Philipp	Deutsche Halbmarathon Meisterschaften 2023, Freiburg, 26.03.2023
3	01:14:37	Golovitsyn, Nikita	Generali Berliner Halbmarathon 2023, Berlin, 02.04.2023
4	01:23:56	Herrmann, Michael	Generali München Marathon, München, 08.10.2023
5	01:24:19	Kaltenbach, Florian	Deutsche Halbmarathon Meisterschaften 2023, Freiburg, 26.03.2023
6	01:28:32	Müller, Tim Nikolaus	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
7	01:34:05	Sippel, Konrad	32. Karbener Stadtlaf, Karben, 13.08.2023
8	01:37:55	Reichert, Michael	43. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 27.08.2023
9	01:39:39	Stock, Pascal	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
10	01:53:11	Haub, Matthias	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
11	01:54:30	Möller, Marco-Ken	Generali Berliner Halbmarathon 2023, Berlin, 02.04.2023
12	02:08:28	Pressmar, Michael	Canyon RUN, Mühlheim, 03.09.2023

**21,0975 Kilometer M45**

1	01:12:52	Wiegele, Stefan	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
2	01:24:47	Drosow, Eugen	45. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 30.07.2023
3	01:29:53	Albert, Christian	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
4	01:30:21	Gastmann, Daniel	45. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 30.07.2023
5	01:30:39	Velando Escobar, Mauricio	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023
6	01:32:06	Wittig, Jens	18. swb-Marathon Bremen, Bremen, 01.10.2023
7	01:36:03	Wetzel, Sven	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
8	01:46:02	Müller, Daniel	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
9	01:50:28	Stephan-Wesslin, Matthias	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
10	01:52:01	Hübner, Christian Frederic	Generali Berliner Halbmarathon 2023, Berlin, 02.04.2023
11	01:52:56	Schmitt, Volker	21. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2023
12	01:53:30	Seidenstücker, Hans	ING Night Marathon Luxembourg, Luxembourg, 20.05.2023
13	01:57:54	Pacheco, Kent	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
14	02:01:03	Schüßler, Arno	10. Eschathlon, Eschborn, 18.06.2023

**21,0975 Kilometer M50**

1	01:23:05	Weber, Christian	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
2	01:23:41	Behnke, Thorsten	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
3	01:31:40	Bastuck, Andreas	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
4	01:36:35	Krauss, Jochen	Hessische Halbmarathonmeisterschaften, Eschborn, 18.06.2023
5	01:38:08	Menk, Andreas	Hessische Halbmarathonmeisterschaften, Eschborn, 18.06.2023
6	01:38:31	Huhn, Stephan	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
7	01:39:58	Mattern, Cliff	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
8	01:42:48	Wilczek, Stephan	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
9	01:44:13	Hoffmann, Bodo	45. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 30.07.2023
10	01:50:25	Chen, Qunxiang	43. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 27.08.2023
11	01:53:09	Straus, Alexander	25. Generali Köln Marathon, Köln, 01.10.2023
12	01:56:36	Pense, Till	25. Generali Köln Marathon, Köln, 01.10.2023
13	01:58:43	Klein, Marcus	20. Aschaffener Halbmarathon, Aschaffenburg, 01.10.2023
14	02:01:22	Ilievics, Andre	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
15	02:13:56	Tempera, Nuno	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023

**21,0975 Kilometer M55**

1	01:28:57	Deifel, Rainer	21. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2023
2	01:30:52	Henseler, Olaf	4. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 03.10.2023
3	01:35:20	De Almeida, Rui	32. Trinidad Alfonso Zurich Half Marathon, Valencia, 22.10.2023
4	01:37:35	Kraft, Thilo	4. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 03.10.2023
5	01:44:34	Meissner, Michael	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
6	01:45:06	Kublun, Sven	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023
7	01:52:03	Wessel, Markus	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023
8	01:53:15	Motel, Jens	Canyon RUN, Mühlheim, 03.09.2023
9	01:53:38	Engelhardt, Jörg	32. Karbener Stadtlauf, Karben, 13.08.2023
10	01:57:39	Hanisch, Dirk	20. Aschaffener Halbmarathon, Aschaffenburg, 01.10.2023
11	01:59:50	Mävers, Martin	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
12	02:00:31	Heinig, Thomas	21. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2023
13	02:04:49	Rojas, Andres	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023
14	02:07:14	Joseph, Jörg	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
15	02:17:37	Damm, Reinhardt	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023

**21,0975 Kilometer M60**

1	01:30:10	Vetter, Tilbert	20. Nibelungenlauf, Worms, 10.09.2023
2	01:30:32	Esser, Lothar	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
3	01:36:27	Menne, Stephan	Deutsche Halbmarathon Meisterschaften 2023, Freiburg, 26.03.2023
4	01:39:53	Stenzel, Kurt	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
5	01:45:27	Margulies, Marian	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
6	01:48:02	Schöler, Marc	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
7	01:52:53	Häfner, Guido	43. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 27.08.2023
8	01:57:14	Drews, Franz	4. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 03.10.2023
9	02:03:14	Kanngießer, Volker	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
10	02:08:39	App, Christoph	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
11	02:29:05	Mongelli, Francesco Paolo	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023

**21,0975 Kilometer M65**

1	02:07:33	Dörr, Robert	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023
2	02:30:40	Jochum, Peter	45. Halbmarathon der SKV Mörfelden, Mörfelden, 12.02.2023

**21,0975 Kilometer M70**

1	01:52:08	Mehlmann, Alois	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
2	02:03:55	Duymelinck, Uwe	17. Müggelsee-Halbmarathon, Berlin, 22.10.2023
3	02:10:54	Bachmann, Winfried	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
4	02:10:59	Vahl, Jochen	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
5	02:17:34	Steinbach, Joachim	Hessische Halbmarathonmeisterschaften, Eschborn, 18.06.2023

**21,0975 Kilometer M75**

1	02:12:59	Steinbach, Lothar	Deutsche Halbmarathon Meisterschaften 2023, Freiburg, 26.03.2023
2	02:25:52	Raab, Hubert	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023

**21,0975 Kilometer MU18**

1	01:49:27	Breitenöder, Simon	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
---	----------	--------------------	---

**21,0975 Kilometer MU23**

1	01:23:27	Borgmann, Leonard Heinrich	25. Generali Köln Marathon, Köln, 01.10.2023
---	----------	----------------------------	--

**21,0975 Kilometer W**

1	02:26:11	Rolfó, Desideria	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
---	----------	------------------	---

**21,0975 Kilometer W20**

1	01:26:31	Hofstetter, Hanna	25. Generali Köln Marathon, Köln, 01.10.2023
2	01:31:19	Zein, Laura	Hessische Halbmarathonmeisterschaften, Eschborn, 18.06.2023
3	01:35:34	Küchler, Anna Emilia	Hessische Halbmarathonmeisterschaften, Eschborn, 18.06.2023
4	01:56:31	Giffoni, Perrine	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023

**21,0975 Kilometer W30**

1	01:16:04	Moser, Tania	Generali Berliner Halbmarathon 2023, Berlin, 02.04.2023
2	01:20:00	Holesch, Nora	4. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 03.10.2023
3	01:25:28	Winter, Mona	75.Paderborner Osterlauf, Paderborn, 08.04.2023
4	01:29:31	Bjok, Jana	20. Ochsner Sport Zürich Marathon, Zürich, 23.04.2023
5	01:30:39	Boden, Wiebke	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023

**21,0975 Kilometer W35**

1	01:19:24	Starostzik, Anna	Kassel Marathon, Kassel, 17.09.2023
2	01:34:07	Ambrozova, Irena	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
3	01:37:12	Baum, Anna	10. Eschathlon, Eschborn, 18.06.2023
4	01:40:23	Hunzinger, Nadine	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
5	01:59:50	Düpre, Laura	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
6	02:00:49	Grebe, Jessica	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
7	02:26:12	Von Mitschke-Collande, Adriana	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023

**21,0975 Kilometer W40**

1	01:28:58	Gollan, Sarah Maria	20. Ochsner Sport Zürich Marathon, Zürich, 23.04.2023
2	01:29:48	Stilger, Nadine	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
3	01:35:17	Osterhoff, Stella	Edreams Mitja Barcelona, Barcelona, 19.02.2023
4	01:40:11	Butt, Miriam	45. Halbmarathon der SKV Mörfelden, Mörfelden, 12.02.2023
5	01:40:31	Fischer, Dörte	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
6	01:48:19	Katz, Stephanie	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
7	01:53:12	Musholt, Silvia	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023

**21,0975 Kilometer W45**

1	01:35:16	Kollmeyer, Katrin	10. Eschathlon - Staffel, Eschborn, 18.06.2023
2	02:17:21	Peralta, Joana	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023

**21,0975 Kilometer W50**

1	01:39:46	Wetzenstein, Wiltrud	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
2	01:42:23	Wilczek, Ann-Katrin	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
3	01:54:27	Lockhart, Ina	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
4	02:03:03	Diedrich, Simone	29. Marburger Lahntallauf, Marburg, 04.03.2023
5	02:13:34	Deweil, Kerstin	SAS Heidelberger Halbmarathon, Heidelberg, 23.04.2023

**21,0975 Kilometer W55**

1	01:33:58	Gelsema, Astrid	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
2	01:48:02	Schreiber, Susanne	30. Offenbacher Mainuferlauf, Offenbach, 15.10.2023
3	02:07:48	Floeth, Anke	46. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 17.09.2023

**21,0975 Kilometer W60**

1	01:40:23	Ohme, Katrin	4. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 03.10.2023
2	01:58:31	Graf, Jutta	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
3	02:35:33	Brendlin, Christiane	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023

**21,0975 Kilometer W65**

1	01:43:44	Gomez-Ruhland, Marisa	21. Frankfurter Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 19.03.2023
2	01:46:26	Pamuk, Ulrike Dr.	Deutsche Halbmarathon Meisterschaften 2023, Freiburg, 26.03.2023
3	02:07:25	Vormwald, Ursula	10. Eschathlon, Eschborn, 18.06.2023

**21,0975 Kilometer WU20**

1	01:48:10	Breitenöder, Sophie	31. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 23.09.2023
---	----------	---------------------	--

**42,195 Kilometer M**

1	02:55:55	Lieberknecht, Philipp	49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023
2	03:07:30	Hutchinson, John	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023

**42,195 Kilometer M20**

1	02:34:13	Abraham, Jonas	127. Boston Marathon, Boston, 17.04.2023
2	02:55:48	Barcarolo, Pier	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
3	02:58:32	Hemmer, Nico	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
4	03:09:39	Kahl, Niklas	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023

**42,195 Kilometer M30**

1	02:43:13	Stahl, Bastian-Dominic	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
2	02:49:00	Irlé, Max	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
3	02:52:55	Schmitt, Christian	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
4	02:59:31	Röckle, Silas	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
5	03:47:52	Pitzer, Florian	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023

**42,195 Kilometer M35**

1	02:55:11	Minet, Johannes	Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 23.04.2023
2	02:58:12	Gerhard, Johannes	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
3	02:59:38	Weith, Moritz	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
4	03:20:03	Heidl, Markus	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023

**42,195 Kilometer M40**

1	02:28:58	Unger, Robert	25. Generali Köln Marathon, Köln, 01.10.2023
2	02:40:08	Bartels, Philipp	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
3	02:56:15	Kaltenbach, Florian	49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023
4	02:57:25	Müller, Tim Nikolas	49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023
5	02:58:43	Herrmann, Michael	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
6	03:05:08	Wyka, Arek	TCS Amsterdam Marathon, Amsterdam, 15.10.2023
7	03:09:24	Golovitsyn, Nikita	45. Bank of America Chicago Marathon, Chicago, 08.10.2023
8	03:13:14	Keese, Daniel	20. Ochsner Sport Zürich Marathon, Zürich, 23.04.2023
9	03:16:37	Mader, Theodor	49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023
10	03:32:53	Reichert, Michael	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
11	03:36:05	Sippel, Konrad	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
12	04:09:28	Roth, Daniel	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023

**42,195 Kilometer M45**

1	02:36:08	Wiegele, Stefan	Tokio Marathon 2023, Tokio, 05.03.2023
2	02:45:22	Molina Molina, Julian Andres	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
3	03:04:06	Drosdow, Eugen	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
4	03:15:47	Gastmann, Daniel	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
5	03:16:04	Wetzel, Sven	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
6	03:20:47	Velando Escobar, Mauricio	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
7	03:26:06	Anger, Gunnar	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
8	03:28:09	Wittig, Jens	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
9	03:57:29	Seidenstücker, Hans	45. Bank of America Chicago Marathon, Chicago, 08.10.2023
10	04:19:37	Ostwald, Moritz	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
11	04:26:36	Hübner, Christian Frederic	20. Ochsner Sport Zürich Marathon, Zürich, 23.04.2023

**42,195 Kilometer M50**

1	02:54:54	Weber, Christian	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
2	03:08:42	Kinzler, Patrick	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
3	03:32:25	Krauß, Jochen	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
4	03:33:49	Bastuck, Andreas	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
5	03:46:16	Hoffmann, Bodo	49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023
6	03:50:45	Wilczek, Stephan	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
7	03:56:00	Huhn, Stephan	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
8	04:14:43	Chen, Qunxiong	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
9	07:02:09	Tempera, Nuno	Marathon du Medoc, Medoc, Frankreich, 02.09.2023

**42,195 Kilometer M55**

1	03:13:11	Tzschenke, Thomas	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
2	03:26:29	Henseler, Olaf	Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 23.04.2023
3	03:26:31	Kraft, Thilo	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
4	03:26:47	Gilbert, Kai	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
5	03:27:22	Reimold, Christoph	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
6	03:43:22	Engelhardt, Jörg	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
7	03:47:04	Kublun, Sven	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
8	03:53:33	Gilbert, Oliver	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
9	04:10:51	Strauß, Volker	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
10	04:12:57	Wessel, Markus	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
11	04:25:05	Rojas, Andres	21. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2023
12	04:29:18	Joseph, Jörg	49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023

**42,195 Kilometer M60**

1	03:12:05	Esser, Lothar	48. Bienwald-Marathon Kandel, Kandel, 12.03.2023
2	03:21:13	Vetter, Tilbert	25. Generali Köln Marathon, Köln, 01.10.2023
3	03:40:41	Menne, Stephan	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
4	03:44:41	Hentschel, Detlef	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
5	04:25:16	Margulies, Marian	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
6	05:07:06	App, Christoph	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023

**42,195 Kilometer M65**

1	03:59:10	Häuser, Wolfgang	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
2	04:14:40	Formanek, Bertold	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
3	04:37:20	von Wolff, Ludwig	49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023
4	04:49:20	Dörr, Robert	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
5	06:27:16	Westphal, Klaus Prof. Dr.	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023

**42,195 Kilometer M70**

1	04:03:47	Bohr, Werner	Tokio Marathon 2023, Tokio, 05.03.2023
2	04:11:34	Duymelinck, Uwe	49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023
3	04:19:21	Wesp, Dieter	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
4	05:09:48	Vahl, Jochen	49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023
5	05:29:49	Bremer, Jürgen	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023

**42,195 Kilometer M80**

1	06:32:36	Biedermann, Wolfgang	Generali München Marathon, München, 08.10.2023
---	----------	----------------------	--

**42,195 Kilometer MU20**

1	04:33:46	Stenzel, Marcel	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
---	----------	-----------------	---

**42,195 Kilometer W**

1	03:36:19	Reinhardt, Kira	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
---	----------	-----------------	---

**42,195 Kilometer W20**

1	03:04:49	Hofstetter, Hanna	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
2	03:18:46	Zein, Laura	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023

**42,195 Kilometer W30**

1	02:48:36	Holesch, Nora	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
2	03:22:50	Heller, Ayline	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
3	05:08:45	Boden, Wiebke	30. Jungfrau Marathon, Interlaken, Schweiz, 09.09.2023

**42,195 Kilometer W35**

1	02:46:40	Starostzik, Anna	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
2	03:19:48	Baum, Anna	49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023
3	03:38:50	Prümmer, Constanze	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
4	04:15:06	Ambrozova, Irena	Trail Marathon Heidelberg, Heidelberg, 24.09.2023

**42,195 Kilometer W40**

1	03:18:03	Gollan, Sarah Maria	21. Gutenberg Marathon Mainz, Mainz, 07.05.2023
2	03:29:21	Fischer, Dörte	45. Bank of America Chicago Marathon, Chicago, 08.10.2023
3	03:32:27	Butt, Miriam	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
4	04:07:07	Musholt, Silvia	Haspa Marathon Hamburg, Hamburg, 23.04.2023
5	05:50:37	Lapies, Malgorzata	Trail Marathon Heidelberg, Heidelberg, 24.09.2023

**42,195 Kilometer W45**

1	03:51:15	Spira, Katrin	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
2	05:35:13	Peralta, Joana	Marathon du Medoc, Medoc, Frankreich, 02.09.2023

**42,195 Kilometer W50**

1	03:28:33	Wetzenstein, Wiltrud	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
2	04:19:11	Diedrich, Simone	ADAC Hannover Marathon 2023, Hannover, 26.03.2023

**42,195 Kilometer W55**

1	04:03:22	Grendelmeier, Sandra	Tokio Marathon 2023, Tokio, 05.03.2023
2	04:33:53	Floeth, Anke	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
3	04:48:35	Menne, Ana Marcia	49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023
4	05:02:51	Pinder-Fengler, Monique	49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023
5	05:28:34	Becker, Martina	49. Berlin Marathon, Berlin, 24.09.2023
6	05:46:33	Gelsema, Astrid	30. Jungfrau Marathon, Interlaken, Schweiz, 09.09.2023

**42,195 Kilometer W60**

1	03:38:56	Ohme, Katrin	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
2	05:57:09	Brendlin, Christiane	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023

**42,195 Kilometer W65**

1	03:52:42	Pamuk, Ulrike Dr.	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
2	04:39:21	Vormwald, Ursula	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023

**42,195 Kilometer W80**

1	06:21:40	Dinges, Ursula	40. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 29.10.2023
---	----------	----------------	---



## MITTEILUNGEN AUS DEM VEREIN

Marco Erb

### 45. Spiridon Mainova Silvesterlauf am Samstag, 31. Dezember 2023:

Am 31. Dezember 2023 findet zum 45. 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 wieder das große ausdauernde Abschlussfest am Ende des Jahres wird. Die Ausschreibung und weitere Informationen findet Ihr unter [www.spiridon-silvesterlauf.de](http://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!

### 22. Frankfurter Mainova Halbmarathon:

Wir freuen uns, dass mit dem 22. Frankfurter Mainova Halbmarathon am 17. März 2024 unser bekannter Laufwettkampf durch die Stadt stattfinden wird. Für viele Läufer ist dieser Wettkampf die sportliche Standortbestimmung im Frühjahr.

Wir wünschen uns, dass der Halbmarathon

wieder das große ausdauernde Frühlingsfest zu Beginn der Laufsaison wird. Die Ausschreibung und Anmeldung ist online. Haltet Euch auf der Homepage [www.frankfurter-halbmarathon.de](http://www.frankfurter-halbmarathon.de) informiert.

### Mitgliederverwaltung:

Bitte gebt alle Änderungen Eurer persönlichen Daten (Adresse, eMail, Bankverbindung, Namensänderung, etc.) an Nadine Hunzinger unter [mitgliederverwaltung@spiridon-frankfurt.de](mailto: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](mailto:echo@spiridon-frankfurt.de).

### Vereinstrikots:

Trikots, Hosen usw. bekommt Ihr 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 sieht Ihr bereits den Lauftreff, fährt aber erst einmal daran vorbei. Kurz vor der Sachsenhäuser Warte biegt Ihr nach ganz

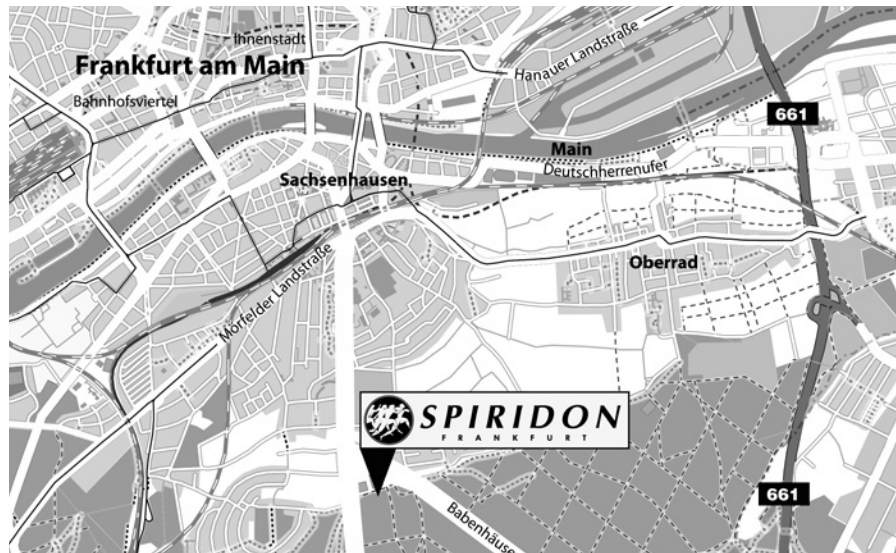
links ab und fährt auf der Babenhäuser Landstraße wieder zurück stadtauswärts. Nach circa 300 Metern liegt die Einfahrt zur Sportanlage auf der rechten Straßenseite.

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Endhaltestelle „Hainer Weg“ der Buslinien 30, M36 oder 652, alternativ Haltestelle „Sachsenhäuser Warte“ mit den Buslinien 30, M36, 652 oder 653 (ab Südbahnhof). Fahrpläne des Rhein-Main-Verkehrsverbunds unter [www.rmv.de](http://www.rmv.de)

### Lauftreff Mertonviertel:

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



## Lauftreff Spiridon Frankfurt - Laufplan



Stand 30.10.2023

Lauftreff Bezirkssportanlage Frankfurt Sachsenhausen, Babenhäuser Landstr. 6						
Tag	Uhrzeit	ca. km	Laufzeit min.	Schnitt min / km	Info	Laufbetreuer
Samstag	10:00	17	120	6:00-6:45	Grundlagenausdauer Änderungen von Startort möglich. Bitte Kontaktaufnahme unter: <a href="mailto:volker.schmitt@spiridon-frankfurt.de">volker.schmitt@spiridon-frankfurt.de</a>	Volker
	11:00		90		Jugendtraining	Hans / Antonia
	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	Laufen	Hubert
		9,0	60	6:40	Laufen	Lothar / Wolfgang
Sonntag		10	60	6:00	Laufen	verschiedene
		11	60	5:27	Laufen	Friedrich / verschiedene
	9:00	9-9,5	60	6:40-6:20	Laufen	verschiedene
		6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
	10:00	15-17	60-70	ca. 5:45	Laufen Änderungen nach Absprache möglich. Änderungen von Tag und Ort möglich. Bitte Hinweise auf der Internetseite beachten bzw. Kontaktaufnahme unter: <a href="mailto:uli.wagner@spiridon-frankfurt.de">uli.wagner@spiridon-frankfurt.de</a>	Uli
	19:00				75 min Yoga für Läufer, 19:00 -20:15 Uhr, Anne-Bärenz-Saal, Saalbau Südbahnhof Weitere Details findet ihr <a href="#">hier</a> .	
	Montag	9:30	6-7	60		Walking/Nordic-Walking
16:00		8,5 - 9	60	7:04-6:40	Laufen	Wolfgang / Hubert
17:45		7	60		Walking	Werner
17:45			75		Intervalltraining / Lauf A-B-C Kontaktaufnahme unter: <a href="mailto:uli.wagner@spiridon-frankfurt.de">uli.wagner@spiridon-frankfurt.de</a> <a href="mailto:jenny.zeeck@spiridon-frankfurt.de">jenny.zeeck@spiridon-frankfurt.de</a>	Uli / Jenny
Mittwoch	16:00	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
	17:45	6-7	60	9:00	Walking	Joachim
	19:00	9,5	60	6:10	Laufen	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 <a href="#">Homepage</a> 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	Laufen	Hubert
	19:00				75 min Gymnastik für Läufer, aktuell in der Sporthalle der IGS Süd, Schwanthaler Str. 63, bitte gesonderte Infos auf der <a href="#">Homepage</a> beachten	

Lauftreff Mertonviertel Treffpunkt unteres Parkdeck vom Penny, neben dem Relexa Hotel, keine Umkleemöglichkeit						
Tag	Uhrzeit	ca. km	Laufzeit min.	Schnitt min / km	Info	Laufbetreuer/in
Mittwoch	18:15	8-9	60	flexibel	Mittelstufe	Hannelore
		10	60	flexibel	Fortgeschrittene	Hannelore

**SPEZIAL-Angebote**

Alle Long-Runs zur Marathonvorbereitung werden regelmäßig aktualisiert und [hier](#) bekanntgegeben.

- 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.
- Wer krank ist, bleibt zuhause!

**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, Jahresbeitrag aktives Mitglied 60 €  
 passives Mitglied 30 € (nur förderndes Mitglied, nimmt an keinen Sportangeboten teil)  
 Mitgliedschaft Kinder /Jugendliche (unter 18 Jahre), Jahresbeitrag 36 € lebt mit beiden Eltern oder einem Elternteil zusammen, die jeweils alle aktive Mitglieder sind, kein Beitrag.  
 Ich benötige einen Startpass des Deutschen Leichtathletik Verbands (DLV) für die Teilnahme an nationalen und internationalen Meisterschaften. (nicht nötig bei Volksläufen).  
 Ich besitze bereits einen DLV Startpass und möchte diesen von meinem alten Verein zu Spiridon umziehen.  
 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** \_\_\_\_\_

**KONTAKTADRESSEN****Vorstand:**

Dr. Michael Spreng, 1. Vorsitzender  
 Leitung Vorstand  
[michael.spreng@spiridon-frankfurt.de](mailto:michael.spreng@spiridon-frankfurt.de)

Ulrike Wagner, 2. Vorsitzende  
 Laufftreff und Intervall-Training  
[uli.wagner@spiridon-frankfurt.de](mailto:uli.wagner@spiridon-frankfurt.de)

Antonia Hasel  
[antonia.hasel@spiridon-frankfurt.de](mailto:antonia.hasel@spiridon-frankfurt.de)

Dirk Kuhlmann  
[dirk.kuhlmann@spiridon-frankfurt.de](mailto:dirk.kuhlmann@spiridon-frankfurt.de)

Thomas Tzschentke  
[thomas.tzschentke@spiridon-frankfurt.de](mailto:thomas.tzschentke@spiridon-frankfurt.de)

Kontakt über [info@spiridon-frankfurt.de](mailto:info@spiridon-frankfurt.de)

**Vereinsanschrift**

Spiridon Frankfurt  
 Postfach 70 09 36  
 60559 Frankfurt am Main  
 Homepage:  
[www.spiridon-frankfurt.de](http://www.spiridon-frankfurt.de)  
 E-Mail:

[info@spiridon-frankfurt.de](mailto: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](mailto:mitgliederverwaltung@spiridon-frankfurt.de)

**Statistik, Wettkampfergebnisse, Ranglisten**

Florian Kaltenbach  
[statistik@spiridon-frankfurt.de](mailto:statistik@spiridon-frankfurt.de)

**Spiridon ECHO**

Marco Erb  
[echo@spiridon-frankfurt.de](mailto:echo@spiridon-frankfurt.de)

**Pressekontakt**

Dr. Michael Spreng  
[info@spiridon-frankfurt.de](mailto:info@spiridon-frankfurt.de)

**Vereinskleidung, Wettkampfkleidung**

Geschäftsstelle (Nadine Hunzinger)  
[vereinsbekleidung@spiridon-frankfurt.de](mailto:vereinsbekleidung@spiridon-frankfurt.de)

## IMPRESSUM

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

### Herausgeber:

Spiridon Frankfurt e.V.  
Postfach 70 09 36, 60559 Frankfurt  
E-Mail: [info@spiridon-frankfurt.de](mailto:info@spiridon-frankfurt.de)  
Internet: [www.spiridon-frankfurt.de](http://www.spiridon-frankfurt.de)

### Redaktion:

Marco Erb (Text, Bild),  
E-Mail: [echo@spiridon-frankfurt.de](mailto:echo@spiridon-frankfurt.de)  
Florian Kaltenbach (Ergebnisse, Statistik),  
E-Mail: [statistik@spiridon-frankfurt.de](mailto:statistik@spiridon-frankfurt.de)

### Layout:

Marcel Hilger, Ochtendung

### Druck:

Unitedprint.com Vertriebsgesellschaft mbH,  
Radebeul

### An dieser Ausgabe wirkten mit:

Christian Biehl, Hans Bittlingmaier, Jürgen Bremer, Moni Bunse, Jörg Engelhardt, Marco Erb, Lothar Esser, Dörte Fischer, Antonia Hasel, Marisa Gomez, Florian Kaltenbach, Ralph Kaptur, Patrick Kinzler, Dirk Kuhlmann, Frank Poggendorf, Thomas Rautenberg, Christina Schiesser, Michael Spreng, Lothar Steinbach, Nadine Stillger, Thomas

Tzschentke, Ulrike (Uli) Wagner, Christian Weber, Mona Winter, Jennifer (Jenny) Zeek

### Fotos von:

Stephan Auderset, Christian Biehl, Hans Bittlingmaier, Moni Bunse, Clara Costadura, Franziska Dietz, Jörg Engelhardt, Marco Erb, Lothar Esser, Eventpower, Dörte Fischer, Astrid Gelsema, Maria Girakis, Antonia Hasel, Dorothee Hasel, Florian Kaltenbach, Ralph Kaptur, Daniel Kruff, Dirk Kuhlmann, Ingo Kutsche, Peter Leblang, Cliff Matern, Frank Poggendorf, Hubert Raab, Thomas Rautenberg, Christina Schiesser, Marc Scholler, Sportonline-Foto, Michael Spreng, Tatjana Stadler, Lothar Steinbach, Nadine Stillger, Thomas Tzschentke, Ulrike (Uli) Wagner, Christian Weber, Moritz Weith, Mona Winter, ZDF, Jennifer (Jenny) Zeek

### Genderhinweis:

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

ständig immer alle Geschlechtergruppen (männlich, weiblich und divers) ohne jede Einschränkung gemeint und angesprochen.

### Marken-/Produktnamen:

Das Spiridon ECHO ist werbefrei. Die Nennung von Marken oder Produkten in einzelnen Artikeln gelten nicht als Werbung des Vereins Spiridon Frankfurt e.V.

### Erscheinungshinweise:

Das Spiridon ECHO erscheint einmal im Jahr. Die im Spiridon ECHO veröffent-

lichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge, Leserbriefe und sonstige zur Veröffentlichung bestimmte Nachrichten und Informationen zu bearbeiten oder zu kürzen. Nachdruck oder Veröffentlichung in sozialen Netzwerken nur mit Genehmigung der Redaktion und mit Quellenangabe.





**SPIRIDON FRANKFURT e.V.**

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