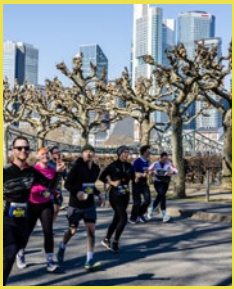
SPIRIDON FRANKFURT

ECHO

2025



LIEBE VEREINSMITGLIEDER!

Wie immer der obligatorische Eingangssatz: Vor Euch liegt das ECHO des Jahres 2025.

„2025: Dein Jahr, unser Jahr!“ war das diesjährige Motto des Redaktionsaufrufs. Ich finde, das Magazin bildet in der Breite seiner Artikel gut ab, wie vielfältig, aufregend, spannend und erlebnisreich für jeden und jede Einzelne und auch die im Verein etablierten Gruppen das Spiridon-Jahr 2025 verlaufen ist. Nicht zuletzt mit dem Halbmarathon im Frühjahr haben wir den Erfolgskurs unserer Vereinsveranstaltungen fortgesetzt. Der Ausblick auf die kommende Ausgabe im Frühjahr 2026 deutet auf ein neues Level. Ein neues Level erreichte auch die Ultrasparte, die mit der Errichtung eines DUV-Förderstützpunkts bei Spiridon Frankfurt im Jahr 2025 einmal mehr ihre nationale Position ausbaut. Der Leistungsgruppe ist es gelungen, nach dem schweren Schicksalsschlag Ende letzten Jahres unter neuer Leitung von Max Irle das Jahr 2025 mit Kontinuität und Erfolg zu meistern. Die Beliebtheit des Kinder-, Jugend- und Teentrainings ist ungebrochen – auch beim Mini-Marathon. Ein starkes Zeichen in dieser Zeit! Und dann sind da noch die vielen anderen schönen Geschichten, die das Jahr 2025 zu Deinem und unserem Jahr gemacht haben und über die Ihr hier lesen könnt. Hoffentlich geht es im nächsten Jahr so weiter!

Dieses ECHO ist die zehnte ECHO-Ausgabe, die unter meiner Redaktion erscheint. Zehn Jahre ECHO und zehn Ausgaben sind ein guter Zeitpunkt, um dieses Kapitel für mich zu schließen. Dieses ECHO wird deshalb die letzte Ausgabe unter meiner Verantwortung sein. Ich bedanke mich für Eure treue Leserschaft, die immerwährende Unterstützung, die vielfältigen Artikel und die tiefen Einblicke. Danke sage ich jeder Autorin und jedem Autor, besonders aber den teils jahrelang treuen Stamm-Autorinnen und -Autoren. Es hat mir immer viel Spaß gemacht.

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

Inhaltsverzeichnis 4

Grußwort Vorstand 6

LAUFEN

Sportliches Frühjahr auf Malta 10

Bildergalerie Spiridon Silvesterlauf 2024 13

Läufer-Spagat zwischen Motivationsproblemen und Wettkampffreude 16

Spiridon-Jugend beim Schwanheimer Pfingstlauf 20

Hessische Meisterschaften Masters 22

Bildergalerie Spiridon Halbmarathon 2025 27

RUNNER'S WORLD Trailrunning Week 30

Mini-Marathon beim Mainova Frankfurt Marathon 32

Von zehn auf Marathon in acht Wochen 34

Das Jahr 2025 der Spiridon-Leistungsgruppe 40

Wer misst, misst Mist 49

ULTRALAUF

Fünf erfolgreiche Jahre Ultralauf-Bundesliga für Spiridon 54

Laufen gegen den Wind 59

Eine Trail-Trilogie im August 61

Ursula Dinges, unser Star 67

IAU 24H World Championships in Albi (Frankreich) 69

Support bei den IAU 24H World Championships in Albi (Frankreich) 78

Aller guten Dinge sind … 82

Support an der Rennstrecke 86

Spartathlon 2025 88

Spiridon ist Förderstützpunkt Ultralauf 101

TRIATHLON

IRONMAN 70.3 in Melbourne 104

Spiridon Triathlon-Mannschaft in der Hessenliga 107

IRONMAN European Championship Frankfurt 108

Fulda-Ausfahrt der Triathleten 110

Spiridon Fun-Triathlon 113

IRONMAN World Championship Nizza 115

AUS DEM VEREINSLEBEN

Laufen und Gehen – Wo liegt der Unterschied? 121

Die Spiridon-Jugend räumt den Stadtwald auf 122

SwimRun Rheinsberg 124

Neues Zuhause für das Athletiktraining 127

ERGEBNISSE 2025

Vorwort 128

Laufergebnisse 130

Triathlon- & Duathlonergebnisse 150

Jahresbestenliste nach Strecke 153

Jahresbestenliste nach Altersklassen 162

SPIRIDON INTERN

Mitteilungen aus dem Verein 174

Winterlaufplan 2025/2026 176

Anfahrt 178

Kontaktadressen 179

Impressum 180

BERICHT AUS DEM VORSTAND

Liebe Spiridonis,

schaut man sich in Deutschland um, so stellt man Folgendes fest: Ausdauersport und vor allem Laufen boomen. Auch in Frankfurt findet man überall und zu fast allen Tageszeiten Gruppen und Einzelne, die durch den Stadtwald, am Main entlang oder an anderer Stelle ihre Runden drehen. Gleiches gilt für die großen Ausdauersportveranstaltungen in unserer Stadt, angefangen von unserem Halbmarathon über das Radrennen Eschborn-Frankfurt, den Frankfurt City Triathlon, den IRONMAN Frankfurt, den Frankfurt Marathon bis hin zu unserem Silvesterlauf: Alle erfreuen sich einer wachsenden Teilnehmerzahl. Das sind also viele potenzielle neue Mitglieder für uns als Lauf-, Walking- und Triathlon-Verein. Schaut man aber in die Ergebnislisten, so stellt man fest, dass bei zahlreichen Finishern in der Spalte „Verein“ entweder gar nichts, ein Ort oder eine mitunter lose Community steht, dass sich also viele Finisher keinem Verein anschließen. Also doch nicht so viele potenzielle neue Mitglieder für uns?

Ich finde, unser Sport wird zwar oft als Individualsport betrachtet – und ja, beim IRONMAN, beim Marathon, beim Ultra und selbst auf kürzeren Distanzen ist man ganz auf sich allein gestellt, um sein gesetztes Ziel zu erreichen. Aber ist das wirklich so? Da sind doch noch die Vereinskameradinnen und Vereinskameraden, die an der Strecke stehen und uns anfeuern, die uns ins Ziel tragen, die vielleicht sogar am selben Wettkampf teilnehmen und uns ziehen. Da sind jene aus dem Verein, mit denen wir oft und über viele Jahre gemeinsam trainiert haben – auch wenn wir uns aufgrund beruflicher oder privater Verpflichtungen vielleicht einmal für ein paar Wochen oder Monate kaum oder gar nicht gesehen haben. Dennoch spornen sie uns im gemeinsamen Training oder auch nur beim Blick in Ergebnislisten immer wieder an und sorgen so letztlich doch dafür, dass es im Wettkampf „läuft“. Und wenn wir es mal weniger leistungsorientiert mögen oder einfach „nur“ einen lockeren Trainingslauf machen wollen, dann ist es immer wieder schön, Erfahrungen mit gleichaltrigen, jüngeren und älteren Vereinskameradinnen und Vereinskameraden auszutauschen oder auch über ganz andere Dinge als unseren Sport zu reden. Für Läufer kann es auch eine Bereicherung sein, zusammen mit Triathleten aus dem Verein Radfahren zu gehen (wenn die Triathleten einmal eine – für sie – lockere Runde drehen) und womöglich sogar einen ganzen Triathlon zu absolvieren. Es muss ja nicht gleich ein IRONMAN sein, vielleicht nicht einmal ein Wettkampf. Verein ist für mich auch, wenn sich Spiridon-Gruppen beim Frankfurt Marathon an der Strecke treffen und gemeinsam den im Wettkampftempo vorbeieilenden Vereinskameradinnen und Vereinskameraden zujubeln und sie anfeuern, oder wenn wir aus der Ferne mitfiebern, wenn unsere IRONMAN-WM-Teilnehmer in Nizza oder Hawaii zeigen, was sie draufhaben.

Doch nicht nur die Teilnahme oder das Zuschauen beim Ausdauersport macht uns als Spiridon Frankfurt aus, auch die gemeinsame „Durchführung von Sportveranstaltungen“, wie unsere Satzung das etwas trocken formuliert. Hier haben sich unser jährlicher Silvesterlauf und der Halbmarathon in den letzten Jahren und Jahrzehnten großartig entwickelt. Über lange Jahre rein ehrenamtlich aus dem Verein heraus organisiert, haben wir es trotz zahlreicher, rein kommerziell organisierter Alternativen geschafft, dass beide, Silvesterlauf und Halbmarathon, nicht nur einen festen Platz in der Frankfurter Laufszene haben, sondern weit darüber hinaus. Unseren traditionellen Silvesterlauf tragen wir in wenigen Tagen bereits zum 47. Mal aus und dürfen uns über rund 3.000 Anmeldungen freuen. Schaut man sich am Veranstaltungstag in der Wintersporthalle um, so stellt man schnell fest, dass jedes Jahr Gruppen derselben Vereine aus Frankfurt, Hessen und den angrenzenden Bundesländern hier traditionell das Jahr mit einem Zehner ausklingen lassen und danach eine erste kleine Silvesterfeier machen, was auch ein (kleines) Stück Kultur in unserer Stadt ist, zu der wir unseren Beitrag leisten.

Unser Halbmarathon mit der in diesem Jahr erstmals gelaufenen neuen Strecke beidseits des Mains durch die Innenstadt war bereits im letzten Dezember mit 10.000 Anmeldungen ausverkauft. Doch am 15. Oktober dieses Jahres haben wir gesehen, dass es auch noch schneller gehen kann: Innerhalb von gut 12 Stunden waren unsere 10.500 Startplätze ausverkauft. Ein zusätzliches Startplatz-Kontingent haben wir für Meisterschaftsteilnehmer zurückgehalten, da der DLV 2026 die Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften im Rahmen unserer Veranstaltung ausrichtet. Am Ende erwarten wir für den Halbmarathon etwa 12.000 Anmeldungen. Damit gehört unser Frankfurter Mainova Halbmarathon mittlerweile nach der Teilnehmerzahl zu den Top 5 in Deutschland. Die Organisation einer Veranstaltung in dieser Größenordnung mit den damit verbundenen Planungen und Konzepten sowie zahlreichen Gesprächen und Abstimmungen mit Stadt, Stadion, Polizei, Lieferanten und

vielen anderen ist allein aus dem Verein heraus nicht mehr möglich. Daher unterstützt uns, wie Ihr wisst, in den letzten Jahren EventPower sehr intensiv bei diesen und anderen Aktivitäten im Vorfeld der Veranstaltung. Das gilt natürlich auch für den Silvesterlauf. Um aber eine gut vorbereitete Laufveranstaltung auch gut und erfolgreich durchzuführen, braucht es uns Spiridonis mit unserer Leidenschaft für das Laufen. Wir sorgen von der Startnummernausgabe und Gepäckaufbewahrung über den Start, unsere Pacemaker, die Getränkestände und Streckenposten bis hin zum Zieleinlauf und Zielverpflegung dafür, dass alles reibungslos funktioniert. Unsere Auf- und Abbauteams sorgen dafür, dass alles, was dazu benötigt wird, zur richtigen Zeit am richtigen Ort ist und am Schluss wieder abgebaut und bis zur nächsten Veranstaltung ordentlich eingelagert wird. Wir Spiridonis sind es, die über allem den von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Veranstaltungen so geschätzten Vereins-Spirit von Spiridon Frankfurt wehen lassen.

Um diesen Spirit zu verbreiten, werden beim Halbmarathon insgesamt gut 400 Helferinnen und Helfer im Einsatz sein (beim Silvesterlauf entsprechend weniger). Bei einem Verein mit weit mehr als doppelt so vielen Mitgliedern sollte es eigentlich möglich sein, dass das gesamte Helfer-Team aus dem Verein kommt. In den letzten Jahren war dies beim Halbmarathon leider nicht so. Das ist schade, denn alle, die regelmäßig dabei sind, wissen, wie viel Spaß der gemeinsame Helfereinsatz macht. Man erlebt einen Wettkampf aus anderer Perspektive, sieht die Ersten scheinbar leichten Schrittes vorbeirennen, sieht die Vielen, die kontinuierlich dem Ziel entgegenstreben und sieht, wie die Letzten sich jeden Meter erkämpfen. Dabei wird immer wieder das ein oder andere Lächeln oder kurze aufmunternde Wort ausgetauscht. Nicht verschweigen will ich auch, dass Helferinnen und Helfer aus dem Verein dafür sorgen, dass wir unser Angebot für Euch von der Geschäftsstelle über die verschiedenen Trainingsangebote, die kostengünstige Vereinskleidung, unseren Vereinsbus bis hin zur Unterstützung bei Meisterschaftsteilnahmen aufrechterhalten können. Wenn Du also immer schon geholfen hast, sei auch diesmal wieder dabei! Wenn Du bisher nur selten oder noch nie geholfen hast, komm ins Volunteer-Team – wir freuen uns auf Dich!

Viele unserer Mitglieder konnten in diesem Jahr sportliche Erfolge bei Hessischen, Deutschen und Welt-Meisterschaften sowie bei anderen Wettkämpfen feiern. Herzlichen Glückwunsch dazu. Ihr findet alle Erfolge in unserer Ergebnisstatistik. Darüber hinaus habe ich zu einigen dieser Erfolge sehr spannende Beiträge in diesem Heft gefunden. Weitere sehr lesenswerte Beiträge zeigen, wie vielfältig das Angebot von Spiridon und das gemeinsame Training im Verein ist.

Wenn Ihr das, was Ihr im Verein jeden Tag erlebt und was Ihr hier im Heft findet, in den kommenden besinnlichen Tagen Revue passieren lasst und damit vergleicht, was wäre, wenn Ihr nicht bei Spiridon wärt, dann fällt es Euch sicher leicht, den einen oder die andere in Eurem Umfeld zu überzeugen, dass Laufen, Walking, Triathlon in unserem Verein viel schöner ist als allein oder bei einer mitunter losen Community, und dass es sich deshalb lohnt, bei uns Mitglied zu werden.

Viele von Euch haben dazu beigetragen, dass wir auch in diesem Jahr nicht nur unsere bewährten Trainings- und Veranstaltungsangebote durchführen, sondern auch Neues anbieten und ausprobieren konnten. Ihnen allen gilt der herzliche Dank des gesamten Vorstands. Vielen Dank an Marco Erb, der in diesem Jahr bereits zum zehnten Mal dafür gesorgt hat, dass wir dieses ECHO in der gewohnten Qualität in Händen halten.

Ich wünsche uns allen ein frohes Weihnachtsfest und ein friedvolles und gutes Jahr 2026. Für Eure angestrebten Erfolge beim Laufen und Triathlon wünsche ich Euch, dass Ihr gesund und verletzungsfrei durch das Sportjahr 2026 kommt und Eure Ziele erreicht – vor allem aber wünsche ich uns viel Freude beim gemeinsamen Training bei Spiridon Frankfurt.

Michael Spreng,
1. Vorsitzender

SPORTLICHES FRÜHJAHR AUF MALTA

Alexander Straus

Mitte März ging es für mich für vier Wochen nach Malta. Bildungsurlaub, Workation – und was sonst – Halbmarathon und Triathlon.

La Valette Marathon am 23. März 2025

Nach dem Malta Marathon Ende Februar fand am 23. März der La Valette Marathon entlang der atemberaubenden Mittelmeerküste statt. Die Veranstaltung ist bei Touristen und Einheimischen sehr beliebt, zumal im März das Wetter auf jeden Fall mild ist. Neben dem Marathon (456 Läufer) und dem Halbmarathon (1.370 Läufer) gibt es kürzere Distanzen und Staffeln. Traditionell laufe ich im Frühjahr einen Halbmarathon.

Es handelt sich um einen Start-Ziel-Kurs. Der Start der Halbmarathon-Distanz ist in Sliema, Zieleinlauf vor historischer Kulisse am Fort Angelo auf der Landzunge Birgu, die zu den Three Cities gehört. Für Bestzeiten ist die Strecke wohl nicht geeignet, dafür aber wunderschön. Ich liebe es, am Meer zu laufen.

Insgesamt war ich zufrieden, auch wenn ich es nicht ganz geschafft habe, unter 1:50 Stunden zu bleiben. Alles in allem ein tolles Event mit schönem Streckenverlauf. Platz 9 von 46 in der AK M55, Platz 312 von 842 Männern.

XTerra Malta-Triathlon am 12. April 2025

Wer an Malta denkt, denkt nicht unbedingt an Triathlon, geschweige denn Rennradfahren. Die Insel ist sehr klein und leidet unter einem chronischen Verkehrsinfarkt, für Radfahrer und Triathleten nicht unbedingt geeignet.

Und ich muss zugeben, im Großraum St. Julian's/La Valletta, also an der Ostküste, sollte man es besser sein lassen. Relativ gut kann man im Westen außerhalb des Ballungsraumes fahren. Dennoch sieht man auch dort relativ wenige Rennräder. Die Insel ist eher ein Mountainbike- und Traillauf-Mekka und auch deshalb findet auf Malta alljährlich als Teil der globalen Rennserie ein XTerra-Triathlon statt.

Für mich war es die erste Teilnahme an dieser Serie. Der XTerra Malta ist ein wahres Festival. Neben der Langdistanz (Olympisch) wurde auch eine Kurzdistanz (Experience), Swim and Run und ein reiner Traillauf angeboten. Etwas wagemutig

hatte ich mich für die Langdistanz angemeldet. Gut, dass ich die zwei Wochenenden zuvor versucht habe, die Strecke Probe zu fahren.

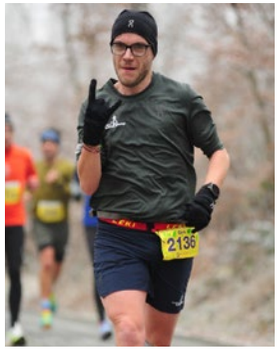
Die Veranstaltung findet im Nordwesten der Insel statt, an der traumhaften Golden Bay. Der Radkurs befindet sich im angrenzenden Nationalpark, im Il-Majjistral Nature & History Park. Der Trail für die Langdistanz hatte es in sich, eigentlich nur für erfahrene Mountainbiker fahrbar. Die Vernunft siegte und so meldete ich mich auf die einfachere Kurzdistanz um. 750 Meter Schwimmen, 10 Kilometer Rad und 5 Kilometer Laufen waren zu bewältigen. Schwimmen selbstverständlich im Neoprenanzug. In 1:59 Stunden beendete ich als erster und einziger meiner Altersklasse diesen Auftakt-Triathlon.

Wer also einmal etwas anderes als IRONMAN und Co. machen möchte – eine ideale Abwechslung.

SPIRIDON SILVESTERLAUF 2024

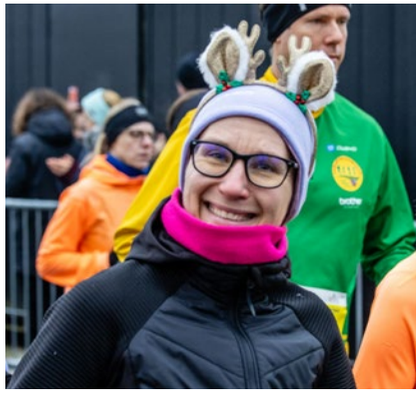
HANAU
SSC
mainova
Kerstin
54

Elite
unter
0:35 h


2136

1067
3865

mainova
mainova



LÄUFER-SPAGAT ZWISCHEN MOTIVATIONS-PROBLEMEN UND WETTKAMPFFREUDE

Wolfgang Häuser

Mein letzter ECHO-Artikel in der Ausgabe 2021 drehte sich schwerpunktmäßig um meinen Einsatz bei der DRK-Rollstuhlbegleitung im Impfzentrum in der allseits vom Frankfurt-Marathon bekannten Festhalle (ECHO 2021, Seite 71). Nach vier Jahren Autoren-Pause möchte ich dieses Mal sowohl einen Kurzüberblick über die Highlights meiner Laufjahre 2022 bis 2025 als auch einen Einblick in die zunehmenden Motivationsprobleme eines älteren Läufers der Altersklasse M65 geben.

Das Jahr 2022

Nach den diversen Lockdowns 2020 und 2021 wollte ich im Jahr 2022 meine Marathonkarriere fortsetzen. Ich habe mir dafür keinen Stadtmarathon mit hoher Starterzahl, sondern einen etwas überschaubaren Lauf ausgesucht. Da mir der Sparkasse 3-Länder-Marathon am Bodensee schon bei meiner Premiere im Jahr 2019 sehr gut gefallen hatte, war meine Wahl schnell klar. Ich habe diesen Lauf schon im damaligen ECHO beschrieben und gelobt und möchte deshalb nur etwas zur Statistik erwähnen: Es war mein erster Marathon in der AK M65. Da ich wegen der Corona-Wettkampfpause mein Training arg reduziert und verkürzt hatte, ging es dort eigentlich nur um einen kontrollierten Lauf unter vier Stunden. Dies ist mir mit 3:52 Stunden gut gelungen. Ein Split von neun Minuten zeigte, dass ich wahrscheinlich zu wenige lange Trainingsläufe absolviert habe. Trotzdem langte es in der neuen Altersklasse für einen schönen fünften Platz (von 19 AK-Finishern) und da das AK-Treppchen neun Minuten entfernt war, musste ich mich nicht grämen. Die Bodenseelaufstrecke – vom Lindauer Hafen über das Bregenzer Festspielhaus und die Schweizer Fans mit ihren Kuhglocken in St. Margarethen und dann zurück nach Bregenz ins dortige Stadion – war wieder sehr schön, weitgehend flach und nur wenig windig.

Das Jahr 2023

2023 musste ich wieder in Frankfurt starten. Ich war in 2020 für Frankfurt gemeldet und hatte nach der Absage des Marathons wie viele andere auf die Erstattung der Startgebühren verzichtet und die Option der Verschiebung auf später gewählt. Im Jahr 2023 bot sich die letzte Chance für die Einlösung des Freistarts. Da mein Trainingszustand kaum besser als im Vorjahr war, ging es erneut um einen kontrollierten Lauf unter vier Stunden: Mit 3:59 Stunden habe ich eine Punktlandung gesetzt und der Split betrug dieses Mal nur vier Minuten. Das spricht für eine realistischere Laufeinteilung. In der AK M65 reichte es für den 31. Platz (von 137 Startern). Von diesem Lauf ist mir noch das sprichwörtliche „Pisswetter“ in der letzten halben Stunde in Erinnerung: Es ging nicht mehr darum, in diversen Innenstadtkurven die Pfützen zu umlaufen, sondern wie man sie möglichst stressfrei durchläuft.

Das Jahr 2024

2024 wollte ich einmal wieder einen Frühjahrsmarathon in Angriff nehmen. Dazu hatte mich unter anderem der Flyer der Salzburger Lauffestspiele im Mai gelockt, den ich auf der Marathonmesse in Frankfurt mitgenommen hatte. Es ist ein Zwei-Runden-Kurs, der an zahlreichen Sehenswürdigkeiten der Innenstadt mit Festung und später Schloss Hellbrunn vorbeiführt. Bei schon morgens warmem Wetter bin ich durch eine Unachtsamkeit beim Start an der Staatsbrücke gestürzt und vor allem

auf das linke Knie gefallen. Ich habe mich kurz geschüttelt und bin weitergelaufen, habe im Verlauf der ersten Runde zunehmend die Prellung gespürt und mich auch angesichts der zunehmenden Vormittagshitze entschieden, die zweite Runde nicht mehr in Angriff zu nehmen. Ich wählte die Option des Salzburger Halbmarathons und lief mit einer Zeit von 1:56 Stunden und mit einem perfekten 10,5 Kilometer-Split ins Ziel, weil ich die erste Runde trotz des Sturzes brav beim 4-Stunden-Zugläufer geblieben war. Da auf der Salzburger Urkunde witzigerweise auch die altersbereinigte Zeit ausgewiesen wird, fand ich dieses „alternative Ergebnis“ von 1:28:39 Stunden nicht schlecht.

Das Jahr 2025

Da im Herbst 2024 ein größerer Urlaub und kein Marathon mehr anstand, startete ich meinen nächsten Marathonversuch im Herbst 2025, und zwar wieder an dem von mir hochgeschätzten Bodensee. Beim Wort „Versuch“ ahnt die geneigte Leserschaft schon, dass es nun zum zweiten Mal hintereinander nicht geklappt hatte. In der Vorwoche hat mich leider ein kleiner Infekt erwischt. Ich bin zwar angereist, zumal ich danach sowieso einen kleinen Aktivurlaub am Bodensee mit lockerem Radfahren und Wandern geplant hatte. Vor Ort war es mir auch altersbedingt doch zu riskant, mit Infekt zu starten. Glücklicherweise konnte ich am Samstag bei der Marathonmesse im Bregenzer Festspielhaus meine Startnummer an einen Nachmelder weitergeben. Am Sonntag habe ich zunächst den Start des Halbmarathons und des Marathons am Lindauer Hafenbecken verfolgt und bin dann zum Zieleinlauf nach Bregenz geradelt. Dort habe ich auf der Stadiontribüne unter anderem den zweiten und dritten Läufer und die ersten Frauen gesehen. Dann kam überraschend ein schöner Spiridon-Moment: Ich sah unseren Johannes Minet im vertrauten blauen Trikot – immer noch recht fit – auf seinen letzten 200 Metern. Und das mit einer tollen Endzeit von 2:48:16 Stunden, Glückwunsch!

Ich habe zusammen mit etlichen anderen Athleten im Lindauer Inselhostel genächtigt. Dort hat man immer nette Begegnungen, zum Beispiel mit Patrik, einem netten schwedischen Läufer aus Stockholm. Er hat das Ziel wie geplant im 6-Minuten-Schnitt, also genau in 4:15 Stunden erreicht und Mitte November wollte er als „Ländersammler“ schon wieder in Montenegro starten.

Als längster Lauf für 2025 bleibt deshalb für mich der Halbmarathon in Mainz gut im Gedächtnis. Manche erinnern sich, dass ich den Freistart bei der Helferparty im März in der Alten Seilerei gewonnen habe. Unser Vorsitzender Michael Spreng hatte mich gleich vor Ort zu einem ECHO-Artikel als kleine Gegenleistung überredet. Das Versprechen löse ich hiermit gerne ein. Ich habe im April wenigstens noch zwei 20-Kilometer-Läufe am Main absolviert, um meinen Körper auf einen Halbmarathon vorzubereiten. Ich kannte Mainz nur von zwei Marathonläufen in den 2000er-Jahren und der tollen Stimmung an weiten Teilen der Strecke. Das war auch dieses Mal der Fall. Ich bin mit knapp 1:55 Stunden sehr zufrieden ins Ziel gekommen, zumal ich wegen der vollen Startblöcke meinen Zugläufer nicht mehr erreichen konnte und dann alleine und mit meiner Routine mein eigenes Tempo gefunden habe. In der AK M65 reichte das noch zum 21. Platz (von 72 Altersklassenstartern).

Meine Erfahrung und Botschaft

Erfahrung und Motivation spielen mit zunehmendem Alter eine große Rolle. Einerseits nehme ich zunehmende Motivationsprobleme wahr. Dennoch machen mir Wettkämpfe immer noch Spaß, auch wenn

meine Lust auf viele und auch härtere Trainingsläufe schwindet. Deshalb ist es beruhigend, dass man in höheren Altersklassen mit der Wettkampfroutine von 25 Jahren viel auffangen kann. Da ich bislang keine größeren oder hartnäckigen Wehwehchen hatte und habe, möchte ich meine Laufkarriere noch eine Weile fortsetzen. So lockt mich zum Beispiel in 2027 die neue Altersklasse M70, gerade beim Main-Lauf-Cup. Und beim Marathon wird endlich die 4-Stunden-Grenze überschritten – was eigentlich schon in Salzburg oder Bregenz passiert wäre. Mein Motto für die nächsten Jahre: Mit Erfahrung ins Ziel – und noch lange nicht am Ende.

SPIRIDON-JUGEND IM WETTKAMPFMODUS BEIM 31. SCHWANHEIMER PFINGSTLAUF

Hans Bittlingmaier

„Wer zählt die Platzierungen, nennt die Namen ...“ – diese Überschrift meines Berichts aus dem Jahr 2015 zum damaligen Schwanheimer Pfingstlauf hätte man auch in diesem Jahr wieder verwenden können. Was könnte es angesichts von über 50 teilnehmenden Spiridonis – allein über die 10-Kilometer-Distanz starteten 35 Starterinnen und Starter – besser auf den Punkt bringen als dieser Satz? Damit war Spiridon Frankfurt am 7. Juni wieder einmal teilnehmerstärkster Verein und errang jede Menge Platzierungen in den jeweiligen Altersklassen.

Ich möchte Eure Aufmerksamkeit auf die 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kinder- und Jugendtrainings richten, die unter schwülwarmen Bedingungen die Distanzen 500 Meter, 1 Kilometer, 5 Kilometer oder gar 10 Kilometer auf sich nahmen.

Beim 500-Meter-Bambinilauf wurde Antonio Blatz bei seiner Wettkampfpremiere 18. von 124 Startern in 2:25 Minuten. Im 1-Kiloter-Kinderlauf kam Tara Galahn in 3:40 Minuten als zweites Mädchen der WKU10 gemeinsam mit Luisa Bloss – ebenfalls in 3:40 Minuten – ins Ziel. Das bedeutet wichtige Punkte im Main-Lauf-Cup. Auch die übrigen Teilnehmer schlugen sich achtbar über den Kilometer und liefen in ihrer Altersklasse immer unter das erste Drittel der angetretenen Kinder.

Bei den 5-Kilometer-Junioren belegte Timon Galahn in 21:57 Minuten in MJU16 den undankbaren vierten Platz, dicht gefolgt von Jan Philipp Wilczek, der in der gleichen Altersklasse damit den fünften Platz belegte.

Und last but not least möchte ich Silas Galahn nicht vergessen, der über die 10-Kilometer-Distanz in 44:37 Minuten den neunten Platz in der MJU20 erreichte.

Das Niveau – auch das der Spiridon-Jugend – steigt.

HESSISCHE MEISTERSCHAFTEN MASTERS 2025

Lothar Steinbach

Zunächst einige Anmerkungen zu meiner sportlichen Vorgeschichte. Als Jugendlicher betrieb ich in einem Frankfurter Verein leichtathletischen Fünfkampf: 100-Meter-Lauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoßen und 1.000-Meter-Lauf. Mit den ersten vier Disziplinen kam ich ganz gut zurecht, doch die fünfte liebte ich so wie die meisten Zehnkämpfer, den 1.500-Meter-Lauf. Dann folgten etwa 20 Jahre Vereinshandball.

Erst im Alter von 40 Jahren widmete ich mich dem Ausdauersport. Zunächst trainierte ich für die 3.000 Meter beim Sportabzeichen. Im nächsten Jahr folgte mein erster Volkslauf über fünf Kilometer (mein Bericht im ECHO 2023, Seite 101), im übernächsten Jahr mein erster Straßenlauf über 10 Kilometer.

In den folgenden Jahren nahm ich an zahlreichen Straßenläufen teil und trainierte auch für die Sportabzeichen-Prüfungen. Aus einer Laune heraus lief ich im Alter von 51 Jahren – erstmals nach über 30 Jahren – wieder 1.000 Meter. Mit der Zeit von gut 3:30 Minuten war ich sehr zufrieden. Auch in den folgenden Jahren lief ich die 1.000 Meter beim Sportabzeichen immer deutlich unter vier Minuten.

Das veranlasste mich, Birgitt Bohn zu bitten, beim Hessischen Leichtathletikverband (HLV) für mich einen Startpass zu beantragen. Damit ausgerüstet startete ich im Jahr 2008 im Alter von 60 Jahren erstmals bei den hessischen Meisterschaften der Senioren, und zwar über 800 Meter. In diesem Lauf gab es einen sehr schnellen Mann (Bestzeit 5.000 Meter unter 15 Minuten), der mit großem Abstand den Lauf gewann. Und dennoch: Nach etwa 2:54 Minuten erreichte ich als Dritter das Ziel. Auch in den späteren Jahren landete ich immer auf den Plätzen 2 bis 4.

Bei der hessischen Meisterschaft in Borken (Nordhessen) im Jahr 2013 war ich, inzwischen in der Altersklasse M65, ebenfalls für den Lauf über 800 Meter gemeldet. Wegen des Oder-Hochwassers gab es Probleme bei der Deutschen Bahn. Als ich nach stundenlanger Fahrt in Nordhessen ankam, war der 800-Meter-Lauf ohne mich gelaufen. Wegen eines Missgeschicks am Stellplatz war ich zudem für alle weiteren Wettbewerbe an diesem Tag disqualifiziert. Nur durch die Intervention der damaligen obersten Kampfrichterin und Seniorenwartin des HLV durfte ich kurzerhand – nach Entrichtung der Nachmeldegebühr – beim 400-Meter-Lauf antreten. Ich bin der inzwischen Verstorbenen noch heute dafür dankbar.

Kurz vor dem Start hörte ich einen Mitläufer sagen: „Du kommst von Spiridon? Ich dachte, die laufen nur Marathon.“ Ich hätte ihm erwidern können: „Wir haben sogar einen Läufer, der bei den Senioren hessischer Vizemeister im Kugelstoßen war.“ Nach dem Startschuss legte ich mit meinen neuen Spikes die ersten 300 Meter mit gefühlt 95 % Maximalgeschwindigkeit zurück, die letzten 100 Meter trug mich der Beifall der Zuschauer bis über die Ziellinie. Mit meiner Zeit, deutlich unter 80 Sekunden, war ich mehr als zufrieden. Sie bescherte mir in dieser ungewohnten Disziplin den zweiten Platz.

Kommen wir in das Jahr 2025. Im Frühjahr dieses Jahres erschien die Ausschreibung für die Hessische Meisterschaften Masters (früher unter dem Namen Hessische Meisterschaften der Senioren bekannt) im osthessischen Hünfeld. Ich trainierte zunächst für die 800 Meter, beschloss dann aber wegen des Zeitplans, über 400 Meter an den Start zu gehen. Im Hinterkopf spukte die Qualifikationszeit für die Deutsche Meisterschaft Masters Ende August in Gotha: 93 Sekunden.

War diese Zeit für mich im Rahmen des Möglichen? Ja, wenn ich meine Zeit von Borken mit einem entsprechen Faktor (Age factors table) umrechne. Nein, wenn

ich meine extrem kurze Vorbereitung für diesen Lauf zugrunde lege. Jedenfalls blieb die Uhr in der „Rhön-Kampfbahn“ für mich bei 96,28 Sekunden stehen, also etwa drei Sekunden zu langsam für die Qualifikationszeit.

Sind drei Sekunden in diesem Fall viel oder wenig? Bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften laufen die schnellsten Viertelmeiler 43-er Zeiten, die schnellsten deutschen Langsprinter brauchen – von ganz wenigen Ausnahmen abgesehen – drei Sekunden länger.

Für den Lauf über 400 Meter waren in der AK M75 fünf Läufer gemeldet, für die 800 Meter gab es keine Meldung in dieser Altersklasse. Einer von den M75-Startern, mein Bruder Joachim, konnte leider nicht mit nach Hünfeld fahren. Des Weiteren war ein Hochspringer gemeldet, den ich in keiner Liste für Läufer entdecken konnte. Er nahm zwar am Hochsprung teil, trat aber nicht zum Lauf über die Stadionrunde an. Einen Spezialisten über diese Strecke fragte ich etwa zwei Stunden vor dem Lauf, ob er wirklich wie gemeldet über 100 Meter, 200 Meter und auch über 400 Meter an den Start gehen wolle. Darauf entgegnete er mir, dass er wegen einer Verletzung nur als Zuschauer nach Hünfeld gefahren sei. Blieb noch ein weiterer ambitionierter Sprinter, der wegen einer leichten Zerrung nach 200 Metern aus dem Rennen ausschied. Somit war ich der einzige, welcher die Ziellinie erreichte.

Jetzt kommen wieder die 93 Sekunden ins Spiel. Seit dem 1. Januar 2024 gibt es beim HLV eine Regel: Wenn weniger als drei Athleten im Wettbewerb sind, wird der Titel „Hessischer Meister“ nur vergeben, wenn ein Mindeststandard erreicht ist. Und dieser Standard entspricht hier genau der Qualifikationszeit für die deutsche Meisterschaft. Folglich erhielt ich bei der Siegerehrung, die explizit zum Wettkampf gehört, zwar eine Urkunde, auf der fett gedruckt „1. Platz“, aber nicht „Hessischer Meister Masters“ zu lesen ist. Ich erhielt auch keine Goldmedaille.

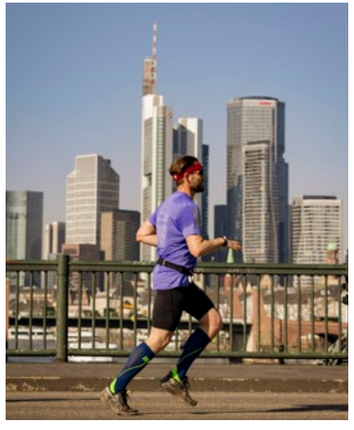
Im Nachgang zu dieser Meisterschaft hieß es in einer Mitteilung des HLV: „Die zu Beginn des Jahres 2024 eingeführten Neuerungen wie die Bezeichnung Masters, die Meisterschaftsstandards und die Medaillen statt der Wimpel (Wimpel für die Sieger, Medaillen für die ersten Drei, Anm. d. Verf.) waren bei allen als feste Größe verankert.“ Wenn „verankert“ bedeutet, dass den meisten Senioren/Masters diese Neuerungen bekannt sind, stimmt diese Aussage. Sie stimmt aber nicht, wenn es um die Akzeptanz dieser Regeln geht. Ich habe dazu sehr kritische Stimmen vernommen.

Besser erging es den beiden Spiridon-Frauen, die in Hünfeld an mehreren Läufen erfolgreich teilgenommen haben. Marion Peters-Karbstein wurde in der AK W60 hessische Meisterin über 1.500 Meter und belegte im sehr stark besetzten Lauf über 800 Meter den 3. Platz (Bronzemedaille).

Riita Knodt bekam den Titel für den Lauf über 800 Meter in der AK W65. Allerdings blieb sie im 400-Meter-Lauf nur etwa eine Sekunde unter der Qualifikationszeit (95 Sekunden). Es reichte also gerade so für die Goldmedaille.

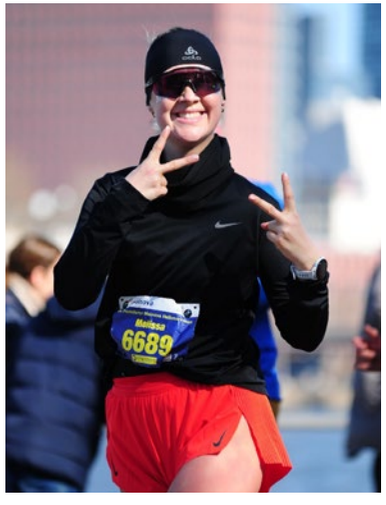
Zu guter Letzt: Bei der hessischen Marathonmeisterschaft 2018, die im Rahmen des 37. Mainova Frankfurt Marathon ausgetragen wurde, waren in der AK M70 außer mir vier Männer am Start. Es gelang mir, mit der schnellsten Brutto- und Nettozeit in die Festhalle einzulaufen. Auf der Urkunde steht: Hessischer Meister AK M70.

SPIRIDON HALBMARATHON 2025



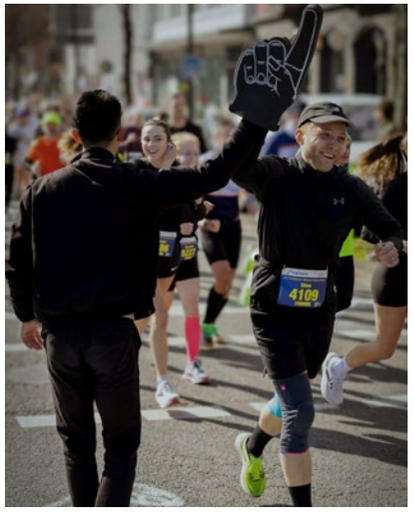
FRANKFURTER MAINOVA HALBMARATHON
START
mainova

7824
7846


6689

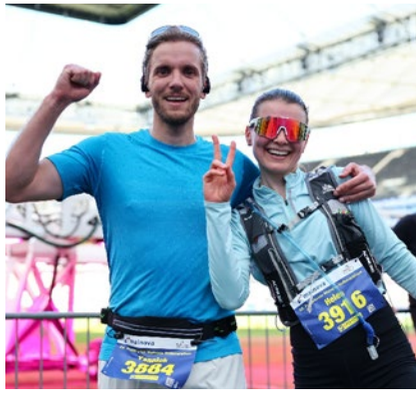
indeed
7093
3743

FRANKFURTER MAINOVA HALBMARATHON
START
TEAM
SPIRIDON
mainova


4109

mainova
9025

SPIRIDON
FRANKFURT


3916

RUNNER'S WORLD TRAILRUNNING-WEEK IN LECH AM ARLBERG

Christian Weber

Eine Woche voller wunderschöner Läufe im August liegt hinter mir. Ich möchte versuchen, meine dort erlangte Paradies-Erleben-Kompetenz in eine Paradies-Bewahren-Kompetenz zu überführen.

Die Erinnerungen an die Herzlichkeit von Sonja von Opel, dem guten Herz der Camp-Organisation, Martin Grüning, dem Chefredakteur des Monatsmagazins, die anderen beiden Teamer und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden auch im Alltag nicht so schnell überschrieben sein. Auch die Erinnerungen an die Landschaft des oberen Lechtals, dessen Gipfel und die entspannte Gesamtstimmung wirken nach. Diese Eindrücke lassen mich auf eine Wiederholung hoffen.

Wir versammelten uns morgens um 7:00 Uhr vor unserem „Hotel Omesberg" und starteten zum halbstündigen „Hell und wach"-Morgensport. Dabei unterbrachen wir alle fünf Minuten das Laufen und hielten an, um die Zehen zu kreisen und zu wippen, die Durchblutung des Beckens anzuregen oder das Gleichgewicht zu üben. Dies hat für Trailrunner noch einmal mehr Relevanz.

Nach einem umfangreichen Sportlerfrühstück starteten wir 10:00 Uhr zum Hauptlauf. Natürlich ging es jeden Tag auf die Berge. Ziele waren unter anderem:

- das Kriegerhorn, 715 Höhenmeter (mit ausgelagertem üppigen Gebirgsfrühstück in der Kriegeralpe),
- der Lech-Wasserfall und der Spullersee, mit einem grandiosen Ausblick über das ganze obere Lechtal auf dem Rückweg,
- die Himmelsinstallation Sky Space in Oberlech auf dem Weg zum Körbersee, dem „schönsten Platz Österreichs",
- über 1.006 m Höhe und eine sieben Kilometer-Strecke auf den Rüfikopf als Höhepunkt der Steilheit, und
- die Abschluss-Challenge mit der Wiederholung vieler Berge an einem Stück.

So kamen insgesamt 90 Kilometer und etwa 3.000 Höhenmeter zusammen. Da wir drei verschiedene Laufgruppen verschiedener Laufniveaus gebildet hatten, fühlte sich niemand überfordert. Sehr gute Laune und ein „Großes Hallo" waren unsere ständigen Begleiter.

Ein weiterer Glanzpunkt war der vor dem Hotel aufgestaute, eiskalte Gebirgsbach, in den wir uns nach Rückkehr von Tag zu Tag immer länger hineinlegten und staunten, dass der Atem nach 15 Sekunden von ganz allein ruhiger und entspannter wurde (die Coaches hielten es bis zu zwei Minuten aus). So wollten und konnten wir den Muskelkater kleinhalten. Dazu trugen auch die Bauerfeind Kompressionssocken bei, die uns gleich am Anfang durch den Regionalvertreter Martin überreicht worden waren. Wir trugen sie mehr oder weniger täglich. Das Läufersortiment umfasst aber noch mehr als nur Socken.

Nach einer ausführlichen Mittagspause ging es am späteren Nachmittag immer mit Kraftzirkel, Stretching oder Stabi weiter und um 18:00 Uhr war Vortragszeit. Auch hierbei glänzten die Coaches, so zum Beispiel Henning Lenertz („Die richtige Laufausrüstung"), Maiken Liss („Dem Stress davonlaufen") und die oben Genannten („Laufen in den Bergen", „Der nächste Laufboom ist da – Laufen eine Trendsportart?", „Die perfekte Ausdauerernährung"). In der Mittagspause nutzten manche ihre Lech Card, um ins Schwimmbad zu gehen, auf einen der vielen umgebenden Berge hoch zu schweben oder mit den Bussen zu fahren.

Ein Fünf-Gänge-Menü ab 19:00 Uhr ließ keine Wünsche übrig (Fisch, vegan oder Fleisch) und die Müdigkeit trieb uns alle gegen 21:00 Uhr auf die Zimmer und ins Bett. Manche lachten und johlten vor Läufervergnügen auch länger.

Nicht unerwähnt bleiben dürfen die „Bilder des Tages/der Woche", die wir uns jeden Tag mit großer Freude vor dem Abendessen ansahen. Sie machten uns froh, glücklich und stolz und ließen uns die Laufstrecke am nächsten Tag neugierig erwarten.

TEILNEHMERREKORD DER SPIRIDON-JUGEND BEIM MINI-MARATHON 2025

Hans Bittlingmaier

Nicht nur beim Marathon feierte der 42. Frankfurt Mainova Marathon einen Teilnehmerrekord. Auch der Mini-Marathon feierte mit 2.702 Teilnehmern einen neuen Teilnehmerrekord.

Die Spiridon-Jugend war mit 19 Startern – so viele wie nie – vor Ort. Auch für uns ist das ein Rekord, über den wir uns sehr freuen! Besonders erfreulich für das Trainerteam war die hohe Anzahl an Rookies, Kinder, die zum ersten Mal überhaupt an einem Laufwettbewerb teilgenommen haben. Und auch viele Neuzugänge des Jahres 2025 im Jugendtraining trauten sich die 4,2 Kilometer lange Strecke zu und kamen sehr gut durch.

Unser schnellster männlicher Teilnehmer war wie im Vorjahr Arne Müller (KU12) in 19:30 Minuten. Die schnellste Zeit bei unseren weiblichen Teilnehmerinnen lief Clara Hanisch (JU18) in 17:16 Minuten. Damit errang Clara Platz 6 in der AK JU18. Die beste Altersklassenplatzierung lieferte Tara Galahn mit Platz 4 in der AK KU10 in 20:05 Minuten.

Als Supporter an der Laufstrecke konnte ich sehen, dass alle hochmotiviert und mit Spaß bei der Sache waren.

Bereits am Samstag waren unsere Jüngsten schon beim Struwwelpeterlauf aktiv.

Der Glückwunsch des Trainerteams zu den erreichten Leistungen geht an alle!

Hier die Einzelergebnisse unserer Spiridon-Jugend:

Lior Arnold (KU12)	22:43 Minuten
Luisa Bloss (KU10)	22:03 Minuten
Leo Cruz Cavernelis-Perju (KU10)	20:24 Minuten
Martha Bremicker (JU14)	22:42 Minuten
Tara Galahn (KU10)	20:05 Minuten
Timon Galahn (JU16)	20:06 Minuten
Erin Ghebrehiwet (KU10)	27:57 Minuten
Clara Hanisch (JU18)	17:16 Minuten
Pia Helbich (KU12)	22:25 Minuten
Sophie Helbich (KU12)	21:17 Minuten
Cora Höhn (KU12)	24:54 Minuten
Victor Ilzarbe Bartels (JU16)	20:56 Minuten
Arne Müller (KU12)	19:30 Minuten
Carla Müller (KU10)	27:44 Minuten
Clara Müller (KU10)	27:39 Minuten
Jakob Riverein (KU12)	25:01 Minuten
Ferdinand Schübel (KU12)	21:29 Minuten
Laura Steilen (KU10)	24:10 Minuten
Feline Wildermuth (KU10)	24:31 Minuten

VON 10 AUF MARATHON IN ACHT WOCHEN ODER: WIE ICH NACH 12 JAHREN PAUSE MEINEN ERSTEN MARATHON ANGING

Benjamin Klinkert

Beim Spiridon-Sommerfest gewann ich mit Glück das Schätzspiel und damit einen Freistart beim Frankfurt Marathon. Die Aufgabe beim Schätzspiel war, ohne Uhr 400 Meter möglichst genau in 5:00 Minuten zurückzulegen und ich kam dem mit ein wenig Glück am nächsten.

Die Freude über den Gewinn des Marathonstartplatzes war groß. Jedoch stand jetzt die Frage im Raum, ob das überhaupt realistisch und machbar sein könnte. Mein letzter Marathon war 2013 und die läuferischen Umfänge lagen bei etwa 40 bis 50 Kilometern pro Woche. Zwar konnte und kann ich zehn Kilometer sicher im Wettkampftempo laufen, der letzte Halbmarathon lag jedoch ebenfalls zwölf Jahre zurück (Rodheim 2013). Ich hatte mich also noch nicht wieder an die 21,1-Kilometer-Distanz als Wettkampf herangewagt. Ich beschloss, eine Nacht darüber zu schlafen und zu überlegen, was realistisch möglich wäre.

Am Sonntag nach dem Sommerfest suchte ich einen alten Marathontrainingsplan heraus und stellte fest, dass es hart werden würde, aber mit ein wenig Fortune vielleicht klappen könnte. Ein positiver Aspekt war, dass ich diesen Lauf eigentlich befreit von Erwartungen als „Testballon“ angehen konnte. Konkret hieß es nunmehr, den Wochenumfang deutlich zu steigern, lange Läufe zu trainieren und zudem eine Vielzahl der Einheiten deutlich langsamer zu laufen.

Für Sonntag hatte ich mir dann als ersten Test 28 Kilometer aus der kalten Hose vorgenommen. Wenn man zehn Kilometer auf Tempo trainiert hat, fällt es – mir zumindest – nicht ganz leicht, einen langen Lauf langsam zu absolvieren. Entsprechend war dieser Lauf deutlich zu zügig (zwischen 5:10 und 5:15 Minuten pro Kilometer). Nach diesem ersten Test stiegen die eigenen Erwartungen: Hatte ich zunächst nur ankommen wollen, stand auf einmal sicher fest, dass ich unter vier Stunden laufe und „bloß“ schauen müsse, welches Tempo das richtige ist. Es sollte sich zeigen, dass es nicht so trivial sein sollte mit der Vorbereitung und dem Marathon selbst.

Die Vorbereitung

Nunmehr galt es, ein intensives sowie komprimiertes Trainingsprogramm abzuspulen. Konkret startete ich in Trainingswoche drei eines 10-Wochenplans für den Frankfurt Marathon. Das bedeutete, dass der Umfang nunmehr plötzlich bei 80 Kilometern pro Woche lag und ich schauen musste, wie der Körper dies verkraftet. Die erste und zweite Trainingswoche war jeweils anstrengend und trotz des Drahtseilaktes, was machbar ist, irgendwie umsetzbar. Der zweite lange Lauf konnte auf 32 Kilometer gesteigert werden, der dritte dann bereits auf 34 Kilometer. Während der ersten fünf Wochen des Trainingsplans füllte ich mich stets müde und platt, da der Körper sich zunächst an die neue ungewohnte Belastung gewöhnen musste. Woche drei des Trainingsplans war gefühlt die Härteste – zumal der Kilometerumfang in dieser Woche knapp 90 Kilometer betrug. Zudem wollte ich noch weitere Wettkämpfe für den Main-Lauf-Cup bestreiten, was sich als zu viel herausstellen sollte.

In der Woche vor dem Hugenottenlauf absolvierte ich dienstags noch eine schnelle Tempoeinheit und musste am Folgetag feststellen, dass die Muskulatur des Fußgewölbes diese Belastung nicht (mehr) gewohnt war und auch nicht mitmachen wollte. Nunmehr kamen Zweifel auf, ob der Marathon als Ziel überhaupt zu schaffen ist und ein wenig ärgerte ich mich über mich selbst, dass möglicherweise durch zu viel Ehrgeiz nunmehr die Main-Lauf-Cup-Läufe sowie der Marathon obsolet sein könnten.

Glücklicherweise konnte ich mit Übungen, Dehnen sowie dem Verzicht auf weitere Tempoeinheiten das Fußgewölbe stabilisieren sowie weiterhin den Marathontrainingsplan (ohne Tempoeinheiten) verfolgen. Ganz herzlichen Dank, lieber Florian K. sowie weitere Lauffreunde, für die guten Tipps, Unterstützung und Hinweise! So musste ich zwar beabsichtigte Wettkämpfe und Tempotrainingsläufe aufgeben, konnte das große Ziel Frankfurt Marathon jedoch aufrechterhalten. Es folgten der vierte und fünfte lange Lauf jeweils mit 35 Kilometern.

In der sechsten Trainingswoche stand eine weitere Herausforderung an, da ich mit den Kindern in den Herbstferien für fünf Tage einen Kurztrip nach Helsinki plante. Angedacht war, donnerstags und freitags morgens in Helsinki zu laufen (was auch gut lief) sowie gegebenenfalls am Sonntagabend zurück in Frankfurt noch einmal etwa 25 Kilometer. Helsinki hat uns als Stadt sehr gut gefallen und ist für Läufer äußerst reizvoll. Leider erkältete ich mich in Helsinki am Samstag und die Laufeinheit für Sonntag musste ausfallen. Erneut stellte sich die Frage, ob ich wieder rechtzeitig für den Marathon fit sein würde oder ob nicht das gesundheitliche Risiko (unter anderem das Stichwort Herzmuskelentzündung) zu groß sei. Da nunmehr die letzten beiden Wochen Tapern angesagt war, hatte ich noch Hoffnung und absolvierte die Einheiten in Woche sieben

verschleimt und ein wenig langsamer. Gelassenheit und Demut kamen mir in den Sinn, zumal ich mich einerseits fit fühlte, anderseits der Schleim länger blieb als mir lieb war und erst komplett am Montag in der Marathonwoche selbst verschwand.

Die letzte Woche vor dem Marathon lief läuferisch routiniert, auch wenn dies turnusgemäß eine „Kinderwoche“ war, was stets intensiver ist. Am Samstag standen dann neben Parkrun (statt Brezellauf), Kinder koordinieren, Startunterlagen abholen, Struwwelpeterlauf (welchen meine Tochter als schnellstes Mädchen in ihrem Lauf absolvierte; mit 8 Jahren circa 80 Sekunden für 422 Meter), Playdates für die Kinder und endlich Beine hochlegen an.

Erstmals vor einem Marathon – dies war der sechste Marathon – konnte ich die Nacht vor dem Rennen schlafen.

Mit großer Vorfreude machte ich mich auf den Weg zur Messe und nahm mir vor, das Erlebnis sowie den Marathon zu genießen. Schließlich hatte ich innerhalb von acht Wochen die Herausforderung angenommen sowie die Tücken einer Erkältung und Überlastung der Fußsohlenmuskulatur gemeistert.

Showtime

Die große Frage für mich war nunmehr, welche Zielzeit ich realistisch laufen kann und wie ich den Marathon anlaufen wollte. Um es vorwegzunehmen: Der Plan, nicht zu schnell loszulaufen hat nicht funktioniert – sprich, ich war zu schnell. Und ja, ich weiß das und kann das (normalerweise) besser.

Schwierig war, dass ich keine Referenzzeit für einen Halbmarathon habe und der letzte 10-Kilometer-Wettkampf aus dem Sommer (Obertshausen) war. So stellte ich mich im dritten Startblock zunächst in der Nähe des 3:30-Stunden-Pacemakers auf, da ich eine 3:20 bis 3:30 für machbar hielt, es aber durchaus auch anders laufen kann.

Pünktlich um 10:00 Uhr setzte sich der Block mit dem Startschuss für die Elite in Bewegung und ich entledigte mich meines Plastikcapes, welches Morgens für Schutz gegen Wind und Kälte sorgte. Etwa 30 Meter vor der Startlinie hielten wir leider an: Der dritte Startblock war geteilt worden – einige im Bereich des 3:15-Stunden-Pacemakers waren bereits auf der Strecke – und der Rest des Starterfelds (inklusive mir) durfte Dank des Wellenstarts nochmals acht Minuten warten. Ich versuchte, ruhig im Kopf zu bleiben, was jedoch bloß anfänglich gelang. Endlich ging es um 10:08

Uhr auch für mich los und ich sagte mir nochmals, dass ich diesen Lauf genießen möchte und richtig Spaß haben will.

Auf den ersten Kilometern erschienen mir etliche meiner Mitläufer und Mitläuferinnen deutlich zu langsam und so begann ich zügiger als beabsichtigt. Ungefähr bei Kilometer 2,5 schloss ich zu einem Spiridon-Trio auf und hätte besser bei ihnen bleiben sollen (wir sollten uns bei Kilometer 33 erneut sehen). Ich fühlte mich großartig, locker und dachte mir „Rock'n Roll". Die ersten fünf Kilometer lief ich noch halbwegs nach Plan, danach versuchte ich, mich in Gruppen vor dem Wind und den starken Windböen ein wenig zu verstecken – zumal wir bis Höchst bis circa Kilometer 26 Gegenwind hatten. Die ursprüngliche Idee war, die Halbmarathondistanz in ungefähr 1:40 Stunden (oder etwas langsamer) zu laufen um dann ab Höchst sowie der Mainzer Landstraße „anzugreifen". Allein, ich hielt mich nicht an meinen eigenen Plan.

Bestens gelaunt hüpfte ich von Gruppe zu Gruppe und freute mich über die 1:37 Stunden bei der Halbmarathondistanz. Auf dem Weg zur Brücke über den Main nach der Halbmarathondistanz lief ich in einer Gruppe, die 4:32 Minuten pro Kilometer auf der Uhr hatte. Bis Kilometer 28 lief es großartig. Es sollte nicht so bleiben und die Quittung kam langsam. Ab Kilometer 30 wurde es zäher und ich nahm etwas Tempo raus. Bei Kilometer 33 lief dann locker das Spiridon-Trio an mir vorbei: Klasse Leistung! Bravo und deutlich smartere Renneinteilung! Zwischen Kilometer 34 bis 40 musste ich richtig beißen. Zwar zählte ich ab Kilometer 32 rückwärts (nur noch zehn Kilometer, usw.) jedoch waren es bei Kilometer 34 noch acht Kilometer und der Tank war gefühlt „leer". Hinzu kamen Krämpfe im rechten Oberschenkel und in den Waden. Bei Kilometer 37 und bei Kilometer 39 musste ich anhalten, um einen Krampf raus zu dehnen.

Zum Glück kam dann die Fressgass und Kilometer 40. Ab hier hieß es, es bloß noch rollen zu lassen und sich auf die Festhalle zu freuen. Entsprechend konnten Freunde von mir mich an der Alten Oper einmal (nach Kilometer 37) sehr „kämpferisch" sowie einmal (nach Kilometer 40) gut gelaunt sehen.

Den Zieleinlauf konnte ich wirklich genießen und es wurde bloß mein zweitlangsamster Marathon, da ich 44 Sekunden schneller als bei meinem ersten und langsamsten Marathon 2009 glücklich und zufrieden ins Ziel lief.

Fazit

Ein wirklich tolles Erlebnis mit wunderbaren Menschen an und auf der Strecke!

Wer zu schnell losläuft, muss später beißen. Und ich weiß, dass der Marathon erst bei Kilometer 30 anfängt. Ein herzlicher Dank an alle, die bei der Marathonlounge mitgewirkt und mitgeholfen haben. Das ist wirklich eine großartige Sache. Mein nächster Marathon wird nicht erst in 2037 erfolgen.

DAS JAHR DER SPIRIDON FRANKFURT LEISTUNGSGRUPPE

Daniel Nohe

Der Winter begann für die Spiridon-Leistungsgruppe mit einem tiefen Einschnitt. Nach dem viel zu frühen Tod des langjährigen Trainers Kurt Stenzel übernahm mit Max Irle ein ehemaliges Mitglied der Leistungsgruppe mit großem Engagement und Einfühlungsvermögen die Leitung der Gruppe. In einer Zeit des Abschieds und Neubeginns gelang es ihm, Kontinuität zu bewahren und zugleich neue Impulse zu setzen.

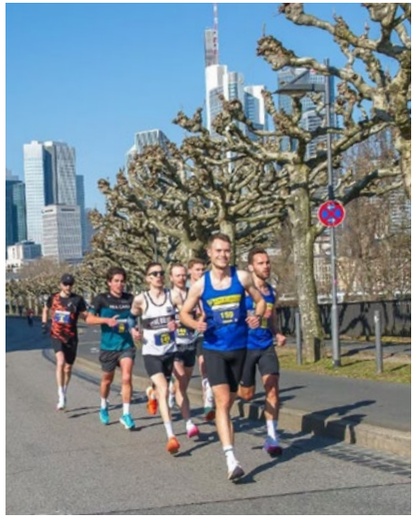
Kontinuität fand sich auch in der Teilnahme von Leistungsgruppenathleten in der Rodgauer Winterlaufserie, die bereits seit mehreren Jahren eine gute Möglichkeit für erste Formtests im Winter bietet. Bestplatziert aus Spiridon-Sicht war hierbei abermals Anna Starostzik, die in der Serienwertung der Frauen auf dem 2. Gesamtrang landete und ihre Altersklasse W35 gewann. Ihr folgte Anna Herzberg auf Rang 6 der Gesamtwertung und Platz 3 der Altersklasse. Doch auch die Leistungen der Herren konnten sich sehen lassen: Karl Hempel, Markus Heidl, Silas Röckle und Florian Kaltenbach landeten auf den Rängen 4, 7, 12 und 16 der Gesamtwertung während Karl und Florian dabei sogar ihre Altersklassen gewinnen konnten. Darüber hinaus gab es im Rahmen der Serie über 5 Kilometer einen Tagessieg im Februar durch Clara Costadura, wie auch mehrere starke Einzelleistungen und persönliche Bestzeiten von mehreren Athletinnen und Athleten der Gruppe.

Zwischen Winterlaufserie und Silvesterlauf fanden auch die hessischen Meisterschaften im Crosslauf statt. Jakob Stenzel konnte hierbei seine Crosslaufstärke ausspielen und durfte sich über Gesamtrang 2 und den Altersklassensieg freuen. Neben Jakob als erfahrenem Crossläufer musste sich allerdings auch Cross-Novize Theo Höfer nicht verstecken: Ihm gelang ein gutes Debüt mit Platz 9 der Gesamtwertung und Platz 5 in der stark besetzten Hauptklasse. Nicht in Spikes aber dennoch auf anspruchsvollem Waldlauf-Terrain startete Daniel Nohe beim Halbmarathon im Siebengebirge und erreichte dort auf bergiger Strecke den 2. Platz der Gesamtwertung. Während die einen sich mit Cross- und Waldläufen über den Winter brachten, waren andere bereits in Höchstform: Beim Valencia Marathon Anfang Dezember verbesserte Pier Giorgio Barcarolo seine persönliche Bestzeit auf 2:45:18 Stunden.

Den Abschluss des Jahres 2024 stellte wie so oft der Spiridon Mainova Silvesterlauf dar. In einem stark besetzten Feld sind insbesondere die Leistungen von Jakob Stenzel und Theo Höfer hervorzuheben, mit 31:29 und 32:57 Minuten platzierten sich beide Spiridon-Athleten in den Top 10 der Gesamtwertung. Dies gelang ebenfalls Anna Herzberg und Laura Zein, die sich mit tollen Zeiten auf den Plätzen 8 und 10 des Frauenfeldes einreihten. Doch beim Silvesterlauf ging es für die Läuferinnen und Läufer der Leistungsgruppe nicht nur um Bestzeiten, mehrere Mitglieder der Gruppe boten sich als offizielle Pacemaker an und führten so auch andere zu tollen Zeiten. Theo Höfer konnte diese Leistung kurz darauf bei der Lindenseelaufserie in Rüsselsheim sogar noch einmal deutlich toppen, als er das Rennen über 10 Kilome-

ter in 32:25 Minuten dominierte, gefolgt von Josh Tolsdorf, der sich in 33:16 Minuten den 2. Platz in Rüsselsheim sicherte.

Traditionell zum Jahresbeginn findet die Siegerehrung des Main-Lauf-Cup statt. In der über elf Wettkämpfe ausgetragenen Serienwertung triumphierte Robert Unger auch 2024 und gewann die Gesamtwertung vor Dominic Stahl, der das Podium auf Gesamtrang 3 komplettierte. Beide gewannen damit auch ihre jeweilige Altersklasse. Ebenfalls im Januar fand die Marathonstaffel in Mörfelden statt, die bei Spiridon-Teams aller Altersklassen seit jeher sehr beliebt ist. So war Spiridon auch 2025 mit 16 Teams vertreten. Am erfolgreichsten platzierte sich dabei Team 16 mit Hanna Hofstetter, Laura Zein, Christian Fischer und Daniel Nohe, die die Mixed-Wertung gewannen und auf Gesamtrang 4 einliefen, dicht gefolgt von Team 5, die sich mit Silas Röckle, Florian Kaltenbach, Johannes Minet und Valentin Teufel passend zum Teamnamen Platz 5 in der Gesamtwertung und Platz 4 in der Männerwertung sicher-



ten. Auf gleicher Strecke fand wenige Wochen später auch der Halbmarathon Mörfelden statt, hier gewann Dominic Stahl mit mehr als drei Minuten Vorsprung in 1:14:14 Stunden die Gesamtwertung. Anfang März stand mit dem Bienwald-(Halb-) Marathon der nächste schnelle Lauf vor der Tür. In einem stark besetzten Feld belohnte sich Silas Röckle in 1:19:19 Stunden für das kontinuierliche Training mit seiner ersten Zeit unter 1:20 Stunden. Eine Zeit, die Silas beim Einstein-Marathon in Ulm im September noch einmal deutlich auf 1:18:13 Stunden verbesserte.

Nach dem Bienwald-Marathon ist vor dem Frankfurter Mainova Halbmarathon. Das Heimspiel war auch 2025 eines der Highlights von vielen Athletinnen und Athleten der Leistungsgruppe. Während an der Spitze der für den Hamburger Laufladen startende Marokkaner Abdelhadi Labali den erst im Vorjahr aufgestellten Streckenrekord famos auf 1:02:36 Stunden verbesserte, lief Jonas Abraham unterstützt von Edelpacer Michael Wiegerling in 1:11:32 Stunden und persönlicher Bestzeit als erster Spiridon-Athlet über die Ziellinie im Waldstadion. Gefolgt von Dominic Stahl, Robert Unger und Nikita Golovitsyn, die ebenfalls tolle Ergebnisse ablieferten. Beste Spiridon-Frau war abermals Laura Zein, die in 1:23:45 Stunden nicht nur eine schöne Zahlenreihe, sondern auch eine neue persönliche Bestzeit feiern durfte. Laura und Jonas sicherten sich damit auch die Kreismeistertitel im Halbmarathon, während Dominic Stahl und Robert Unger bei den Männern das spiridonfarbene Treppchen komplettierten. Wie in den vergangenen Jahren stellte die Leistungsgruppe auch 2025 wieder mehrere Pacemaker für vorgegebene Zielzeiten beim Halbmarathon und unterstützte organisatorisch bei der Umsetzung des Helfercafes am Veranstaltungstag. Der besondere Dank gilt daher auch den Mitgliedern der Leistungsgruppe, die sich an solchen Tagen selbst zurücknehmen und den reibungs-

losen Veranstaltungsablauf unterstützen. Zeitgleich zum Frankfurter Halbmarathon fanden auch die hessischen Straßenlaufmeisterschaften in Eschwege statt. Dort präsentierten sich Chantal Buschung und Irina Haub formstark und konnten bei Gesamtrang 3 und 6 jeweils ihre Altersklasse gewinnen.

Für so Manchen waren die Frühjahrshalbmarathons das Saisonhighlight, worauf in den kommenden Wochen mehrere Unterdistanzläufe mit schnellen Zeiten und guten Platzierungen folgten: Nico Hemmer wurde beim Schnellen Zehner in Niederrodenbach in tollen 35:22 Minuten Gesamtdritter, Jonas Abraham und Jana Bijok starteten beim Straßenlauf rund ums Bayerkreuz in Leverkusen und erzielten mit 32:38 Minuten und 38:57 Minuten starke Zeiten in einem traditionell stark besetzten Feld. In Paderborn startete auch Robert Unger auf der etwas längeren Halbmarathondistanz und errang in 1:12:01 Stunden den 2. Platz seiner Altersklasse. Für andere Athletinnen und Athleten kam die Frühjahrssaison nun erst so richtig ins laufen. Mit dem ADAC Marathon Hannover und der damit verbundenen deutschen Marathonmeisterschaft stand direkt das nächste Highlight vor der Tür. Silas Röckle erreichte hier das Ziel in starken 2:48:38 Minuten und konnte sich über eine neue persönliche Bestzeit freuen. Bei der gleichen Veranstaltung stand auch Irina Haub am Start und gewann im Halbmarathon in 1:25:02 Stunden ihre Altersklasse. Auch Daniel Nohe präsentierte sich beim Jacobi-Straßenlauf in Griesheim formstark und

finishte in 1:16:52 Stunden auf Gesamtrang 5.

Traditionell findet Ende April der Feldberglauf statt, hier hielt Clara Costadura die Spiridon-Fahne am höchsten und wurde bei ihrem Altersklassensieg zusätzlich starke Vierte im Gesamtklassement. Am gleichen Wochenende fand auch der Haspa Marathon Hamburg statt. Jonas Abraham war hier als Pacer am Start und finishte in 2:49:54 Stunden, während Anna Starostzik in 2:49:17 Stunden knapp vor ihm ins Ziel kam und sich damit bei einem der größten deutschen Stadtmarathons Platz 19 der Frauenwertung und Platz 5 ihrer Altersklasse sicherte. Ihre Form hatte Anna bereits einige Wochen zuvor mit einer starken Zeit von 1:18:44 Stunden beim Generali Berliner Halbmarathon angedeutet. Dort stand auch Daniel Wagner am Start, der in 1:15:54 Stunden ebenfalls nah an seine persönliche Bestzeit herankam. Aufgrund der räumlichen Nähe, der schnellen Strecke und der gewohnt guten Stimmung in der Fastnachtsstadt Mainz ist auch der Gutenberg Halbmarathon seit einigen Jahren ein beliebtes Ziel für mehrere Spiridonis. Schnellster Läufer in blau und gelb war dort in diesem Jahr Philipp Bartels, der für 1:14:36 Stunden mit Platz 2 in seiner Altersklasse belohnt wurde. Ihm folgten mit Mark Andree Sippel und Silas Röckle zwei weitere Athleten mit Zeiten unter 1:20 Stunden. Dieses ambitionierte Zeitziel erreichte auch Ana Birkenhauer: Sie finishte in 1:19:55 Stunden und durfte sich über Platz 4 der Frauenwertung und Platz 8 in der Gesamtwertung freuen. In einem Feld gespickt mit internationalen Elite-Athletinnen wurde sie hinter Olympiateilnehmerin Domenika Mayer dritte deutsche Frau.

Nach diesem überzeugenden Frühjahr präsentierten sich die Spiridon-Athletinnen und -Athleten auch in den Sommermonaten erfolgreich bei mehreren Wettkämpfen: Neben ihren starken Leistungen im Berg- und Traillauf zeigte Clara Costadura auch ihre Ambitionen auf der Bahn. In 18:05 Minuten wurde Sie Ende Mai in Fulda hessische Vizemeisterin über 5.000 Meter. Frederik Stobbe lief beim Eschathlon über die Halbmarathondistanz in 1:17:55 Stunden auf einen tollen zweiten Gesamtrang. Beim Schwanheimer Pfingstlauf schafften es mit Robert Unger in 33:30 Minuten und Philipp Bartels in 33:56 Minuten gleich zwei Spiridon-Läufer in die Top 6. Laura Zein steigerte sich in Schwanheim gar auf 38:16 Minuten und konnte sich über Gesamtrang 2 freuen. Wie bereits im Jahr 2024 zeigt Robert Unger damit auch in diesem Jahr seine Ambitionen, in der Main-Lauf-Cup-Wertung – zu der auch der Schwanheimer Pfingstlauf gehört – vorne mitzulaufen. Neben den bereits erwähnten Rennen gewann Robert beim Steinberger-Wald-Volkslauf, beim Hausener Volkswaldlauf und beim Rodheimer Volkslauf jeweils die Gesamtwertung

im 10-Kilometer-Lauf beziehungsweise Halbmarathon. Auch beim Hugenottenlauf in Neu-Isenburg lag er aussichtsreich im Rennen, bevor er leider fehlgeleitet wurde. Damit führt Robert bei noch einem ausstehenden Rennen auch 2025 die Gesamtwertung des Main-Lauf-Cups souverän an. Ebenfalls gewann Robert in diesem Jahr den traditionell über die altdeutsche Meile (7.777 Meter) ausgetragenen Eppsteiner Burglauf. Ebenfalls im Verlauf des Sommers zeigte sich auch Daniel Kruff in guter Form: Nach einem ordentlichen Einstieg in Schwanheim ließ er mit Gesamtplatz 5 beim Karbener Stadtlauf und Gesamtplatz 6 beim Hugenottenlauf in Neu-Isenburg beachtliche Ergebnisse folgen. Gar einen Platz vor Daniel konnte sich in Neu-Isenburg Silas Röckle einsortieren, der neben dem 5. Gesamtrang auch seine Altersklasse gewinnen konnte.

Nach dem heißen Sommer standen nun die ersten schnellen Läufe des Herbstes bevor, allen voran der Berlin Marathon. Philipp Bartels hatte sich abermals das Ziel gesetzt, seine Marathon-Bestzeit zu verbessern. Bei überraschend warmem Wetter schaffte es Philipp dennoch, sich das Rennen perfekt einzuteilen und konnte auf der zweiten Rennhälfte sogar noch einmal leicht zulegen. Er finishte in neuer persönlicher Bestzeit von 2:31:15 Stunden und durfte sich über Platz 171 der Gesamtwertung eines World Marathon Majors und Platz 13 (zweitbester Deutscher Läufer) in seiner Altersklasse freuen. Fast zeitgleich

startete auch Pier Giorgio Barcarolo bei einer der größten Laufsportveranstaltungen weltweit. Pier finishte den Kopenhagen Halbmarathon in neuer persönlicher Bestzeit von 1:16:50 Stunden.

hier oder an geeigneter Stelle im vorigen Absatz Foto 9

Anfang Oktober stand mit dem Rodenbacher Lauftag ein beliebter Wettkampftest mit Blick auf den Frankfurt Marathon bevor. Diesen nutzten auch Clara Costadura und Laura Zein, die den Sieg auf den 21 Kilometern unter sich ausmachten und damit in 1:22:08 und 1:22:36 Stunden die Gesamtplatzierungen 1 und 2 belegten. Beide gewannen damit selbstredend auch ihre Altersklassen. Während diese Zeit für Clara sogar für die Top 10 im Vergleich mit den Männern reichte, durfte sich Laura über eine deutliche Steigerung ihrer persönlichen Bestzeit freuen. Auch im Herbst war es abermals Robert Unger, der zu überzeugen wusste. Bei den hessischen Meisterschaften Halbmarathon in Schotten sprintete der Taktikfuchs in 1:10:41 Stunden nicht nur zum hessischen Vizemeistertitel, sondern auch zum Altersklassensieg und einer neuen persönlichen Bestzeit. Nur eine Woche später stand Robert beim Offenbacher Mainuferlauf erneut am Start. Auf (leider) nicht vermessener Strecke aufgrund einer kurzfristigen Baustelle im Startbereich bestätigte Robert in einem überraschend stark besetzten Läuferfeld in 1:10:59 Stunden seine starke Form und landete damit auf dem 6. Gesamtrang. Im gleichen Rennen konnten sich auch weitere Spiridon-Athleten stark präsentieren: Dominic Stahl komplettierte die Top 10 in 1:12:56 Stunden, während Christian Fischer in 1:16:55 Stunden seine erste (inoffizielle) Zeit unter 1:17 Stunden feiern konnte. Doch nicht nur der Halbmarathon war gesäumt von starken Spiridon-Leistungen. Insbesondere Clara Costadura konnte dem 10 Kilometer-Rennen ihren Stempel aufdrücken. In 36:39 Minuten gewann Sie die Frauenwertung und bewies so ihre aufsteigende Form auf dem Weg zum Frankfurt Marathon. Auf Clara folgte Irina Haub auf einem tollen 3. Gesamtrang. Bei den Männern erlief sich Pier Giorgio Barcarolo in 35:41 Minuten den 10. Gesamt-

rang, während Valentin Teufel in 37:07 Minuten 19. wurde und seine persönliche Bestzeit deutlich verbessern konnte. Das Saisonhighlight für viele Athletinnen und Athleten der Leistungsgruppe war auch in diesem Jahr der Frankfurt Marathon. Mit Stefan Wiegele in 2:27:41 Stunden und Robert Unger in 2:28:14 Stunden blieben gleich zwei Spiridonis unter der magischen 2:30-Stunden-Marke. Stefan gewann damit seine Altersklasse und Robert erreichte einen tollen 3. Gesamtrang bei der Hessenmeisterschaft. Ebenfalls fabulös präsentierten sich die Spiridon Frauen Laura Zein, Jascha Altmüller und Clara Costadura sorgten in 2:56:54, 2:56:58 und 2:59:30 Stunden nicht nur für ein geschlossenes Mannschaftsergebnis, sondern auch für durch die Bank weg deutliche persönliche Bestzeiten und die Plätze 2,3 und 5 bei der Hessenmeisterschaft. Der Dank geht hier auch an die Edelpacer Philipp Bartels und Luca Rossini. Philipp begleitete insbesondere Laura und Clara vom Start bis ins Ziel während Luca über 20 Kilometer das Tempo für Jascha hochhielt und dann selbst noch in 3:07:45 Stunden den Zieleinlauf in der Festhalle genießen durfte. Neben den Spitzenplatzierungen bei hessischen Meisterschaften trotzten auch viele weitere Athletinnen und Athleten den windigen Bedingungen und sorgten für starke Ergebnisse: Dominic Stahl in 2:41:18 Stunden, Silas Röckle steigert erneut seine Bestzeit um mehrere Minuten und finished in 2:45:48 Stunden, Ana Birkenhauer in 2:55:32 Stunden und Jakob Schaefer-Brand in 3:08:20 Stunden.

Nach dem Frankfurt Marathon traf sich die Spiridon Leistungsgruppe anstatt des Dienstagstrainings traditionell in Alt-Sachsenhausen und ließ damit eine erfolgreiche Saison ausklingen und das Geschehene Revue passieren. Wir blicken dankbar auf ein Jahr voller Herausforderungen, Zusammenhalt und sportlicher Erfolge zurück und freuen uns auf alles, was das kommende Jahr bereithält.

WER MISST, MISST MIST

Lothar Esser

Diesen Spruch habe ich schon in der Schule gelernt, aber was hat er mit dem Laufen zu tun? Ganz einfach: Auch beim Laufen wird gemessen und verglichen. Also passen wir auf, dass wir das Richtige messen und anschließend nicht Birnen mit Äpfeln vergleichen.

Grundsätzlich sind die Zeit und die Distanz die wichtigsten Messgrößen beim Laufen. Die Zeit wird seit ein paar Jahren auch bei den meisten Volksläufen elektronisch per Chip in der Startnummer und Empfänger in der Messmatte oder ähnliches ermittelt. Eine händische Zeitnahme ist mittlerweile äußerst selten geworden. Die Distanz wird bei bestenlistenfähigen Läufen mit einem standardisierten Verfahren ermittelt. Dafür gibt es entsprechende Werkzeuge und Messvorschriften. Die Messung erfolgt durch entsprechend ausgebildete Personen (vergleiche hierzu Artikel im ECHO 2024, Seite 24 ff.). Die von fast allen Läuferinnen und Läufern verwendeten Uhren messen zwar auch Zeit und Distanz, aber bei der Distanz sind die Unterschiede zu den real vorliegenden Distanzen teilweise erheblich. Dies liegt am Messverfahren (Satellitensignale werden ausgewertet), sprich es kommt immer auf die Empfangsqualität und die eingestellte Genauigkeit auf der Uhr an. Außerdem begünstigen kurvenreiche Strecken Messfehler.

Was kann ich tun, wenn ich meine Wettkampfzeit mit der eines Freundes oder auch Feindes vergleichen möchte, es sich aber nicht um dasselbe Rennen handelt? Die Topografie (also zum Beispiel Höhenunterschiede oder die Anzahl und Stärke der Kurven), die Anzahl der Mitläufer, der Wind und die Windrichtung etc. haben Einfluss auf die Zeit, die weder ich noch mein Freund/Feind beeinflussen kann. Wenn das Alter der laufenden Personen unterschiedlich ist, so ist es im Normalfall so, dass mit zunehmendem Alter die Leistungsfähigkeit abfällt. Mit 65 Jahren bin ich nicht mehr so schnell wie mit 50 Jahren, vorausgesetzt, ich habe den gleichen Trainingszustand wie vor 15 Jahren. Aus diesem Grund gibt es eine Alterskorrektur, die angewendet werden kann. Die Korrekturfaktoren sind empirisch ermittelt worden. Es gibt allerdings verschiedene Korrekturwerte, sodass es im Einzelnen je nach Verfahren zu Abweichungen kommen kann.

Im Folgenden findet ihr die Darstellung der 10-Kilometer-Wettkampfergebnisse

der Frauen von Spiridon für die 10-Kilometer-Distanz. Die absolut schnellste Frau (Anna Starostzik) ist in diesem Jahr die 10 Kilometer in 36:06 Minuten gelaufen. Marisa Gomez-Ruhland hat über 10 Kilometer eine Bestzeit von 46:23 Minuten in 2025. Ihre absolut gelaufene Zeit wird aber mit dem Alterskorrekturfaktor um genau 13 Minuten nach unten korrigiert. Das bedeutet, wenn Marisa im Alter zwischen 23 Jahren und 34 Jahren mit demselben Trainingszustand wie im Jahr 2025 gelaufen wäre, hätte sie aller Wahrscheinlichkeit nach 33:23 Minuten für diese Distanz benötigt.

SPIRIDON FRANKFURT — Alterskorrigierte Bestenliste (nach Mundle) Spiridon Frankfurt 2025

10 km Frauen		Alter	Bonuszeit	Faktor	Zeit	gelaufen
1	Gomez-Ruhland, Marisa	67	00:33:23	0,7196	00:46:23	01.02.2025
2	Gelsema, Astrid	58	00:34:06	0,8021	00:42:31	01.02.2025
3	Starostzik, Anna	38	00:34:19	0,9504	00:36:06	04.01.2025
4	Haub, Irina	47	00:34:43	0,8902	00:39:00	25.04.2025
5	Herzberg, Anna	38	00:35:41	0,9504	00:37:33	27.07.2025
6	Pamuk, Ulrike Dr.	70	00:35:59	0,6911	00:52:04	19.01.2025
7	Gollan, Sarah Maria	46	00:36:16	0,8970	00:40:26	04.05.2025
8	Peters-Karbstein, Marion	61	00:36:18	0,7752	00:46:49	18.05.2025
9	Bijok, Jana	36	00:37:01	0,9633	00:38:26	07.06.2025

In der Ergebnisdatenbank der Ultraläufer wird ebenfalls mit Alterskorrekturfaktoren gearbeitet. Dabei wird der Faktor aus den Untersuchungen für Marathon für alle Distanzen zwischen Marathon und 200 Kilometer angewendet. Hier einmal die Darstellung der korrigierten Werte für die Deutsche Meisterschaft 50 Kilometer in Ubstadt-Weiher vom Februar 2025:

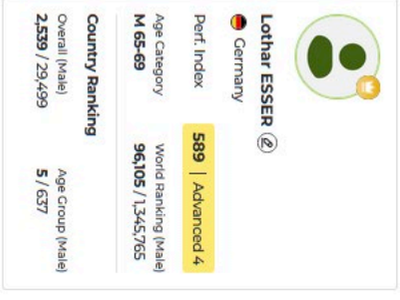
Gesamtrang	tatsächlich gelaufene Zeit	Nachname, Vorname	AK	alterskorrigierte Zeit
4	2:58:53 h	Fruhmann, Stephan	M45	2:45:11 h
2	2:56:56 h	Merrbach, Frank	M40	2:48:53 h
1	2:53:05 h	Schwippel, Tim-Niklas	M30	2:53:05 h
231	5:21:33 h	Stöcker, Werner	M85	2:54:21 h
42	3:30:42 h	Peter, Jens	M55	2:54:53 h
18	3:17:51 h	Hakenes, Christoph	M50	2:55:00 h
10	3:09:10 h	Müller, Kay-Uwe	M45	2:56:08 h
61	3:41:52 h	Ehret, Juergen	M60	2:57:15 h
5	3:00:41 h	Löw, Johannes	M35	2:58:21 h
3	2:58:30 h	Kley, Lukas	M30	2:58:28 h

Ganz schwierig wird der Vergleich bei Trailruns. 68 Kilometer mit 4.000 Höhenmetern sind etwas anderes als 68 Kilometer mit 1.500 Höhenmetern. Aber auch da gibt es Möglichkeiten des Vergleichs. Eine liefert die ITRA (International Trail-Running Association). Sie versucht, aus dem Höhenprofil und der Länge eine Bewertung vorzunehmen. Eine Alterskorrektur gibt es dort allerdings nicht. Deshalb sind die jungen und schnellen Athleten mit einem höheren Score versehen als die altersbedingt langsameren Runner. Hier der Vergleich zwischen Florian Kaltenbach und mir:

Florian und ich haben einen vergleichbaren Index (Florian 593 und ich 589, Stand Mitte September 2025).

Leider wird bei der ITRA nicht transparent, wie der Index berechnet wird – weder für das einzelne Rennen, noch für den Gesamtindex. Für eine erste Einschätzung der Leistungsfähigkeit von Läuferinnen oder Läufern ist es aber eine akzeptable Möglichkeit.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es Möglichkeiten für einen Vergleich gibt, aber es werden trotzdem Äpfel und Birnen verglichen, denn absolute Vergleichbarkeit ist nur im selben Rennen möglich.



FÜNF ERFOLGREICHE JAHRE ULTRALAUF-BUNDESLIGA FÜR SPIRIDON

Florian Kaltenbach

Auch in ihrer fünften Ultralauf-Bundesliga-Saison 2025 war Spiridon Frankfurt auf Erfolgskurs. Trotz Abgängen von Leistungsträgern (insbesondere Stella Osterhoff und Mona Winter) waren wir ausdauernd stark. Für 2025 können wir folgende Leistungsbilanz vorweisen:

- Wir stehen auf Platz vier in der Bundesliga mit 60 Punkten.
- Wir sammelten nur einen Wertungspunkt weniger als bei der Vizemeisterschaft im Vorjahr (61 Punkte).
- Wir verzeichnen über alle fünf Deutsche Meisterschaften 31 Teilnahmen (2023 und 2024 jeweils 24 Teilnahmen).
- Wir errangen 24 DM-Medaillen (2023: 22 Medaillen, 2024: 28 Medaillen): zehnmal Gold, zehnmal Silber, viermal Bronze.

Die erfolgreichsten Medaillensammler in diesem Jahr waren einmal mehr Lothar Esser (zweimal Gold und dreimal Silber bei insgesamt vier Starts), unsere beiden leistungsstarken Neuzugänge Matthias Betzler (zweimal Gold und einmal Silber bei zwei Starts) und 24 Stunden-Lauf-Bundestrainer Christoph Lux (einmal Gold und zweimal Silber bei zwei Starts) sowie unsere mehrfache Weltrekordlerin Ursula Dinges (einmal Gold und einmal Silber bei zwei Starts). Besonders hervorzuheben sind darüber hinaus die Mannschafts-Goldmedaille von Michaela ‚Michi' Zeiss, Judith Scheifler und Angela Frenzel über 50 Kilometer in Ubstadt am 28. Februar 2025 sowie Platz vier Gesamt von Anne Gastmann über 100 Kilometer in Grünheide am 29. März 2025.

Das fünfte Bundesliga-Jahr in Folge bietet Anlass, die Entwicklung, schöne Momente, und die größten Erfolge der vergangenen Jahre zu reflektieren.

Siegerehrung Mannschaft 50 Kilometer 2021

Team 24 Stunden-DM 2022

Team SachsenTrail 2023

Statistikwert	2021	2022	2023	2024	2025	Gesamt 2021-2025
Teilnehmende Spiridon Frankfurt	4	6	24	24	31	89
Endplatzierung in DUV-Bundesliga	Platz 4 (20 Punkte)	Platz 33 (7 Punkte)	Platz 3 (71 Punkte)	Platz 2 (61 Punkte)	Platz 4 (60 Punkte)	219 Punkte
DM-Medaillen	7 (viermal Gold, zweimal Silber, einmal Bronze)	4 (zweimal Gold, zweimal Silber)	22 (achtmal Gold, fünfmal Silber, neunmal Bronze)	28 (14 Mal Gold, neunmal Silber, fünfmal Bronze)	24 (zehnmal Gold, zehnmal Silber, viermal Bronze)	85 (38 Mal Gold, 28 Mal Silber, 19 Mal Bronze)
Anzahl Top10-Platzierungen Gesamt	3	2	3	9	2	19
Saisonhighlights	Mannschaftstitel Männer Gesamt 50 Kilometer (Lothar Esser, Christian Weber, Florian Kaltenbach)	allererstes Spiridon-Team bei 24 Stunden-DM – Platz 5 Männer Gesamt (Lothar Esser, Harald ‚Harry' Lange, Florian Kaltenbach	Zweitbestes Team bei Ultratrail-DM in Breitenbrunn (Sachsen-Trail) mit dreimal Gold und einmal Bronze – Stefan Pracht und Lothar Esser ragten mit jeweils zweimal Gold (Altersklasse und Seniorenmannschaft) und einmal Bronze (Männermannschaft Gesamt) heraus; Drittbestes Team bei 100 Kilometer-DM in Ubstadt-Weiher (Ha-Wei100) mit zweimal Gold und zweimal Bronze	Zweitbestes Team 6 Stunden-DM in Mörfelden mit fünfmal Gold, viermal Silber, zweimal Bronze!	Drittbestes Team 50 Kilometer-DM in Ubstadt-Weiher (Ha-Wei50) mit zweimal Gold; Drittbestes Team 6 Stunden-DM in Delmenhorst (Burginsellauf) mit zweimal Gold, dreimal Silber, und zweimal Bronze.	Unzählige wundervolle Momente

Team 25 Stunden-Lauf 2024

Dank der zahlreichen Teilnahmen an den Deutschen Meisterschaften im Ultralauf, dem fairen Sportgeist und dem tollen Teamspirit ist Spiridon Frankfurt nach zuvor längerer Abstinenz bei den Deutschen Meisterschaften inzwischen nicht mehr aus der nationalen Ultralaufszene wegzudenken. Auch international machte Spiridon Frankfurt durch das erfolgreiche Spartathlon-Finish von Matthias Betzler (mit 69 Jahren als bislang ältestem Spartathlon-Finisher aller Zeiten), die 24 Stunden-Weltmeisterschaftsqualifikation von Christoph Lux (mit Vereinsrekord von 241,48 Kilometern am 22. und 23. Januar 2025 in Espoo, Finnland) sowie dem starken 30. Platz von Sarah Kistner bei dem gut 44 Kilometer langen „Short Trail" der Berg- und Traillauf-Weltmeisterschaften Ende September 2025 in Canfranc (spanische Pyrenäen) von sich reden.

Vor 2021 lief Spiridon bei Ultralaufmeisterschaften zuletzt im Ultratrail – der damals noch als „Landschafts- und Crosslauf" bezeichnet wurde – mit Platz fünf Gesamt beziehungsweise AK-Silber beim Bärenfels Ultratrail durch den damaligen Leistungsgruppen-Athleten Ingo Saatweber in die Medaillenränge.

Seit 2021 sammelten Lothar Esser mit 25 Medaillen (elfmal Gold, achtmal Silber, sechsmal Bronze) bei 19 DM-Teilnahmen und Florian Kaltenbach mit 14 Medaillen (dreimal Gold, fünfmal Silber, sechsmal Bronze) bei 15 DM-Teilnahmen die meisten der 85 Edelmetall-Plaketten. Die meisten der 19 Top10-Platzierungen Gesamt erzielte Florian Kaltenbach (siebenmal) und

der Vizemeistertitel von Stella Osterhoff bei der 6 Stunden-DM 2024 in Mörfelden und der Podestplatz drei von Mona Winter bei der 50 Kilometer-DM 2024 in Bremen ragten heraus. Zu den allerschönsten Momenten der vergangenen fünf (Bundesliga-)Jahre zählt sicherlich die 6 Stunden-DM ‚daheim' in Mörfelden. Hier starteten wir mit sagenhaften 13 Spiridonis (drei Frauen und zehn Männer), holten elf DM-Medaillen (fünfmal Gold, viermal Silber, zweimal Bronze), waren mit nur zwei Rohpunkten Rückstand zweitbestes Team des Tages hinter der späteren bei allen fünf Ultralauf-DMs tagesbesten LG Ultralauf (mit 22 Startern) und wurden von zahlreichen Spiridonis an der Strecke stimmungsvoll unterstützt!

Auch 2026 startet die Meisterschaftssaison wie im letzten Vizemeisterschaftsjahr wieder mit der 50 Kilometer-DM in Bremen beim malerischen und pfeilschnellen Werderseelauf (Sonntag, 15. März 2026). Weiter geht es am Samstag, 9. Mai 2026 in Nesselwang/Ostallgäu mit der Ultratrail-DM über 70 Kilometer und knapp 4.000 Höhenmeter. Die 24 Stunden-DM wird am Wochenende Samstag, 27. Juni bis Sonntag, 28. Juni 2026 auf der landschaftlich herrlichen Strecke des Burginsellaufs Delmenhorst unweit von Bremen ausgetragen. Am Samstag, dem 22. August 2026 steigt die 100 Kilometer-DM im ebenfalls landschaftlich reizvollen Leipzig-Auensee. Den Abschluss macht am Samstag, den 17. Oktober 2026 die 6 Stunden-DM auf der wunderschönen und abwechslungsreichen Strecke beim VR-Bank-Lauf im oberbayerischen Schwindegg (zwischen München und Passau). Lasst uns alle ein weiteres Ultralaufkapitel für unseren wundervollen Verein schreiben!

Team Deutsche Meisterschaft 50 Kilometer 2025

DER WIND, DER WIND, DAS HIMMLICHE KIND

Lothar Esser

Nun beginnt sie wieder, die Jahreszeit, in der die Siegerinnen und Sieger des Frühlings gemacht werden. Nach einer Erholungspause im Spätherbst geht es mit der Vorbereitung los. Was hilft mir dabei? Natürlich der Wind, am meisten der Gegenwind!

Als Radfahrer habe ich ihn gehasst, den Gegenwind. Aber bei meinen Trainingstouren folgte auf den Gegenwind überwiegend Rückenwind oder es war umgekehrt. Das nennt sich ausgleichende Gerechtigkeit.

Beim Laufen hatte ich früher immer den Eindruck, dass der Wind nicht so wichtig ist. Das mag bei einer leichten Brise vielleicht stimmen. Aber wenn es richtig stürmt, ist der Gegenwind ein richtiges Trainingselement. Noch besser ist es, wenn es mit Gegenwind bergauf geht.

Die Kraft, die aufgewendet werden muss, um den Wind zu überwinden, ist abhängig von der Stärke des Windes (Windgeschwindigkeit und Richtung, aus der der Wind kommt), der Dichte der Luft (in Meereshöhe ist die Dichte größer) und der Fläche, mit der sich der Laufkörper dem Wind entgegenstellt.

Wenn ich mit einer Laufgeschwindigkeit von zehn Kilometern pro Stunde gegen den direkt von vorn kommendem Wind mit einer Windgeschwindigkeit von 50 Kilometern pro Stunde anlaufe, resultiert daraus eine scheinbare Windgeschwindigkeit von 60 Kilometern pro Stunde.

Die angeströmte Fläche des Laufkörpers wird im Wesentlichen von der Größe und der Körperbreite beeinflusst. Es gibt natürlich aerodynamisch optimierte Körper, aber diese Körperform lasse ich hier einmal beiseite. Der menschliche Körper ist kein Rechteck, sondern hat eine vieleckige Form. Die Beine sind etwas schmaler als der Oberkörper, und dieser wiederum schmaler als im Bereich der Schulter. Der Kopf ist dann wieder recht schmal. Zur Vereinfachung gehe ich davon aus, dass die Hüftbreite multipliziert mit der Schulterhöhe die Frontfläche des Laufkörpers darstellt. Bei meiner Figur errechnet sich daraus etwa eine Fläche von 0,7 Quadratmetern.

In https://de.wikipedia.org/wiki/Winddruck ist die Berechnung des Winddrucks in Abhängigkeit von der Windstärke dargestellt. In der folgenden Tabelle ist der Winddruck in Abhängigkeit von der Windgeschwindigkeit angegeben:

Windstärke in Beaufort	Windgeschwindigkeit in km/h	Winddruck in N/qm	Windkraft bei 0,7 qm Fläche in N
2	11,9	6,6	4,6
3	19,4	17,6	12,3
4	28,4	37,6	26,3
5	38,5	68,9	48,2
6	49,7	114,6	80,2
7	61,6	176,0	123,2
8	74,5	258,0	180,6

Zu erkennen ist, dass bei einer Laufgeschwindigkeit von etwa zehn Kilometern pro Stunde etwa eine Windstärke hinzukommt. Wer also bei Windstärke fünf mit zehn Kilometern pro Stunde direkt gegen den Wind läuft, läuft gegen einen scheinbaren Wind der Stärke sechs. Umgekehrt gilt das natürlich auch. Rückenwind vermindert die scheinbare Windstärke um etwa eine Stufe.

Wer also bei starkem Wind (entspricht Windstärke sechs und da sind die Regenschirme schon ziemlich wackelig) mit zehn Kilometern pro Stunde gegen den Wind anläuft, muss etwa 120 Newton Kraft mehr aufwenden als bei Windstille. 120 Newton entsprechen etwa zwölf Kilogramm Gewicht. Deshalb ist Lauftraining bei Gegenwind so leistungssteigernd. Natürlich kann das Ganze auch gemessen werden. Aber hier reicht es erst einmal, die Grundlagen zu erfahren. Wer es genau wissen möchte, schnallt sich so ein kleines Leistungsmessgerät an den Schuh und kann immer sehen, woher der Wind weht.

Wer im Wettkampf dem Wind ein Schnippchen schlagen will, sollte sich also Windschatten in einer Gruppe suchen. Dies umso eher, je stärker der Wind von vorne kommt. Für das Training gilt aber: Nutzt den Wind als euren Trainingspartner. Wer sich beim Training im Windschatten versteckt, zieht im Frühjahr den Kürzeren.

EINE TRAIL-TRILOGIE IM AUGUST

Lothar Esser

Schon im letzten Jahr wollte ich an der National-League der ITRA (International Trail Running Association) teilnehmen. Aber es hat irgendwie nicht geklappt. Bei diesem Format müssen mindestens in einem Land drei nationale Trail-Wettkämpfe, die im Kalender der ITRA stehen, abgeschlossen werden. Nachdem ich im April bei der Deutschen Meisterschaft im Ultratrail meine ersten ITRA Punkte für dieses Jahr eingeheimst hatte (leider weniger als erhofft), kam der August und damit die Hochsaison für das Trail-Laufen in Deutschland. Außerdem hatte ich durch die DUV (Deutsche Ultramarathon Vereinigung) für den Mountainman in Großarl einen Freistart ergattern können, sodass plötzlich drei aufeinanderfolgende Wochenenden im Kalender geblockt waren (Es tut mir leid, Anne!).

Den Anfang machte der HuBuT (HunsBuckelTrail) im Hunsrück. Mit dem Auto ist die Anreise relativ einfach in gut 90 Minuten geschafft. Dass es auch anders geht, bewies Christian Weber aus unserem Verein, der am Tag vor dem Wettkampf mit dem Rad von Bergen-Enkheim nach Laubach im Hunsrück anreiste. Im ehemaligen Hafengebiet von Mainz hat er sich allerdings noch auf den Asphalt gelegt und leicht verletzt. Das war aber kein Hinderungsgrund für einen Start am nächsten Tag.

Beim HuBuT gibt es verschiedene Streckenlängen. Mit zwölf Kilometern als Einstiegsangebot geht es los. Das Ganze wird auf 27 Kilometern etwas anstrengender und länger, aber die längste Strecke führt über 47 Kilometer und ist damit ein Ultralauf, und die haben es mir ja angetan. Der Ultratrail beim HuBuT hat neben der langen Strecke auch noch knapp 1.000 Höhenmeter. Das Highlight ist der Lauf über die Geierlay, eine der schönsten Hängebrücken in Deutschland. Die Brücke ist 360 Meter lang und maximal etwa 100 Meter über dem Boden. Die Aussicht muss fantastisch sein. Doch wegen meiner Schwindelgefühle in Höhen konnte ich es

mir nicht leisten, den Blick nach rechts oder links schweifen zu lassen.

Bis wir zur Geierlay kamen, hatten wir einige sehr schöne Trails im Hunsrück zu bewältigen. Steile Singletrails waren es sowohl im An- als auch Abstieg, an manchen Stellen waren sogar Steigeisen und ein Stahlseil als Unterstützung befestigt. Zusätzliche Schwierigkeiten gab es durch umgestürzte Bäume an den Steilhängen, die mich immer gezwungen haben, langsam über die Bäume zu steigen. Obwohl ich unterwegs schon regelmäßig Salztabletten genommen hatte, wollten meine Beine wegen der neuen Bewegungsart beim Übersteigen verkrampfen und ich musste deshalb an diesen Stellen sehr vorsichtig sein. Zum Glück war der August bis zu diesem Rennen recht trocken, sodass die Strecke nicht rutschig war. Ich hatte mir kurz vorher neue Trailschuhe gekauft, die an keiner Stelle des Kurses an ihre Grenzen kamen. An einer Stelle kam meine Orientierungskompetenz allerdings an seine Grenzen. Meine Uhr hatte an dieser Stelle Schwierigkeiten mit der Wegfindung und hat mir etwas zu spät mitgeteilt, dass ich nicht hätte abbiegen müssen. Es waren dann aber nur 100 Meter, die ich zusätzlich laufen musste. Im Ziel konnte ich die Uhr mit etwas weniger als fünf Stunden Laufzeit stoppen. Christian kam knapp nach mir ins Ziel. Für ihn war es ein Vorbereitungslauf auf die Hessische Meisterschaft im Berglauf, bei der er im September mit großem Vorsprung seine AK gewinnen konnte (Glückwunsch dafür noch einmal an dieser Stelle). Für mein ITRA-Konto schlug dieser Lauf mit 525 Punkten zu Buche. Damit waren es nun zwei Ergebnisse und es fehlte nur noch ein Traillauf, um in die Wertung der National League zu kommen.

Schon eine Woche später stand dann der Hartfüßlertrail in Saarbrücken auf meinem Programm. Wegen der etwas längeren Fahrzeit fuhr ich schon am Samstagnachmittag hin, um in der Schule an Start und Ziel zu übernachten. Mit einigen anderen unverwüstlichen haben wir die Turnhalle zu einem Schlaflager umfunktioniert. Leider ging um 3:00 Uhr die Lüftungsanlage an und versuchte, frische Luft in die Halle zu pusten oder verbrauchte Luft abzusaugen. Nachdem ich gemerkt hatte, was diesen Radau veranstaltete, kam für mich nur ein Umzug in die Umkleidekabine infrage. Hier konnte ich einigermaßen erholsam bis um 6:00 Uhr weiterschlafen. Für mich war es die fünfte Teilnahme am Hartfüßler. Auch diesen Traillauf gibt es in verschiedenen Längen. Die 58-Kilometer-Distanz mit etwa 1.600 Höhenmetern reizen mich mehr als die Kurzdistanzen. Bei meinen ersten vier Starts hatte ich mich immer an irgendeiner Stelle verlaufen. Mal mehr und mal weniger weit. Die Frage war, ob ich es dieses Mal schaffe, nicht vom richtigen Weg abzukommen. Nach dem Lauf im Hunsrück fühlte ich mich fit und gut vorbereitet. Schon direkt nach dem Startschuss hatte ich das Gefühl, dass irgendetwas anders ist. Entweder laufen alle etwas zurückhaltender oder ich war einfach fitter als in den Jahren zuvor. Es gelang mir, mich etwas zu zügeln, denn ich wusste, dass es hinten raus schwer werden würde. Die Strecke ist einfach etwas länger als beim HuBuT und die Steigungen und Gefällstrecken an den Abraumhalden sind teilweise extrem. Um es kurz zu machen: Das Rennen verlief für mich einfach optimal. Kein Verlaufen, keine Krämpfe und nach noch nicht einmal sechs Stunden erreichte ich das Ziel. Meine bis dahin beste Zeit auf der Strecke konnte ich noch einmal um fast 13 Minuten verbessern. In der ITRA-Wertung bedeutet dieses Ergebnis 604 Punkte und damit habe ich 1.669 Punkte in der National League. Mit dieser Punktzahl führe ich die Wertung in meiner Altersklasse an, aber die Saison ist noch nicht beendet. Ich hoffe jetzt, dass es bis zum Jahresabschluss keine Verschiebung mehr gibt, sonst muss ich noch einmal ran.

Nach dem Hartfüßlertrail hatte ich wenig Zeit zur Erholung. Kaum zu Hause hieß es Koffer packen und ab nach Österreich. Im Koffer musste auch die Pflichtausrüstung für einen alpinen Trail Platz finden. Trailschuhe, Stirnlampe, Laufrucksack, zwei Flaschen, ein paar Riegel und Gels und vor allem die Notfallausrüstung, bestehend aus Pflaster, Mullbinde, Kompresse und Rettungsdecke. Trailstöcke waren

zwar nicht vorgeschrieben, aber ich nahm sie trotzdem mit. Als ich schon unterwegs war, kam die Mail vom Veranstalter, dass wegen der prognostizierten Witterungsbedingungen auch Kopfbedeckung, langärmeliges Shirt und lange Hose zur Pflichtausrüstung gehören. Zum Glück hatte ich diese Sachen schon in weiser Voraussicht eingepackt und sie wurde vom Veranstalter auch vor dem Start kontrolliert. Großarl im Salzburger Land war mein Ziel. Für den dortigen Mountainman hatte ich mich für die 68-Kilometer-Distanz mit etwa 4.000 Höhenmetern angemeldet. Es sollte mein dritter alpiner Trailrun werden. Die Anstiege und Gefällstrecken sind deutlich länger als im Mittelgebirge. Trainiert hatte ich nicht wirklich dafür, auch wenn die beiden Läufe an den Wochenenden davor einen gewissen Trainingsaspekt hatten. Aber Laufen in 2.000 Metern üNN ist etwas anderes als auf einer 80 Meter hohen Abraumhalde. Der Start war früh um 3:00 Uhr. In der Startliste stehen für die lange Distanz nur 59 Namen. Ich habe aber den Eindruck, dass einige von denen doch lieber im Bett geblieben sind oder auf kürzere Distanzen umgemeldet haben. Langsam und leise laufen wir durch den schlafenden Ort. Nach der ersten Kurve in den Wald und auf trailigen Pfaden ging es den Berg hoch. Von 900 auf 1.900 Metern üNN auf zehn Kilometer bis zum Kamm. Schon jetzt gab es nur noch kleine Gruppen oder Einzelkämpfer. Oben liefen wir ein paar Kilometer auf dem Kamm entlang, bevor es wieder nach Großarl über die grünen Skipisten herunterging. Mit dem Sonnenaufgang wurde die Strecke schwieriger. Verwurzelte Trails, auf den Höhen teils moorige Streckenabschnitte oder felsige Untergründe und ein ständiges Auf und Ab. Die Sonne ließ sich nur selten blicken, dafür wehte der Wind das letzte bisschen Wärme aus der Luft. Die Jacke konnte ich zwar ausziehen, aber ich war froh über das langarmige Shirt. Die Verpflegungspunkte kamen regelmäßig auf den verschiedenen Almen. An neuralgischen Punkten stand die Bergwacht und baute Biwaks für den Notfall auf. Ich hoffe, dass die Bergwacht wenig zu tun hatte. Ich finde es bewundernswert, was die Bergwacht leistet. Mit zunehmender Dauer des Rennens schwanden meine Kräfte und ich musste aufpassen, dass ich nicht stürze. Dadurch sank meine Pace sowohl bergauf als auch bergab. Es wurde schwierig, den Lauf zu genießen und ich war froh für jeden Meter, mit dem ich dem Ziel näherkam. Matthias Betzler hatte mir vor dem Lauf noch verraten, dass es zum Schluss nicht nur lange bergab geht, sondern die letzten Kilometer auch auf Asphalt bergab zu laufen sind. Als dann endlich der glatte Belag kam, konnte ich schon den Sprecher im Ziel hören. Ich habe noch versucht, Tempo aufzubauen, aber es wurde zu schwer. Nach etwas mehr als zwölf Stunden kam ich gerade noch rechtzeitig für die Ehrung der Siegenden ins Ziel. Mit meinem Finisher-Bier in der Hand konnte ich die Leistungen der anderen bewundern, aber ich selbst musste nicht auf das Treppchen steigen.

Zur Erholung bin ich dann noch zwei Tage in Saalfelden am steinernen Meer geblieben. Am Sonntag habe ich die Triathleten auf der Radstrecke des 70.3 von Zell angefeuert. Ich hatte gedacht, ich kann den beiden Startern von Spiridon (Tanja Friedrich und Oliver Gilbert) durch meinen Applaus

noch den nötigen Push mitgeben, aber Oliver ist mir im Getümmel an der Verpflegung einfach entgangen. Tanja hat sich dafür umso mehr gefreut. Am Montag war ich bei strahlendem Sonnenschein schon wieder bereit für die Berge und habe mal eben die 1.000 Höhenmeter zur Peter-Wiechenthaler-Hütte in gut 90 Minuten bewältigt. Auf dem Weg zur Hütte kam mir dann die Idee, für Spiridonis einmal ein Trailrunning-Trainingslager zu veranstalten.

URSULA DINGES, UNSER STAR

Lothar Esser

„Das Leben ist wie eine Schachtel Pralinen. Du weißt nie, was drin ist!“ Das ist ein berühmtes Zitat aus dem Film „Forrest Gump“ und manchmal denke ich, es könnte auch das Motto im Leben von Ursula, unserer Ursula sein. In diesem Jahr hat sie einmal wieder die Altersklasse gewechselt und läuft nun in der AK W85. Trotzdem wird sie des Laufens nicht müde, sondern sucht sich die besten Pralinen aus der Schachtel, um den Geschmack zu genießen.

Der Wechsel der AK ist immer wieder Anlass, neue Rekorde aufstellen zu wollen oder auch aufzustellen. Schön, wenn dem Plan auch Taten und Ergebnisse folgen. In der IAU-Datenbank taucht ihr Name schon bei diversen Weltbestleistungen in den AK W75 und W80 auf. Was liegt näher, diesen Stempel auf der entsprechenden Urkunde auch in der W85 zu erhalten? Die erste Chance hatte Ursula bei der Deutschen Meisterschaft über 24 Stunden in Gotha. Am Rechner sitzend habe ich diesen Wettkampf verfolgt und gehofft, dass Ursula ihren Vorsprung auf die Zweitplatzierte in der AK auch über die Ziellinie bringt. Leider hat es in Gotha mit der Goldmedaille nicht ganz geklappt. Quasi auf der Ziellinie musste sie Sigrid den Vortritt lassen. Mit 103,434 Kilome-

tern hat sie trotzdem eine Weltbestleistung erzielt, weil im internationalen Wettkampfstatut für die Einstufung in eine AK der tatsächliche Geburtstag und nicht das Geburtsjahr entscheidend ist.

Dieser Erfolg, Ursula würde wohl eher Misserfolg sagen (es war ja nur der 2. Platz) war Ansporn genug, dass es Ursula im August in Bottrop beim dortigen 24-Stunden-Lauf noch einmal probierte. Mit dem Ertönen des Schlusssignals hatte sie 114,303 Kilometer geschafft und nun neben der neuen Weltbestleistung auch gleich den Deutschen Rekord um fast zehn Kilometer verbessert.

Der August ist noch nicht das Jahresende. Es gibt noch so viele schöne Läufe bis zum Saisonabschluss. Unter anderem der 48-Stunden-Lauf in Brugg in der Schweiz. Bei diesem Rennen wurde sie von einem Reporter der Frankfurter Allgemeinen Zeitung begleitet, der über dieses Rennwochenende einen schönen Artikel verfasst hat. Leider hat ihr der eigene Körper Grenzen aufgezeigt und es wurde nichts mit dem großen Ziel, die erreichten 131,654 Kilometer können sich trotzdem sehen lassen. So wie ich Ursula kenne, wird sie spätestens im nächsten Jahr in Brugg wieder am Start stehen und es erneut versuchen.

Durch diese Leistungen werden mittlerweile die verschiedensten Medien (Print und TV) auf Ursula aufmerksam und sorgen dafür, dass ein Hype entsteht. Im Oktober gab es einen Beitrag in der Hessenschau und RTL kam auf die Bahn in der Babenhäuser Landstraße um Ursula und ihre Begleiter (Mona, Cora, Marion, Thomas, Frank, Sven und Lothar) für einen Beitrag zu interviewen und zu filmen.

Wie schreibt die FAZ in einem großen Artikel über Ursula? Sie „ist ein Phänomen“! Dem ist nichts hinzuzufügen.

IAU 24H WORLD CHAMPIONSHIPS IN ALBI (FRANKREICH)

Christoph Lux

Ich stehe im Deutschlandtrikot im callroom mit sechs deutschen Frauen und drei anderen Männern. Es stehen die besten 24-Stunden-Läufer der Welt am Start und ich gehe in Gedanken meine Notizen durch, die ich in den letzten drei Jahren in meinem Handy notiert habe und visualisiere den langen Weg, den ich gegangen bin. Ich beruhige meine Gedanken. Ich habe es mir hart verdient, am Start zu stehen. Denn ich hatte schon aufgegeben und die Tür für immer geschlossen. Da steht:

21. August 2023: „E-Mail mit Absage an Ralf Weis (Team-Manager 24h) für 100-Kilometer-Test für Leistungsbestätigung WM 2023 Taiwan – eigene Entscheidung, nie wieder 24 Stunden und Nationalmannschaft zu laufen, aber es niemanden zu sagen."

Die Notizen beginnen September 2022 in Verona/Italien nach der EM 24-Stunden, nachdem ich mit starken Hüftschmerzen sechs bis sieben Stunden walken musste und auf „nur" 228 Kilometer kam.

24. November 2022: MRT der Hüfte – die

Diagnose übersteigt mein Worst-Case-Szenario. Großflächige Knochenmarködeme in beiden Schambeinknochen und teilweise in Adduktorenknochen. Die Symphyse, eine kleine Querverbindung zwischen beiden Schambeinkochen, ist gebrochen.

24. Mai 2023: Kontroll-MRT. Der Radiologe ist erstaunt. Die Knochenmarködeme haben sich in einer Rekordzeit von sechs Monaten zurückgebildet. Die Symphyse bleibt gebrochen, da sie ein Knorpel ist und kein Knochen und nur sehr langsam unter Belastung heilt. Eriks Namsons, mein Orthopäde, erklärt mir meinen Fahrplan für die nächsten 12 bis 18 Monate: „Der Schmerz wird dein Leitstern sein und steigere über die nächsten Monate das Laufpensum nur sehr langsam."

Mein Fahrrad bleibt mein primäres Trainingsgerät. Ich steigere meine Laufumfänge, aber muss immer wieder zurückrudern. Pausen einlegen. Die Hüftschmerzen kommen immer wieder zurück, sobald ich zu viel mache. Meine Muskulatur hat große Probleme, sich nach über sechs Monaten Laufpause anzupassen.

Eineinhalb Jahre später im September 2024 ist die DM über 100 Kilometer in Kandel. Bis dahin habe ich mich über die 18 Monate auf 100 Laufwochenkilometer mit viel Radfahren gesteigert. Stück für Stück passt sich die Symphyse an. Überfordere ich sie, entzündet sich eine Sehne, die die Symphyse mit dem Bauchmuskel verbindet. Der Schmerz, der zu meinem Leitstern wurde.

Die 100 Kilometer werden zur positiven Überraschung: 7:29 Stunden in einem konstanten Rennen. Meine zweitbeste Zeit über 100 Kilometer und nur drei Minuten über meiner PB, die ich lief, als ich deutlich jünger war. Und damit habe ich für mich den Beweis angetreten, dass man ein Teil des Trainings alternativ auf Fahrrad/Stair Master/Crosstrainer/Rudergerät machen kann, wenn man dafür über einen langen Zeitraum verletzungsfrei trainiert.

Über die Jahre habe ich mir beigebracht, wie ich meine Hüfte mit Physio-Tapes stabilisieren kann und neben Kraft und Dehnen mit einem Mobilitätsprogramm meine Belastungsresistenz in der Hüfte deutlich verbessern kann. Viel wichtiger als die 7:29 Stunden über 100 Kilometer und den AK-Titel ist: Die Hüfte ist schmerzfrei. Nach dem Lauf habe ich ein für mich bedeutendes Gespräch mit Ralf Weis. Er hat inzwischen die Aufgabe des Team-Managers für die 24 Stunden abgegeben. Über all die Jahre war er einer meiner Lehrer, der mir viel über 24-Stunden-Laufen beigebracht hat und eine Freundschaft verband uns. Wir besprechen eine Rückkehr auf die 24 Stunden und beraten Qualifikationsmöglichkeiten. Ich muss mindestens 230 Kilometer in einem Wettkampf laufen, wenn ich in Albi dabei sein will. Er empfiehlt mir, im Februar 2025 nach Espoo/Finnland zu reisen. Dort hat es einen Hallenlauf auf einer 390-Meter-Bahn. Wie die letzten Jahre fahre ich für knapp fünf Wochen im Winter nach Andalusien. Urlaub gefolgt von Home-Office. Die Abgeschiedenheit nutze ich für ein Trainingslager mit zwei Wochen mit jeweils 200 Kilometern. Die Hüfte hält und ich melde mich Mitte Januar für Espoo an. Ich möchte Ralf meine Entscheidung mitteilen, aber erreiche ich nicht mehr. Ralf ist einen Tag vorher beim Joggen tot zusammengebrochen. So beginnt das Jahr 2025 wie es geendet hat: mit einer Beerdigung. In Gedanken an Kurt und Ralf plane ich meine Reise nach Espoo.

Ein wesentlicher Baustein zur Vorbereitung der 24-Stunden-Läufe von Espoo und später Albi wird eine Trainingsform sein, die ich „Zafon-Kreisel" nenne. Für 24-Stunden-Läufe sind lange Läufe in der Vorbereitung genauso essenziell wie ein Training für Magen und Darm. Neben dem Training des Magen-Darm-Traktes hat die Trainingsform zwei weitere wichtige Vorteile: Die Regenerationszeit verkürzt sich und die Verletzungswahrscheinlichkeit reduziert sich deutlich. Und der Schlaf in der Nacht ist deutlich ruhiger und erholsamer. Es zieht mich auf eine 400-Meter-Bahn. Wasser und Kohlenhydrate werden in ausreichender Form an der Bahn hinterlegt und so ziehe ich unter der Woche nach der Arbeit meine bis zu 55 Kilometer langen Runden. Speziell um den Sommer herum

mit steigenden Temperaturen helfen die über drei Liter Wasser an der Bahn deutlich. Um die Monotonie zu erleichtern, nutze ich Hörbücher. Die vier Bücher der „Friedhof der vergessenen Bücher"-Reihe des spanischen Autors Carlos Ruiz Zafon und ich tauche damit ein in die düstere Franco-Zeit von Barcelona.

Im Februar 2025 geht es nach Espoo. Alleine. Hallenläufe wie Bislett (Oslo) im November und Espoo (Helsinki) im Februar haben den Vorteil, dass eine Halle konstante Witterungsbedingungen anbietet und eine Option, die Qualifikation im Winter zu laufen. Aber sie haben auch drei wesentliche Nachteile: a) weniger Sauerstoff in der Luft, b) deutlich härterer Boden und c) viele Extrameter bei den Überrundungen.

Vor allem der harte Hallenboden wird zur Herausforderung. Nach sechs Stunden merke ich deutliche Spuren an meinen Oberschenkeln. Anfangs auf dem 5. Platz ziehe ich meine Runden und sehe, wie ein Läufer nach dem anderen mit muskulären Problemen ausscheidet. Nach zwölf Stunden habe ich wie geplant 133 Kilometer gesammelt und weiß, dass mir ein einfacher 100er in den letzten zwölf Stunden reicht, um mein Ziel zu erreichen. Nach zehn Stunden kann ich wie immer keine Gels und Isogetränke mehr aufnehmen. Das ist für mich aber kein Problem, da ich im Zweifel auf Cola umsteigen kann. Das funktioniert auch. Cola trinkend ziehe ich meine Runden, bis ich sogar Cola pinkeln muss. Zwischendurch gibt es Nudeln oder Porridge. Die letzten vier Stunden kann ich meinen rechten Oberschenkel kaum mehr heben. So ziehe ich meine Runden, bis ich 241 Kilometer erreicht habe. Neben der erfolgreichen Qualifikation beende ich den Lauf als Sieger. Acht Monate später wird bei der WM in Albi Finnland Weltmeister mit der Männermannschaft und ich sehe mehrere Läufer wieder.

Im April 2025 tritt der Team-Manager 24-Stunden-Lauf Michael Ohler zurück und DUV und DLV bitten mich, die Aufgabe zu übernehmen. Vor 19 Jahren lief ich meinen ersten 24 Stunden-Lauf. Ich nehme die Herausforderung an und neben dem Training auf Albi kommt damit eine größere organisatorische Verantwortung auf mich zu.

Im April 2025 steige ich auch wieder langsam in mein Training ein und kann im Mai zuerst den 111-Kilometer-Lauf auf der Insel Sylt gewinnen. Nach 60 Kilometern zwingen mich Magen-Darm-Probleme zu einer langen Toilettenpause, während der ich von Platz 2 auf Platz 5 zurückfalle. Ich steige wieder auf 100 % Cola um, reduziere das Tempo und warte, bis sich Magen-Darm-Trakt erholt. Dann forciere ich wieder das Tempo und hole einen Läufer nach dem anderen (den Führenden 400 Meter vor dem Ziel) ein.

Zafon-Kreisel mit viel Alternativtraining führen zu einer kontinuierlichen Belastungssteigerung, die mit einem wesentlichen Baustein im September 2025 abgerundet wird: dem Jakobsweg.

Es ist inzwischen meine sechste Tour auf dem Jakobsweg seit etwa zehn Jahren. Dabei nehme ich eine Strecke von 450 bis 600 Kilometer auf einem beliebigen Jakobsweg und plane ohne fremde Hilfe die Strecke mit Tagesetappen zwischen 50 – 70 Kilometern. Abends plane ich den nächsten Tag: Wo bekomme ich Essen und Trinken? Auf dem Rücken ein circa fünf Kilogramm schwerer Rucksack. Dabei wird zwischen Walken und Laufen gewechselt, um die Orthopädie zu entlasten. In Summe komme ich damit in acht Tagen auf 60 Stunden Walken/Joggen im ruhigen Pulsbereich und mein Puls sinkt um circa fünf Schläge pro Minute. Für Albi habe ich die 465 Kilometer von St-Jean-Pied-de-Port über die Pyrenäen nach Leon in acht Tagen vorbereitet. Das Laufen mit Rucksack hat noch weitere Vorteile: Der Laufstil wird ökonomischer. Dazu baut man nennenswerte Rückenmuskulatur auf. Und es ist deutlich interessanter als eine 400-Meter-Bahn. Eine Woche nach Beendigung des Jakobsweges wird dieses Training mit dem Vulkanring im Vogelsberg abgerundet. Wieder mit Rucksack und einer Übernachtung in zwei Tagen: 116 Kilometer mit circa 4.000 Höhenmetern. Danach fühle ich mich bereit für Albi.

Zehn Athleten und sieben Betreuer (mit

meiner Frau als beste Betreuerin der Welt) aus Deutschland reisen nach Albi. Die folgenden Tage sind geprägt von organisatorischen Themen mit der Mannschaft, einkaufen gehen, die Strecke und Logistik besichtigen und dem Teil, der mich all die Jahre in der Nationalmannschaft am meisten prägt und hält: Der Austausch mit Athleten aus aller Welt. Es ist eine wunderschöne kleine Blase, in der Menschen aus unterschiedlichen Kulturen eine gemeinsame Leidenschaft für das Laufen teilen. Der Start erfolgt am Samstag um 10:00 Uhr. Wir treffen uns alle zwei Stunden vor dem Start und richten das Betreuerzelt ein. Neben dem öffentlichen Versorgungsbereich für alle Läufer hat jede Nation ein kleines Zelt, in der die Betreuer Getränke und Essen vorbereiten und den Athleten reichen. Bei 390 Läufern aus 45 Nationen und 40 Läufern im offenen Lauf auf einer eineinhalb Kilometer langen Runde (um das Rugbystadion herum und auf der 400-Meter-Bahn rein und wieder raus) heißt es, dass statistisch alle drei bis vier Meter auf der Strecke ein Läufer ist.

Wie zu erwarten, wird von Anfang an von vielen Athleten ein hohes Tempo eingeschlagen. Wie in den Tagen vorher erwartet uns ein wolkenloser Himmel mit 22 Grad Celsius. Anfangs noch angenehm steigen die Temperaturen merklich und die Läufer kühlen ihre Haut an Wasserstellen ab. Mein Plan ist es, anfangs circa 80 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde aufzunehmen. Das habe ich so trainiert und war auch mein Plan in Espoo. Es läuft alles glatt. Ich kann alles gut aufnehmen. Auf der einen Seite ist das kühlende Wasser angenehm, aber auf der anderen Seite stört das nasse Trikot auf dem Magen-Darm-Trakt. Die Stunden vergehen und ich ziehe stoisch meine Runden in einem Tempo von 5:10 bis 5:15 Minuten pro Kilometer. Das reicht für einen Platz gerade so im Mittelfeld und ich werde fleißig von anderen Läufern überrundet. Nach sieben Stunden kippt meine Form abrupt. Ich übergebe mich und der Magen krampft. An sich nichts Ungewöhnliches. Über die Jahre habe ich mich daran gewöhnt, mich bei 24-Stunden-Läufen zu übergeben. Ich walke ein paar Schritte und ich muss dann meinen kompletten Mageninhalt übergeben. Ich bin verwirrt. Warum schon nach sieben Stunden? Ich beruhige mich und nach 200 Metern Walken gehe ich wieder in den Laufschritt. Ich schalte auf Plan B um. Ich gebe meinem Magen eine Pause von 30 Minuten und steige wie in all den anderen Jahren auf Cola als Energiequelle um. Sicherheitshalber trinke ich die Cola im Walken. Kurze Zeit danach muss ich leider die komplette Cola wieder aus dem Magen spucken. Der Plan B ist vorerst gescheitert. Ich versuche zu laufen und bin erstaunt, dass ich nicht mal in der Lage bin, einen Schnitt von 6:00 Minuten pro Kilometer zu halten. Nach über einer Stunde Trink- und Essenspause versuche ich wieder, etwas zu trinken und es wird mir sofort wieder schlecht. Ich steige auf Plan C um. Das ist eine längere Walkingpause mit der Aufnahme von fester Nahrung. Meine Betreuer reichen mir mein vorher vorbereitetes Porridge. Das kann mein Magen aufnehmen. Greife ich aber zu einem Getränk wird es mir wieder schlecht. So ziehe ich mehrere Stunden meine Runden mit einer Mischung aus Walken und langsamen Laufen und hoffe, dass sich der Magen-Darm-Trakt wieder beruhigt. Aber er wird die restlichen 17 Stunden bis zum Ende des Laufs streiken. In der Zwischenzeit müssen sich immer mehr Athleten übergeben. Es scheint so, dass die Kombination aus direkter Sonneneinstrahlung, Wärme, kühlem Wind und Wasserkühlung die Körper durcheinandergebracht hat. Auf der einen Seite haben viele Läufer den Lauf ihres Lebens und laufen beeindruckende Kilometer-Zahlen (drei Frauen werden den Weltrekord brechen) und auf der anderen Seite wird ein nicht unerheblicher Teil des Feldes von Problemen durchgeschüttelt. Wir sind mit vier Männern angereist. Drei Männer sind für die Mannschaftswertung notwendig.

Die Forderung des DLV für alle Laufdisziplinen ist unabhängig von der Länge mindestens Platz 8 in der Mannschaftswertung im Rahmen einer WM. Norman, unser amtierender Deutscher Meister kämpft mit den gleichen Problemen wie ich und muss nach 15 Stunden entkräftet aufgeben. Damit bin ich der dritte Läufer im deutschen Team, der nun nicht aufgeben darf. Die Nachttemperaturen fallen auf fünf Grad Celsius und ich ziehe mich wärmer an. Das Problem: Kann man nur sehr wenig Energie aufnehmen, kann man nicht laufen. Kann man nicht laufen, kann sich der Körper nicht wärmen. Muss man dann walken, beginnt man zu frieren, was wiederum Energie kostet. Man bewegt sich damit Stück für Stück tiefer in die Katastrophe rein. Ich kenne meinen Körper und weiß, wann er Signale sendet, dass er vor einem Kreislaufzusammenbruch steht. Diese sendet jetzt mein entkräfteter Körper in der Kälte der Nacht um circa 4:45 Uhr aus. Im Betreuerzelt ist es zu kalt. Ich teile dem Team mit, dass ich mich bei den Sanitätern im Gebäude ausruhe und aufwärmen möchte. Die Sanitäter bieten mir eine Liege an und meine Frau bringt mir Nudelsuppe und Cola. Da liege ich zweieinhalb Stunden, bis mein Körper wieder anfängt, sich selbst zu wärmen. Um 7:15 Uhr in der Früh ziehe ich wieder meine Schuhe an, um auf die Strecke zurückzukehren. Ich treffe bei den Sanitätern auf eine Teamkollegin. Die Sanitäter haben sie aus dem Rennen genommen, als sie in unserem Betreuerzelt zusammengebrochen ist.

Die letzten drei Stunden des Wettkampfes brechen an. Anfangs walke ich, um einfach auf der Strecke zu sein und weitere Kilometer für die Mannschaft zu sammeln. Nach 45 Minuten walken streikt der Magen wieder und ich gebe meinen Magen auf. Keine Energieaufnahme bis zum Schluss. 45 Minuten vor Ende fange ich wieder an, am Stück zu laufen und ziehe das Lauftempo bis zum Ende durch. Die morgendlichen Sonnenstrahlen wärmen. Der Schlusspfiff. 191,3 Kilometer. Es ist nicht das Ergebnis, für das ich trainiert habe. Nach der Leere folgt die Erkenntnis, dass ich dennoch stolz auf den Weg sein kann, den ich gegangen bin und dass es Teil des Spiels ist, das der Körper keine Maschine ist, die jederzeit Leistung abrufen kann.

Als Team-Manager bin ich sehr stolz auf den Zusammenhalt im Team und die Art und Weise, wie sich die Betreuer eingebracht und 24 Stunden lang unermüdlich für das Team gearbeitet haben. Und ich bin sehr stolz auf unsere Frauen. Sie haben ein großartiges Rennen gemacht. Hier durfte ich sechs Frauen anstelle von vier nominieren. Drei Frauen bekamen größere Probleme, aber die anderen drei Frauen liefen ein starkes Rennen und Belegen den siebten Platz. Sigrid läuft mit 60 Jahren eine neue persönliche Bestmarke und mit 218 Kilometern einen neuen Weltrekord in ihrer Altersklasse. Man ist wohl nie zu alt für die 24 Stunden und Sigrid zeigt wieder einmal, wie wichtig es ist, die Ruhe zu bewahren und auf seine Erfahrung zu setzen.

SUPPORT BEI DEN IAU 24H WORLD CHAMPIONSHIPS IN ALBI/FRANKREICH

Florian Kaltenstein

Bereits frühzeitig hatte ich mit der 24-Stunden-WM im südwestfranzösischen Albi am 18. und 19. Oktober 2025 geplant und Flüge und Unterkunft gebucht. Als ich leider die sportliche Qualifikation für diese Meisterschaft – mindestens 230 Kilometer über 24 Stunden (Durchschnittspace circa 6:15 Minuten pro Kilometer) wären notwendig gewesen – verpasste, stand es für mich außer Frage, mich als Supporter für unser deutsches Nationalteam anzubieten. Als Novize im erfahrenen fünfköpfigen Supporter-Team, welches unsere zehn qualifizierten Athleten direkt betreute, oblag mir die Rolle als Springer. Meine Aufgaben bestanden darin, die leeren Trinkflaschen aus dem Sammelbehälter zurück zum Teamzelt zu bringen, auszuwaschen, den Vorrat an heißem und kaltem Wasser im Blick zu behalten und die Supporter bei Bedarf zu vertreten.

Nach zwei Online-Webmeetings in den Wochen vor der WM trafen wir Betreuer uns am Vortag des Wettkampfs im Athletenhotel, um gemeinsam im Bus zum Rugby-Stadion Albi zur Vor-Ort-Besichtigung und finalen Aufgabenabstimmung zu fahren. Da die vom Veranstalter bereitgestellten, identisch großen Teamzelte nur etwa zwei Meter Breite hatten, konnten wir die Eigenverpflegungstische nicht quer entlang der Laufstrecke stellen, sondern mussten diese wie alle anderen Nationen innerhalb des Teamzelts platzieren. Damit gewann die Kommunikation zwischen Athleten und Supportern – zum Beispiel „nächste Runde möchte ich Gel XY“ – noch mehr an Gewicht. Alternativ hätte der Athlet zur Verpflegungsaufnahme in das Teamzelt abbiegen müssen. Im Nachgang zur Vor-Ort-Abstimmung erhielten wir am Nachmittag noch weitere Anweisungen aus dem finalen technischen Meeting: unter anderem wurde dort verkündet, dass die Supporter außer an den offiziellen Querungspunkten die Laufstrecke nicht betreten durften. Damit blieb uns Supportern der Weg zu den Organisatorenzelten zwecks Nachschubbeschaffung nur über den Rasen des Rugby-Stadions. Am Nachmittag des Wettkampfvortags folgte noch eine etwa einstündige Flaggenparade mit den knapp 400 gemeldeten Athletinnen und Athleten, etwa 200 Supporterinnen und Supportern und zahlreichen Begleitenden der 45 teilnehmenden Nationen durch die malerischen Altstadtgassen von Albi. Im Anschluss folgte die ebenfalls einstündige offizielle Eröffnungsfeier im großen Theatersaal mit einem kleinen Rahmenprogramm und Vertretern aus dem Ultralaufverband, der ehemaligen Weltklassesprinterin Marie-José Pérec als WM-Botschafterin und der Bürgermeisterin von Albi.

Am darauffolgenden Samstagmorgen trafen sich Betreuer und Athleten wie vom Ultralaufverband vorgesehen um 8:30 Uhr, eineinhalb vor dem Wettkampfbeginn, in den Teamzelten. Obwohl die Sonne schon aufgegangen war und wir am Vorabend noch über 20 Grad Celsius hatten, lag die Temperatur noch bei sehr kühlen acht Grad. Bis zum Start um Punkt 10:00 Uhr auf dem eineinhalb Kilometer langen Rundkurs im und um das Rugby-Stadion war es auch noch nicht viel wärmer geworden und wir Supporter behielten zunächst die warme Kleidung an. Die Fangruppen auf der Stadiontribüne und an der Strecke ließen sich davon nicht abschrecken und sorgten fast die kompletten 24 Stunden für großartige Stimmung. Noch im Lauf des späten Vormittags wärmte sich die Luft schnell auf über 20 Grad Celsius auf, die sich durch die tief stehende Sonne wie jenseits der 30 Grad anfühlte. Zu diesem Zeitpunkt machte ich mir erste Sorgen um das Wohlergehen der Athleten. Neben Trinken und Kühlung zur Temperaturregulierung war Salz zur Vermeidung von Krämpfen notwendig, gleichzeitig durfte aber auch die Energiezufuhr unter anderem in Form von Gels oder fester Nahrung (beispielsweise Bananen oder Porridge) nicht außer Acht gelassen werden. Das machten unsere Athleten hervorragend und ich war dementsprechend mit Wasserholen, Flaschen einsammeln und Flaschen säubern gut ausgelastet. Daher schaffte ich es erst um 12:50 Uhr zum Essenszelt, aus dem ich bis 14:00 Uhr das Mittagessen für unser Team abholen sollte. Entgegen der Vorabkommunikation war es jedoch aus Sicherheitsgründen nicht gestattet, Mahlzeiten und Getränke aus dem Essenszelt mitzunehmen – fünf Security-Mitarbeiter des Veranstalters am Zelteingang sorgten dafür und ließen sich leider auch nicht überreden. Da ich nun einmal dort war, schlang

ich mein Mittagessen schnell herunter und eilte zu unserem Teamzelt zurück, um die neue Information zu übermitteln. Bedauerlicherweise schaffte es neben mir nur noch eine weitere Supporterin unseres Teams bis 14:00 Uhr zum Mittagessen, während die anderen mit der Athletenbetreuung zu sehr beschäftigt waren. Für diese blieb das kostenpflichtige, aber preislich sehr faire öffentliche Buffet. Es bot unter anderem zwei Würstchen mit großer Portion Pommes für fünf Euro oder große und großzügig belegte Sandwiches (halbe Baguettes!) für denselben Preis an und hatte von Samstagfrüh bis Sonntagmittag durchgehend geöffnet. Damit musste auf und neben der Strecke wirklich niemand Hunger leiden. Etwa eine Stunde vor dem Sonnenuntergang – es war inzwischen 18:00 Uhr – kühlte die Luft sehr plötzlich auf deutlich unter 20 Grad Celsius ab und nahezu alle Athleten kämpften mit Magenproblemen, die sehr wahrscheinlich mit dem Temperaturabfall zusammenhingen. Ab dieser Phase mussten viele Athleten, auch aus unserem Team, kurze Zwangspausen im Teamzelt einlegen, um sich etwas zu erholen. Beim britischen Nachbarzelt hatte der Physiotherapeut buchstäblich alle Hände voll zu tun, was aber deren Stimmung und erfrischenden Humor keinen Abbruch tat. Insbesondere bei den Frauen lagen sie sehr stark im Rennen und durften am Ende über zwei WM-Goldmedaillen sowie einen neuen Fabelweltrekord von Sarah Webster (278,622 Kilometer), die mehrfach für assistierte Kniebeugen am benachbarten Teamzelt stoppte, jubeln. Nur vier Männer lagen am Ende vor Sarah Webster – mit knapp neun Kilometern Vorsprung gewann der Ukrainer Andrii Tkachuk (294,346 Kilometer). Auch unser deutsches Team durfte sich über den Altersklassenweltrekord von Sigrid Hoffmann (218,664 Kilometer), AK-Bronze von Moritz Ehm (257,243 Kilometer) und Mannschaftsplatz 7 bei den Frauen freuen. Davor galt es jedoch noch, die lange und kalte Nacht zu überstehen. Nachdem die Sonne um 19:30 Uhr gänzlich untergegangen war, kühlte sich die Luft auf bald schwer erträgliche 11 Grad Celsius ab. Alle Betreuer um mich herum zogen sich warme Daunenjacken über und auf der Strecke liefen außer den hartgesottenen Briten – die weiterhin in Singlet und kurzer Hose unterwegs waren – alle mit Buff oder gar Sturmhaube und langer, warmer Funktionskleidung. Ab diesem Zeitpunkt bis zum Wettkampfende am Sonntag um 10:00 Uhr war meine Hauptaufgabe die durchgehende Besorgung von heißem Wasser. Dank des unermüdlichen Supports der Athletenbetreuer und dem Heißwasser, welches wir größtenteils für Tee und Brühe nutzten, konnten unsere verbliebenen Athleten ihre Rennen sehr gut abschließen. Die vielfältigen Tätigkeiten und zahlreichen Gehkilometer – ich sammelte in den 24 Stunden über 40.000 Schritte – halfen mir gegen die Müdigkeit, die ich zwischen 1 Uhr und 3 Uhr verspürte. Insgesamt kann ich resümieren, dass der 24-Stunden-Support weniger anstrengend ist, als selbst zu laufen. Dennoch möchte ich das nächste Mal auch als Läufer dabei sein und versuche mich im kommenden Jahr wieder an der Qualifikation. Auch wenn ich als Läufer deutlich weniger vom Rennverlauf mitbekomme. Als Supporter ist es sehr viel einfacher, im Mehrrundenrennen den Überblick zu behalten, und man ist wirklich hautnah dabei.

ALLER GUTEN DINGE SIND DREI, VIER, FÜNF ODER GAR SECHS?

Lothar Esser

„Aller guten Dinge sind drei“ singt Reinhard May in einem Song und seine Frau erwidert: „Überleg‘ es dir, vielleicht sind aller guten Dinge ja auch vier!“. Ich sage dazu nur: „Take five, dann kommt der richtige drive, oder mach six, denn sonst ist alles nix.“

Sechs Deutsche Meisterschaften standen für mich in 2025 im Kalender und alle davon im ersten Halbjahr. Eine zielgerichtete Vorbereitung war da nicht wirklich möglich, aber ich wollte das Beste daraus machen. Ich war aber nicht allein, sondern viele Spiridonis sind sehr erfolgreich bei diesen Meisterschaften am Start gewesen.

- 50-Kilometer-DM in Ubstadt-Weiher am 22. Februar
- 100-Kilometer-DM in Grünheide bei Berlin am 29. März
- Halbmarathon-DM in Paderborn am 19. April
- Ultratrail-DM in Ebermannstadt am 26. April
- 24-Stunden-DM in Gotha am 7. und 8. Juni und
- 6-Stunden-DM in Delmenhorst am 28. Juni

Bereits Ende Februar fand in Ubstadt-Weiher die Deutsche Meisterschaft über 50 Kilometer statt. Von Spiridon Frankfurt waren zwölf Starter dabei (fünf Frauen, sieben Männer). Von diesen kamen elf ins Ziel. Neben einigen persönlichen Bestleistungen (Johannes, Marcel, Jörg, Ayline, Michael, Michi, Chen und Angela) gab es auch einen DM-Titel für das W50+-Team von Spiridon in der Besetzung von Michaela Zeiss, Angela Frenzel und Judith Scheifler. In den Altersklassen konnte sich Lothar einmal mehr mit dem Titel seiner neuen AK (M65) krönen. In der Ultra-Bundesliga sprang durch die Erfolge der dritte Tagesrang heraus.

Fünf Wochen später fanden sich vier Spiridonis (Anne, Daniel, Florian und Lothar) in Grünheide bei Berlin ein, um die Deutsche Meisterschaft über 100 Kilometer zu bestreiten. Aufgrund der Entfernung zum Startort und der Länge des Rennens gab es deutlich weniger Teilnehmende als in Ubstadt-Weiher. Dies betraf nicht nur unseren Verein, sondern alle anderen Vereine auch. Florian und Anne schrammten ganz knapp am Podium in ihren AK vorbei, während Lothar wieder oben stand. Zusammen mit Daniel holten Florian und Lothar mit dem Team in der Männerwertung den sechsten Platz. In der Bundesligawertung gab es ebenfalls den sechsten Platz.

In meiner alten Heimat fand dann am Karsamstag der Osterlauf mit der Deutschen Meisterschaft über die Halbmarathon-Distanz statt. In den letzten Jahren war es immer ein gutes Pflaster für Spiridon. Michael Wiegerling und Mona Winter standen schon auf dem Podium und Kurt Stenzel gewann diesen Lauf 1986. In diesem Jahr waren es Robert Unger (zweiter

Platz AK), Dominic Stahl, Tobias Herter, Florian Kaltenbach, Lothar Esser, Astrid Gelsema (erster Platz AK), Elke Wolfinger, Marisa Gomez-Ruhland (zweiter Platz AK) und Judith Scheifler, die für TOP-Ergebnisse für Spiridon sorgten. Astrid, Elke und Judith kamen zusätzlich in der Teamwertung noch auf den Silberrang.

Eine Woche später ging es zur nächsten Meisterschaft, dieses Mal nach Ebermannstadt in der Fränkischen Schweiz zur Deutschen Meisterschaft im Ultratrail.

Heuer waren es Christoph, Daniel, Lothar, Florian und Judith, die das Spiridon-Trikot zeigen konnten. Christoph und Lothar wurden jeweils zweite in ihren AK, während Judith den dritten Platz in der AK erreichte. In der Bundesligawertung gab es den elften Platz in der Tageswertung.

Anfang Juni (Pfingsten) stand die Deutsche Meisterschaft im 24-Stunden-Lauf an. Matthias, Bodo, Ursula, Florian und Marcel standen am Start und brachten das Ding auch nach Hause. Leider waren die Witterungsbedingungen nicht so berauschend, denn es rauschte der Regen auf die Läuferinnen und Läufer darnieder. Matthias und Marcel errangen in ihren AK jeweils den Titel, Ursula wurde zweite und Florian dritter in den entsprechenden AK. Ursula errang mit 103,434 Kilometern sogar einen Weltrekord in der AK W85. Hier ist es eine Besonderheit in der Wertung, denn Ursula war zum Zeitpunkt des Laufs bereits 85 Jahre, während die Erstplatzierte der AK Siegrid Eichner noch 84 Lenze zählte. Siegrid hat dafür den Deutschen Rekord inne (bis Ende August 2025, als Ursula in Bottrop in einem 24-Stunden-Lauf mit über 114 Kilometern den Weltrekord hochschraubte und damit dann auch den Deutschen Rekord eroberte). In der Bundesligawertung gab es in Gotha den siebten Platz.

Die letzte Deutsche Meisterschaft, bei der ich in diesem Jahr starten wollte, war die 6-Stunden-DM in Delmenhorst. Hier trafen sich Ende Juni Christoph, Johannes, Florian, Matthias, Lothar und Jörg, um in sechs Stunden so viele Kilometer wie möglich zu laufen. Christoph und Matthias belegten jeweils den ersten Platz in der AK, Lothar den zweiten, Johannes und Florian den dritten und Jörg den vierten Platz. In der Teamwertung errangen Christoph, Johannes und Florian bei den Männern und Matthias, Lothar und Jörg bei den Senioren jeweils den zweiten Platz. In der Bundesligawertung sprang dadurch der dritte Tagesplatz heraus. In der Bundesliga-Gesamtwertung wurde es der vierte Platz (von 39 Teams).

hier oder an passender Stelle im vorigen Absatz Foto6

Im nächsten Jahr finden die Deutschen Meisterschaften im Ultramarathon wie folgt statt:

- 50 Kilometer in Bremen am 15. März
- Ultratrail in Nesselwang am 9. Mai
- 24-Stunden-Lauf in Delmenhorst am 27. und 28. Juni
- 100 Kilometer in Leipzig am 22. August
- 6 Stunden in Schwindegg am 17. Oktober

Die Deutsche Meisterschaft im Halbmarathon wird von unserem Verein am 22. März im Rahmen des Frankfurter Mainova Halbmarathon durchgeführt. Vielleicht wird es im nächsten Jahr wieder etwas mit: „Mach‘ six, denn sonst ist alles nix!“

SUPPORT AN DER RENNSTRECKE

Lothar Esser

Wer denkt, dass derjenige, der läuft, den Sieg erringt, denkt zu kurz. Einen ganz wesentlichen Anteil am Erfolg hat auch der Support. Anhand von zwei Beispielen möchte ich die Bedeutung der Supporterinnen und Supporter erläutern. Ohne deren Betreuung wäre der jeweilige Lauf wohl in die Hose gegangen.

Beim Spartathlon im Jahr 2024 war auch unser neues Mitglied Matthias am Start. Als Betreuerin hatte er Cornelia mitgebracht. Die ersten 80 Kilometer verliefen nach Plan und Cornelia musste nur dafür sorgen, dass Matthias genug zu essen und zu trinken hatte, damit der Körper genug Energie und gleichzeitig Kühlung bekam. Nach 80 Kilometern geriet Matthias aber eine Krise, die ihn stark im Zeitplan zurückwarf. Jetzt kam der große Moment von Cornelia: Ihr ist es zu verdanken, dass Matthias nach einer gefühlten Ewigkeit wieder aufstand und weiterlief. Cornelia verstand es, Matthias wieder aus seinem Motivationsloch herauszubekommen. Dies zeigt mir, dass nicht nur Essen und Trinken gereicht werden muss, sondern dass sich der Supporter oder die Supporterin auch in die Gedankenwelt des Läufers oder der Läuferin hineinversetzen muss, um die geistige Blockade aufzubrechen. Ohne Cornelia wäre Matthias in Korinth wahrscheinlich nicht mehr losgelaufen. Sie hatte an seinem Erfolg in Sparta einen wesentlichen Anteil.

Bei der Deutschen Meisterschaft über 50 Kilometer in 2025 in Ubstadt-Weiher konnte ich (und auch die anderen Spiridonis) den Support durch Anne genießen. Die ersten Runden dienten dazu, in das Rennen zu kommen. Mein nach Papierlage stärkster Konkurrent war mir bis dahin unbekannt. Nach drei Runden kam ein Läufer in zügigem Tempo an mir vorbei und er sah so aus, als würde er in meiner AK laufen. Den Fehdehandschuh, den er mir im Vorbeilaufen hingeworfen hatte, nahm ich auf und hängte mich an ihn ran. Zwei Runden danach waren wir bereit, um Verpflegung aufzunehmen. Anne wusste aus Erfahrung, was ich benötigte und konnte mir die Dinge, die ich brauchte, in die Hand drücken. Mein Mitläufer hatte jedoch keinen Support und musste sich am Verpflegungsstand des Veranstalters bedienen. Abgesehen davon, dass er sich am Tisch erst einmal orientieren musste (Was liegt wo?), hatte er nicht unbedingt das, was er gerne gehabt hätte. Dieses Spiel wiederholte sich noch ein paarmal und ich konnte dadurch etwas Distanz zwischen uns bringen. Anne konnte mir aber auch in jeder Runde signalisieren, wie groß mein Vorsprung ist, sodass ich zuversichtlich war, was das Ergebnis anbelangt. In der letzten Runde hatte ich allerdings Krämpfe und mein Mitläufer kam wieder gefährlich nahe. Im Ziel hatte ich letztendlich nur noch einen Vorsprung von 25 Sekunden. Es war also verdammt knapp und dass es so gut für mich ausging, lag auch am Support durch Anne.

Je besser das Team Support/Läufer aufeinander eingespielt ist, desto besser klappt es. Bin ich als Läufer überhaupt bereit, die Hilfe durch den Support anzunehmen? Was sagt der Gesichtsausdruck aus? Was ist an welcher Stelle im Rennen als Verpflegung wichtig? Wie schaffe ich die Motivation, dass das Tal der Tränen nicht so lang und tief ist. Deshalb bin ich froh, dass Anne und ich uns schon ein paar Jahre kennen. Sie hat einen großen Anteil an meinen Erfolgen. Dafür bin ich ihr sehr dankbar.

FAST BLINDER ULTRALÄUFER FINISHT ALLEINE DEN SPARTATHLON 2025

Harald (Harry) Lange

Mit gemischten Gefühlen flog ich dieses Jahr nach Athen und um ehrlich zu sein, wollte ich gar nicht erst starten.
Der Spartathlon ist in meinen Augen das größte Rennen, was ein Ultraläufer in seinem Leben erreichen kann. Warum? Es ist nicht nur die Distanz, es ist diese unmenschliche Strecke, die harten Cut-off-Zeiten und die Bedingungen mit bis zu 40 Grad Celsius in der Sonne, oder zwölf Grad Celsius kühl mit Regen und Wind. 246 Kilometer zu laufen ist schon utopisch. Es aber in unter 36 Stunden zu tun und dabei ständig die Uhr im Nacken zu haben, ist nochmal was ganz anderes. Seit 2015 hatte ich den Gedanken daran, mich dafür zu qualifizieren und scheiterte damit in Dettenhausen beim 24-Stunden-Lauf, wo es mir nicht gelang, die 180 Kilometer zu erreichen. 2016 konzentrierte ich mich dann erst einmal auf Marathon unter drei Stunden, da ich in Wien im April 2016 nur 20 Sekunden über der Dreistunden-Marke war. 2017 der Deutschlandlauf und im Kopf immer dieser Spartathlon. Sich da zu qualifizieren und starten zu dürfen. 2018 dann der erste Start und sogar drei Qualifikationen hätte ich gehabt und ich musste bei 221 Kilometern aussteigen. 2019 mit großer Hoffnung, da ich ja fast angekommen war erneut am Start und bei 80 Kilometern raus, da mir Hitzeerfahrung fehlte und ich fälschlicherweise Krämpfe im Rennen mit Magnesium statt Salz behandelt habe. Ein Unding, das bei Events heute immer noch praktiziert wird zu glauben, Krämpfe im Rennen deuten auf Magnesiummangel hin. Das ist ein Problem von Salz und Dehydrierung. COVID19 kam, ein Start 2020 war nicht möglich. 2021 zollte ich der Impfung Tribut, die mir meine bis dorthin erreichte Leistung raubte und durch die ich nie wieder bis jetzt an diese herangekommen bin. Ich bin gut, aber ich weiß nicht, ob ich nochmal an die Leistung aus 2018 herankommen kann. Jedenfalls war bei 140 Kilometern als Letzter im Rennen hier Schluss. 2022 dann mit neuem Trainer Florian Reus und um einige Erfahrungen reicher erneut beim Spartathlon am Start und bei 195 Kilometern zwei Minuten vor Cut-off raus. Die Hitze killte mich am ersten Tag so, dass ich mich in der Nacht nicht davon erholen konnte. In der Nacht waren es immer noch um die 21 Grad Celsius und ich lief auf Messers Schneide am Cut-off, der mich dann bei Kilometer 195 schließlich ausknipste. Blöde Sprüche wie "Man muss nur wollen." und "Ich kann nicht aufhören und kam deshalb an." oder Ähnliches durfte ich mir anhören. Insofern Quatsch, weil man zwei Minuten vor Cut-off bei Kilometer 195 nicht mehr ankommen kann! Es sei denn, man würde jetzt laufen können. Es reichen 7:20 Minuten pro Kilometer, aber wenn man das ab dann könnte, hätte man es ja vorher schon getan. Zudem kommen jetzt noch einige Höhenmeter und das bei knapp 40 Grad Celsius mit hoher Luftfeuchtigkeit. Da muss der Körper mitspielen, sonst ist Feierabend. 2023 hatte ich meine Leistung wieder recht gut hergestellt und wäre perfekt vorbereitet gewesen, bekam aber keinen Startplatz und lief stattdessen in Tulln meine bis heutige 100-Meilen-Bestzeit. 2024 wieder bei Kilometer 140 raus, da mich auch hier die Hitze lahmlegte und ich nicht in der Lage war, härter zu laufen, um eben in der Zeit zu bleiben.
Zeit, Nerven, Geld und Arbeit durfte ich investieren und blöde Sprüche von Kollegen, Freunden und Familie ertragen. Besserwisserei, Lästerei, man machte sich sogar über mich lustig. Ich habe über alle Rennen berichtet, habe meine Rennen analysiert und mich immer gefragt, wo die Fehler sind und was ich ändern muss. Bin ich zu blöd, nicht mehr gut genug? Soll es nicht sein? Ich wusste es langsam nicht mehr. Ich bin aber einer, der das, was er anfängt, abschließen will. Wenn etwas sinnlos oder aussichtslos wird, kann ich das nicht ändern und sehe das auch ein. Aber ist da nur ein Funken Hoffnung, dann wird weiter daran gearbeitet. Mich verließ nach 2024 langsam der Mut und ich machte mir klar, mein Hauptproblem ist und bleibt die Hitze. Ich werde nie ein Hitzeläufer sein. Ich kann bei Hitze zwar laufen, bin aber enorm langsam. Fraglich ist, kann ich mich

so gut vorbereiten, dass es mir reicht, beim Spartathlon ankommen zu können? Meinetwegen in 35:59 Stunden, aber Hauptsache ein Finish! Ich weiß, das ich es kann, ich weiß, das ich es will, ich habe in meinen vergangenen Rennen bislang bewiesen was in mir steckt, war zweimal fast da - das muss doch machbar sein oder nicht?

Ich fasste einen Entschluss: Ich würde 2025 verstärkt mit der Hitze arbeiten. Ich trainierte mit dem Spinning-Rad in der Sauna, nutzte jeden Tag bei 35 Grad Celsius und mehr aus, um draußen zu trainieren und beschloss, eine Woche eher anzureisen und in Glyfada zu trainieren. Klar läuft man da keine super langen Strecken mehr, aber es geht darum, sich ans Klima zu gewöhnen, die über 30 Grad Celsius hier zu ertragen und dann bleibt nur zu hoffen, dass es reicht. Noch mehr lange Läufe und marschieren, marschieren und laufen im Wechsel und den kompletten Fokus auf Sparta legen. So quälte ich mich und meine Umwelt, vor allem meine liebe Freundin Christiane mit diesem Thema und auf einmal war der September da, der Abflugtag nahte und meine Angst und Unsicherheit wuchs. Die Vorbereitungsrennen liefen nicht optimal und ich konnte mich nur damit beruhigen, dass an jedem Rennen die Karten immer neu gemischt werden und meine Bestleistung dieses Jahr somit einfach noch nicht abgerufen wurde. Folglich kein schlechtes Zeichen. Aber was, wenn es wieder nix wird? Ich kann und will diese Schmach dieses Jahr einfach nicht ertragen müssen. Ich wusste jedoch realistisch, dass das immer passieren kann. Egal ob du hier schon einmal angekommen bist oder nicht. Am Tag X stehen wir alle wieder vor derselben Herausforderung und keiner weiß im Vorfeld, wie das endet. Hat man allerdings schon mal gefinisht, ist das Resultat leichter zu ertragen. In Athen angekommen, war ich jeden Tag mental im Stress. Ich konnte den Urlaub im Vorfeld nicht richtig genießen. Ich ging zwar mit Christiane an den Strand, fuhr sogar mal Wakeboard. Das machte Spaß, aber immer kreisten meine Gedanken um den Spartathlon. Gut, darum bin ich ja auch hier! Aber dennoch sollte ich mich ja eigentlich freuen! Ich habe ein Jahr gehofft gesund und fit zu bleiben, starten zu dürfen und einen Startplatz zu haben und jetzt habe ich das und will mich am liebsten verkriechen und nicht wie ein Held an den Start gehen. Ich ließ die Tage ziehen, machte einfach nur meine Arbeit. Ich blieb in der Trainingsroutine und spulte mein Programm ab, Tag für Tag. Ich trainierte in der griechischen Mittagshitze, ernährte mich gut, ruhte mich aus und wartete darauf, meine Startunterlagen abholen zu können. Das Hotel gewechselt, Unterlagen abgeholt und jetzt wurde die Anspannung und auch die Sorgen unerträglich. Ich wollte das hinter mich bringen. Besser heute als morgen und einerseits im Vorfeld gern wissen, wie es ausgeht, andererseits, dann lieber doch nicht. Ich allein hatte es in der Hand. Ich habe meine Hausaufgaben gemacht und ob es für den Test reicht, wird sich zeigen.

"Ich gebe dir meine ganze Liebe mit auf den Track, bin in Gedanken bei dir und wir sehen uns morgen Abend am Ortseingang in Sparta!" Die Worte meiner treuen Freundin Christiane, die mich von nun an ab dem Start, wo sie mir diese Worte sagte, begleiteten. "Jetzt probier's halt", war dann mein Entschluss und das Rennen ging los. Leben davor, egal. Leben danach, egal. Was zählt, ist dieser Job hier. Abarbeiten der Verpflegungspunkte, rechtzeitig zu reagieren was der Körper braucht, keine Fehler machen, nichts dem Zufall überlassen und sich klarmachen: Der Spartathlon stellt dir ständig Fragen. Hast du die Antworten darauf? Ich hatte meinen Werkzeugkoffer gut gepackt und war für jede Schweinerei gerüstet. Einzige Sorge, die Hitze und ob ich genügend Eis auf der Strecke kriegen würde. Ich bin ohne Support unterwegs und werde nicht von A bis Z wie andere gepempert. Nahrung, Kleidung, Ausrüstung, kann ich alles hinterlegen und einsammeln. Eis aber nicht. Ist keines da, dann ist eben keines da. Liquid Ice Spray habe ich zur Not hinterlegt, was immerhin besser als nichts ist. Ich habe also alles vorbereitet, was ich konnte. Der Rest ist Schicksal. Dieses Jahr sollte es nur am ersten Tag heiß werden und dazu noch nicht einmal richtig heiß. Hier sind zwischen 30 und 40 Grad Celsius üblich. Dieses Mal sollten es „nur“ 28 Grad Celsius sein, was auch noch genug war, aber dennoch was anderes ist. Am zweiten Tag dann sollte es sogar abkühlen und regnen. Mir war klar, wenn ich es heute nicht schaffe, schaffe ich das hier nie. Besser können die Bedingungen nicht sein und wie gesagt, ein Quäntchen Glück muss man bei so einem Rennen mit der Distanz von 246 Kilometern und über 1,5 Tage ohne Schlaf einfach haben. Glück, dass an jedem Verpflegungspunkt Eis ist, der Magen hält und die Versorgung stimmt und man zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Entscheidungen trifft. Glück und Erfahrung braucht es schon, können und wollen muss man es freilich auch. Dazu kommt noch, dass auch körperlich alles stimmt. Wenn da was nicht hält, Kreislaufprobleme nicht in den Griff zu bekommen sind oder Verletzungen am Bewegungsapparat auftreten, kann es das schon gewesen sein.

So lief es die ersten 80 Kilometer bis Korinth für mich wirklich gut und gerade durch dieses Nadelöhr muss man ja durch, da man hier in 9:30 Stunden durchkommen muss und ab dann der Spartathlon eigentlich erst beginnt. Das erste Drittel ist erledigt. Die Cut-off-Zeiten werden jetzt zwar etwas lockerer, verschlafen darf man aber nichts. In Korinth konnte ich die Tränen nicht halten, freute mich und dachte daran, wie es sein würde, wenn es heute passiert und ich ankommen könnte. Dafür war es

freilich noch viel zu früh. Bei gerade mal 80 Kilometern an ein Finish zu denken ist viel zu früh. Jetzt ging es erst mal darum, gut in die Nacht zu kommen und bis Kilometer 140 Zeit gutzumachen, dass es reicht, um bei Kilometer 160 über den Sangas Pass zu kommen. Dieser 1.000 Meter hohe Berg, den man über ein Gelände rauf und wieder runter muss, in das man nicht mal einen Hund schicken würde, frisst nämlich Zeit. Dann muss man schauen, dass man diese 173 Kilometer in 24:30 Stunden erreicht, um nicht rauszufallen. So baute ich mir im Vorfeld meine Rennstrategie auf, arbeitete sie ab und freute mich über jede erreichte Etappe. Ich hatte keinen Support und keine Schmerzmittel, aber diesmal ein Handy

dabei. Normal nehme ich keines mit. Ich dachte mir, den Luxus gönne ich mir, bei dem, was andere alles haben und außerdem kann immer was passieren. Die Nacht begann erst einmal recht ruhig und auch wenige Hunde störten meinen Weg. Mein Magen begann, etwas Stress zu machen und die übliche Versorgung funktionierte dieses Mal einfach nicht. Normal habe ich Hunger, wenn es kühler wird. Ich bekam meine Kohlehydratgels von Maurten zwar rein und auch den Drink-Mix 320, wovon ich mir 18 Flaschen zu je 500 Millilitern hinterlegt hatte. Ich hatte aber nicht recht Lust auf feste Nahrung. Ich aß ein paar Gabeln Spaghetti mit Parmesan, aber ganz schaffte ich sie nicht. Dann versuchte ich es mit ein paar Löffeln Chili etwa bei Kilometer 130, aber auch das wollte mir nicht recht schmecken. Die Übelkeit kam auf und ich musste überlegen, was ich dagegen tun kann. Stimmte mein Salzhaushalt oder war es gar zu viel? Ging das mit den Kohlehydraten so weiter und wie ist es mit den Elektrolyten? Weniger ist mehr. Ausreichend trinken aber nicht saufen, Nahrung auf das Nötigste reduzieren, Lauftempo anpassen, das zu dem Zeitpunkt immerhin noch in 6:30 Minuten pro Kilometer möglich war, wenn auch mit Gehpausen dazwischen. Diese wurden stetig mehr und je länger man gehen musste, desto schwerer wurde es, wieder ins Lauftempo zu finden. Das kenne ich, es war zu erwarten und es ist schwer.

Würde ich genug Cut-off-Zeit aufbauen können, um überhaupt den Sangas Pass zu erreichen oder nicht? Es sah bei Kilometer 140 noch wirklich gut aus und so schob ich mich weiter und weiter vorwärts. Ich hatte meine Liste auf der stand, wo was hinterlegt ist und ich hatte bei Kilometer 100 tatsächlich das Problem, fast meinen Beutel nicht zu bekommen. Die Griechen verstanden mich nicht und ich blindes Huhn sah meinen Beutel nicht. Der war überlebenswichtig, da sich dort drin meine Lampe samt Akku befand und auch die Ersatzlampe. Ohne diese kannst du aufgeben und kommst nie über den Pass. Da ist es stockdunkel. Immer wieder baute ich so ein bisschen Mist. Einmal verlor ich ein wichtiges Kohlehydrat-Gel, dann verpackte ich meinen Gefrierbeutel für das Eis so gut, dass ich ihn nicht mehr wieder fand. Ich schimpfte mit mir selbst, mich besser zu organisieren und mir klarzumachen, was ich wo hintat. Ich durfte nichts verlieren. Ich verlor jedoch meinen Löffel und wie soll ich da das Chili jetzt essen? In den Mund schütten gibt eine Sauerei und ich will nicht voll mit Chili weiterlaufen müssen. Die Hunde, die mir begegnen, finden mich dann eventuell auch lecker. Wie dem auch sei, blöd war das schon. Ich bekam von den Griechen einen Holzlöffel und das sind halt diese Kleinigkeiten. Bekommt man so einen Löffel, ist das ja schön, aber wenn nicht und wenn eine Improvisation nicht möglich ist, hat man ein Problem. Endlich kam dieser verdammte Berg und es sollte mit dem Aufstieg losgehen. Mit diesem Aufstieg kam aber auch starker Regen auf. Ich konnte kaum glauben, dass die uns nach 160 Kilometern in den Beinen wirklich da hochschickten, aber es ist genauso. Geröll, kleine Felsbrocken, rutschig bei Regen und steil. Fast auf allen Vieren klettert man da hoch und dass, obwohl man sich eh schon kaum noch auf den Beinen halten kann. Für mich mit meiner Behinderung eine Herausforderung. Ich musste ja schauen, wo ich lang musste und war zu dem Zeitpunkt vorerst allein. Dann die Trittsicherheit. Jeder Schritt muss hier sitzen. Stürzt du ab, ist es vorbei. Von hinten krabbelten jetzt zwei Läufer auf und ich ließ sie vorbei. Es stresste mich, dass sie mir zu nah kamen und sie waren eben auch etwas schneller. Die Masse an Menschen ist da ja nicht mehr. Entweder sind sie schon über den Pass oder draußen. Oder sie kommen halt später. Oben angekommen nahm ich kurz eine Cola zu mir, holte einen Stein aus dem Schuh und begab mich sofort nach unten. Nebel, Wind und Regen machten den Aufenthalt hier nicht nur ungemütlich, sondern gefährlich. Man kühlt schnell aus. Zudem muss man schauen, die 173 Kilometer in der geforderten Cut-off-Zeit zu erreichen, sonst wird man unten angekommen aus dem Rennen genommen. Der Berg heißt Sangas Pass und ist kein Sanga-Spass. Wir sind mal bei Tag angereist, um uns diesen ein-

mal im Hellen anschauen zu können. Normal erlebt den jeder Läufer nur in voller Dunkelheit.

Ich war immer noch in kurzen Klamotten unterwegs und wollte mich erst einmal nicht umziehen. Es regnete weiter und stärker. Als ich unten war, protestierten meine Knie und meine Erfahrung sagte mir, das ist wegen der Auskühlung und eventuell auch Unterversorgung der Gelenke. 80 Gramm Kohlehydrate rein, ein Schluck Wasser und am nächsten VP die langen Salomonklamotten an. Die Unterhose wurde nass und ich scheuerte mich wund zwischen den Beinen. Also auf der Strecke die Hose runter, das Ganze mit Hirschtalg notdürftig versorgt, am nächsten VP die lange Hose und Jacke drübergezogen und da diese Kleidung wasserdicht war, wurde ich relativ schnell wieder warm und trocken. Zudem stoppte auch der Regen. Dennoch entschloss ich mich, die langen Klamotten anzubehalten. Umziehen kostet Zeit und zudem kann es ja gleich wieder zu regnen anfangen.

Ich freute mich, dass ich vom Berg runter war, immer noch leicht laufen konnte und es noch dunkel war. Ich durfte folglich weiter und sah den „Todesbus“ nur an mir vorbeifahren. Er sollte mich jetzt nicht stören, denn ich war über die 173 Kilometer drüber und hechelte den 200 Kilometern entgegen. Diese sollen in 29 Stunden passiert werden. Wenn es mir gelingen würde, sie in 28 Stunden zu kriegen, hätte ich acht Stunden für 46 Kilometer! Selbst in 29 Stunden sind es ja noch sieben Stunden für 46 Kilometer und das alles klingt machbar. Natürlich zweifelte ich oft auf der Strecke, ob ich überhaupt je den Sangas Pass sehen würde, drüber komme und vor allem dann noch schnell genug sei, um der Cut-off-Zeit wegzulaufen. Ab Kilometer 195 wurde mein Tempo jetzt zunehmend langsamer. Das Wetter war frisch, aber es fiel mir trotzdem schwer. Ich entschied mich aufgrund des unbeständigen Wetters dazu, den Rucksack als es hell wurde nicht herzugeben. Die Lampen und schweren Akkus ja, nicht aber den Rucksack. Ich zog mich im Hellen wieder um und lief wieder in kurzer Hose und Shirt. Die nächsten 25 Kilometer ging es nun bergauf und meine bisher aufgebaute Cut-off-Zeit von 1:30 Stunden schwand Stück für Stück dahin. Nach diesen Anstiegen, nach über 200 Kilometern und diesem Berg in den Beinen konnte ich nur noch stramm marschieren. Es ging da ziemlich rauf, teilweise wieder etwas flacher und dann wieder rauf. Als ich bei Kilometer 221 angekommen war, musste ich mir erst mal klarmachen, dass ich heute hier nicht aussteigen werde. „Ich will deinen GPS-Tracker haben“, meinte da ein Grieche und ich erschrak. Ich protestierte, ihm diesen zu geben, ich sei gut in der Zeit und er solle seine Uhr checken. Der wollte diesen jedoch nur tauschen. Sollten es Zuschauer zu Hause, die mich über das Internet getrackt haben, besser wissen, ab wann mein GPS-Tracker ausgefallen ist, ich habe heute nicht mehr jeden Kilometer oder Punkt genau im Kopf, wo ich was getan habe. Raum, Zeit und Wahrnehmung verschieben sich bei über 36 Stunden unter Belastung, man kann auch die ein oder andere Halluzination haben, mal kurz schwanken, der Kreislauf meldet sich oder man hört Dinge, die nicht da sind. Man weiß auch nicht mehr unbedingt, was man wo hingelegt hat. Dafür hat man aber seine Liste dabei und muss wissen, wo man diese verstaut hat. Auch wichtige Gegenstände abzuwerfen, die man eigentlich braucht, kann einem passieren. Ich habe das 2022 getan, damit mein Rennen selbst zerstört und musste raus. Kein Finish, bitter und unnötig bei bereits gelaufenen 195 Kilometern. Auch Überlegungen, man sei zu langsam und könne jetzt aufhören oder man will unbedingt jetzt aufhören, weil es reicht, kommen vor. Wenn du beim Spartathlon aussteigen willst und das wirklich willst, denke nochmal fünf bis zehn Kilometer weiter darüber nach, ob du das wirklich willst. Wenn du dann immer noch willst, geh. Meist willst du dann aber nicht mehr und bleibst. Hast du ein gesundheitliches Problem wirst du es merken, wenn du deinen Körper kennst und es vorbei ist. Ich weiß, wovon ich rede. Wenn du ab Kilometer 225 bergab laufen musst, was zwar auch weh tut, du aber das Ziel in Reichweite siehst, der Kopf anfängt zu singen, dann siehst du wieder Land und willst weiter. Manchmal spinnt man auch und ist der Meinung, die Socken nerven und müssen unbedingt jetzt getauscht werden. Mich störte der Gummibelag meiner Kompressionssocken plötzlich, es war aber jetzt gerade keine Zeit zum Tauschen der Socken. Beim genauen Nachdenken kostete das Zeit. Das Wegfallen der Kompression könnte zum Problem werden und eventuell sind die neuen Socken dann auch feucht vom Regen, kaum anzubekommen und erneut auf Kompression zu wechseln ist zeitlich nicht drin. Selbst wenn, man wird sie kaum noch anbekommen. Das Ende vom Lied: Ich behielt die Kompressionssocken an, nach 30 Minuten war das auf einmal gar kein Thema mehr und ich wusste nicht mehr, dass hier überhaupt je etwas gestört haben soll.

Ich konnte jedoch nicht mehr laufen und wenn man 10:30 Minuten pro Kilometer bergab überhaupt noch irgendwas wie Laufen oder Gehen bezeichnen kann, war es jetzt das Einzige, was ich noch tun konnte. Wenn man jetzt rechnen kann, wird man sich ausrechnen können, dass das so mit 36 Stunden nicht reichen wird. Ich musste also irgendwie schneller werden. Die Verpflegungspunkte kamen einem von der Entfernung her immer weiter auseinander vor, die Kilometer wollten nicht mehr enden. Ich hatte das Gefühl, nicht vorwärtszukommen und ob ich überhaupt heute nochmal ankomme, keine Ahnung. Das löst Verzweiflung aus. Es löst auch Wut

aus, weil man all das jetzt eingesetzt hat, um jetzt nicht oder nicht rechtzeitig anzukommen. Man muss diesen Kopf stoppen oder ihm andere Gedanken einpflanzen, sonst legt es einen lahm. „Ich schicke dir all meine Liebe…“ Ok, das half. Wo würde mein Mädchen sein? Am Ortseingang von Sparta. Wie weit ist dieser noch weg? 15 Kilometer! 15 verdammte Kilometer! Das ist nichts! Das ist nicht einmal eine richtige Trainingsdistanz! Das ist ein Tempotraining vielleicht oder eine mittlere Einheit. 15 Kilometer vor Sparta und du willst ernsthaft jetzt raus? Drei Stunden hatte ich noch Zeit dafür. Das ist machbar, aber knapp.

Der Kreislauf meldete sich und ich hatte das Gefühl, in einer Glasglucke zu laufen. Ich war irgendwie da und nicht da, tat was zu tun war, hielt kaum an und wollte nur, dass das hier endet. „Aber der Triumph, wenn du da bist, wenn du da erst mal bist...“ Immer wieder setzte ich das dagegen. Wenn ich nicht mehr konnte „Aber der Triumph – meine ganze Liebe“ Und mein Freund Robert sagte mir im Vorfeld: "Du weißt, dass du es schaffen tust!". Holger sagte mir: "Du, Harald, wenn du nicht mehr weiterweißt, ruf‘ mich an, ich trete dir in den Hintern“. Ich rief Holger etwa bei Kilometer 220 an und meinte "Holger ich kann nicht mehr, das tut so weh." Holger's Antwort drauf: "Du Harald, der Spartathlon tut weh, das passt!" Er versicherte mir auch, dass es reicht, mit zehn Minuten pro Kilometer weiterzumachen. Aber 10:30 Minuten pro Kilometer so weiterzulaufen, das ging nicht. Zwölf Kilometer bis Sparta, meine Zeit schwand und schwand und ich wusste mir verdammt noch mal nicht zu helfen. Ich musste gefühlt jeden Kilometer urinieren und es war mir dabei echt egal, das mitten auf dieser Schnellstraße zu tun. Egal was ich trank, das Zeug wollte im nächsten Augenblick wieder raus. Essen konnte ich nicht. Ich aß maximal ein Stück Banane, nahm eine Handvoll Nüsse oder einen Cracker und setzte mich für ein paar Sekunden bei dem ein oder anderen Checkpoint hin, wenn ich ein Dropbag hinterlegt hatte, um mich zu sortieren. Ab dem 72. VP hatte ich nur noch Christiane, das Ziel, die Uhr im Blick. Ich hörte meinem Körper zu und achtete nur auf die Signale, die wichtig waren. Nahrung, Salz, Klo, Körperfunktion. Wieder kam Wind auf und wieder wurde es kühl. Ich zitterte. Ich zog die lange Kleidung noch einmal an und jetzt entschloss ich mich, diese auch anzulassen. Dann ist es halt warm, egal.

Es ging bergab und bergab und bergab und es wollte nicht kommen, dieses blöde Sparta! Jetzt waren es noch acht Kilometer. Meine Zeit schwand und ich zwang mich, wenigstens irgendwie 10 Minuten pro Kilometer zu halten. Ich wollte anlaufen, aber es ging einfach nicht schneller. Die letzten acht Kilometer sagte ich mir: „Du hältst nicht mehr an, trinkst nicht mehr, isst nix mehr, nennst an den VPs nur deine Nummer und siehst zu, dass du Land gewinnst. Beiß‘ dir auf die Zähne und halte das jetzt aus. Der Spartathlon tut weh. Du musst jetzt diese 10 Minuten pro Kilometer brechen und wenn es mit 9:40 Minuten pro Kilometer ist!“. Ja wollte ich denn wirklich bei meinem ersten Finish hier riskieren, über 36 Stunden zu brauchen und damit keine Urkunde und keine Medaille zu bekommen? Kein offizieller Finisher, da zu langsam? Soll mir das Rennen nicht gegönnt sein oder was ist verdammt noch mal los hier? Es musste einfach klappen. Fakt war, ich laufe nach Sparta. Es ist mir egal, ob ich da dann über der Zeit bin oder nicht, aber es ist halt kein offizielles Finish. Und dann hat der fast blinde Ultraläufer den Spartathlon ohne Support eben nicht in der geforderten Zeit geschafft und keine Urkunde, keine offizielle Wertung und das kann und werde ich als Leistungssportler nicht akzeptieren! Ich hielt die Schmerzen aus, knallte mit 9:20 Minuten pro Kilometer jetzt diesen Berg runter und schob mich weiter und weiter. Ich hatte noch Sachen im Rucksack und verpflegte mich damit. Meinen letzten Dropbag bei VP 73 ließ ich liegen und wollte jetzt nur noch ins Ziel. Es wurde langsam zum zweiten Mal dunkel denn ja, wir gingen auf 19:00 Uhr zu. Wenn ich die 9:20 Minuten pro Kilometer halten könnte, dann reicht es für unter 36 Stunden und es ist egal, ob 35:40 Stunden oder 35:20 Stunden, meinetwegen sogar 35:55 Stunden! Hauptsache Finish im Zeitfenster und je weiter ich von der 36-Stunden-Zeit weg bin, desto stressfreier wird es für mich.

Endlich kam ein Ort und wir mussten irgendwie um die fünf Kilometer vor Sparta sein. Irgendwann würde jetzt bald Christiane kommen. In Sparta läuft man ja nochmal eine Zeit weiter geradeaus, bis es rechts in den Ort selbst geht. Die Griechen nehmen das mit den Kilometern vermutlich auch nicht hundertprozentig genau, ob es jetzt genau ein Kilometer oder 1,2 Kilometer sind. Es ist ja nicht IAAF-vermessen. Ich hörte was piepen, sah aber nix. War das eine Zeitmatte? Irgendwo vor Sparta musste es noch den VP 74 geben und eine Zeitmatte, bei der gecheckt wurde, ob es

jetzt reichte oder nicht und ob man Finisher werden konnte oder raus war. Ich lief gedankenlos über eine Straße mit Sperrlinie, weil ich in der Mitte jemanden laufen sah. Blöderweise war das kein Läufer und hinter mir hörte ich einen Engländer „What are you doing, Buddy?“. Ich lief also wieder auf die andere Seite und irgendwie checkten die Jungs meine Frage nicht, ob da eine Zeitmatte wäre oder nicht. Das verzeihe ich denen auch. Ich meine, wir sind alle über 36 Stunden wach, morgens um vier Uhr vor dem Start aufgestanden und keiner konnte mehr wirklich klar denken hier. Jeder wollte das jetzt nur irgendwie beenden. Ich blieb also ruhig. Was sollte ich anderes machen als weiterlaufen. Kopf aus und weiter laufen bis es vorbei ist und es ist erst vorbei, wenn es vorbei ist. Der Abschlussgong ist noch nicht ertönt!

Wenn wir die Zeitmatte nicht überlaufen haben sollten, ist das schon fatal, da es zur Disqualifikation geführt hätte. Jeder VP muss ausnahmslos angelaufen werden.

„Harry!“ Sie war es! Sie war es ernsthaft und leibhaftig. Christiane stand am Wegrand und rief mich an, circa zwei Kilometer vor Ende. Soweit kam sie mir entgegen aber gut, großartig weglaufen konnte ich ihr ohnehin nicht mehr. Es kam jetzt endlich diese vermisste Zeitmatte. Aber wenn die jetzt kommt, wie weit ist es noch nach Sparta? Dort angekommen, hatte ich mein Tempo bereits erhöht so gut es ging, denn ich wollte jetzt alles geben, um rechtzeitig und noch gut in der Zeit reinzukommen. Jetzt war ich nämlich bereits bei 35 Stunden angekommen, aber jetzt reichte es definitiv. Für knapp drei Kilometer würde ich doch jetzt keine Stunde mehr brauchen! Bei 10 Minuten pro Kilometer sind es also 30 Minuten, reicht es. An der Zeitmatte angekommen, wurde ich gestoppt. Es gab Probleme mit dem Chip und ein Läufer musste vor mir auf der Matte hin und her gehen, damit dieser blöde Chip endlich auslöste. Der Grieche diskutierte noch mit dem herum und dann einigten sie sich irgendwie drauf, dass es egal sei und er weitersollte. „Wait“, hieß es zu mir. Mir reichte das jetzt! Die wollen echt nicht das ich ankomme, die wollen es einfach nicht! „Lass mich jetzt über diese Matte verdammt!“ Und endlich durfte ich drüber. Das Tempo war jetzt hinüber, denn ich wurde ja gestoppt. Jetzt hatte ich noch zwei Kilometer und marschierte stramm dem Ziel entgegen. Christiane neben mir, um mir den Eingang zu zeigen und selbst war sie jetzt am Suchen, weil hier alles gleich aussah und sich das doch ganz schön zog. Dann aber endlich, es ging nach rechts und wir waren echt in Sparta! Jetzt noch runter bis zum Dorfplatz, einen kleinen Hügel hinauf und rechts abbiegen, 500 Meter auf die Zielgerade und den König zu. Kinder waren mit Rädern da und jubelten, geleiteten mich zu meinem Finish. Menschen in den Kaffees an der Strecke sprangen auf, jubelten. Ich konnte die Tränen jetzt nicht mehr halten. Das kann ich auch jetzt noch nicht, wenn ich nur darüber nachdenke. Ich zog nochmal das Tempo an, weiß nicht auf welche Pace, war auch egal. Es ging hier nur darum, für die Galerie einen geilen Endspurt zu machen. Vor der Statue auf der Zielzeitmatte wurde ich erneut gestoppt mit „Wait!“. Was ist jetzt wieder los? Stau am Leonidas! Die wollen mir das wirklich nicht gönnen! Durch die vielen Finisher zu der Zeit, staute sich das Ganze an der Statue und dann müssen einige noch übertreiben mit Fahne und Support und was noch alles Fotos machen, was unnötig Zeit kostete. So wartete ich zehn Minuten auf diesen Moment, die Statue berühren zu dürfen, dem Kreislaufzusammenbruch nah. Da das Rennen offiziell ab dem Überlaufen der Zeitmatte beendet war, egal. Ich kam in 35:26 Stunden ins Ziel! Dann die Zeremonie mit Lorbeerkranz und Pokal, dem obligatorischen Schluck Wasser aus dem Krug vom Fluss, wo ich besser im Nachhinein nicht wissen will, wer da alles, ohne den Krug zu waschen vor mir draus getrunken hat. Ich trank daraus, da mein Kreislauf dringend nach Wasser verlangte. Jetzt musste ich ins Sanitätszelt, um dort klarzustellen, dass es mir gut ging. Es ging mir gar nicht gut und ich wollte ins Hotel, durfte ich nach ein wenig hin und her dann endlich auch. 500 Meter waren es, die ich mehr oder weniger dorthin humpelte mit Sehstörungen und völlig fertig.

Aufs Abendessen verzichtete ich und schlafen konnte ich aufgrund der Schmerzen kaum. Realisieren, was ich endlich hier geschafft hatte, kann ich es bis heute noch kaum. Die kommenden zwei Nächte zeigte mir mein Körper erst einmal konkret, dass er es Sch... fand, was ich ihm angetan hatte. Ich hatte Sehstörungen, Schmerzen, dann bekam ich eine Art Fieber und überhitzte total. Nach dem Rennen blieb der Puls oben und ging stundenlang nicht runter. Dann wiederum fror ich und suchte verzweifelt eine Decke. Dann wieder Hitze, Übelkeit und ständig aufs Klo. Der Weg dorthin war ein Abenteuer. Es dauert ewig, bis man auf die Schüssel kommt und ist man da, muss man sich überlegen, wie man wieder hinunterkommt. Im Bett angekommen, will man eigentlich schon wieder. Egal, das Rennen ist vorbei. Der Körper hat ein Recht darauf, jetzt zu spinnen! Der

Geist muss sich beruhigen, die Gedanken sollen ziehen. Es ist mir einerlei. Am zweiten Tag nach dem Spartathlon gönnte ich mir eine Massage, aber ganz leicht. Lockeres gehen zum Strand, leicht bewegen im Meer und viel Ruhe. Den Magen vorsichtig füttern, dass er alles drin behält. Elotrans, was eigentlich den Elektrolythaushalt nach einem Durchfall auffüllen soll, nahm ich jetzt einfach so ein. Ärzte sagen eine pro Tag. Wenn die wüssten, dass ich im Rennen zehn davon zu mir nahm. Abends an der Finisher-Party konnte ich sogar wieder ein wenig tanzen. Bis auf das meine Füße geschwollen waren und sich dort ein Lympfstau bildete, der mit der Eiskammer oder durch eine Lymphdrainage wieder korrigiert werden kann, war alles ok. Mental bin ich jetzt endlich befriedigt und endlich ist dieses Ziel erreicht. Der Kopf ist frei für Neues, aber erst mal ist die Saison zu Ende. Ich muss trainieren, da ich nicht auf null runtergehen kann. Das wäre sogar gefährlich. Wenn ich aber die kommenden zwei Wochen nichts mache oder nur, worauf ich Lust habe, ist das völlig in Ordnung.

Ob ich wieder starten würde, werde ich oft gefragt. Ehrlich? Ich sehe derzeit keinen Sinn darin. Wenn ich erneut starten würde, dann würde ich auch besser sein wollen. Um das zu sein, müsste ich schneller werden auf den Unterdistanzen wie Marathon und 100 Kilometer und dann müsste ich noch mit der Hitze besser umgehen. Dazu müsste ich sechs Wochen zum Beispiel in Dubai trainieren direkt vorher und selbst dann wäre ich immer noch kein begeisterter Hitzeläufer. Ich würde es können, ja. Aber es wäre immer ein Kompromiss. Eine Garantie auf einen Finish gibt es hier nicht, habe ich oft genug erwähnt und begründet warum. Also gibt es vorerst keinen Grund, erneut zu starten. Ich wollte das Rennen hier finishen und das habe ich erfolgreich getan. Damit bin ich demütig, dankbar und zufrieden und einer der wenigen auf diesem Planeten, die sich das überhaupt vorstellen können und einer der noch wenigeren, die das überhaupt schaffen. Außerdem ist es gefährlich, nie den Hals voll zu bekommen und zu gierig zu sein.

SPIRIDON IST FÖRDERSTÜTZPUNKT ULTRALAUF

Lothar Esser

Der Vorstand von Spiridon Frankfurt hat bei der DUV (Deutsche Ultramarathon Vereinigung) den Antrag auf Anerkennung als Förderstützpunkt Ultralauf (FSP) gestellt, die DUV hat diesen Antrag angenommen und Spiridon die Auszeichnung „Förderstützpunkt Ultralauf“ verliehen.

Vor dem Hintergrund der seit ein paar Jahren immer größer werdenden Schar von Ultraläufern und -läuferinnen ist es nur konsequent, dass Spiridon nun ein Förderstützpunkt ist. Was bedeutet das für den Verein? Zunächst einmal können wir besser auf die Ultralaufgruppe bei Spiridon aufmerksam machen, dadurch gegebenenfalls neue Interessenten gewinnen und sie in die sportlichen Aktivitäten von Spiridon integrieren.

Zu den Aufgaben der Förderstützpunkte gehören:

- Durchführen von gemeinsamen Trainingsläufen (lange Läufe)
- Vorträge, Laufberichte, Erfahrungsaustausch zu Ultralauf-Themen (zum Beispiel im Rahmen eines regelmäßigen Stammtisches oder der Veröffentlichung auf Social Media oder in Print und TV)
- Trainingsangebote/-anleitung für interessierte Ultraläufer
- Als regionale Präsenz der DUV Kontaktpflege zu regionalen Läufern, Vereinen, Lauforganisatoren sowie zur regionalen Presse
- Unterstützung der zentralen Aufgaben der DUV (Meisterschafts- und Cupläufe

DEUTSCHE ULTRAMARATHON VEREINIGUNG e.V.

auswählen, Ultramarathon-Inhalte bereitstellen, Trainingslager organisieren, Kaderathleten betreuen, Talente ansprechen/unterstützen, Sportler des Jahres festlegen, gesteigerte Medienpräsenz „Ultralaufen/Ultraläufe“ über regionale Pressearbeit)

- Werbung für die Mitgliedschaft in der DUV und natürlich auch bei Spiridon
- Wettkampfteilnahme in Mannschaftsstärke, besonders bei Ultramarathon-Meisterschaften
- Organisation von Ultralaufveranstaltungen inklusive Meisterschaften
- Organisation von Info-Tagen rund um den Ultralauf
- Organisation von FSP-übergreifenden Veranstaltungen, zum Beispiel gemeinsame Mehrtagesveranstaltungen, DUV-Trainingslager
- Bereitstellung von Vortragsunterlagen, die auch von anderen FSP genutzt werden können
- Die FSP präsentieren sich im unregelmäßigen Wechsel in der Mitgliederzeitschrift „Ultramarathon“

Diese Aufgaben werden zum großen Teil bereits seit Jahren bei Spiridon Frankfurt erledigt. So gibt es regelmäßig lange Läufe, wir nehmen als Team an den Meisterschaften teil und haben dort sogar unseren vereinseigenen Verpflegungsbereich, bieten Trainingsangebote für interessierte Ultraläufer an (wobei sich das Trainingsangebot des Vereins nicht nur an Ultraläufer richtet). Auch die Berichte über das Ultralaufen im Spiridon ECHO sind ein Thema, das seit einigen Jahren aktiv betrieben wird.

Neben der Gewinnung neuer Mitglieder besteht nun auch die Möglichkeit, für besondere Aktivitäten einen Zuschuss von der DUV zu erhalten.

Die nächste Deutsche Meisterschaft (DM) im Ultratrail findet am 9. Mai 2026 in Nesselwang statt. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wichtig Streckenkenntnis bei Trailläufen ist. Nicht nur die Orientierung bedarf guter Augen und einem entsprechenden Erinnerungsvermögen an die Strecke. Darüber hinaus ist es wichtig zu prüfen, wie man in Gefällestrecken oder bei Anstiegen am besten läuft. Diese Erfahrungen helfen einem im Wettkampf auf der Strecke ganz wesentlich. Diese Deutsche Meisterschaft im nächsten Jahr hat eine Länge von circa 70 Kilometern und man überwindet dabei etwa 3.900 Höhenmeter (zum Vergleich: der Ultratrail in Großarl (siehe entsprechender Artikel in diesem Spiridon ECHO) hatte eine Distanz von 68 Kilometern und etwa 4.000 Höhenmeter. Es ist also sehr hilfreich, sich vorher mit der Strecke auseinanderzusetzen. Deshalb ist geplant, im April 2026 ein Trailtrainingslager in Nesselwang durchzuführen. Dabei wollen wir die DM-Strecke in Abschnitten ablaufen, manche Strecken gegebenenfalls auf mehrfach. Darüber hinaus wird besonderes Augenmerk auf das Lauf-ABC, die Orientierung mit einer Lauf-Uhr, den Umgang mit Lauf-Stöcken und Laufrucksäcken zu üben, damit es im Wettkampf sehr gut klappt. Als Unterkunft ist ein größeres Haus mit mehreren Ferienwohnungen geplant, sodass genügend Freiräume bleiben. Mit einer Ferienwohnung besteht auch die Option der Selbstversorgung, um die Kosten niedrig zu halten und Vorlieben für die Verpflegung besser berücksichtigen zu können. Wenn möglich wollen wir mit dem Vereinsbus und bei Bedarf einem privaten PKW an- und abreisen. Zuschüsse von Spiridon und der DUV werden beantragt. Sendet bei Interesse bitte eine Mail an ultralauf@spiridon-frankfurt.de

IRONMAN 70.3 AM 10. NOVEMBER 2024 IN MELBOURNE

Alexander Straus

Nach dem IRONMAN 70.3 in Phoenix/Arizona (USA) im November 2023 ging es Ende letzten Jahres nach Down Under. Der IRONMAN 70.3 war Auftakt einer fünfwöchigen Reise, bei der ich die Highlights dieses faszinierenden Kontinents kennenlernen durfte.

Am 31. Oktober 2024 um 17:00 Uhr startete ich in Frankfurt mit Ziel Istanbul für eine Übernachtung. Am 2. November 2024 um 21:18 Uhr Ortszeit, also nach 42 Stunden Reisezeit inklusiv 10 Stunden Zeitverschiebung, landete ich schließlich in Melbourne.

Melbourne ist die britischste Stadt in Australien und die Hauptstadt des Bundesstaates Victoria und mit rund fünf Millionen Einwohnern die zweitgrößte Stadt Australiens. Sie liegt an der Südküste an der Port Philipps Bay und gilt als kulturelles und kulinarisches Zentrum Australiens. Das Klima ist gemäßigt, mit oft schnell wechselndem Wetter – typisch für Melbourne: „Four Seasons in one day“. Oft hörte ich „Was, Triathlon in Australien? Ist doch bestimmt heiß dort?“. Dazu muss man wissen, dass die Entfernung zur Antarktis etwa gleich ist, wie die nach Darwin im tropischen Norden. Also von wegen „große Hitze“.

Die Woche vor dem Wettkampf nutzte ich für Ausflüge, Kultur, Sightseeing und ein wenig Training. Der IRONMAN findet im Stadtteil St. Kilda, etwa 10 Kilometer außerhalb des Zentrums statt. St. Kilda wirkt ein wenig wie ein altes britisches Seebad und ist bei Touristen sehr beliebt. Etwas aufwendig war das Ausleihen meiner Ausrüstung. Rad und Neoprenanzug musste ich in weiter entfernten Stadteilen abholen. Am Freitag ging es dann mit der Messe und Registrierung los, die Abläufe sind ja weltweit gleich, und es war inklusiv zweier 5150-Rennen meine neunte IRONMAN-Veranstaltung. Melbourne gehört mit rund 2.000 Startenden zu den großen von insgesamt zehn Rennen auf dem Kontinent. Die Frage „Neo ja oder nein?“ ist in Melbourne schnell beantwortet. Die St. Philipps Bay ist kalt, die Wassertemperatur erreicht selten mehr als 20 Grad. Bei der Austragung im Jahr zuvor musste die Schwimmstrecke wegen des zu hohen Wellengangs verkürzt werden.

Der Abend zuvor verhieß nichts Gutes. Die See tobte mit meterhohen Wellen. In den sozialen Netzwerken verbreitete sich die Angst vor dem Schwimmen. Ich machte mir erst einmal keine Sorgen und ließ die Situation auf mich zukommen. Mein Problem war eher das klemmende Klickpedal, welches der Bikeservice nicht mehr hinbekam.

Nun war er endlich da, der große Tag. Die See war ruhig, der Wind hatte sich gedreht. Wie in den USA gibt es auch in Australien keine Wechselbeutel, alles musste bei Dunkelheit unter dem Rad verstaut werden. Wie zu erwarten bestand Neopren-Pflicht, die St. Philipps Bay hatte weniger als 18 Grad. Der Schwimmkurs war relativ

IRONMAN 70.3 MELBOURNE

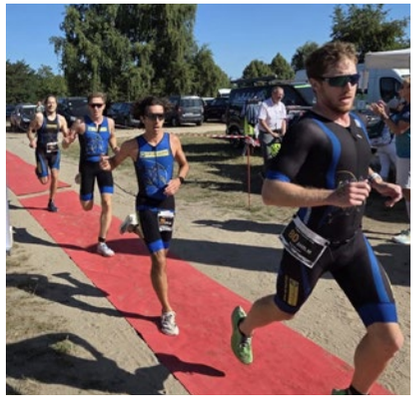
- **Datum:** immer im November
- **Ort:** Melbourne (St. Kilda), Australien
- **Teilnehmerzahl:** ca. 2.000
- **Schwimmen:** 1,9 Kilometer in der Port Phillip Bay (Wassertemperatur unter 18 Grad Celsius, Neoprenpflicht)
- **Rad:** 90 Kilometer entlang der Küstenstraße (zwei Runden)
- **Laufen:** 21,1 Kilometer an der Strandpromenade
- **Streckenprofil:** überwiegend flach, Wind kann Einfluss haben
- **Besonderheit:** Austragungsort in Küstennähe, Wetterwechsel möglich

einfach, ich kam für meine Verhältnisse sehr gut durch und in 51 Minuten hatte ich die 1.900-Meter-Strecke bewältigt. Das kalte Wasser hat sehr viel Kraft gekostet. Bei strahlendem Sonnenschein ging es dann aufs Rad entlang der Küste Richtung Süden (zwei-Runden-Kurs). Mit einem 29er-Schnitt war ich Anbetracht von nur 2.000 Kilometern Training zufrieden. Aber dann passierte es. Bei der Einfahrt in die Wechselzone klemmte das linke Klickpedal und ich stürzte. So lag ich da. Ich musste erst einmal ins Sanitätszelt. Die Sanitäterin wollte, dass ich das Rennen beende, ich fühlte mich aber gut. Sie machte einige Checks und dann ging es mit Schürfwunden im Gesicht und auf den Handrücken sowie einer einarmigen Brille auf die Laufstrecke. Es ging alles gut und ich erreichte nach 6:25 Stunden überglücklich das Ziel. Vielleicht ziehe ich bei den nächsten Rennen doch lieber Radhandschuhe an. Die langsam verheilenden Schürfwunden waren für den Rest der Reise lästig. Am nächsten Morgen ging schon der Flieger ins Outback Richtung Uluru/Ayers Rock.

UNSERE TRIATHLON-LIGAMANNSCHAFT: ETABLIERT IN DER 2. HTL – GEHT NOCH MEHR IN 2026?

Patrick Kinzler

Mit zwei dritten Plätzen (Bruchköbel und Fulda) und zwei sechsten Plätzen (Fulda und Edersee) hat sich die Herrenmannschaft von Spiridon Frankfurt erfolgreich im Mittelfeld der zweiten Hessischen Triathlon Liga etabliert. Dank unserer Vielstarter Christian Schmitt, Manuel Greschek und Janik Kämper sowie den weiteren Teammitgliedern Pier Barcarolo, Gunnar Anger, Christian Storck, Moritz Weith, Nico Hemmer, Patrick Kinzler, Louis Ruf und Anna Scheffold (Danke für das Aushelfen, Anna!) konnten alle Wettkämpfe in der erforderlichen Mannschaftsstärke bestritten werden. Es war eine sehr schöne Saison mit erneut top Stimmung im Team. Für das nächste Jahr hoffen wir auf weitere Verstärkung, um in der Abschlusstabelle noch weiter vorne zu landen. Wir werden alles versuchen, damit es mit dem Aufstieg in die erste Hessenliga doch noch klappt. Bitte meldet Euch, wenn Ihr Teil unseres tollen Liga-Teams werden wollt.



MEIN ERSTER IRONMAN – EIN WEG VOM ÜBERGEWICHT ZUM ROTEN TEPPICH

Ersan Günes

Wenn mir jemand vor zwei Jahren gesagt hätte, dass ich einmal einen Ironman finishen würde, hätte ich vermutlich laut gelacht – und weiter Chips gegessen. Denn sportlich war ich nicht wirklich. Seit dem Ende meines Studiums war ich mit meiner Firma beschäftigt, bis ich sie 2022 verkaufte. Auf einmal hatte ich Zeit, aber auch ein Loch im Leben. 92 Kilogramm Lebendgewicht bei 1,77 Meter Körpergröße – ich musste etwas ändern. Anfang 2023 fing ich an zu laufen. Es war anstrengend, aber ich merkte schnell, wie gut es mir tat. Aus ein paar lockeren Kilometern wurden immer mehr und trotz Verletzungen – ITB-Syndrom, Shin Splints, Hüftschmerzen – blieb ich dran.

Mein erster Marathon in New York 2023 war noch ein Kampf. 4 Stunden und 28 Minuten unter Schmerzen, aber immerhin mit Erwähnung in der New York Times. Ein Jahr später lief ich in Berlin 3 Stunden und 18 Minuten – für mich unvorstellbar. Da dachte ich mir: Wenn ich das kann, dann kann ich auch Triathlon. Problem: Schwimmen konnte ich nicht. Aber genau das machte den Reiz aus.

Ich trat Spiridon bei, suchte Gleichgesinnte, trainierte, lernte, schwitzte. Und irgendwann war er da: der Monat des IRONMAN Frankfurt. Klassisch: Vor dem großen Tag wurde ich krank. Drei Wochen Trainingspause wegen Sinusitis und kaum fit in die Taper-Phase. Am Race Day am Langener Waldsee dann die Überraschung: Neoverbot. Für mich, den Nicht-Schwimmer, fast ein KO. Doch genau in diesem Moment legte ich die Nervosität ab: „Es ist, wie es ist. Einfach ruhig bleiben und schwimmen."

Also sprang ich ins Wasser, wie Forrest Gump: „Ich schwimme einfach." Nach 2 Kilometern kam das Glücksgefühl, nach 3,8 Kilometern der Wahnsinn: Ich setzte

den Fuß aufs Land und wusste: Egal was noch kommt – ich habe schon gewonnen.

Ab aufs Rad. „Speedy das Kurbeltier" – so nenne ich liebevoll mein Canyon Speedmax – wartete auf mich. 180 Kilometer in der Hitze Frankfurts. Die Profis rauschten vorbei, ich kämpfte gegen Asphalt und Gel-Überdruss. Das Salz-Wasser-Gemisch von der Verpflegung spuckte ich aus – ich bin doch keine Dorade! Aber Speedy und ich hielten durch. Keinen Platten, keinen Defekt – Freundschaft fürs Leben.

Dann die Laufschuhe an. Überrascht stellte ich fest: Die Beine wollten noch. Die ersten 15 Kilometer liefen sich wie im Rausch, dann kam die Hitze. Ich kühlte mich an jeder Dusche, futterte Tuk-Kekse und Bananen, weil kein Gel mehr hineinpasste. Kilometer 30 brachte den Tiefpunkt, aber auch den Gedanken an den roten Teppich. Freunde feuerten mich an, hatten „Ironsan" in Kreide auf die Strecke gemalt. Vom 92-Kilo-Mann zu diesem Moment – unbegreiflich.

Die letzte Runde, der rote Teppich, die Glocke. Ich läutete, als gäbe es kein Morgen. „You are an Ironman!" – Worte, die ich nie vergessen werde. Im Ziel warteten Freunde, im Kopf ein kleiner Brainfog, aber im Herzen ein Rockkonzert.

Mein Fazit: Es ist nie zu spät, das Leben umzudrehen. 2023 noch unsportlich, 2024 Ironman-Finisher. Alles ist möglich – man muss nur anfangen.

DIE GROßE SPIRIDON FRANKFURT RENN-RAD-AUSFAHRT NACH FULDA

Thomas Tzschentke

Einmal im Jahr heißt es: Aufsatteln und losfahren nach Fulda! Unsere Triathletinnen und Triathleten sowie geübte Rennradfahrerinnen und Rennradfahrer fahren gemeinsam von Frankfurt nach Fulda – rund 110 Kilometer sportliche Gemeinschaft, landschaftlich reizvoll und mit echtem Teamgeist. Die Ausfahrt steht allen interessierten Spiridon-Mitgliedern offen.
Auch in diesem Jahr meinte es der Wettergott gut mit uns: blauer Himmel und nur leichter Wind aus östlicher Richtung. Pünktlich um 7:30 Uhr startete die Fahrt an der Friedberger Warte in die aufgehende, spätsommerliche Morgensonne. Unser Weg führte uns über Bergen-Enkheim auf die Hohe Straße und dann bei Altenstadt auf den Vulkanradweg, dem wir mit leichtem aber stetem Anstieg in gleichmäßiger Fahrt bis Crainfeld bei Grebenhain folgten. Dort wagten wir uns in den langen Anstieg hoch auf den Hoherodskopf. Zunächst ging es ein welliges Stück in Richtung Ilbeshausen, wo dann in einer 90-Grad Linkskurve der eigentliche Aufstieg erst begann. Ab hier machte sich der leichte Ostwind positiv bemerkbar, der uns quasi den Berg hinaufschob. Ein neuer persönlicher Rekord auf dem entsprechenden Strava-Segment war der verdiente Lohn. Für mich ein schöner Formtest, würde ich doch eine Woche später bei der Ironman-Weltmeisterschaft in Nizza, eine der härtesten Radstrecken im Ironman-Zirkus überwinden müssen.
Die Gruppe startete den Aufstieg in Crainfeld gemeinsam, aber recht schnell wurde klar, dass jeder sein eigenes Tempo auf dem Weg nach oben fahren muss.
Auf dem Gipfel fand die Gruppe wieder schnell zusammen. Um 12:00 Uhr warteten schon zwei rustikale Tische im Biergarten der “Hoherodskopf Klause“ auf uns. Bei schönstem Frühherbstwetter und sehr guter Stimmung aßen wir alle gemeinsam zu Mittag. Wie gut doch so ein paar Kartoffelpuffer mit Apfelmus schmecken!
Vom Gipfel des Hoherodskopf aus waren es noch circa eine Stunde und zwanzig Mi-

Barockstadt-Triathlon Fulda

Wer einmal in Fulda war, sollte wiederkommen!
Kennst Du den Barockstadt-Triathlon Fulda?
Er führt durch die reizvolle Umgebung rund um das Wasser- und Freizeitparadies Waidesgrund und mitten durch die barocke Kulisse der Stadt. Im Angebot sind Sprint- und olympische Distanzen – ideal für Einsteigerinnen und Einsteiger ebenso wie für erfahrene Triathletinnen und Triathleten! Viele Spiridon-Mitglieder haben schon daran teilgenommen, zumal Fulda von Frankfurt aus gut erreichbar ist.
Informationen findest Du hier: https://www.wff.de/12-barockstadt-fulda-triathlon/

nuten bis zu unserem Ziel, dem Dom zu Fulda und letztendlich dem Bahnhof in Fulda. Bemerkenswert auf diesen letzten 38,5 Kilometern sind zuerst die rauschende Abfahrt über Ilbeshausen und schließlich der letzte heftige Anstieg bei Kleinlüder.

Gemeinsam machten wir noch ein Abschlussfoto vor dem Dom und erreichten mit etwas Puffer den Fuldaer Bahnhof und den Regional-Express RE50 um 15:07 Uhr. Eine Gruppe vier Hartgesottener verabschiedete sich am Bahnhof und fuhr, angeführt von Robeer Scherer, mit dem Rad wieder zurück nach Frankfurt. Diese Gruppe hatte zum Schluss rund 240 Kilometer auf der Uhr! Alle sind gut heimgekehrt.

Auch die Bahnfahrt zurück nach Frankfurt verlief ohne Probleme. Einige stiegen in Offenbach, andere am Frankfurter Südbahnhof aus. Wer am frühen Morgen mit dem Auto angereist war, hatte nun noch die letzten dreieinhalb Kilometer zurück zur Friedberger Warte hinter sich zu bringen.

Es war wieder ein sehr schöner Tag in der Spiridon Frankfurt-Gemeinschaft. Nächstes Jahr werden wir auf jeden Fall wieder so etwas anbieten.

FUN-TRIATHLON BEI SPIRIDON FRANKFURT: LAUFEN, RADELN, SCHWIMMEN UND GANZ VIEL SPAß!

Ulrike Wagner

Am 6. September 2025 fand nach zwei Jahren Pause die Neuauflage eines besonderen Events statt: der Fun-Triathlon! Bei strahlendem Sonnenschein trafen sich gutgelaunte Sportlerinnen und Sportler, um drei Disziplinen mit viel Spaß im Gepäck zu meistern: Laufen, Radfahren und Schwimmen.

Die Veranstaltung begann mit einer Stunde Laufen im Frankfurter Stadtwald. Die Teilnehmer konnten ihre Beine ordentlich in Bewegung bringen und den Wald genießen. Nach Rückkehr zum Lauftreff und kurzer Pause wurde die zweite Disziplin in Angriff genommen. Mit dem Fahrrad fuhren wir auf gut befahrbaren Waldwegen zum rund 20 Kilometer entfernten Badesee Niederroden. Dort wartete die Schwimmstrecke (oder auch die Picknickdecke). Es war zugleich die letzte Bademöglichkeit, denn der See schloss an diesem Tag seine Tore für die laufende Saison. Am frühen Nachmittag fuhren wir mit dem Fahrrad

wieder zurück zum Spiridon-Lauftreff und erreichten unser Ziel nach einem ereignisreichen Tag glücklich und zufrieden kurz nach 15:00 Uhr.

Der Fun-Triathlon war ein voller Erfolg, bot eine tolle Gelegenheit, Sport, Spaß und Gemeinschaft zu verbinden und wird sicher bald in die dritte Runde gehen. Wer also fit ist und Spaß am Sport hat, sollte sich dieses Event vormerken!

IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP 2025 NICE, FRANCE

Wilm Schneider

Nach meinem Qualifikationsrennen, dem IRONMAN Frankfurt, bei dem ich mir mit einer Zielzeit von 9:48 Stunden und Platz 19 meiner Altersklasse einen Nizza-Slot sicherte, gönnte ich mir erst einmal zwei Wochen Sportpause, um mich zu erholen und neue Kräfte zu sammeln. Danach ging es endlich los mit der Vorbereitung auf die IRONMAN-WM, die ich schon über ein Jahr lang im Fokus hatte (Flüge und Apartment hatte ich auf gut Glück schon im September 2024 gebucht). Im Vergleich zum IRONMAN Frankfurt legte ich in der Vorbereitung für Nizza beim Radtraining den Fokus etwas mehr auf bergiges Profil (wenn möglich auch gerne gemeinsam mit den beiden Vereinskollegen Thomas Tzschentke und Gunnar Anger). Ansonsten war der Trainingsplan relativ analog zum Qualifikationsrennen. Einen guten Trainingsfokus konnte ich dann Ende Juli/Anfang August im familiären Sommerurlaub auf Mallorca setzen. Dort herrschen ideale Bedingungen für Triathleten mit Familie.

Unmittelbare Rennvorbereitung Nizza

Am Mittwoch der Rennwoche flog ich mittags nach Nizza. Ich konnte mein Rad glücklicherweise bei Gunnar und Thomas im Auto unterbringen (die beiden waren schon ganz früh morgens aufgebrochen) – so sparte ich mir den Transport und das Ab- und Aufbauen des Flitzers.

Am späten Nachmittag trafen wir uns in Nizza zur gemeinsamen Registrierung beim Rennen und holten unsere Startunterlagen ab. Anschließend liefen wir auf der Suche nach einer Pizzeria durch Nizza und landeten in einem Laden, in dem Gustav Iden und Kristian Blummenfelt saßen und schon auf ihre Pizza warteten.

Am Donnerstag war volles Programm angesagt: Testschwimmen im Meer, Wett-

kampfbesprechung, Kurz-Interview mit dem Tri-Mag, eine kurze Radeinheit und die Nationenparade. Den Freitag und den Samstag prägten etwas Sightseeing und nervöse Vorfreude.

Das Rennen

Mein Apartment war nur etwa 20 Gehminuten von der Wechselzone entfernt, sodass ich für einen Ironman-Renntag relativ lang bis 5:20 Uhr schlafen konnte. Nach einem kurzen Frühstück und dem kurzen Spaziergang zur Wechselzone montierte ich meine Gelflaschen am Rad, klickte die Schuhe ans Rad, füllte den Wassertank im Rahmen auf und überprüfte kurz den Reifendruck – alles war bereit. Gunnar und Thomas traf ich noch für ein kurzes Foto und um uns ein gutes Rennen zu wünschen – wir waren aufgrund der unterschiedlichen Altersklassen in verschiedene Startgruppen eingeteilt.

hier oder an geeigneter Stelle: Foto 2

Im Gegensatz zu den allermeisten IRONMAN-Rennen startet man bei der WM nicht im Rollingstart, sondern mit einem zeitgleichen Wasserstart je Startgruppe – in meinem Fall mit den etwa 330 Athleten meiner Altersklasse.

Die Wassertemperatur lag offiziell bei 25,3 Grad, deshalb waren Neoprenanzüge nicht erlaubt. Ungefähr eine Minute paddelte ich eng umringt von anderen Athleten vor der imaginären Startlinie – dann fiel endlich der Startschuss: Boom! Nach einer kurzen Orientierungs- und Positionierungsphase kam ich gefühlt gut los und konnte ohne großes Gerangel zügig mein Tempo schwimmen. Einziger Aufreger beim Schwimmen waren bei der letzten Wendeboje ein Schlag auf meine Brille (zum Glück blieb sie stabil) und ein kleines hektisches Ausweichmanöver, um einen Quallenbiss zu vermeiden. Nach 1:01 Stunden hatte ich die erste Disziplin absolut im Rahmen meiner Erwartungen absolviert und ließ mich von den Helfern über die großen Kieselsteine aus dem Wasser ziehen. Eine kurzfristig aufgebaute Rampe führte uns Athleten in die Wechselzone, wo ich Schwimmbrille und Badekappe gegen Socken, Helm und Radhandschuhe eintauschte.

Etwa die ersten zehn Kilometer führte der Radkurs in Nizza relativ flach aus der Stadt in Richtung Westen. War der Start noch unspektakulär, ging es danach je-

doch mit drei steileren kurzen Rampen mit je elf bis fünfzehn Prozent Steigung gut zur Sache. Mit stetiger Steigung und einigen „Speedbumps“ in den Ortschaften arbeitete man sich die ersten 40 Kilometer zum Hauptanstieg dem Col de l’Êcre vor. Dieser hat bei einer Länge von etwa 18 Kilometern eine durchschnittliche Steigung von rund fünf Prozent und ließ sich grundsätzlich gut fahren. Mein Rennen lief bis dato planmäßig, ich verpflegte mich mit Gel, Salz und Wasser und brachte die von mir avisierte Leistung aufs Pedal. Dennoch kam am Ende des Anstiegs ein Hungergefühl auf. Deshalb entschied ich mich, zusätzlich einen Energieriegel zu essen. Oben auf 1.100 Meter über dem Meer angekommen verläuft die Strecke für weitere 60 Kilometer mit welligem Profil mit auf- und absteigenden Passagen auf einem Hochplateau. Wir hatten schrägen Seitenwind von vorn, was mit meinem Setup (Scheibenrad hinten) tendenziell entgegenkam. An dieser Stelle sei erwähnt, dass die Strecke leider nicht (vollständig) für den Verkehr gesperrt war, sodass es immer wieder zu Überholmanövern mit am Rennen unbeteiligten Autos und Motorrädern kam. Das führte durchaus zu der ein oder anderen brenzligen Situation. Im weiteren Verlauf habe ich sogar wegen eines Autos eine Verpflegungsstelle komplett auslassen müssen.

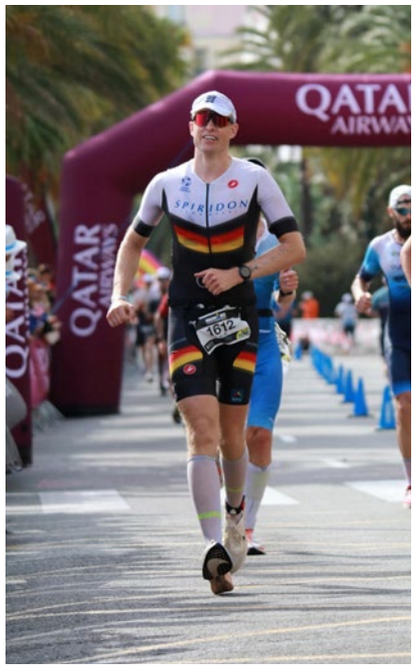
Im März war ich schon einmal in der Region und nutzte die Gelegenheit, mich mit der Strecke, ihren Anstiegen und vor allem auch Abfahrten vertraut zu machen – mit Sicherheit auch ein mentaler Vorteil bei dieser mit insgesamt circa 2.400 Höhenmetern sehr fordernden Radstrecke. Bei diesem Kurs ist es noch wichtiger als sonst, sich die Kräfte gut einzuteilen und auch in den Abfahrten konzentriert zu bleiben.

Kurz nach Kilometer 140 fuhr ich in einer Abfahrt über eine Unebenheit auf der Straße, es tat einen Schlag und die Halterung von meinem Radcomputer brach ab. Reflexartig legte ich eine Vollbremsung hin, um meinen Computer wieder aufzusammeln. Ich hatte Glück, dass kein nach-

folgender Athlet hinter mir war. Nachdem ich diesen Schock verdaut hatte, die Laufräder wieder einigermaßen schleiffrei liefen, machte sich leider wieder ein Hungergefühl breit. Dumm nur, dass ich meine Gelverpflegung zu diesem Zeitpunkt schon nahezu aufgebraucht hatte. Ich konzentrierte mich auf die rasante Abfahrt und wollte mir unten im Tal an der letzten Verpflegungsstelle noch eine Flasche Isodrink greifen. An besagter Verpflegungsstelle vergriff ich bedauerlicherweise den Isodrink und konnte nur noch eine Wasserflasche mitnehmen, sodass ich die letzte Stunde auf dem Rad ohne Energiezufuhr auskommen musste. Etwa die letzten 15 flachen Kilometer zur Wechselzone nahm ich mich dennoch nicht zurück und stellte das Rad nach insgesamt 5:57 Stunden in der Wechselzone ab. Das war absolut im Plan: Ich hatte mir im Vorfeld vorgenommen, etwa eine Stunde langsamer als auf dem flachen Kurs in Frankfurt zu sein und dies gelang mir auch bis auf rund fünf Minuten. Abgesehen von der Energieaufnahme, bei der ich mich einfach verkalkuliert hatte, verlief meine Verpflegung mit Wasser und Salz sehr gut – wahrscheinlich zu gut, hatte ich doch schon nach etwa drei Stunden das Gefühl „zu müssen“. Davon erlöste ich mich jedoch erst in der Wechselzone – immerhin war ich (im Vergleich zu Frankfurt) gut hydriert.

In meinen Wechselbeutel hatte ich neben den Laufschuhen und der Kappe auch noch Salz und Gels deponiert, von denen ich sofort eines zu mir nahm. Dann ging es auf die Laufstrecke. Dort erwarteten mich schon meine Frau und die Kids. Allerdings kam ich von Anfang an nicht richtig „ins Laufen“. Schon früh auf der ersten Runde nahm ich mir Zeit an den Verpflegungsstellen und kam nie auf die von mir angestrebte Pace von fünf Minuten pro Kilometer. Die Laufstrecke in Nizza ist eine einfache Wendepunktstrecke vom Stadtzentrum fünf Kilometer raus zum Flughafen und wieder retour, die es insgesamt viermal zu absolvieren galt.

Am Ende der ersten Runde musste ich einen Stop auf dem Dixie einlegen, was sich in den Runden zwei und drei wiederholte, mir jedoch leider keinen Leistungspush brachte.



Mit meinem auffälligen Raceoutfit (Triathlon Germany Einteiler mit Spiridon Aufdruck) wurde ich von vielen Leuten (nicht nur Deutschen) angefeuert. Das war super. Sogar Jan Frodeno höchstpersönlich hat mich etwa bei der Halbmarathonmarke angefeuert und mir Mut zugerufen – Laufen muss man allerdings noch selbst.

Nachdem ich am Anfang der letzten Runde die Gels nicht mehr bei mir behalten konnte, entschied ich mich, auf Cola und Wasser umzustellen. Fortan hatte ich das Gefühl, im Rennen angekommen zu sein und wieder etwas Tempo machen zu können. Nachdem dreieinhalb Kilometer vor dem Ziel auch die Cola nicht mehr bei mir bleiben wollte, rief der neben mir laufende Amerikaner „Germans are made of steel“. Wir flachsten etwas und ich erhöhte im Finale noch einmal etwas das Tempo.

Der Zieleinlauf war super! Der letzte Kilometer auf der Promenade des Anglais war mit jubelnden Zuschauern gesäumt, den Zielkanal durchschritt ich gehend, winkend und abklatschend – ein geiles Gefühl, auf das ich ein ganzes Jahr hingearbeitet hatte.

Das Ziel

Im Zielbereich wartete Gunnar schon auf mich. Er war zwar eine Viertelstunde schneller als ich, jedoch eine Startgruppe nach mir gestartet, sodass er nicht lange auf mich warten musste. Gemeinsam stärkten wir uns im Athletengarten am Buffet und warteten noch auf Thomas, der auch bald durch das große Zieltor schritt. So konnten wir noch gemeinsam dieses historische Rennen rekapitulieren – ein harter Wettkampf aber auch ein großartiges Abenteuer.

"It´s nice to race in Nice" – war das Motto!

Spiridonis bei der IRONMAN World Championship am 14. September 2025 in Nice, France

Gunnar Angar:
Swim 01:05 / Bike 05:52 / Run 3:55 / Zielzeit 11:05 – Platz 737 – AK-Platz 66
Wilm Schneider:
Swim 01:01 / Bike 05:57 / Run 04:07 / Zielzeit 11:19 – Platz 870 – AK-Platz 146
Thomas Tzschentke:
Swim 01:22 / Bike 06:35 / Run 03:57 / Zielzeit 12:10 – Platz 1340 – AK-Platz 25
Jörg Joseph:
Swim 01:23 / Bike 08:09 / Run 05:42 / Zielzeit 15:40 – Platz 2218 – AK-Platz 222

LAUFEN UND GEHEN – WO LIEGT DER UNTERSCHIED?

Dirk Kuhlmann

Was auf den ersten Blick aussieht wie ein besonders aufrechter Spaziergang, ist in Wahrheit eine technisch anspruchsvolle Leichtathletikdisziplin: das Wettkampfgehen. Einen Einblick in diese besondere Form der Fortbewegung erhielten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Athletiktrainings am Mittwoch, dem 9. April, bei einem Schnuppertraining unter der Leitung des hessischen Landestrainers Niklas Richter.

Die Einheit war Teil der HLV-Übungsleiterfortbildung und verband Theorie und Praxis auf spielerische Weise. Nach einer Aufwärmkombination aus Einlaufen, Marschieren und Gymnastik stand das sogenannte Geh-ABC auf dem Programm – eine Reihe von Übungen, die Schritt für Schritt an Technik und Rhythmus des Gehens heranführen.

Zwei Grundregeln unterscheiden das Gehen vom Laufen:

1. Für den Gehrichter muss jederzeit erkennbar sein, dass der Athlet mit mindestens einem Fuß den Boden berührt.
2. Vom Aufsetzen bis zur Stabilisierung unterhalb der Hüfte muss das Bein vollständig durchgestreckt sein.

Was zunächst einfach klingt, verlangt in der Praxis viel Körpergefühl und Konzentration. Mit unterschiedlichen Aufgaben tasteten sich die Teilnehmenden an den Bewegungsablauf heran – und konnten am Ende bereits erstaunlich flüssig gehen. Eine Pendelstaffel und eine abschließende Stadionrunde sorgten für einen gelungenen Abschluss und viele lachende Gesichter.

„Die Aktion hat richtig Spaß gemacht", lautete der einhellige Tenor der Gruppe. Ein besonderer Dank geht an Niklas Richter, der sich trotz seiner intensiven Vorbereitungen auf die Deutschen Meisterschaften im Straßengehen Zeit für diese außergewöhnliche Trainingseinheit genommen hat.

ALLER GUTEN DINGE SIND DREI: DIE SPIRIDON-JUGEND RÄUMT IM STADTWALD AUF

Hans Bittlingmaier

Auch in diesem Jahr hat die Jugendtrainingsgruppe zum dritten Mal an der Aktion #cleanffm für ein sauberes Frankfurt teilgenommen. Am Samstag, dem 10. Mai war es so weit: Mit Müllsäcken, Greifzangen und Handschuhen durchkämmten 24 Kinder und Jugendliche – in drei Gruppen aufgeteilt – mit großer Begeisterung und hoch motiviert unseren geliebten Stadtwald, um diesen vom Müll unserer Mitbürger zu befreien. Was sich so rechts und links am Wegesrand findet, versetzt einen doch immer wieder in Erstaunen.

Alleine die gefundenen Glasflaschen füllten einen Müllsack. Den Vogel schossen dieses Mal ein Plastikkinderstuhl, eine LKW-Fußmatte, zwei Lachgas-Kartuschen, ein voller Eimer mit weißer Farbe, ein Sofapolster und ein 50 Liter-Plastikkanister ab. Der Verfasser des Artikels hatte zwar den Eindruck, dass die Sensibilität für die Umwelt etwas zugenommen hat und daher weniger Unrat zu finden war, doch sprechen 15 mehr oder weniger gefüllte Müllsäcke eine andere Sprache. Umso erfreulicher ist es, dass sich spontan eine sechsköpfige Elterngruppe des Jugendtrainings der Aktion anschloss und die Eltern den Kindern ein Vorbild waren.

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

#cleanffm – Gemeinsam für ein sauberes Frankfurt

Mit der Aktion #cleanffm setzt sich Frankfurt dafür ein, dass unsere Stadt sauber, grün und lebenswert bleibt.
Ob durch die auffälligen grünen Mülleimer in Deinem Viertel oder – wie bei unserer Spiridon-Jugend – beim großen Frankfurt Cleanup im Stadtwald: Jeder kann helfen, Müll zu sammeln und Verantwortung zu zeigen.
Saubere Stadt, starkes Team – macht mit bei #cleanffm!

SWIMRUN RHEINSBERG

Christian Weber

Am 22. Juni 2025 war Rheinsberg in Brandenburg der Treffpunkt der SwimRun-Szene. Der SwimRun Rheinsberg passte in das lange Fronleichnams-Wochenende (600 Kilometer Anfahrt). Für mich sprachen auch andere Gründe dafür, die hoffentlich zukunftsträchtige Disziplin SwimRun ein zweites Mal auszuprobieren: Die touristische Perle Rheinsberg glänzt mit einem Kronprinzenschloss (mit Tucholsky-Museum), der Wasserburg, der Musikakademie und dem Lustgarten des Kronprinzen Friedrich, der als Prinz in Rheinsberg residierte und den man später den "Alten Fritz" nannte.

Wochenlang hatte ich gerungen mit der Entscheidung zwischen Sprint (circa elf Kilometer) und Half (circa 21,4 Kilometer). Einen Sprint habe ich vor zwei Jahren schon einmal absolviert. Da ich heuer viel im Schwimmtraining unterwegs gewesen war (dreimal wöchentlich) und mich gefühlt stetig verbesserte, sah ich es positiv und schrieb mich für den längeren Kanten ein. Ich habe es nicht bereut.

Vor dem gehobenen Seehotel startend ging der Track elfmal rein und elfmal raus aus dem Grienericksee, dem Großen Linow- und dem Rheinsberger See (alle glasklar).

Nach der ersten Runde (etwa der Hälfte) hatte ich noch immer richtig Lust auf die zweite Hälfte. Diese wurde dann auch schneller (Negativsplit), weil ich beim Rennen beherzter und beim Schwimmen mutiger war.

Was ist SwimRun?

SwimRun ist eine noch junge Ausdauersportart aus Skandinavien. Sie kombiniert mehrfaches Laufen und Schwimmen in einem Durchgang, ohne Wechselzonen. Man trägt alles dauerhaft am Körper oder bei sich – Neoprenanzug oder Triathlonanzug, Trailschuhe, Badekappe, Schwimmbrille, Pullbuoy. Was man ins Wasser mitnimmt, muss man auch wieder an Land bringen. Typisch sind mehrere kurze Schwimm- und Laufabschnitte durch natürliche Landschaften, Seen und Wälder – purer Naturgenuss! Das Original aus Schweden sieht den Start in Zweier-Teams vor. Dabei kann es sich um ein reines Frauen-, Männer- oder Mixed-Team handeln. Mittlerweile bieten Wettkämpfe auch den Einzelstart an.

Wir rannten auf Trails im durchgängig schattigen Wald, die Tageshöchsttemperatur von 35 Grad Celsius hatte für uns wegen des mittagsnahen Starts um 11:15 Uhr somit keine Bedeutung. Das Wasser war 24 Grad warm. Alle Teilnehmenden ohne kurzen Neo fühlten sich sichtbar froher als diejenigen mit einem Neo. Durch die Rennabschnitte wurden wir warm genug, um auch die längste Schwimmstrecke (600 Meter) ohne Probleme zu bewältigen.

Wir rannten und schwammen mit Trailschuhen. Auch das fühlte sich ganz normal an. Die Füße müssen vorher reichlich mit Hirschtalg eingesalbt sein. Manche hatten auch kurze oder lange Strümpfe oder

Kompression unterstützende Calf-Sleeves an. Manche führten paddles, pullbuoy und anderes mit. Alles ist erlaubt, solange man es wieder mitbringt.

Aufgrund der addierten Gesamtlänge des swim-tracks dieser Distanz von dreieinhalb Kilometern hatte ich mich gegen paddles entschieden. Beim Aufstellen im Startbereich verunsichert über diese Entscheidung, frohlockte ich später. Alle in meinem Umkreis mit paddles mussten in der zweiten Runde Federn lassen und gingen ein.

Das Geniale am SwimRun ist die Abwechslung von Ober- und Unterkörperbeanspruchung. Während meiner wettkampfnahen und Koppel-Trainingseinheiten habe ich festgestellt, dass ich nach jeder Laufrunde auf verschiedene Arten besser, geschmeidiger und zufriedener schwimmen konnte. Mein Eindruck ist, dass die Aktivierung des Unterkörpers durch das Laufen das anschließende Schwimmen deutlich fließender werden lässt. Man findet von Mal zu Mal besser in die Feinmotorik, die Wasserlage und die Gesamtheit des Schwimmens. Seit dem Wettkampf traue ich mich, direkt nach den Schwimmtrainings Skippings oder eine Laufrunde rund um die große Rasenfläche zu absolvieren.

Übrigens: Im Rahmen des SwimRun Rheinsberg 2025 werden die “My SwimRun World Championships Halfmarathon” ausgetragen. Alle Teilnehmenden, die in Rheinsberg über die Distanz Half SwimRun an den Start gingen, nehmen automatisch an den Championships teil.

Ich würde mich freuen, wenn ich Euer Interesse an dieser Disziplin geweckt habe und wir im nächsten Jahr dort als teilnehmerstärkster Verein antreten würden. Angeboten werden vier verschiedene Distanzen – für jeden ist das Passende dabei.

NEUES ZUHAUSE FÜR DAS ATHLETIKTRAINING

Dirk Kuhlmann

Da die Martin-Buber-Schule in Sachsenhausen abgerissen und in den nächsten Jahren neu gebaut wird, mussten wir im Frühsommer eine neue Hallenzeit für das Athletiktraining am Mittwoch finden. Mit Unterstützung des Sportamts der Stadt Frankfurt wurde in der Halle der Johanna-Tesch-Schule in Bockenheim eine geeignete Lösung gefunden. Dort findet nun seit Anfang Oktober unser Trainingsangebot statt.

Das Athletiktraining am Donnerstag in der IGS Süd wurde gleichzeitig eingestellt. Jetzt bieten wir allen Vereinsmitgliedern mittwochabends die Möglichkeit, in einer netten Trainingsgruppe den ganzen Körper zu fordern. Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!

STATISTIK 2025

Florian Kaltenbach

Liebe Sportfreunde,
im Vergleich zum Vorjahr reduzierte sich die Anzahl an Laufergebnissen zwar nur um etwa 5 % und liegt weiterhin mit über 1.200 Ergebnissen über dem Wert aus vorletztem Jahr. Dennoch sind insbesondere die erneut um ein Viertel reduzierte Zahl an Spiridon-Finishern beim Frankfurt Marathon als auch bei Meisterschaftsteilnahmen aus meiner Sicht bemerkenswert. Mut macht dagegen die doppelte Anzahl an Mini-Marathon-Finishern (16 am 26. Oktober 2025 gegenüber acht am 27. Oktober 2024). Auch unsere Triathleten, weiterhin in Ermangelung eines Teams in den Triathlon-Damenligen und nur einem Herrenteam, verbuchen erneut ein Minus an Triathlon-/Duathlon-Ergebnissen. Zudem hat sich die Anzahl an Ergebnismeldungen von 20 % im Vorjahr auf nur noch gut 17 % reduziert; ich bitte Euch, mir Eure Ergebnisse zu melden! Vornehmlich von unserer Leistungsgruppe und unseren älteren Vereinsmitgliedern bekomme ich von einigen Vielstartern weiterhin keinerlei Ergebnisse gemeldet. Da sich die (bei Nichtmeldung durchweg manuell recherchierte und händisch abgetippte) Statistik nicht von alleine erstellt, bitte ich Euch, mir Eure Ergebnisse (und gerne auch jegliche Kritik oder Anpassungswünsche) entweder per Mail an statistik@spiridon-frankfurt.de oder unser Statistik-Meldeformular auf www.spiridon-frankfurt.de zu schicken.
Es gibt aber auch Erfreuliches zu berichten: Mit Sarah Kistner (zweitbeste Deutsche im Short-Trail über 44,5 Kilometer bei der Berglauf-WM in Canfranc/spanische Pyrenäen) und Christoph Lux (24 Stunden-Bundestrainer und AK-Achter bei der 24 Stunden-WM in Albi/Südwestfrankreich) hatten wir in diesem Jahr zwei durch den DLV offiziell nominierte WM-Starter in unseren Reihen! Dazu pulverisierte unser bereits 48-jähriger Leistungsgruppenathlet Stefan Wiegele mit 2:27:41 Stunden beim diesjährigen Frankfurt-Marathon den altersbereinigten Vereinsrekord um knapp fünf Minuten auf jetzt 2:13:49 Stunden (zuvor Manfred Haberbeck mit 45 Jahren am 13. Mai1984 mit 2:29:43 Stunden beziehungsweise altersbereinigt 2:18:30 Stunden).
Die meisten Altersklassensiege in 2025 erzielten unsere mehrfache Hessen- und Deutsche Meisterin Marion Peters-Karbstein und unser Nachwuchstalent Tara Galahn (jeweils 15) sowie Ultralaufikone Lothar Esser (14 Altersklassensiege).

Die Statistik zur Statistik

Nachträgliche Ergebnisse aus 2024:
Nach dem Buchungsschnitt 5. November 2024 kamen 201 Ergebnisse aus dem alten Jahr dazu.

Zusammenfassung der Wettkampfsaison 2025

Läufer

1.223 Ergebnisse (-54 gegenüber dem Vorjahr) wurden in 2025 festgehalten; davon wurden 217 Ergebnisse (-33 gegenüber dem Vorjahr) gemeldet.

50 Gesamtsiege (-12 gegenüber dem Vorjahr) wurden erzielt, davon 32 durch Frauen (hiervon 5 von Clara Costadura) und 18 durch Männer (davon 4 von Robert Unger).
245 Altersklassensiege (-55 gegenüber dem Vorjahr) wurden erreicht, davon 114 durch Frauen und 131 durch Männer.

51 Finisher beim Mainova Frankfurt Marathon (-13 gegenüber dem Vorjahr), davon 13 Frauen und 38 Männer; 16 Finisher beim Mainova Frankfurt Mini Marathon (+8 gegenüber 2024).

Triathleten

89 Ergebnisse (-32 gegenüber dem Vorjahr), davon 84 Triathlons und 5 Nicht-Triathlons (Radrennen, Duathlons, Swim&Runs) wurden in 2025 festgehalten.

12 Altersklassensiege (+5 gegenüber dem Vorjahr) wurden erreicht, davon 8 von Frauen und 4 durch Männer.

23 Finisher Frankfurt City Triathlon (-1 gegenüber dem Vorjahr), davon 6 Frauen und 17 Männer

12 Finisher IRONMAN Frankfurt (-4 gegenüber dem Vorjahr), davon 2 Frauen und 10 Männer

Ich wünsche Euch allen schon jetzt ein wundervolles Weihnachtsfest und einen guten Start in ein erfolgreiches Laufjahr 2026, in dem wir uns (hoffentlich) weiterhin zahlreicher liebgewonnener Traditionsveranstaltungen erfreuen dürfen!

Euer
Florian Kaltenbach

LAUFEN

0,15 Kilometer

27.09.2025 33. Rodheimer Volkslauf, Rodheim

Müller, Laurens	0. MU6	00:00:35

0,4 Kilometer

16.02.2025 Hessische Meisterschaften Masters, Stadtallendorf

Peters-Karbstein, Marion	1. W60	00:01:23

04.05.2025 34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim

Haupt Olmos, Clara	0. WU8	00:02:52

05.07.2025 Hessische Meisterschaften Masters, Hünfeld

Knodt, Riitta	1. W65	00:01:34
Steinbach, Lothar	1. M75	00:01:36

0,5 Kilometer

07.06.2025 31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim

Blatz, Antonio Joshua		00:02:25

0,8 Kilometer

11.01.2025 15. Suppenschüsselcross, Offenbach

Kaltenbach, Florian	1. M45	00:03:06
Teufel, Valentin	1. M20	00:03:08
Weber, Christian	3. M55	00:03:22
Galahn, Tara	1. WU10	00:04:10
Reich, Adriano	3. MU10	00:05:03

26.01.2025 Kahler Wald- und Crosslauf, Kahl am Main

Galahn, Tara		00:03:32

16.02.2025 Hessische Meisterschaften Masters, Stadtallendorf

Peters-Karbstein, Marion	1. W60	00:03:05

01.03.2025 DM Halle Masters, Frankfurt-Kalbach

Peters-Karbstein, Marion		00:02:59

05.07.2025 Hessische Meisterschaften Masters, Hünfeld

Peters-Karbstein, Marion	3. W60	00:03:08
Knodt, Riitta	1. W65	00:03:27

03.08.2025 Volkslauf Rund um Wellen, Wellen

Galahn, Tara	1. WU10	00:03:23

03.09.2025 Abendsportfest der LG Dornburg, Westerburg

Steinbach, Lothar	1. M75	00:03:50

03.10.2025 Charity Walk and Run, Groß Gerau

Galahn, Tara	1. WU10	00:03:25

1 Kilometer

15.03.2025 Crosslauf rund um die TG Halle, Stockstadt

Galahn, Tara	3. WU10	00:04:00

21.04.2025 Störtebeker Straßenlauf, Marienhafe

Galahn, Tara	1. WU10	00:04:28

07.06.2025 31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim

Bloss, Luisa	3. WU10	00:03:41
Galahn, Tara	2. WU10	00:03:41
Müller, Arne		00:03:49
Cavernelis-Perju, Leo Cruz		00:04:03
Höhn, Cora		00:04:16
Müller, Clara		00:04:30
Reich, Adriano		00:04:41
Blatz, Francisco Leon		00:04:41

13.06.2025 28. Wallauer Mittsommerlauf, Hofheim-Wallau

Galahn, Tara		00:04:20
Bloss, Luisa	3. WU10	00:04:20

29.06.2025 15. Volkslauf Sport gegen Armut, Schwalbach

Galahn, Tara	1. WU10	00:04:24
Reich, Adriano		00:05:38

27.07.2025 47. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen

Bloss, Luisa	2. WU10	00:04:06
Höhn, Cora		00:04:31

31.08.2025 18. Öko-Run, Wächtersbach

Galahn, Tara	1. WU10	00:04:21

14.09.2025 Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main

Galahn, Tara	1. WU10	00:04:18

27.09.2025 33. Rodheimer Volkslauf, Rodheim

Müller, Arne		00:03:23
Cavernelis-Perju, Leo Cruz	3. MU10	00:03:38
Bloss, Luisa	3. WU10	00:03:39
Galahn, Tara		00:03:40
Höhn, Cora		00:03:57
Müller, Clara		00:04:24

28.09.2025 6. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach

Müller, Arne	3. MU12	00:04:07
Bloss, Luisa	3. WU10	00:04:18
Galahn, Tara		00:04:22
Helbich, Sophie	3. WU12	00:04:24
Helbich, Pia		00:04:31

1,1 Kilometer

22.02.2025 Haibacher Crosslauf, Haibach

Galahn, Tara	2. WU10	00:05:03

23.02.2025 Kreiscrossmeisterschaften, Frankfurt-Enkheim

Galahn, Tara	2. WU10	00:04:26

1,2 Kilometer

18.06.2025 25. Sommernachtslauf am Hufeisen, Linsengericht

Galahn, Tara	1. WU10	00:04:58

29.06.2025 24. Stadtlauf, Dieburg

Galahn, Tara	0. WU10	00:05:24

1,3 Kilometer

15.06.2025 12. Eschathlon, Eschborn

Galahn, Tara	1. WU10	00:05:07

1,4 Kilometer

25.01.2025 Kahler Wald- und Crosslauf, Kahl am Main

Galahn, Timon		00:05:56

1,5 Kilometer

25.01.2025 Hessische Hallenmeisterschaften, Frankfurt-Kalbach

Buschung, Chantal	1. W30	00:04:48

01.03.2025 DM Halle Masters, Frankfurt-Kalbach

Peters-Karbstein, Marion	3. W60	00:06:07
Judt, Antje Dr.		00:06:12

31.05.2025 Hessische Meisterschaften Aktive, Fulda

Buschung, Chantal	0. W30	00:04:52

29.06.2025 Süddeutsche Meisterschaften, St. Wendel

Buschung, Chantal	0. W30	00:04:46

05.07.2025 Hessische Meisterschaften Masters, Hünfeld

Peters-Karbstein, Marion	1. W60	00:06:30

23.07.2025 Abendsportfest Juli 2025, Pfungstadt

Holesch, Nora	3. W35	00:05:09

20.08.2025 Abendsportfest August 2025, Pfungstadt

Holesch, Nora	2. W35	00:05:07

22.08.2025 DM Masters, Gotha

Künnemann, Katharina		00:05:19

28.08.2025 Langer Abend, Bad Camberg

Buschung, Chantal	0. W30	00:04:46

1,6 Kilometer

15.03.2025 Crosslauf rund um die TG Halle, Stockstadt

Galahn, Timon	3. MU16	00:06:59

19.06.2025 Hessische Meisterschaften Staffel, Wetzlar

Peters-Karbstein, Marion	2. W60	05:58:74
Knodt, Riitta	2. W65	05:58:74
Graf, Jutta	2. W60	05:58:74

1,6 Kilometer

Schreiber, Susanne	2. W60	05:58:74

1,8 Kilometer

24.08.2025 10. FlorSTADT Halbmarathon, Florstadt

Galahn, Tara	1. WU10	00:08:23

1,9 Kilometer

20.07.2025 20. Vogelsberger Südbahnlauf, Birstein

Galahn, Tara	1. WU10	00:09:29

2 Kilometer

11.01.2025 15. Suppenschüsselcross, Offenbach

Galahn, Timon	2. MU16	00:10:05

06.04.2025 43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt

Müller, Arne		00:08:27
Cavernelis-Perju, Leo Cruz		00:08:42
Galahn, Tara	1. WU10	00:08:50
Bloss, Luisa	2. WU10	00:08:51
Ngomguep Tchoutouo, Samuel		00:10:03
Höhn, Cora		00:10:06
Müller, Clara		00:11:48

01.05.2025 41. Nieder-Erlenbacher Volkslauf, Ffm-Nieder-Erlenbach

Galahn, Timon	1. MU16	00:08:08
Bloss, Luisa	1. WU10	00:09:07
Galahn, Tara	2. WU10	00:09:09
Müller, Clara		00:10:56
Reich, Adriano		00:12:19

02.05.2025 30. Eichenzeller Frühlingslauf, Eichenzell

Galahn, Tara	1. WU10	00:11:09

18.05.2025 48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach

Cavernelis-Perju, Leo Cruz		00:08:50
Müller, Arne		00:08:51
Galahn, Tara	2. WU10	00:08:59
Bloss, Luisa	3. WU10	00:09:01
Schneider, Michel		00:09:34
Schübel, Ferdinand		00:09:34
Ngomguep Tchoutouo, Samuel		00:09:48

29.06.2025 24. Stadtlauf, Dieburg

Galahn, Timon	0. MU16	00:07:54

12.10.2025 32. Mainuferlauf, Offenbach

Galahn, Tara	1. WU10	00:08:39
Bloss, Luisa	2. WU10	00:08:47
Arnold, Lior		00:10:05
Höhn, Cora		00:10:35
Ngomguep Tchoutouo, Samuel		00:10:37

2,2 Kilometer

22.02.2025 Haibacher Crosslauf, Haibach

Galahn, Timon		00:09:41

2,4 Kilometer

19.06.2025 Hessische Meisterschaften Staffel, Wetzlar

Knodt, Riitta	1. W65	09:49:73
Schreiber, Susanne	1. W60	09:49:73
Peters-Karbstein, Marion	1. W60	09:49:73

2,5 Kilometer

23.02.2025 Kreiscrossmeisterschaften, Frankfurt-Enkheim

Galahn, Timon		00:11:02

04.05.2025 34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim

Cavernelis-Perju, Leo Cruz		00:11:03
Bloss, Luisa	2. WU10	00:11:28
Galahn, Tara	3. WU10	00:11:29
Höhn, Cora		00:13:22
Reich, Adriano		00:14:53

2,6 Kilometer

25.05.2025 1. Wachtel-Run, Liederbach

Galahn, Tara	1. WU10	00:12:06

2,8 Kilometer

25.01.2025 Kahler Wald- und Crosslauf, Kahl am Main

Galahn, Silas	2. MU20	00:11:51

2,9 Kilometer

21.09.2025 48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg

Galahn, Timon	2. MU16	00:12:32
Müller, Arne		00:12:44
Bloss, Luisa		00:13:32
Galahn, Tara	3. WU10	00:13:32
Helbich, Sophie		00:13:47
Helbich, Pia		00:14:27
Blatz, Francisco Leon		00:15:35

3 Kilometer

16.02.2025 Hessische Meisterschaften Masters, Stadtallendorf

Peters-Karbstein, Marion	1. W60	00:13:15
Steinbach, Lothar	3. M75	00:17:09

13.06.2025 28. Wallauer Mittsommerlauf, Hofheim-Wallau

Galahn, Silas	2. MU20	00:11:07
Galahn, Timon		00:12:52

29.06.2025 15. Volkslauf Sport gegen Armut, Schwalbach

Galahn, Timon	2. MU16	00:12:23

3 Kilometer

27.09.2025 33. Rodheimer Volkslauf, Rodheim

Galahn, Timon	3. MU16	00:12:30
Müller, Ingmar	0. M40	00:12:32

3,2 Kilometer

15.03.2025 Crosslauf rund um die TG Halle, Stockstadt

Galahn, Silas	3. MU20	00:14:27

3,3 Kilometer

22.02.2025 Haibacher Crosslauf, Haibach

Galahn, Silas	2. MU20	00:15:17

3,6 Kilometer

14.08.2025 41. Berglaufcup Züri Oberland 4.Etappe Bachtel, Wernetshausen, Schweiz

Kaltenbach, Florian		00:20:44

4 Kilometer

11.01.2025 15. Suppenschüsselcross, Offenbach

Kaltenbach, Florian	1. M45	00:15:56
Teufel, Valentin	1. M20	00:16:48
Weber, Christian	1. M55	00:17:01
Köhl, Robert	1. M35	00:17:12
Ambrozova, Irena	2. W35	00:17:34
Galahn, Silas	1. MU20	00:19:58

25.05.2025 Ahmadiyya Charity Walk&Run, Flörsheim

Gastmann, Daniel	0. M50	00:17:50

29.06.2025 24. Stadtlauf, Dieburg

Galahn, Silas	1. MU20	00:15:49
Galahn, Hendrik	0. M20	00:19:12

4,2195 Kilometer

26.10.2025 42. Mainova Minimarathon, Frankfurt am Main

Hanisch, Clara	00:17:16
Müller, Arne	00:19:30
Galahn, Tara	00:20:05
Galahn, Timon	00:20:06
Cavernelis-Perju, Leo Cruz	00:20:24
Ilzarbe Bartels, Victor	00:20:56
Helbich, Sophie	00:21:17
Schübel, Ferdinand	00:21:29
Bloss, Luisa	00:22:03
Helbich, Pia	00:22:25
Arnold, Lior	00:22:43
Steilen, Laura	00:24:10
Höhn, Cora	00:24:54
Riverein, Jakob	00:25:01
Müller, Carla	00:27:44
Ghebrehiwet, Erin	00:27:57

4,3 Kilometer

12.08.2025 41. Berglaufcup Züri Oberland 2.Etappe Sunehof, Bauma, Schweiz

Kaltenbach, Florian		00:21:50

13.08.2025 41. Berglaufcup Züri Oberland 3.Etappe Rosinli, Kempten, Schweiz

Kaltenbach, Florian		00:21:47

4,5 Kilometer

08.11.2025 Hessische Meisterschaften Crosslauf, Altenstadt

Peters-Karbstein, Marion	1. W60	00:21:50
Ohme, Katrin	2. W65	00:23:43
Scheifler, Judith	2. W60	00:24:25

5 Kilometer

04.01.2025 44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim

Bechtum, Maurice	1. M35	00:18:37
Bijok, Jana	2. W35	00:19:35
Schmitt, Sebastian		00:22:32
Klinkert, Benjamin	2. M45	00:23:12
Klinkert, Nicolai	1. MU14	00:23:12
Peters, Jörg		00:28:57
Henne, Hermann Dr.	1. M70	00:29:14

11.01.2025 42. Lindensee Laufserie 3.Lauf, Rüsselsheim

Henne, Hermann Dr.	1. M70	00:26:21

18.01.2025 48. Winterlaufserie 3.Lauf, Seligenstadt

Kaltenbach, Florian	1. M45	00:18:38
Klinkert, Benjamin	3. M45	00:20:30

01.02.2025 44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim

Costadura, Clara	1. W20	00:18:28
Kaltenbach, Florian	3. M45	00:18:53
Ambrozova, Irena	1. W35	00:18:53
Köhl, Robert	3. M35	00:19:16
Weber, Christian	2. M55	00:20:09

02.02.2025 Do it fast, Dortmund

Buschung, Chantal	1. W30	00:17:47

15.02.2025 48. Winterlaufserie 4.Lauf, Seligenstadt

Kaltenbach, Florian	1. M45	00:18:39

23.03.2025 47. Volkslauf "Rund um den Winterstein", Friedberg

Jacobs, Christopher	1. MU18	00:17:55

05.04.2025 Vienna 5k Wien Marathon, Wien

Buschung, Chantal	3. W30	00:17:56

06.04.2025 43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt

Galahn, Timon		00:23:35
Bremicker, Martha		00:31:49

5 Kilometer

06.04.2025 52. Jacobi-Straßenlauf, Griesheim

Peters-Karbstein, Marion	1. W60	00:22:33

21.04.2025 Störtebeker Straßenlauf, Marienhafe

Galahn, Silas	1. MU20	00:22:13
Galahn, Timon	1. MU16	00:23:32

25.04.2025 19. Mainuferlauf, Rüsselsheim

Buschung, Chantal	1. W30	00:18:19
Bolbol, Waleed	1. M35	00:20:21

27.04.2025 12. Lauf für Inklusion, Gelnhausen

Galahn, Cora	2. W45	00:37:03

01.05.2025 41. Nieder-Erlenbacher Volkslauf, Ffm-Nieder-Erlenbach

Kaltenbach, Florian	1. M45	00:20:46
Müller, Ingmar	3. M40	00:22:21
Henne, Hermann Dr.	1. M70	00:28:15

02.05.2025 30. Eichenzeller Frühlingslauf, Eichenzell

Galahn, Timon	2. MU16	00:22:24

03.05.2025 DM Langstrecke, Hamburg

Peters-Karbstein, Marion		00:22:40
Knodt, Riitta		00:25:12

04.05.2025 34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim

Galahn, Timon	2. MU16	00:22:45
Wilczek, Jan-Philipp	3. MU16	00:23:02
Bremicker, Martha		00:28:33
Frenzel, Angela	1. W55	00:28:40

18.05.2025 48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach

Galahn, Timon	1. MU16	00:21:25

25.05.2025 1. Wachtel-Run, Liederbach

Galahn, Silas	1. MU20	00:22:01
Galahn, Timon		00:23:00
Galahn, Hendrik	0. M20	00:23:41
Galahn-Schenck, Frank	0. M50	00:28:02

31.05.2025 Hessische Meisterschaften Aktive, Fulda

Costadura, Clara	0. W20	00:18:05

07.06.2025 31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim

Nohe, Daniel	0. M30	00:17:34
Galahn, Timon		00:21:57
Wilczek, Jan-Philipp		00:22:26
Henne, Hermann Dr.	0. M70	00:26:42
Bremicker, Martha		00:27:33
Kunz, Clara Elise		00:27:40
Krien, Loris	0. M60	00:29:41
Abel, Hendrik	0. M60	00:29:41

15.06.2025 12. Eschathlon, Eschborn

Jayme, Eric	1. M20	00:18:50

5 Kilometer

15.06.2025 18. Brunnenfestlauf, Oberursel

Jacobs, Christopher	1. MU18	00:18:06
Galahn, Timon		00:21:43

25.06.2025 47. Merck Stadtlauf, Darmstadt

Höfer, Theodor		00:18:25
Esser, Lothar	1. M65	00:23:21

28.06.2025 21. Mitternachtslauf, Heuchelheim

Krauss, Jochen		00:32:39

20.07.2025 20. Vogelsberger Südbahnlauf, Birstein

Galahn, Timon	1. MU16	00:26:36

27.07.2025 47. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen

Jacobs, Christopher	1. MU18	00:17:02
Bremicker, Martha		00:28:43

03.08.2025 Volkslauf Rund um Wellen, Wellen

Galahn, Silas	1. MU20	00:23:10
Galahn, Hendrik	1. M20	00:24:45
Galahn-Schenck, Frank	2. M50	00:26:39

03.08.2025 Volkslauf Rund um Wellen Walking, Wellen

Galahn, Cora	1. W45	00:37:43

24.08.2025 10. FlorSTADT Halbmarathon, Florstadt

Galahn, Timon	2. MU16	00:23:29

28.08.2025 11. Bürostadtlauf, Frankfurt am Main

Molina Molina, Julian Andres	1. M45	00:17:02
Kämper, Janik	1. M30	00:17:28
Costadura, Clara	1. W20	00:17:46
Günes, Ersan	3. M40	00:19:16
Peters-Karbstein, Marion	1. W60	00:22:51

29.08.2025 World Masters Mountain Running Championships, Meduno, Italien

Ambrozova, Irena		00:54:41

31.08.2025 18. Öko-Run, Wächtersbach

Galahn, Timon		00:24:27

02.09.2025 Flutlichtmeeting, Trier

Buschung, Chantal	1. W30	00:17:44

03.09.2025 After Work Run 2025, Bad Homburg

Lux, Christoph	0. M45	00:17:08
Hamann, Andreas		00:23:15

14.09.2025 13. Quellenlauf, Bad Vilbel

Galahn, Cora	1. W45	00:36:53

14.09.2025 Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main

Molina Molina, Julian Andres	1. M45	00:16:29
Reinhardt, Volker	1. M60	00:23:10
Stenger, Flora		00:26:41
Bittlingmaier, Hans	1. M70	00:26:59

5 Kilometer

Wünnenberg, Wolfgang	1. M65	00:27:08

21.09.2025 48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg

Wilczek, Jan-Philipp	0. MU16	00:23:34
Galahn, Cora	2. W45	00:39:07

28.09.2025 6. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach

Galahn, Timon		00:24:12

03.10.2025 Charity Walk and Run, Groß Gerau

Galahn, Timon	1. MU16	00:21:16

12.10.2025 32. Mainuferlauf, Offenbach

Huang, David		00:18:05
Fischer, Heike	2. W35	00:21:12
Wilczek, Jan-Philipp		00:21:34
Galahn, Timon		00:24:01

01.11.2025 45. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 1, Rodgau-Jügesheim

Köhl, Robert	2. M35	00:19:45

5,1 Kilometer

15.08.2025 41. Berglaufcup Züri Oberland 5.Etappe Hörnli, Steg, Schweiz

Kaltenbach, Florian		00:27:18

5,3 Kilometer

10.08.2025 34. Karbener Stadtlauf, Karben

Buschung, Chantal	1. W30	00:19:26

5,4 Kilometer

11.08.2025 41. Berglaufcup Züri Oberland 1.Etappe Farner, Wald, Schweiz

Kaltenbach, Florian		00:32:03

5,7 Kilometer

16.07.2025 20. B2Run München, München

Herrmann, Michael		00:20:05

6 Kilometer

29.06.2025 15. Volkslauf Sport gegen Armut, Schwalbach

Feige, Kathrin	1. W35	00:29:28

03.10.2025 37. Staufener Altstadtlauf, Staufen

Pamuk, Ulrike Dr.	1. W70	00:33:10

08.11.2025 Hessische Meisterschaften Crosslauf, Altenstadt

Weber, Christian	3. M55	00:24:37
Esser, Lothar	2. M65	00:26:58
Meisinger, Sven		00:28:49

6,5 Kilometer

19.06.2025 Beh na Boso, Prag, Tschechien

Ambrozova, Irena	1. W35	00:27:14

7 Kilometer

18.06.2025 25. Sommernachtslauf am Hufeisen, Linsengericht

Galahn, Silas	2. MU20	00:29:47
Galahn, Timon	2. MU16	00:34:42
Galahn, Hendrik		00:38:06
Galahn-Schenck, Frank		00:40:30

7,5 Kilometer

29.06.2025 15. Volkslauf Sport gegen Armut, Schwalbach

Galahn, Cora	1. W45	00:55:41

7,777 Kilometer

27.06.2025 38. Eppsteiner Burg-Lauf, Eppstein

Unger, Robert	1. M40	00:27:40
Haub, Irina	1. W45	00:33:56
Mongelli, Francesco Paolo		00:55:53

8 Kilometer

11.01.2025 15. Suppenschüsselcross, Offenbach

Kaltenbach, Florian	1. M45	00:32:43
Weber, Christian	2. M55	00:35:21
Teufel, Valentin	1. M20	00:35:44
Peters-Karbstein, Marion	1. W60	00:38:29
Huhn, Stephan	3. M50	00:42:42

06.04.2025 43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt

Galahn, Cora	2. W45	00:59:28

9 Kilometer

03.08.2025 34. Rugghubel Berglauf, Engelberg, Schweiz

Kaltenbach, Florian		01:16:41

9,3 Kilometer

22.02.2025 Haibacher Crosslauf, Haibach

Weber, Christian	1. M55	00:40:50

9,4 Kilometer

07.09.2025 27. Berglauf mit Hessenmeisterschaft, Meißner-Abterode

Weber, Christian	1. M55	00:46:28

9,7 Kilometer

27.04.2025 34. SÜWAG-Energie Feldberglauf, Oberursel

Herter, Tobias	1. M35	00:47:50

9,7 Kilometer

Costadura, Clara	1. W20	00:49:28
Weber, Christian		00:51:09
Knopp, Bernhard	1. M60	00:56:05

29.06.2025 25. Nebelhorn-Berglauf mit DM, Oberstdorf

Stenzel, Jakob	0. M30	01:08:43
Kistner, Sarah	0. W20	01:15:08
Wolfinger, Elke		01:45:39
Scheifler, Judith		02:02:22

9,8 Kilometer

15.03.2025 Crosslauf rund um die TG Halle, Stockstadt

Weber, Christian	1. M55	00:39:52

10 Kilometer

04.01.2025 44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim

Hempel, Karl	1. M35	00:33:21
Nohe, Daniel		00:33:50
Heidl, Markus	3. M35	00:34:56
Röckle, Silas		00:35:53
Starostzik, Anna	2. W35	00:36:06
Kaltenbach, Florian	2. M45	00:37:10
Herzberg, Anna		00:38:05
Bechtum, Maurice		00:38:23
Hofstetter, Hanna		00:38:35
Tschammler, Deniz		00:38:47
Haub, Irina	1. W45	00:39:25
Bijok, Jana		00:41:57
Gelsema, Astrid		00:42:57
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W65	00:47:20
Kuhn, Peter	1. M65	00:48:08
Drews, Franz		00:51:52
Zeiss, Frank		00:54:55
Vahl, Jochen		01:04:08

11.01.2025 42. Lindensee Laufserie 3.Lauf, Rüsselsheim

Höfer, Theodor	1. M20	00:32:25
Tolsdorf, Josh	2. M20	00:33:16
Röckle, Silas	2. M35	00:36:47
Gastmann, Daniel		00:44:02

12.01.2025 41. Goldbacher Wintercross 8. Lauf, Goldbach

Klisch, Tilo		00:51:06

18.01.2025 48. Winterlaufserie 3.Lauf, Seligenstadt

Diedrich, Simone		00:58:45

19.01.2025 Allmendlauf, Teningen

Pamuk, Ulrike Dr.	1. W65	00:52:04

01.02.2025 44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim

Abraham, Jonas		00:33:04
Hempel, Karl	2. M35	00:33:26
Nohe, Daniel		00:33:52
Bartels, Philipp	1. M40	00:34:00

10 Kilometer

Wagner, Daniel		00:34:19
Heidl, Markus		00:34:36
Fischer, Christian		00:34:54
Herter, Tobias		00:36:21
Röckle, Silas		00:36:28
Kaltenbach, Florian		00:37:17
Müller, Tim Nikolas		00:37:53
Hofstetter, Hanna		00:38:13
Daniels, Marie		00:38:15
Herzberg, Anna		00:38:27
Zein, Laura		00:38:35
Tschammler, Deniz		00:38:43
Altmüller, Jascha		00:39:07
Gelsema, Astrid	1. W55	00:42:31
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W65	00:46:23
Koppert, Valeria		00:49:21
Kuhn, Peter		00:50:48
Drews, Franz		00:53:03
Vahl, Jochen		01:01:16

15.02.2025 48. Winterlaufserie 4.Lauf, Seligenstadt

Weber, Christian	1. M55	00:40:06

16.02.2025 27. Wallernhäuser Wintercross, Wallernhausen

Funk, Christian		00:56:52

01.03.2025 31. Lahntallauf, Marburg

Funk, Christian		00:53:13

01.03.2025 39. Frühjahrslauf, Groß-Gerau

Straus, Alexander		00:49:24

09.03.2025 20. Rosenhöhe-Waldlauf, Offenbach

Herter, Tobias	1. M35	00:37:13
Teufel, Valentin		00:40:04

09.03.2025 43. Straßenlauf "Rund um das Bayer-Kreuz", Leverkusen

Abraham, Jonas		00:32:38
Bijok, Jana		00:38:57

22.03.2025 Hessische Meisterschaften Straßenlauf 2025, Eschwege

Buschung, Chantal	1. W30	00:38:24
Haub, Irina	1. W45	00:39:01
Meisinger, Sven		00:44:14
Peters-Karbstein, Marion	1. W60	00:47:10

23.03.2025 10. Runde um den Müggelturm, Berlin

Duymelinck, Uwe	1. M70	00:56:03

23.03.2025 47. Volkslauf "Rund um den Winterstein", Friedberg

Daniels, Marie	1. W30	00:40:55
Knopp, Bernhard	2. M60	00:45:13
Häfner, Guido		00:50:42
Häfner, Nelly		00:52:07

29.03.2025 Hessische Meisterschaften Langstrecke, Wiesbaden

Unger, Robert	1. M40	00:34:28

10 Kilometer

30.03.2025 29. Schneller Zehner, Rodenbach

Hemmer, Nico	2. M20	00:35:22
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W65	00:46:37
Drews, Franz		00:52:28
Vahl, Jochen	1. M75	01:02:45

30.03.2025 48. Frühjahrslauf der LGV Marathon, Gießen

Hamann, Andreas		00:51:15

30.03.2025 Aartsen 10 kilometer, Venlo

Grebe, Jessica		00:53:33

05.04.2025 GP der Stadt Dübendorf, Dübendorf/ CH

Kaltenbach, Florian		00:39:46

06.04.2025 43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt

Barcarolo, Pier	3. M30	00:35:25
Heidl, Markus	2. M35	00:36:06
Velando Escobar, Mauricio	1. M45	00:38:40
Müller, Tim Nikolas	2. M40	00:38:54
Bartels, Philipp	3. M40	00:38:55
Kuhlmann, Dirk	1. M55	00:38:57
Wittig, Jens	2. M45	00:40:32
Klinkert, Benjamin		00:41:56
Galahn, Silas	3. MU20	00:45:39
Damm, Charlotte Isabel		00:48:05
Eickholt, Jörn		00:52:22
Schüßler, Arno		00:53:19
Wesp, Dieter	2. M70	00:53:30
Bohr, Werner	1. M75	00:54:33
Zeeck, Jennifer		00:54:50
Galahn, Hendrik		00:55:48
Bittlingmaier, Hans		00:55:57
Mävers, Martin		00:57:42
Galahn-Schenck, Frank		00:57:48
Bachmann, Winfried	2. M75	00:58:23
Dörr, Robert		00:58:47
Damm, Reinhardt		01:01:39

06.04.2025 52. Jacobi-Straßenlauf, Griesheim

Vahl, Jochen	1. M75	01:02:01

12.04.2025 26. Münstertäler Panoramalauf, Münstertal

Pamuk, Ulrike Dr.	1. W70	00:53:45

13.04.2025 European Running Championships, Leuven, Belgien

Buschung, Chantal		00:37:37

13.04.2025 Ochsner Sport Zürich Marathon, Zürich, Schweiz

Ambrozova, Irena	3. W35	00:40:20

21.04.2025 Störtebeker Straßenlauf, Marienhafe

Galahn, Hendrik	2. M20	00:54:41

25.04.2025 19. Mainuferlauf, Rüsselsheim

Haub, Irina	1. W45	00:39:00
Kettner, Salome	2. W20	00:41:25
Drews, Franz		00:52:40

10 Kilometer

Vahl, Jochen	2. M75	01:02:21

27.04.2025 12. Lauf für Inklusion, Gelnhausen

Galahn, Silas	1. MU20	00:49:02
Galahn, Hendrik	3. MU23	00:54:56
Galahn-Schenck, Frank		00:58:03

01.05.2025 41. Nieder-Erlenbacher Volkslauf, Ffm-Nieder-Erlenbach

Prümmer, Constanze	1. W35	00:44:07

02.05.2025 30. Eichenzeller Frühlingslauf, Eichenzell

Galahn, Silas	2. MU20	00:44:03
Galahn-Schenck, Frank		01:01:14

04.05.2025 17. wumboR-Lauf, Rödermark

Greschek, Manuel	1. M40	00:42:00
Drews, Franz		00:52:50
Vahl, Jochen	2. M75	01:03:59

04.05.2025 34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim

Unger, Robert	1. M40	00:34:14
Molina Molina, Julian Andres	1. M45	00:36:13
Herter, Tobias	3. M35	00:36:13
Kahl, Niklas		00:36:47
Teufel, Valentin		00:37:57
Velando Escobar, Mauricio	2. M45	00:39:10
Jayme, Eric		00:39:16
Gollan, Sarah Maria	1. W45	00:40:26
Wittig, Jens	3. M45	00:41:13
Klinkert, Benjamin		00:41:53
Galahn, Silas		00:42:54
Köhl, Robert		00:43:45
Röschlau, Torsten		00:44:01
Bredehöft, Mica		00:44:24
Olmos Marcitllach, Alejandro		00:46:31
Stein, Julia	3. W45	00:48:33
Henseler, Olaf		00:48:40
Straus, Alexander		00:49:24
Motel, Jens		00:51:26
Frenzel, Angela		00:51:29
Galahn, Hendrik		00:51:47
Menck, Susanne		00:52:37
Schüßler, Arno		00:52:39
Tempera, Nuno		00:53:55
Zeeck, Jennifer		00:54:36
Höhle, Gert	2. M70	00:54:37
Wünnenberg, Wolfgang		00:55:37
Dörr, Robert		00:56:40
Bachmann, Winfried	2. M75	00:57:09
Peralta, Joana		00:57:09
Bittlingmaier, Hans		00:59:01
Raab, Hubert		01:00:21

18.05.2025 48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach

Unger, Robert	1. M40	00:33:20
Molina Molina, Julian Andres	1. M45	00:35:14
Heidl, Markus	3. M35	00:36:39
Jayme, Eric		00:38:41
Velando Escobar, Mauricio	2. M45	00:38:54
Wittig, Jens		00:40:49

10 Kilometer

Klinkert, Benjamin		00:41:24
Baake, Jannick		00:41:57
Galahn, Silas	2. MU20	00:42:53
De Almeida, Rui		00:45:38
Olmos Marcitllach, Alejandro		00:45:53
Peters-Karbstein, Marion	1. W60	00:46:49
Damm, Charlotte Isabel		00:47:14
Stein, Julia	1. W45	00:47:53
Hoffmann, Bodo		00:48:27
Drews, Franz		00:51:35
Häuser, Wolfgang		00:51:39
Tempera, Nuno		00:52:01
Menck, Susanne		00:52:32
Galahn, Hendrik		00:53:08
Motel, Jens		00:54:46
Dörr, Robert		00:55:34
Galahn-Schenck, Frank		00:58:00
Peralta, Joana		00:58:02
Damm, Reinhardt		01:01:36
Eisenreich, Sven		01:02:25
Vahl, Jochen		01:09:24

25.05.2025 32. Stuttgart-Lauf, Stuttgart

Stephan-Wesslin, Matthias		00:43:47

25.05.2025 Frankfurter Runden, Frankfurt am Main

Studer, Jan	1. M55	00:45:53

07.06.2025 31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim

Unger, Robert	1. M40	00:33:30
Bartels, Philipp	2. M40	00:33:56
Herter, Tobias	3. M35	00:35:59
Kruff, Daniel		00:36:38
Zein, Laura	1. W30	00:38:16
Bijok, Jana	2. W35	00:38:26
Wittig, Jens		00:40:12
Stachowski, Sebastian		00:42:33
Bolbol, Waleed		00:42:53
Röschlau, Torsten		00:42:54
De Almeida, Rui	3. M55	00:43:40
Damm, Charlotte Isabel	3. W20	00:44:35
Galahn, Silas		00:44:37
Knopp, Bernhard		00:44:42
Henseler, Olaf		00:45:46
Peters-Karbstein, Marion	1. W60	00:47:33
Stein, Julia		00:47:52
Straus, Alexander		00:50:30
Frenzel, Angela		00:50:30
Hamann, Andreas		00:50:36
Schöler, Marc		00:50:36
Drews, Franz		00:51:20
Motel, Jens		00:52:29
Zeeck, Jennifer		00:53:36
Menck, Susanne		00:53:58
Dörr, Robert		00:55:00
Tempera, Nuno		00:55:30
Galahn, Hendrik		00:56:54
Rojas, Andres		00:57:22
Peters, Jörg		00:57:39
Galahn-Schenck, Frank		00:59:30
Peralta, Joana		00:59:54

10 Kilometer

Bittlingmaier, Hans		01:00:14
Damm, Reinhardt		01:02:06
Vahl, Jochen		01:05:34

13.06.2025 28. Wallauer Mittsommerlauf, Hofheim-Wallau

Molina Molina, Julian Andres	1. M45	00:36:49
Drews, Franz		00:55:57
Vahl, Jochen		01:07:04
Gastmann, Daniel		01:10:50

13.06.2025 Hasli Night Run 2025, Niederhasli, Schweiz

Ambrozova, Irena		00:43:52

15.06.2025 12. Eschathlon, Eschborn

Molina Molina, Julian Andres	1. M45	00:36:14

15.06.2025 18. Brunnenfestlauf, Oberursel

Galahn, Silas	2. MU20	00:45:06

22.06.2025 22. Apfellauf der Kelterei Heil, Laubuseschbach

Menne, Stephan		00:53:45

20.07.2025 20. Vogelsberger Südbahnlauf, Birstein

Galahn, Silas	3. MU20	00:50:47
Galahn, Hendrik		01:01:05
Galahn-Schenck, Frank		01:01:38

27.07.2025 16. Oscheffer TSG-Lauf, Mainaschaff

Engelhardt, Jörg		00:49:15
Drews, Franz		00:52:36
Vahl, Jochen	2. M75	01:03:55

27.07.2025 47. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen

Hempel, Karl	1. M35	00:34:22
Höfer, Theodor	2. M20	00:35:07
Herzberg, Anna	1. W35	00:37:33
Jayme, Eric		00:38:26
Velando Escobar, Mauricio	1. M45	00:40:28
Wittig, Jens	2. M45	00:40:57
Klinkert, Benjamin	3. M45	00:41:27
Röschlau, Torsten		00:42:34
Müller, Daniel		00:42:43
Köhl, Robert		00:42:44
Knopp, Bernhard	3. M60	00:45:39
Olmos Marcitllach, Alejandro		00:46:09
Peters-Karbstein, Marion	1. W60	00:47:43
Hoffmann, Bodo		00:48:21
Hamann, Andreas		00:51:28
Zeeck, Jennifer		00:51:57
Eickholt, Jörn		00:55:09
Schüßler, Arno		00:55:16
Dörr, Robert	3. M65	00:56:25
Bittlingmaier, Hans	3. M70	00:59:17
Peters, Jörg		01:00:15
Steinbach, Lothar	3. M75	01:00:54

10.08.2025 34. Karbener Stadtlauf, Karben

Kruff, Daniel	2. M35	00:36:09
Hamann, Andreas		00:50:59
Dörr, Robert	3. M65	00:56:44

10 Kilometer

24.08.2025 10. FlorSTADT Halbmarathon, Florstadt

Galahn, Hendrik	2. M20	00:57:04
Galahn-Schenck, Frank		00:57:26

28.08.2025 11. Bürostadtlauf, Frankfurt am Main

Röckle, Silas	2. M35	00:36:49
Straus, Alexander		00:51:27

31.08.2025 18. Öko-Run, Wächtersbach

Galahn, Silas	2. MU20	00:48:11
Galahn, Hendrik		00:56:30
Galahn-Schenck, Frank		00:57:40

31.08.2025 45. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach

Köhl, Robert	3. M35	00:42:48
Knopp, Bernhard	1. M60	00:45:48
Peters-Karbstein, Marion	1. W60	00:48:17
Zeeck, Jennifer	2. W50	00:53:49
Rothe, Andrea		00:56:47
Brendlin, Christiane		01:09:58

31.08.2025 Canyon Run, Mühlheim

Weith, Moritz	1. M35	00:36:12
Kämper, Janik	2. M30	00:43:36
Wilkens, Lovis	1. W30	00:43:36

07.09.2025 15. Citylauf/ 10km DM, Siegburg

Kuhlmann, Dirk		00:39:23

14.09.2025 13. Quellenlauf, Bad Vilbel

Pörschke, Hendrik		00:51:24

14.09.2025 Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main

Altmüller, Jascha	1. W30	00:37:17
Hanisch, Clara	1. WU18	00:42:32
Sippel, Konrad		00:45:25
Eisenreich, Sven		00:57:45

21.09.2025 48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg

Röckle, Silas	1. M35	00:36:48
Kruff, Daniel	2. M35	00:36:51
Audersetz, Stephan	3. M40	00:38:38
Jayme, Eric		00:39:21
Huang, David		00:41:27
Kämper, Janik		00:43:06
Wilkens, Lovis	1. W30	00:43:07
Köhl, Robert		00:43:11
Stachowski, Sebastian		00:44:08
De Almeida, Rui	2. M55	00:45:23
Adler, Harry		00:45:55
Knopp, Bernhard	3. M60	00:45:58
Galahn, Silas		00:47:55
Walzel, Laura		00:48:03
Peters-Karbstein, Marion	1. W60	00:48:33
Stock, Pascal		00:49:48
Tempera, Nuno		00:50:02
Kaptur, Ralph		00:51:21
Zeeck, Jennifer	3. W50	00:51:21
Tappeiner, Christian		00:52:57

10 Kilometer

Eickholt, Jörn		00:55:05
Schüßler, Arno		00:55:18
Rothe, Andrea		00:55:54
Peralta, Joana		00:56:04
Tappeiner, Andrea		00:57:20
Galahn-Schenck, Frank		00:58:57
Bittlingmaier, Hans		01:00:31
Mick, Imke		01:00:34
Damm, Reinhardt		01:02:16
Steinbach, Lothar	3. M75	01:02:59

27.09.2025 33. Rodheimer Volkslauf, Rodheim

Nohe, Daniel	1. M30	00:36:45
Herter, Tobias	2. M35	00:37:04
Köhl, Robert		00:42:55
Ohme, Katrin	1. W65	00:48:17
Huhn, Stephan		00:51:35
Stein, Julia	3. W45	00:51:43
Hamann, Andreas		00:51:52
Eickholt, Jörn		00:55:25
Dörr, Robert	2. M65	00:57:00
Hilberer, Andreas Ernst	3. M70	01:04:31

28.09.2025 6. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach

Herter, Tobias	2. M35	00:36:24
Velando Escobar, Mauricio	1. M45	00:39:29
Wittig, Jens	2. M45	00:40:10
Damm, Charlotte Isabel	3. W20	00:42:52
Peters-Karbstein, Marion	1. W60	00:47:59
Stein, Julia	1. W45	00:49:34
Tempera, Nuno		00:49:37
Hamann, Andreas	3. M60	00:49:58
Menck, Susanne	3. W55	00:51:35
Eickholt, Jörn		00:54:46
Peralta, Joana		00:55:51
Peters, Jörg		00:58:51
Damm, Reinhardt		01:00:26
Vahl, Jochen	3. M75	01:01:52

28.09.2025 Monza21, Monza, Italien

Buschung, Chantal	1. W30	00:37:17

05.10.2025 Jedermannlauf, Salzburg, Österreich

Buschung, Chantal	1. W30	00:37:47

12.10.2025 32. Mainuferlauf, Offenbach

Barcarolo, Pier	3. M30	00:35:41
Costadura, Clara	1. W20	00:36:39
Herter, Tobias		00:36:57
Teufel, Valentin	3. M20	00:37:07
Jayme, Eric		00:38:36
Haub, Irina	1. W45	00:39:04
Wittig, Jens	2. M45	00:39:55
Damm, Charlotte Isabel	2. W20	00:40:46
Köhl, Robert		00:41:40
Balk, Luisa	2. W30	00:43:56
De Almeida, Rui		00:44:08
Walzel, Laura	3. W30	00:46:08
Schießer, Christina	1. W50	00:46:16
Knopp, Bernhard		00:46:27
Bolbol, Waleed		00:47:37

10 Kilometer

Tempera, Nuno		00:48:12
Feige, Kathrin		00:49:08
Galahn, Silas	3. MU20	00:49:18
Frenzel, Angela		00:52:09
Röschlau, Torsten		00:52:29
Olmos Marcitllach, Alejandro		00:53:30
Peralta, Joana		00:54:12
Galahn, Hendrik		00:54:33
Galahn-Schenck, Frank		00:56:55
Peters, Jörg		00:58:56
Hilberer, Andreas Ernst		00:59:56

12.10.2025 Kurparklauf, Bad Homburg

Hamann, Andreas		00:50:31

19.10.2025 14. Spannrit Volks- und Straßenlauf, Kleinostheim

Hanisch, Clara	1. WU18	00:44:37

31.10.2025 Halloween-Stadtlauf, Buchen

Nohe, Daniel	1. M30	00:34:33

01.11.2025 45. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 1, Rodgau-Jügesheim

Bartels, Philipp	2. M40	00:34:12
Röckle, Silas	3. M35	00:36:53
Andres, Christoph		00:44:47
Poggendorff, Frank		00:45:42
Kublun, Sven		00:46:19
Butt, Miriam		00:46:28
Kuhn, Peter	2. M65	00:48:59
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W65	00:49:32
Zeiss, Michaela	2. W55	00:51:56
Zeeck, Jennifer		00:53:21
Zeiss, Frank		00:59:10
Peters, Jörg		01:01:42
Vahl, Jochen		01:02:54
Poggendorff, Babette		01:08:57

10,2 Kilometer

22.03.2025 29. Sulzburger Frühlingslauf, Sulzburg

Pamuk, Ulrike Dr.	1. W70	00:55:56

10,5 Kilometer

28.09.2025 Kalbsvilla Run 2025, Ortenberg

Schießer, Christina	1. W50	00:47:17
Huhn, Stephan	0. M50	00:56:30
Schießer, Amelie	0. W20	00:57:48

10,55 Kilometer

01.01.2025 20. Neujahrsmarathon Zürich, Schlieren, Schweiz

Schickert, Simon		00:49:50

19.01.2025 Marathonstaffel Mörfelden, Mörfelden

Nohe, Daniel	0. M30	00:37:16
Fischer, Christian	0. M30	00:38:07
Röckle, Silas	0. M35	00:39:26

10,55 Kilometer

Kaltenbach, Florian	0. M45	00:40:18
Minet, Johannes	0. M35	00:41:25
Teufel, Valentin	0. M20	00:41:34
Teufel, Valentin	0. M20	00:41:35
Kaltenbach, Florian	0. M45	00:41:50
Minet, Johannes	0. M35	00:42:19
Zein, Laura	0. W20	00:42:20
Hofstetter, Hanna	0. W20	00:42:36
Ambrozova, Irena	0. W35	00:42:41
Kinzler, Patrick	0. M50	00:42:59
Kruff, Daniel	0. M30	00:43:32
Jayme, Eric	0. M20	00:43:37
Haub, Irina	0. W45	00:44:27
Velando Escobar, Mauricio	0. M45	00:44:31
Haub, Irina	0. W45	00:44:41
Velando Escobar, Mauricio	0. M45	00:44:46
Tzschentke, Thomas	0. M55	00:44:53
Heller, Ayline	0. W30	00:45:50
Richter, Tobias	0. M45	00:46:10
Weber, Christian	0. M55	00:46:27
Köhl, Robert	0. M30	00:46:29
Anger, Gunnar	0. M45	00:46:49
Knopp, Bernhard	0. M60	00:47:14
Richter, Heiko	0. M30	00:47:33
Esser, Lothar	0. M65	00:48:27
Esser, Lothar	0. M65	00:48:46
Peters-Karbstein, Marion	0. W60	00:49:36
Goldhammer, Carsten	0. M60	00:50:38
Schmitt, Volker	0. M50	00:50:50
Chen, Qunxiong	0. M50	00:50:50
Schöler, Marc	0. M60	00:51:22
Stein, Julia	0. W45	00:51:35
Menne, Stephan	0. M60	00:52:11
Damm, Charlotte Isabel	0. W20	00:52:13
Düpre, Laura	0. W35	00:52:54
Scheifler, Judith	0. W60	00:53:11
Häfner, Guido	0. M60	00:53:46
Huhn, Stephan	0. M50	00:54:05
Wetzenstein, Wiltrud	0. W55	00:54:20
Düpre, Laura	0. W35	00:54:27
Knodt, Riitta	0. W65	00:54:41
Schaefer-Brand, Jakob	0. M30	00:54:46
Zeiss, Michaela	0. W55	00:54:49
Straus, Alexander	0. M55	00:56:03
Buhne, Peter Dr.	0. M60	00:57:07
Motel, Jens	0. M60	00:57:32
Graf, Jutta	0. W60	00:57:43
Grebe, Jessica	0. W40	00:57:57
Rojas, Andres	0. M60	00:58:46
Wesp, Dieter	0. M70	00:58:52
Mävers, Martin	0. M55	00:59:00
Mehlmann, Alois	0. M70	00:59:17
Mattern, Clemens	0. M60	00:59:27
Ilievics, Andre	0. M55	01:01:03
Bohr, Werner	0. M75	01:01:23
Bahnen, Victoria Diana	0. WU18	01:02:59
Zeiss, Frank	0. M50	01:05:24

10,9 Kilometer

06.07.2025 38. Stanserhorn Berglauf, Stans, Schweiz

Kaltenbach, Florian		01:40:06
Ambrozova, Irena		01:45:13

11 Kilometer

08.08.2025 Madrisa Trail, Klosters, Schweiz

Kaltenbach, Florian	3. M45	00:59:30

11,4 Kilometer

20.09.2025 19. Belchen Berglauf, Schönau

Pamuk, Ulrike Dr.	1. W70	01:28:26

11,7 Kilometer

17.08.2025 41. Rigi Berglauf, Arth, Schweiz

Kaltenbach, Florian		01:20:02
Ambrozova, Irena		01:50:07

12,2 Kilometer

22.06.2025 Zumiker Lauf, Zumikon, Schweiz

Kaltenbach, Florian		00:49:03

28.09.2025 Pfäffikersee-Lauf 2025, Wetzikon, Schweiz

Kaltenbach, Florian		00:48:14

13,5 Kilometer

07.06.2025 Frankensteinlauf, Darmstadt

Gelsema, Astrid	1. W55	01:16:24

14,1 Kilometer

31.08.2025 World Masters Mountain Running Championships, Meduno, Italien

Ambrozova, Irena		01:31:14

14,4 Kilometer

14.09.2025 4. HochRhön-BergTrail, Hilders

Baake, Jannick	1. M30	01:07:57

15 Kilometer

08.03.2025 29. Berglauf "Auf die Platte - Fertig - Los!", Wiesbaden

Jänisch, Nicole Dr.		01:52:45

21.06.2025 7. Kreissparkasse Limburg TaunusTrailRun, Selters-Eisenbach

Baake, Jannick	3. M30	01:15:02

15 Kilometer

31.08.2025 Panoramalauf 2025, Niedernhausen

Weber, Christian	1. M55	01:04:34

15,3 Kilometer

07.06.2025 39. Brüder Grimm Lauf 2. Etappe, Niederrodenbach

Minet, Johannes		01:03:14
Büttner, Sascha		01:38:57
Eickholt, Jörn		01:41:51

16 Kilometer

14.06.2025 Zugspitz Ultratrail, Grainau

Moser, Tania	0. W30	01:43:37

16,1 Kilometer

08.06.2025 39. Brüder Grimm Lauf 4. Etappe, Gelnhausen

Minet, Johannes		01:13:23
Büttner, Sascha		01:50:47
Eickholt, Jörn		01:55:30

16,3 Kilometer

07.06.2025 39. Brüder Grimm Lauf 3. Etappe, Neuenhaßlau

Minet, Johannes		01:07:08
Büttner, Sascha		01:45:40
Eickholt, Jörn		01:48:47

16,4 Kilometer

06.06.2025 39. Brüder Grimm Lauf 1. Etappe, Hanau

Minet, Johannes		01:06:19
Eickholt, Jörn		01:41:45
Büttner, Sascha		01:43:31

17 Kilometer

29.05.2025 Flughafenlauf 2025, Kloten, Schweiz

Kaltenbach, Florian		01:06:01

17,6 Kilometer

08.06.2025 39. Brüder Grimm Lauf 5. Etappe, Wächtersbach

Minet, Johannes		01:12:37
Büttner, Sascha		01:48:55
Eickholt, Jörn		01:59:39

18,3 Kilometer

10.08.2025 Hörnerlauf, Sonthofen

Wolfinger, Elke	1. W60	02:19:13

20 Kilometer

25.05.2025 Frankfurter Runden, Frankfurt am Main

Pesch, Florian	2. M20	01:27:18
Huhn, Stephan		02:03:33

21,0975 Kilometer

16.02.2025 27. Wallernhäuser Wintercross, Wallernhausen

Costadura, Clara	1. W20	01:33:51
Huhn, Stephan		02:16:53

16.02.2025 Halbmarathon Mörfelden, Mörfelden

Stahl, Dominic	1. M30	01:14:14
Tschammler, Deniz	2. M40	01:26:40
Esser, Lothar	1. M65	01:36:18
Wolfinger, Elke	1. W60	01:42:40
Düpre, Laura	3. W35	01:44:05
Chen, Qunxiong		01:47:34
Gomez-Ruhland, Marisa	1. M65	01:49:59
Scheifler, Judith	2. W60	01:51:28
Ernst, Verena		01:55:03
Drews, Franz		01:57:43
Dörr, Robert		02:16:26
Vahl, Jochen		02:31:18

01.03.2025 31. Lahntallauf, Marburg

Kohl, Michael		02:39:07

09.03.2025 50. Bienwald Marathon, Kandel

Röckle, Silas		01:19:19
Nohe, Daniel		01:23:52

16.03.2025 23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main

Abraham, Jonas		01:11:32
Wiegerling, Michael		01:11:55
Stahl, Dominic		01:13:49
Unger, Robert		01:14:11
Molina Molina, Julian Andres	2. M45	01:15:35
Özdemir, Vedat		01:16:18
Golovitsyn, Nikita		01:19:37
Herter, Tobias		01:19:56
Kahl, Niklas		01:22:24
Zein, Laura		01:23:45
Barcarolo, Pier		01:24:07
Müller, Tim Nikolas		01:24:53
Fischer, Christian		01:29:32
Kinzler, Patrick		01:29:35
Röckle, Silas		01:29:49
Günes, Ersan		01:30:17
Uphoff, Tinka		01:31:19
Gelsema, Astrid	2. W55	01:32:18
Pörschke, Hendrik		01:32:40
Stephan-Wesslin, Matthias		01:32:46
Studer, Jan		01:33:06
Schickert, Simon		01:33:10
Bartels, Philipp		01:34:01
Bechtum, Maurice		01:34:02
Balk, Luisa		01:35:45
Prümmer, Constanze		01:36:07
Jessen, Niklas		01:36:59
Stachowski, Sebastian		01:37:02

21,0975 Kilometer

Bredehöft, Mica	01:38:25
Stillger, Nadine	01:39:08
Trickl, Rebecca	01:40:07
Steinkühler, Ilka	01:40:24
Menne, Stephan	01:40:34
Breitenöder, Simon	01:41:00
Huhn, Stephan	01:44:13
Holljesiefken, Anke, Dr.	01:44:57
Bohn, Birgitt	01:44:57
Hoffmann, Bodo	01:45:34
Fischer, Dörte	01:47:16
Damm, Charlotte Isabel	01:48:40
Scheifler, Judith	01:48:47
Stein, Julia	01:49:07
Heller, Ayline	01:49:22
Bolbol, Waleed	01:49:22
Kaptur, Ralph	01:49:22
Hauser, Friedemann	01:51:47
Gilbert, Oliver	01:52:12
Frenzel, Angela	01:54:51
Moussa, Lara	01:55:07
Hamann, Andreas	01:56:29
Becker, Hannah	01:56:37
von Wolff, Ludwig	01:57:30
Schöler, Marc	01:59:02
Krauß, Jochen	01:59:16
Karaspyros, Filippos	02:01:19
Drews, Franz	02:03:19
Loske, Jennifer	02:03:43
Neumann, Rieke	02:04:13
Funk, Christian	02:06:49
Graf, Jutta	02:07:48
Walz, Michael	02:08:05
Chen, Qunxiong	02:08:41
Motel, Jens	02:08:42
Kim, Jiwon	02:13:43
Rock, Leon	02:13:54
Pacheco, Kent	02:18:03
Vahl, Jochen	02:23:43
Stadler, Tatjana	02:23:51
Henrich, Markus	02:29:57
Heiting, Matthias	02:33:37
Munir, Khalid Ilyas	02:35:53
Zeeck, Jennifer	02:44:49
Westphal, Doris	02:46:49

23.03.2025 La Valetta Marathon, La Valetta, Malta

Straus, Alexander	01:51:59

30.03.2025 48. Frühjahrslauf der LGV Marathon, Gießen

Bechtum, Maurice	01:22:01

30.03.2025 Lago Maggiore Halb-Marathon, Stresa Lago Maggiore

Kuhn, Peter	01:47:51

30.03.2025 Van der Valk Venlo halve marathon, Venlo

Stahl, Dominic	01:13:06

05.04.2025 Generali Prague Half Marathon, Prag

De Almeida, Rui	01:42:44

21,0975 Kilometer

06.04.2025 43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt

Herter, Tobias	1. M35	01:19:48
Teufel, Valentin		01:24:04
Daniels, Marie	1. W30	01:26:03
Bijok, Jana	1. W35	01:27:03
Heller, Ayline	2. W30	01:35:15
Bolbol, Waleed		01:37:27
Breitenöder, Simon	3. MU20	01:37:48
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W65	01:40:52
Chen, Qunxiong		01:42:20
Stein, Julia	2. W45	01:46:43
Schöler, Marc		01:51:51
Hamann, Andreas		01:54:10
Motel, Jens		01:54:58
Drews, Franz		01:56:10
Huhn, Stephan		02:00:59

06.04.2025 52. Jacobi-Straßenlauf, Griesheim

Nohe, Daniel	2. M30	01:16:52

06.04.2025 ADAC Marathon Hannover, Hannover

Tolsdorf, Josh		01:17:07
Haub, Irina	1. W45	01:25:02

06.04.2025 Generali Berliner Halbmarathon, Berlin

Molina Molina, Julian Andres		01:17:37
Starostzik, Anna	3. W35	01:18:44
Steinkühler, Ilka		01:44:34
Pressmar, Michael		01:49:06
Kraft, Thilo		01:53:58
Wagner, Daniel		01:54:54
Deifel, Rainer		02:07:46

06.04.2025 Mein Freiburg Marathon, Freiburg

Wolfinger, Elke	1. W60	01:39:22

13.04.2025 Ochsner Sport Zürich Marathon, Zürich, Schweiz

Studer, Jan		01:33:02

19.04.2025 77. Paderborner Osterlauf/ DM Halbmarathon, Paderborn

Unger, Robert	2. M40	01:12:01
Stahl, Dominic		01:13:53
Herter, Tobias		01:21:21
Kaltenbach, Florian		01:23:24
Gelsema, Astrid	1. W55	01:32:23
Esser, Lothar		01:34:46
Wolfinger, Elke		01:38:59
Gomez-Ruhland, Marisa	2. W65	01:41:23
Scheifler, Judith		01:49:48

19.04.2025 Tschechische Meisterschaften Halbmarathon, Pardubice, Tschechien

Ambrozova, Irena	3. W35	01:26:10

27.04.2025 ATOS Halbmarathon, Heidelberg

Freundt, Daniel		02:05:13

21,0975 Kilometer

01.05.2025 41. Nieder-Erlenbacher Volkslauf, Ffm-Nieder Erlenbach

Kaltenbach, Florian	1. M45	01:25:03
Knopp, Bernhard	1. M60	01:42:58
Formanek, Bertold	1. M65	01:56:46

02.05.2025 30. Eichenzeller Frühlingslauf, Eichenzell

Weber, Christian	1. M55	01:26:47

04.05.2025 Gutenberg Halbmarathon, Mainz

Bartels, Philipp	2. M40	01:14:36
Sippel, Mark Andree		01:18:53
Röckle, Silas		01:19:51
Birkenhauer, Ana		01:19:55
Kettner, Salome		01:29:54
Bohn, Birgitt	2. W50	01:30:34
Bolbol, Waleed		01:33:27
Balk, Luisa		01:37:30
Düpre, Laura		01:39:27
Wolfinger, Elke	2. W60	01:39:30
Hoffmann, Bodo		01:39:32
Reelitz, Caroline		01:48:44
Kraft, Thilo		01:48:45
Scherer, Robeer		01:51:54
Häuser, Wolfgang		01:54:40
Heller, Ayline		01:58:20
Steinbach, Lothar	3. M75	02:14:32
Ebeling, Johanna		02:14:53
Steinbach, Joachim		02:20:45

11.05.2025 19. Generali Genf Marathon, Genf, Schweiz

Ambrozova, Irena		01:29:15

14.05.2025 52. GutsMuths-Rennsteiglauf, Oberhof

Weber, Christian		01:34:43
Neumann, Rieke		02:19:06

18.05.2025 48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach

Herter, Tobias	1. M35	01:18:43
Minet, Johannes	3. M40	01:25:32
Teufel, Valentin	2. M20	01:26:03
Stachowski, Sebastian		01:41:24
Breitenöder, Simon	1. MU20	01:41:56
Henseler, Olaf		01:42:34
Frenzel, Angela	1. W55	01:48:59
Hamann, Andreas		01:54:19

25.05.2025 WVV Marathon Würzburg, Würzburg

Rakebrandt, Hans-Jörg Dr.		01:54:44

15.06.2025 12. Eschathlon, Eschborn

Stobbe, Frederik	2. M20	01:17:55

22.06.2025 23. Kerwelauf, Wilhelmsfeld

Weber, Christian	1. M55	01:27:54

29.06.2025 31. hella halbmarathon, Hamburg

Bolbol, Waleed		01:37:18
Küchler, Anna Emilia		01:52:06

21,0975 Kilometer

Deifel, Rainer		02:08:05
Eisenreich, Sven		02:18:12

04.07.2025 26. Nachtmarathon, Marburg

Schmitt, Volker		01:56:44
Hamann, Andreas		02:00:00
Moussa, Lara		02:00:08

20.07.2025 20. Vogelsberger Südbahnlauf, Birstein

Kaltenbach, Florian	2. M45	01:27:09

23.07.2025 16. Rheingauer Halbmarathon, Oestrich-Winkel

Gastmann, Daniel	2. M50	01:39:46

27.07.2025 47. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen

Unger, Robert	1. M40	01:12:30
Herter, Tobias	1. M35	01:19:32
Teufel, Valentin		01:30:13
Henseler, Olaf	2. M55	01:37:19
Stachowski, Sebastian		01:38:59
Bohn, Birgitt	1. W50	01:44:47
Stein, Julia		01:51:36
Breitenöder, Simon		01:53:13
Ernst, Verena	3. W40	01:53:53

10.08.2025 34. Karbener Stadtlauf, Karben

von Wolff, Ludwig		02:06:45

24.08.2025 10. Florstadt Halbmarathon, Florstadt

Hamann, Andreas		01:55:34

31.08.2025 21. Weinbergslauf, Hochheim

Stillger, Nadine	1. W45	01:29:14

31.08.2025 45. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach

Herter, Tobias	1. M35	01:21:27
Drosdow, Eugen		01:30:01
Steinert, Christian		01:34:59
Henseler, Olaf		01:36:57
Frenzel, Angela	3. W55	01:54:42
Formanek, Bertold		01:55:30
Motel, Jens		01:58:19

31.08.2025 Canyon Run, Mühlheim

Bredehöft, Mica		01:45:14
Vahl, Jochen	1. M75	02:22:46

14.09.2025 13. Quellenlauf, Bad Vilbel

Esser, Lothar	1. M65	01:33:55

14.09.2025 Kassel Marathon, Kassel

Kublun, Sven		01:38:46
Motel, Jens		01:54:38

20.09.2025 20. Greifenseelauf, Uster, Schweiz

Kaltenbach, Florian		01:24:41
Studer, Jan		01:36:58

LAUFERGEBNISSE

21,0975 Kilometer

21.09.2025 48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg

Herter, Tobias	3. M35	01:21:18
Minet, Johannes		01:27:15
Weber, Christian		01:34:36
Henseler, Olaf		01:37:16
Richter, Tobias		01:37:45
Damm, Charlotte Isabel		01:39:18
Olmos Marcitllach, Alejandro		01:41:31
Gomez-Ruhland, Marisa	1. W65	01:51:39
Frenzel, Angela		01:56:26
Hamann, Andreas		01:58:49
Huhn, Stephan		02:01:04
Seidenstücker, Hans		02:02:47
Dörr, Robert		02:12:34
Raab, Hubert		02:33:49

27.09.2025 33. Rodheimer Volkslauf, Rodheim

Unger, Robert	1. M40	01:11:34
Weber, Christian	1. M55	01:26:08
Hoffmann, Bodo		01:57:03

28.09.2025 6. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach

Costadura, Clara	1. W20	01:22:08
Zein, Laura	1. W30	01:22:36
Wessel, Markus		01:48:06
Hoffmann, Bodo		01:50:00
Schöler, Marc		01:55:01

28.09.2025 Kalbsvilla Run 2025, Ortenberg

Stillger, Nadine	0. W45	01:32:16

04.10.2025 22. Stauseelauf/ Hessenmeisterschaften, Schotten

Unger, Robert	1. M40	01:10:41
Herter, Tobias	3. M35	01:19:43
Kaltenbach, Florian	3. M45	01:21:29
Scheifler, Judith	2. W60	01:49:41
Engelhardt, Jörg		01:59:51

05.10.2025 22. Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg

Herrmann, Michael	3. M40	01:19:55

05.10.2025 27. Generali Köln Marathon, Köln

Wächter, Anton		01:48:16
Motel, Jens		01:58:31
Tappeiner, Andrea		01:59:43

12.10.2025 32. Mainuferlauf, Offenbach

Unger, Robert	1. M40	01:10:59
Stahl, Dominic		01:12:56
Fischer, Christian		01:16:55
Weith, Moritz		01:22:19
Kuhlmann, Dirk	1. M55	01:25:04
Esser, Lothar	1. M65	01:31:03
Steinert, Christian		01:32:23
Günes, Ersan		01:37:15
Schießer, Christina	2. W50	01:40:15
Hoffmann, Bodo		01:43:29
Röschlau, Torsten		01:44:13
Chen, Qunxiong		01:44:19
Zeiss, Michaela	3. W55	01:46:10

21,0975 Kilometer

Stein, Julia		01:46:26
Ohme, Katrin	1. W65	01:46:33
Olmos Marcitllach, Alejandro		01:47:21
Bolbol, Waleed		01:49:40
Seidenstücker, Hans		01:50:34
Motel, Jens		01:53:03
Straus, Alexander		01:53:28
Rothe, Andrea		01:56:34
Frenzel, Angela		01:59:16
Friedrich, Tanja		02:19:38
Vahl, Jochen	3. M75	02:24:32
Steinbach, Joachim	2. M75	02:24:35

12.10.2025 Graz Halbmarathon, Graz, Österreich

Wiegele, Stefan	1. M45	01:12:32

12.10.2025 Marathon München by Brooks, München

Tappeiner, Christian		01:52:09
Tappeiner, Andrea		02:13:40
Steinkühler, Ilka		02:17:56

02.11.2025 Brussels Airport Marathon, Brüssel, Belgien

Fischer, Christian		01:17:24

21,4 Kilometer

15.06.2025 54. Melibokuslauf, Alsbach-Hähnlein

Herter, Tobias	3. M30	01:30:50
Haub, Irina	1. W45	01:49:41
Gelsema, Astrid	1. W55	01:55:18

23 Kilometer

26.07.2025 Davos X-Trails 2025, Klosters, Schweiz

Ambrozova, Irena		02:09:59

24 Kilometer

09.08.2025 Madrisa Trail, Klosters, Schweiz

Kaltenbach, Florian		02:51:39
Ambrozova, Irena	0. W35	02:51:39

26 Kilometer

08.03.2025 29. Berglauf "Auf die Platte - Fertig - Los!", Wiesbaden

Stillger, Nadine	1. W45	02:20:51
Scheifler, Judith	1. W60	02:52:59

27,8 Kilometer

10.05.2025 Stone Experts Trailrun, Urbar

Weber, Christian	1. M55	02:21:31

29 Kilometer

13.06.2025 Salomon Zugspitz Ultratrail, Garmisch-Partenkirchen

Kistner, Sarah	1. W20	02:45:01

30 Kilometer

23.03.2025 47. Volkslauf "Rund um den Winterstein", Friedberg

Herter, Tobias	2. M35	02:04:54
Röckle, Silas	3. M35	02:11:54
Uphoff, Tinka	2. W40	02:16:45

25.05.2025 Frankfurter Runden, Frankfurt am Main

Hofstetter, Hanna	1. W20	02:26:06

37,806 Kilometer

28.06.2025 Burginsellauf 6h DM, Delmenhorst

Dinges, Ursula	1. W85	06:00:00

40 Kilometer

25.05.2025 Frankfurter Runden, Frankfurt am Main

Kahl, Niklas	1. M20	02:49:20
Kaltenbach, Florian	1. M45	03:29:16
Henrich, Markus		04:00:24

42,195 Kilometer

01.01.2025 20. Neujahrsmarathon Zürich, Schlieren, Schweiz

Kaltenbach, Florian	2. M45	03:17:37
Seidenstücker, Hans		04:32:00

19.01.2025 Maratona do Funchal, Funchal, Portugal

Schickert, Simon		03:19:55

01.03.2025 31. Lahntallauf, Marburg

Herter, Tobias	2. M35	03:04:14

23.03.2025 47. Volkslauf "Rund um den Winterstein", Friedberg

Scheifler, Judith	2. W60	04:25:57

06.04.2025 Marathon DM 2025, Hannover

Röckle, Silas		02:48:38
Menne, Stephan		03:36:48

13.04.2025 Ochsner Sport Zürich Marathon, Zürich, Schweiz

Jakobs, Georg		03:48:16

21.04.2025 129. Boston Marathon, Boston, USA

Heller, Ayline		03:18:07

27.04.2025 26. VVO Oberelbe-Marathon, Dresden

Minet, Johannes		03:10:10
Kublun, Sven		03:43:26

42,195 Kilometer

27.04.2025 39. Haspa Marathon, Hamburg

Starostzik, Anna		02:49:17
Abraham, Jonas		02:49:54
Hamann, Andreas		04:25:08

27.04.2025 Zurich Rock 'n' Roll Running Series, Madrid, Spanien

Schmitt, Volker		04:28:11

11.05.2025 19. Generali Genf Marathon, Genf, Schweiz

Kaltenbach, Florian		03:05:24

17.05.2025 Great Wall Marathon, Huangyaguan, China

Lange, Harald	2. M45	04:45:50

28.06.2025 4. Ikano Bank City Marathon, Wiesbaden

Reichert, Michael		03:57:03

04.07.2025 26. Nachtmarathon, Marburg

Esser, Lothar	1. M65	03:32:45
Chen, Qunxiong		04:06:52
Frenzel, Angela	1. W55	04:12:11

02.08.2025 23. hella marathon nacht, Rostock

Reichert, Michael		03:46:41
von Wolff, Ludwig		04:32:11

10.08.2025 18. Allgäu Panorama Marathon, Sonthofen

Herter, Tobias	2. M35	03:53:59

06.09.2025 Marathon EM Masters, Jyväskylä, Finnland

Kaltenbach, Florian		02:57:31

14.09.2025 Chisinau Marathon, Chisinau, Moldawien

Benz, Fabian	0. M35	04:19:52

21.09.2025 23. Volksbank-Münster-Marathon, Münster

Steinert, Christian		03:25:54

21.09.2025 51. BMW Marathon, Berlin

Bartels, Philipp		02:31:15
Wittig, Jens		03:28:48
Hemmer, Nico		03:30:43
Krüsch, Frank		03:33:22
Röschlau, Torsten		03:48:42
Benz, Fabian		03:49:27
Bolbol, Waleed		03:59:04
von Wolff, Ludwig		04:31:00
Diedrich, Simone		04:34:56
Hoffmann, Bodo		04:45:29
Joseph, Jörg		04:55:09
Pinder-Fengler, Monique		05:06:33
Vahl, Jochen		05:51:08

28.09.2025 25. Pristina Marathon, Pristina, Kosovo

Benz, Fabian	0. M35	03:49:28

42,195 Kilometer

02.10.2025 Central Park Marathon, Almaty, Kasachstan

Benz, Fabian	0. M35	04:09:47

04.10.2025 Bishkek Ala-Too Marathon, Bischkek, Kirgistan

Benz, Fabian	0. M35	04:09:31

05.10.2025 27. Generali Köln Marathon, Köln

Steinkühler, Ilka		03:24:19
Huhn, Stephan		04:30:17

06.10.2025 Taschkent City Marathon, Taschkent, Usbekistan

Benz, Fabian	0. M35	04:09:42

07.10.2025 Khukand Marathon, Chudschand, Tadschikistan

Benz, Fabian	0. M35	04:24:47

12.10.2025 3-Länder-Marathon 2025, Lindau

Minet, Johannes		02:48:16

12.10.2025 47. Bank of America Marathon, Chicago, USA

Schmitt, Christian		02:44:38

12.10.2025 57. Schwarzwald Marathon, Bräunlingen

Benz, Fabian		03:56:26

26.10.2025 42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main

Wiegele, Stefan	1. M45	02:27:41
Unger, Robert	3. M40	02:28:14
Stahl, Dominic		02:41:18
Röckle, Silas		02:45:48
Weber, Christian		02:55:21
Birkenhauer, Ana		02:55:32
Herrmann, Michael		02:56:45
Zein, Laura		02:56:54
Bartels, Philipp		02:56:54
Altmüller, Jascha		02:56:58
Costadura, Clara		02:59:30
Herter, Tobias		03:00:44
Gerhard, Johannes		03:06:41
Günes, Ersan		03:06:56
Rossini, Luca		03:07:45
Schaefer-Brand, Jakob		03:08:20
Stillger, Nadine		03:09:02
Esser, Lothar	2. M65	03:11:53
Damm, Charlotte Isabel		03:15:46
Bolbol, Waleed		03:19:05
Steinert, Christian		03:21:01
Ruf, Louis		03:21:57
Studer, Jan		03:24:04
Klinkert, Benjamin		03:25:59
Lange, Harald		03:36:55
Backhaus, Mark		03:48:50
Chen, Qunxiong		03:51:05
Poetzsch, Christina		03:53:02
Reichert, Michael		03:53:25
Kohpeiß, Pascal		03:53:45
Zeiss, Michaela		03:54:01
Breitenöder, Simon		03:56:02
Krauß, Jochen		04:00:49

42,195 Kilometer

Scheifler, Judith		04:02:36
Hamann, Andreas		04:03:53
Hoffmann, Bodo		04:08:37
Seidenstücker, Hans		04:10:32
Roth, Daniel		04:15:27
Heller, Ayline		04:15:57
Joseph, Jörg		04:46:55
Engelhardt, Jörg		04:48:01
Stamm, Ulrich Dr.		04:50:05
von Wolff, Ludwig		04:56:40
Dörr, Robert		04:58:51
Neumann, Rieke		05:14:19
Damm, Reinhardt		05:14:40
Menne, Ana Marcia		05:22:00
Brendlin, Christiane		05:56:44
Westphal, Klaus Prof. Dr.		06:11:29
Munir, Khalid Ilyas		06:18:08
Biedermann, Wolfgang	1. M85	07:13:07

26.10.2025 SwissCityMarathon, Luzern, Schweiz

Kaltenbach, Florian		02:59:59

02.11.2025 TCS New York City Marathon, New York, USA

Motel, Jens	0. M60	04:59:50

09.11.2025 Marathon Alpes Maritimes, Nizza

Vahl, Jochen		05:36:16

42,26 Kilometer

14.05.2025 52. GutsMuths-Rennsteiglauf, Neuhaus am Rennsteig

Herrmann, Michael		03:18:28

44,5 Kilometer

26.09.2025 Berglauf WM Short Trail, Canfranc, Spanien

Kistner, Sarah	0. W20	06:14:40

45 Kilometer

12.07.2025 8. Otzberger Waldultra, Otzberg

Benz, Fabian	2. M35	05:44:37

18.10.2025 8. Östlicher Kreiswanderweg Ultramarathon, Groß-Umstadt

Benz, Fabian	1. M35	04:54:45

45,2 Kilometer

24.05.2025 3. Otzberger Feldultra, Otzberg

Benz, Fabian	1. M35	04:39:48

47 Kilometer

17.08.2025 7. HunsbuckelTrail - HuBuT, Laubach

Esser, Lothar	1. M65	04:59:37
Weber, Christian	0. M55	05:00:52

47 Kilometer

13.09.2025 1. San Marino Lauf, San Marino

Benz, Fabian	2. M35	04:50:00

48 Kilometer

18.04.2025 2. Fischbachtal Ultra, Fischbachtal-Lichtenberg

Benz, Fabian	1. M35	04:57:19

48,6 Kilometer

16.08.2025 3. Sabines Geburtstagsultra, Otzberg

Benz, Fabian	2. M35	05:21:41

48,826 Kilometer

28.06.2025 Burginsellauf 6h DM, Delmenhorst

Engelhardt, Jörg		06:00:00

50 Kilometer

25.01.2025 25. Ultramarathon des RLT Rodgau, Rodgau-Dudenhofen

Minet, Johannes	2. M35	03:32:07
Kaltenbach, Florian	2. M45	03:34:59
Lux, Christoph	3. M45	03:43:13
Esser, Lothar	1. M65	04:06:49
Heller, Ayline	3. W30	04:12:04
Lange, Harald		04:23:29
Reichert, Michael		04:27:05
Stenzel, Marcel		05:00:51
Seidenstücker, Hans		05:05:23
Scheifler, Judith		05:06:34
Chen, Qunxiong		05:14:54

22.02.2025 4. Ultralauf HaWei50/ DM 50km, Ubstadt-Weiher

Minet, Johannes		03:23:13
Kaltenbach, Florian		03:28:01
Esser, Lothar	1. M65	04:01:00
Heller, Ayline		04:04:34
Menger, Michael		04:11:42
Zeiss, Michaela		04:36:39
Chen, Qunxiong		04:58:17
Stenzel, Marcel		04:58:40
Frenzel, Angela		05:02:59
Scheifler, Judith		05:03:42
Engelhardt, Jörg		05:25:15

01.03.2025 3. Dreiseenrunde, Löwenstein

Benz, Fabian	1. M35	05:48:00

01.03.2025 31. Lahntallauf, Marburg

Esser, Lothar	1. M65	04:07:28

28.09.2025 6. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach

Esser, Lothar	1. M65	03:54:54
Frenzel, Angela	1. W55	04:55:18

51 Kilometer

09.02.2025 18. RuHal - Rund um Halle, Halle (Saale)

Benz, Fabian	2. M35	05:52:00

53 Kilometer

07.06.2025 3. Bessunger Forst XL Marathon, Darmstadt

Benz, Fabian	1. M35	05:48:41

55 Kilometer

21.04.2025 2. Modautal Ultra, Modautal

Benz, Fabian	1. M35	05:35:06

58 Kilometer

24.08.2025 24. RAG Hartfüssler Trail, Saarbrücken

Esser, Lothar	1. M65	05:57:08

60,331 Kilometer

28.06.2025 Burginsellauf 6h DM, Delmenhorst

Esser, Lothar	2. M65	06:00:00

62 Kilometer

16.08.2025 6. 6 Stunden Lauf, Wiesbaden

Gastmann, Daniel	2. M50	06:00:00

63,3 Kilometer

16.03.2025 51. Königsforst-Marathon, Bergisch-Gladbach

Esser, Lothar	1. M65	05:42:35

63,842 Kilometer

28.06.2025 Burginsellauf 6h DM, Delmenhorst

Betzler, Matthias	1. M65	06:00:00

66 Kilometer

26.04.2025 4. LOWA Ultratrail Fränk. Schweiz/ DM Ultratrail, Ebermannstadt

Lux, Christoph	2. M45	06:45:57
Arnold, Daniel		07:51:25
Esser, Lothar	2. M65	08:32:25
Kaltenbach, Florian		09:44:06
Scheifler, Judith	3. W60	09:53:06

66,286 Kilometer

05.10.2025 6 Stundenlauf, Brugg, Schweiz

Ambrozova, Irena	2. W35	06:00:00

67,06 Kilometer

12.07.2025 5. O-See Backyard Ultra, Zittau

Hoffmann, Bodo		08:10:56

68 Kilometer

30.08.2025 Mountainman Großarl, Großarl, Österreich

Esser, Lothar	1. M65	12:04:21

70 Kilometer

10.08.2025 47. Monschau Marathon, Monschau

Lux, Christoph	1. M45	05:24:59

72,182 Kilometer

28.06.2025 Burginsellauf 6h DM, Delmenhorst

Kaltenbach, Florian	3. M45	06:00:00

73,034 Kilometer

28.06.2025 Burginsellauf 6h DM, Delmenhorst

Minet, Johannes	3. M40	06:00:00

73,9 Kilometer

14.05.2025 52. GutsMuths-Rennsteiglauf, Eisenach

Seidenstücker, Hans		08:52:27

77,534 Kilometer

28.06.2025 Burginsellauf 6h DM, Delmenhorst

Lux, Christoph	1. M45	06:00:00

94,965 Kilometer

14.06.2025 Sri Chinmov 24h Lauf, Basel, Schweiz

Dinges, Ursula	1. W85	24:00:00

98,853 Kilometer

11.07.2025 3. Dorstener 24-Stunden-Lauf, Dorsten

Kaltenbach, Florian		24:00:00

100 Kilometer

29.03.2025 Internationaler 100-km Lauf mit DM, Grünheide

Kaltenbach, Florian		08:07:46
Gastmann, Anne		09:13:52
Esser, Lothar	1. M65	09:18:43
Gastmann, Daniel		10:30:53

06.06.2025 66. Bieler Lauftage, Biel, Schweiz

Lange, Harald		12:08:46

100,746 Kilometer

07.06.2025 24h-DM, Gotha

Stenzel, Marcel	1. MU23	24:00:00

103,434 Kilometer

07.06.2025 24h-DM, Gotha

Dinges, Ursula	2. W85	24:00:00

111 Kilometer

10.05.2025 North Sea Ultra, Kampen, Sylt

Lux, Christoph	1. M45	09:26:30

112,904 Kilometer

07.06.2025 24h-DM, Gotha

Hoffmann, Bodo		24:00:00

114,303 Kilometer

30.08.2025 Bottroper Ultralauf Festival, Bottrop

Dinges, Ursula	1. W85	24:00:00

120 Kilometer

22.03.2025 Chianti Ultra Trail by Utmb, Radda, Italien

Pracht, Stefan	1. M55	15:31:59

120,708 Kilometer

12.07.2025 5. O-See Backyard Ultra, Zittau

Gastmann, Anne	1. W45	13:43:52
Gastmann, Daniel		14:30:02

131,654 Kilometer

04.10.2025 48 Stundenlauf, Brugg, Schweiz

Dinges, Ursula	2. W85	48:00:00

150,47 Kilometer

07.06.2025 24h-DM, Gotha

Kaltenbach, Florian	3. M45	24:00:00

162 Kilometer

07.11.2025 24h-Jubiläumslauf HaWei24, Ubstadt-Weiher

Kaltenbach, Florian	2. M45	24:00:00

162,092 Kilometer

19.07.2025 24-Stunden-Lauf VfL Dettenhausen, Dettenhausen

Lange, Harald	3. M45	24:00:00

162,1 Kilometer

16.08.2025 13. Mauerweglauf, Berlin

Heller, Ayline		24:58:54

186,405 Kilometer

07.06.2025 24h-DM, Gotha

Betzler, Matthias	1. M65	24:00:00

190,54 Kilometer

18.10.2025 24h Weltmeisterschaft, Albi, Frankreich

Lux, Christoph		24:00:00

241,48 Kilometer

22.02.2025 Endurance 24h, Espoo, Finnland

Lux, Christoph	1. M45	24:00:00

246 Kilometer

27.09.2025 Spartathlon, Athen

Lange, Harald		35:26:39

250 Kilometer

06.04.2025 39. Marathon des Sables, Sidi Alo, Marokko

Lange, Harald		41:57:28

TRIATHLON

Swim	Bike	Run	
0,45	14	5	Km

17.08.2025 22. Rodgau Triathlon Sprint, Rodgau

Prümmer, Constanze	1. W35	00:57:44
Koppert, Valeria	1. W20	01:03:39
Walz, Michael	2. M65	01:25:05

Swim	Bike	Run	
0,45	28	5	Km

17.08.2025 22. Rodgau Triathlon 2.HTL, Rodgau

Hemmer, Nico	3. M20	01:12:28
Barcarolo, Pier	2. M30	01:12:29
Kämper, Janik	1. M30	01:12:29
Schmitt, Christian		01:12:29
Anger, Gunnar	2. M45	01:16:41

Swim	Bike	Run	
0,5	19,2	5	Km

06.07.2025 MöWathlon, Mörfelden

Koppert, Valeria	1. W20	01:14:37

Swim	Bike	Run	
0,5	20	5	Km

11.05.2025 14. Barockstadt Fulda Triathlon, Fulda

Schmitt, Christian		01:05:21
Kämper, Janik	3. M30	01:05:54
Anger, Gunnar	3. M45	01:09:34
Greschek, Manuel	3. M40	01:10:03
Kinzler, Patrick	2. M55	01:15:27

18.05.2025 13. Kinzigman Triathlon, Langenselbold

Hemmer, Nico	1. M20	01:02:27
Sumbeck, Imke	1. W40	01:09:40
Müller, Daniel		01:14:58
Henrich, Markus		01:19:11
Koppert, Valeria		01:25:08

07.09.2025 1. EOSC Gravelman, Offenbach

Müller, Daniel		01:21:23
Makaryan, Sergey		01:36:19
Straus, Alexander		01:37:00

21.09.2025 29. Alzenauer Triathlon, Alzenau

Straus, Alexander		01:28:13

Swim	Bike	Run	
0,5	20	6	Km

22.06.2025 Grafschafter Triathlon, Nordhorn

Sumbeck, Imke	2. W40	01:15:02

Swim	Bike	Run	
0,75	10	6	Km

12.04.2025 Xterra Malta Sprint, Mellieha, Malta

Straus, Alexander	1. M55	01:59:00

Swim	Bike	Run	
0,75	28	5	Km

03.08.2025 City-Triathlon Sprintdistanz, Frankfurt am Main

Walz, Michael	3. M65	02:01:01
Olmos Marcitllach, Alejandro		02:02:18
Estivariz, Carlos		02:02:20

Swim	Bike	Run	
1,4	41	10	Km

17.08.2025 22. Rodgau Triathlon Olympisch, Rodgau

Ziewers, Frank	1. M45	02:11:42
Richter, Tobias		02:24:18
Müller, Daniel		02:26:21
Lewin, Olaf		02:42:25

Swim	Bike	Run	
1,5	37	10	Km

16.08.2025 Xterra Cross Triathlon DM, Zittau

Kinzler, Patrick	2. M55	03:55:34

Swim	Bike	Run	
1,5	40	10	Km

25.05.2025 Ironman Kraichgau, Bad Schönborn

Menck, Susanne	3. W55	03:06:11

15.06.2025 41. Moret Triathlon, Münster

Sumbeck, Imke	1. W40	02:27:09
Richter, Tobias		02:27:43
Straus, Alexander		03:11:21

12.07.2025 29. Werbellinsee Triathlon, Joachimsthal

Straus, Alexander		03:03:38

Swim	Bike	Run	
1,5	45	10	Km

03.08.2025 City-Triathlon Olympische Distanz, Frankfurt am M

Schmitt, Christian	2. M35	02:18:26
Barcarolo, Pier		02:25:05
Sumbeck, Imke	1. W40	02:30:19
Prümmer, Constanze	2. W35	02:36:24
Ruf, Louis		02:40:09
Karaspyros, Filippos		02:41:25
Günes, Ersan		02:48:54
Fischer, Dörte		02:52:22
Koppert, Valeria		02:54:16
Menck, Susanne	3. W55	03:00:52

Swim	Bike	Run	
1,5	45	10	Km

Bunzel, Tobias		03:04:04
Bolbol, Waleed		03:15:56
Kessler, Matthias		03:28:11

Swim	Bike	Run	
1,9	89,4	20,4	Km

25.05.2025 Ironman 70.3 Kraichgau, Bad Schönborn

Schneider, Wilm		04:39:16
Hemmer, Nico		04:52:11
Mehlmann, Alois		07:48:03

Swim	Bike	Run	
1,9	90	21,1	Km

29.06.2025 Ironman 70.3, Nizza, Frankreich

Kinzler, Patrick		05:49:17

Swim	Bike	Run	
11,4	540	126,6	Km

01.08.2025 32. Triple Ultra Triathlon, Lensahn

Benz, Fabian	0. M35	53:03:26

Swim	Bike	Run	
2	80	20	Km

03.08.2025 City-Triathlon Mitteldistanz, Frankfurt am Main

Irle, Max		03:35:24
Ziewers, Frank		04:06:03
Weith, Moritz		04:15:53
Rossini, Luca		04:16:10
Tzschentke, Thomas	2. M60	04:28:24
Henrich, Markus		04:59:47
Zeiss, Michaela	2. W55	05:06:56

Swim	Bike	Run	
3,8	180	42,195	Km

01.06.2025 Ironman Hamburg, Hamburg

Anger, Gunnar		09:57:30
Scheffold, Anna		11:29:21
Huhn, Stephan		12:00:42
Hauser, Friedemann		12:42:06

Swim	Bike	Run	
3,8	180	42,2	Km

26.04.2025 IRONMAN North American Championship, The Wood

Tzschentke, Thomas	2. M55	10:31:03

29.06.2025 Ironman 2025, Frankfurt am Main

Schneider, Wilm		09:48:22
Anger, Gunnar		10:14:33
Hofstetter, Hanna		10:26:40

Swim	Bike	Run	
3,8	180	42,2	Km

Stillger, Nadine	1. W45	10:29:15
Tzschentke, Thomas		10:58:02
Richter, Tobias		11:04:13
Lehmann, Wolfgang		11:41:49
Audersetz, Stephan		11:45:05
Rohde, Mark		11:53:22
Günes, Ersan		13:22:31
Freundt, Daniel		14:03:53
Joseph, Jörg		14:31:45

06.07.2025 Challenge, Roth

Rau Thorsten		11:29:21
Benz, Fabian		12:18:38

Swim	Bike	Run	
3,8	62	15	Km

08.06.2025 Ryzon Bonn-Triathlon, Bonn

Stillger, Nadine	1. W45	03:47:10
Rau Thorsten		04:42:21

DUATHLON

Run	Bike	Run	
10	**60**	**10**	**Km**
27.04.2025	**Powerman Alsdorf 2025, Alsdorf**		
Schöler, Marc		03:39:19	

Swim	Run	
3,5	**17,9**	**Km**
22.06.2025	**30. SwimRun, Rheinsberg**	
Weber, Christian	02:48:51	

Run	Bike	Run	
5	**20**	**4,6**	**Km**
02.11.2025	**18. Hugenotten Duathlon, Neu-Isenburg**		
Koal, Kai	01:34:23		
Tappeiner, Christian	01:42:53		
Rothe, Andrea	01:53:35		

5 Kilometer M

1	00:16:29	Molina Molina, Julian Andres	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 14.09.2025
2	00:17:02	Jacobs, Christopher	47. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 27.07.2025
3	00:17:08	Lux, Christoph	After Work Run 2025, Bad Homburg, 03.09.2025
4	00:17:28	Kämper, Janik	11. Bürostadtlauf, Frankfurt am Main, 28.08.2025
5	00:17:34	Nohe, Daniel	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
6	00:18:05	Huang, David	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
7	00:18:25	Höfer, Theodor	47. Merck Stadtlauf, Darmstadt, 25.06.2025
8	00:18:37	Bechtum, Maurice	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
9	00:18:38	Kaltenbach, Florian	48. Winterlaufserie 3.Lauf, Seligenstadt, 18.01.2025
10	00:18:50	Jayme, Eric	12. Eschathlon, Eschborn, 15.06.2025
11	00:19:16	Günes, Ersan	11. Bürostadtlauf, Frankfurt am Main, 28.08.2025
12	00:19:16	Köhl, Robert	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
13	00:20:09	Weber, Christian	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
14	00:20:21	Bolbol, Waleed	19. Mainuferlauf, Rüsselsheim, 25.04.2025
15	00:20:30	Klinkert, Benjamin	48. Winterlaufserie 3.Lauf, Seligenstadt, 18.01.2025
16	00:21:16	Galahn, Timon	Charity Walk and Run, Groß Gerau, 03.10.2025
17	00:21:34	Wilczek, Jan-Philipp	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
18	00:22:01	Galahn, Silas	1. Wachtel-Run, Liederbach, 25.05.2025
19	00:22:21	Müller, Ingmar	41. Nieder-Erlenbacher Volkslauf, Ffm-Nieder-Erlenbach, 01.05.2025
20	00:22:32	Schmitt, Sebastian	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
21	00:23:10	Reinhardt, Volker	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 14.09.2025
22	00:23:12	Klinkert, Nicolai	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
23	00:23:15	Hamann, Andreas	After Work Run 2025, Bad Homburg, 03.09.2025
24	00:23:21	Esser, Lothar	47. Merck Stadtlauf, Darmstadt, 25.06.2025
25	00:23:41	Galahn, Hendrik	1. Wachtel-Run, Liederbach, 25.05.2025
26	00:26:21	Henne, Hermann Dr.	42. Lindensee Laufserie 3.Lauf, Rüsselsheim, 11.01.2025
27	00:26:39	Galahn-Schenck, Frank	Volkslauf Rund um Wellen, Wellen, 03.08.2025
28	00:26:59	Bittlingmaier, Hans	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 14.09.2025
29	00:27:08	Wünnenberg, Wolfgang	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 14.09.2025
30	00:28:57	Peters, Jörg	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
31	00:29:41	Abel, Hendrik	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
32	00:29:41	Krien, Loris	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
33	00:32:39	Krauss, Jochen	21. Mitternachtslauf, Heuchelheim, 28.06.2025

5 Kilometer W

1	00:17:44	Buschung, Chantal	Flutlichtmeeting, Trier, 02.09.2025
2	00:17:46	Costadura, Clara	11. Bürostadtlauf, Frankfurt am Main, 28.08.2025
3	00:18:53	Ambrozova, Irena	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
4	00:19:35	Bijok, Jana	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
5	00:21:12	Fischer, Heike	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
6	00:22:33	Peters-Karbstein, Marion	52. Jacobi-Straßenlauf, Griesheim, 06.04.2025
7	00:25:12	Knodt, Riitta	DM Langstrecke, Hamburg, 03.05.2025
8	00:26:41	Stenger, Flora	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 14.09.2025
9	00:27:33	Bremicker, Martha	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
10	00:27:40	Kunz, Clara Elise	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
11	00:28:40	Frenzel, Angela	34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim, 04.05.2025
12	00:36:53	Galahn, Cora	13. Quellenlauf, Bad Vilbel, 14.09.2025

10 Kilometer M

1	00:32:25	Höfer, Theodor	42. Lindensee Laufserie 3.Lauf, Rüsselsheim, 11.01.2025
2	00:32:38	Abraham, Jonas	43. Straßenlauf "Rund um das Bayer-Kreuz", Leverkusen, 09.03.2025
3	00:33:16	Tolsdorf, Josh	42. Lindensee Laufserie 3.Lauf, Rüsselsheim, 11.01.2025
4	00:33:20	Unger, Robert	48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 18.05.2025
5	00:33:21	Hempel, Karl	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
6	00:33:50	Nohe, Daniel	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
7	00:33:56	Bartels, Philipp	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
8	00:34:19	Wagner, Daniel	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
9	00:34:36	Heidl, Markus	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
10	00:34:54	Fischer, Christian	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
11	00:35:14	Molina Molina, Julian Andres	48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 18.05.2025
12	00:35:22	Hemmer, Nico	29. Schneller Zehner, Rodenbach, 30.03.2025
13	00:35:25	Barcarolo, Pier	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
14	00:35:53	Röckle, Silas	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
15	00:35:59	Herter, Tobias	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
16	00:36:09	Kruff, Daniel	34. Karbener Stadtlauf, Karben, 10.08.2025
17	00:36:12	Weith, Moritz	Canyon Run, Mühlheim, 31.08.2025
18	00:36:47	Kahl, Niklas	34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim, 04.05.2025
19	00:37:07	Teufel, Valentin	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
20	00:37:10	Kaltenbach, Florian	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
21	00:37:53	Müller, Tim Nikolas	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
22	00:38:23	Bechtum, Maurice	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
23	00:38:26	Jayme, Eric	47. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 27.07.2025
24	00:38:38	Audersetz, Stephan	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
25	00:38:40	Velando Escobar, Mauricio	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
26	00:38:43	Tschammler, Deniz	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
27	00:38:57	Kuhlmann, Dirk	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
28	00:39:55	Wittig, Jens	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
29	00:40:06	Weber, Christian	48. Winterlaufserie 4.Lauf, Seligenstadt, 15.02.2025
30	00:41:24	Klinkert, Benjamin	48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 18.05.2025
31	00:41:27	Huang, David	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
32	00:41:40	Köhl, Robert	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
33	00:41:57	Baake, Jannick	48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 18.05.2025
34	00:42:00	Greschek, Manuel	17. wumboR-Lauf, Rödermark, 04.05.2025
35	00:42:33	Stachowski, Sebastian	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
36	00:42:34	Röschlau, Torsten	47. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 27.07.2025
37	00:42:43	Müller, Daniel	47. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 27.07.2025
38	00:42:53	Galahn, Silas	48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 18.05.2025
39	00:42:53	Bolbol, Waleed	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
40	00:43:06	Kämper, Janik	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
41	00:43:40	De Almeida, Rui	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
42	00:43:47	Stephan-Wesslin, Matthias	32. Stuttgart-Lauf, Stuttgart, 25.05.2025
43	00:43:56	Balk, Luisa	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
44	00:44:02	Gastmann, Daniel	42. Lindensee Laufserie 3.Lauf, Rüsselsheim, 11.01.2025
45	00:44:14	Meisinger, Sven	Hessische Meisterschaften Straßenlauf 2025, Eschwege, 22.03.2025
46	00:44:24	Bredehöft, Mica	34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim, 04.05.2025
47	00:44:42	Knopp, Bernhard	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
48	00:44:47	Andres, Christoph	45. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 1, Rodgau-Jügesheim, 01.11.2025
49	00:45:25	Sippel, Konrad	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 14.09.2025

10 Kilometer M

50	00:45:42	Poggendorff, Frank	45. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 1, Rodgau-Jügesheim, 01.11.2025
51	00:45:46	Henseler, Olaf	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
52	00:45:53	Studer, Jan	Frankfurter Runden, Frankfurt am Main, 25.05.2025
53	00:45:53	Olmos Marcitllach, Alejandro	48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 18.05.2025
54	00:45:55	Adler, Harry	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
55	00:46:19	Kublun, Sven	45. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 1, Rodgau-Jügesheim, 01.11.2025
56	00:48:08	Kuhn, Peter	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
57	00:48:12	Tempera, Nuno	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
58	00:48:21	Hoffmann, Bodo	47. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 27.07.2025
59	00:49:15	Engelhardt, Jörg	16. Oscheffer TSG-Lauf, Mainaschaff, 27.07.2025
60	00:49:24	Straus, Alexander	39. Frühjahrslauf, Groß-Gerau, 01.03.2025
61	00:49:48	Stock, Pascal	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
62	00:49:58	Hamann, Andreas	6. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 28.09.2025
63	00:50:36	Schöler, Marc	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
64	00:50:42	Häfner, Guido	47. Volkslauf "Rund um den Winterstein", Friedberg, 23.03.2025
65	00:51:06	Klisch, Tilo	41. Goldbacher Wintercross 8. Lauf, Goldbach, 12.01.2025
66	00:51:20	Drews, Franz	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
67	00:51:21	Kaptur, Ralph	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
68	00:51:24	Pörschke, Hendrik	13. Quellenlauf, Bad Vilbel, 14.09.2025
69	00:51:26	Motel, Jens	34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim, 04.05.2025
70	00:51:35	Huhn, Stephan	33. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 27.09.2025
71	00:51:39	Häuser, Wolfgang	48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 18.05.2025
72	00:51:47	Galahn, Hendrik	34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim, 04.05.2025
73	00:52:22	Eickholt, Jörn	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
74	00:52:39	Schüßler, Arno	34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim, 04.05.2025
75	00:52:57	Tappeiner, Christian	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
76	00:53:13	Funk, Christian	31. Lahntallauf, Marburg, 01.03.2025
77	00:53:30	Wesp, Dieter	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
78	00:53:45	Menne, Stephan	22. Apfellauf der Kelterei Heil, Laubuseschbach, 22.06.2025
79	00:54:33	Bohr, Werner	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
80	00:54:37	Höhle, Gert	34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim, 04.05.2025
81	00:54:55	Zeiss, Frank	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
82	00:55:00	Dörr, Robert	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
83	00:55:37	Wünnenberg, Wolfgang	34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim, 04.05.2025
84	00:55:57	Bittlingmaier, Hans	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
85	00:56:03	Duymelinck, Uwe	10. Runde um den Müggelturm, Berlin, 23.03.2025
86	00:56:55	Galahn-Schenck, Frank	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
87	00:57:09	Bachmann, Winfried	34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim, 04.05.2025
88	00:57:22	Rojas, Andres	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
89	00:57:39	Peters, Jörg	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
90	00:57:42	Mävers, Martin	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
91	00:57:45	Eisenreich, Sven	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 14.09.2025
92	00:59:56	Hilberer, Andreas Ernst	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
93	01:00:21	Raab, Hubert	34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim, 04.05.2025
94	01:00:26	Damm, Reinhardt	6. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 28.09.2025
95	01:00:54	Steinbach, Lothar	47. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 27.07.2025
96	01:01:16	Vahl, Jochen	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025

10 Kilometer W

1	00:36:06	Starostzik, Anna	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
2	00:36:39	Costadura, Clara	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
3	00:37:17	Buschung, Chantal	Monza21, Monza, Italien, 28.09.2025
4	00:37:17	Altmüller, Jascha	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 14.09.2025
5	00:37:33	Herzberg, Anna	47. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 27.07.2025
6	00:38:13	Hofstetter, Hanna	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
7	00:38:15	Daniels, Marie	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
8	00:38:16	Zein, Laura	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
9	00:38:26	Bijok, Jana	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
10	00:39:00	Haub, Irina	19. Mainuferlauf, Rüsselsheim, 25.04.2025
11	00:40:20	Ambrozova, Irena	Ochsner Sport Zürich Marathon, Zürich, Schweiz, 13.04.2025
12	00:40:26	Gollan, Sarah Maria	34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim, 04.05.2025
13	00:40:46	Damm, Charlotte Isabel	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
14	00:41:25	Kettner, Salome	19. Mainuferlauf, Rüsselsheim, 25.04.2025
15	00:42:31	Gelsema, Astrid	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
16	00:42:32	Hanisch, Clara	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 14.09.2025
17	00:43:07	Wilkens, Lovis	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
18	00:44:07	Prümmer, Constanze	41. Nieder-Erlenbacher Volkslauf, Ffm-Nieder-Erlenbach, 01.05.2025
19	00:46:08	Walzel, Laura	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
20	00:46:16	Schießer, Christina	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
21	00:46:23	Gomez-Ruhland, Marisa	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
22	00:46:28	Butt, Miriam	45. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 1, Rodgau-Jügesheim, 01.11.2025
23	00:46:49	Peters-Karbstein, Marion	48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 18.05.2025
24	00:47:52	Stein, Julia	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
25	00:48:17	Ohme, Katrin	33. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 27.09.2025
26	00:49:08	Feige, Kathrin	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
27	00:49:21	Koppert, Valeria	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
28	00:50:30	Frenzel, Angela	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
29	00:51:21	Zeeck, Jennifer	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
30	00:51:35	Menck, Susanne	6. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 28.09.2025
31	00:51:56	Zeiss, Michaela	45. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 1, Rodgau-Jügesheim, 01.11.2025
32	00:52:04	Pamuk, Ulrike Dr.	Allmendlauf, Teningen, 19.01.2025
33	00:52:07	Häfner, Nelly	47. Volkslauf "Rund um den Winterstein", Friedberg, 23.03.2025
34	00:53:33	Grebe, Jessica	Aartsen 10 kilometer, Venlo, 30.03.2025
35	00:54:12	Peralta, Joana	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
36	00:55:54	Rothe, Andrea	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
37	00:57:20	Tappeiner, Andrea	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
38	00:58:45	Diedrich, Simone	48. Winterlaufserie 3.Lauf, Seligenstadt, 18.01.2025
39	01:00:34	Mick, Imke	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
40	01:08:57	Poggendorff, Babette	45. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 1, Rodgau-Jügesheim, 01.11.2025
41	01:09:58	Brendlin, Christiane	45. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 31.08.2025

21,0975 Kilometer M

1	01:10:41	Unger, Robert	22. Stauseelauf/ Hessenmeisterschaften, Schotten, 04.10.2025
2	01:11:32	Abraham, Jonas	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
3	01:11:55	Wiegerling, Michael	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
4	01:12:32	Wiegele, Stefan	Graz Halbmarathon, Graz, Österreich, 12.10.2025
5	01:12:56	Stahl, Dominic	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
6	01:14:36	Bartels, Philipp	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
7	01:15:35	Molina Molina, Julian Andres	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
8	01:16:18	Özdemir, Vedat	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
9	01:16:52	Nohe, Daniel	52. Jacobi-Straßenlauf, Griesheim, 06.04.2025
10	01:16:55	Fischer, Christian	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
11	01:17:07	Tolsdorf, Josh	ADAC Marathon Hannover, Hannover, 06.04.2025
12	01:17:55	Stobbe, Frederik	12. Eschathlon, Eschborn, 15.06.2025
13	01:18:43	Herter, Tobias	48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 18.05.2025
14	01:18:53	Sippel, Mark Andree	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
15	01:19:19	Röckle, Silas	50. Bienwald Marathon, Kandel, 09.03.2025
16	01:19:37	Golovitsyn, Nikita	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
17	01:19:55	Herrmann, Michael	22. Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg, 05.10.2025
18	01:21:29	Kaltenbach, Florian	22. Stauseelauf/ Hessenmeisterschaften, Schotten, 04.10.2025
19	01:22:01	Bechtum, Maurice	48. Frühjahrslauf der LGV Marathon, Gießen, 30.03.2025
20	01:22:19	Weith, Moritz	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
21	01:22:24	Kahl, Niklas	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
22	01:24:04	Teufel, Valentin	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
23	01:24:07	Barcarolo, Pier	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
24	01:24:53	Müller, Tim Nikolas	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
25	01:25:04	Kuhlmann, Dirk	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
26	01:25:32	Minet, Johannes	48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 18.05.2025
27	01:26:08	Weber, Christian	33. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 27.09.2025
28	01:26:40	Tschammler, Deniz	Halbmarathon Mörfelden, Mörfelden, 16.02.2025
29	01:29:35	Kinzler, Patrick	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
30	01:30:01	Drosdow, Eugen	45. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 31.08.2025
31	01:30:17	Günes, Ersan	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
32	01:31:03	Esser, Lothar	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
33	01:32:23	Steinert, Christian	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
34	01:32:40	Pörschke, Hendrik	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
35	01:32:46	Stephan-Wesslin, Matthias	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
36	01:33:02	Studer, Jan	Ochsner Sport Zürich Marathon, Zürich, Schweiz, 13.04.2025
37	01:33:10	Schickert, Simon	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
38	01:33:27	Bolbol, Waleed	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
39	01:35:45	Balk, Luisa	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
40	01:36:57	Henseler, Olaf	45. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 31.08.2025
41	01:36:59	Jessen, Niklas	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
42	01:37:02	Stachowski, Sebastian	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
43	01:37:45	Richter, Tobias	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
44	01:37:48	Breitenöder, Simon	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
45	01:38:25	Bredehöft, Mica	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
46	01:38:46	Kublun, Sven	Kassel Marathon, Kassel, 14.09.2025
47	01:39:32	Hoffmann, Bodo	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
48	01:39:46	Gastmann, Daniel	16. Rheingauer Halbmarathon, Oestrich-Winkel, 23.07.2025
49	01:40:34	Menne, Stephan	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025

21,0975 Kilometer M

50	01:41:31	Olmos Marcitllach, Alejandro	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
51	01:42:20	Chen, Qunxiong	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
52	01:42:44	De Almeida, Rui	Generali Prague Half Marathon, Prag, 05.04.2025
53	01:42:58	Knopp, Bernhard	41. Nieder-Erlenbacher Volkslauf, Ffm-Nieder Erlenbach, 01.05.2025
54	01:44:13	Röschlau, Torsten	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
55	01:44:13	Huhn, Stephan	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
56	01:47:51	Kuhn, Peter	Lago Maggiore Halb-Marathon, Stresa Lago Maggiore, 30.03.2025
57	01:48:06	Wessel, Markus	6. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 28.09.2025
58	01:48:16	Wächter, Anton	27. Generali Köln Marathon, Köln, 05.10.2025
59	01:48:45	Kraft, Thilo	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
60	01:49:06	Pressmar, Michael	Generali Berliner Halbmarathon, Berlin, 06.04.2025
61	01:49:22	Kaptur, Ralph	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
62	01:50:34	Seidenstücker, Hans	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
63	01:51:47	Hauser, Friedemann	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
64	01:51:51	Schöler, Marc	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
65	01:51:54	Scherer, Robeer	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
66	01:51:59	Straus, Alexander	La Valetta Marathon, La Valetta, Malta, 23.03.2025
67	01:52:09	Tappeiner, Christian	Marathon München by Brooks, München, 12.10.2025
68	01:52:12	Gilbert, Oliver	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
69	01:53:03	Motel, Jens	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
70	01:54:10	Hamann, Andreas	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
71	01:54:40	Häuser, Wolfgang	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
72	01:54:44	Rakebrandt, Hans-Jörg Dr.	WVV Marathon Würzburg, Würzburg, 25.05.2025
73	01:54:54	Wagner, Daniel	Generali Berliner Halbmarathon, Berlin, 06.04.2025
74	01:55:30	Formanek, Bertold	45. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 31.08.2025
75	01:56:10	Drews, Franz	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
76	01:56:44	Schmitt, Volker	26. Nachtmarathon, Marburg, 04.07.2025
77	01:57:30	von Wolff, Ludwig	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
78	01:59:16	Krauß, Jochen	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
79	01:59:51	Engelhardt, Jörg	22. Stauseelauf/ Hessenmeisterschaften, Schotten, 04.10.2025
80	02:01:19	Karaspyros, Filippos	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
81	02:05:13	Freundt, Daniel	ATOS Halbmarathon, Heidelberg, 27.04.2025
82	02:06:49	Funk, Christian	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
83	02:07:46	Deifel, Rainer	Generali Berliner Halbmarathon, Berlin, 06.04.2025
84	02:08:05	Walz, Michael	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
85	02:12:34	Dörr, Robert	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
86	02:13:54	Rock, Leon	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
87	02:14:32	Steinbach, Lothar	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
88	02:18:03	Pacheco, Kent	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
89	02:18:12	Eisenreich, Sven	31. hella halbmarathon, Hamburg, 29.06.2025
90	02:20:45	Steinbach, Joachim	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
91	02:22:46	Vahl, Jochen	Canyon Run, Mühlheim, 31.08.2025
92	02:29:57	Henrich, Markus	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
93	02:33:37	Heiting, Matthias	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
94	02:33:49	Raab, Hubert	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
95	02:35:53	Munir, Khalid Ilyas	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
96	02:39:07	Kohl, Michael	31. Lahntallauf, Marburg, 01.03.2025

21,0975 Kilometer W

1	01:18:44	Starostzik, Anna	Generali Berliner Halbmarathon, Berlin, 06.04.2025
2	01:19:55	Birkenhauer, Ana	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
3	01:22:08	Costadura, Clara	6. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 28.09.2025
4	01:22:36	Zein, Laura	6. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 28.09.2025
5	01:25:02	Haub, Irina	ADAC Marathon Hannover, Hannover, 06.04.2025
6	01:26:03	Daniels, Marie	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
7	01:26:10	Ambrozova, Irena	Tschechische Meisterschaften Halbmarathon, Pardubice, Tschechien, 19.04.2025
8	01:27:03	Bijok, Jana	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
9	01:29:14	Stillger, Nadine	21. Weinbergslauf, Hochheim, 31.08.2025
10	01:29:54	Kettner, Salome	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
11	01:30:34	Bohn, Birgitt	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
12	01:31:19	Uphoff, Tinka	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
13	01:32:18	Gelsema, Astrid	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
14	01:35:15	Heller, Ayline	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
15	01:36:07	Prümmer, Constanze	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
16	01:38:59	Wolfinger, Elke	77. Paderborner Osterlauf/ DM Halbmarathon, Paderborn, 19.04.2025
17	01:39:18	Damm, Charlotte Isabel	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
18	01:39:27	Düpre, Laura	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
19	01:40:07	Trickl, Rebecca	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
20	01:40:15	Schießer, Christina	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
21	01:40:24	Steinkühler, Ilka	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
22	01:40:52	Gomez-Ruhland, Marisa	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
23	01:44:57	Holljesiefken, Anke, Dr.	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
24	01:46:10	Zeiss, Michaela	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
25	01:46:26	Stein, Julia	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
26	01:46:33	Ohme, Katrin	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
27	01:47:16	Fischer, Dörte	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
28	01:48:44	Reelitz, Caroline	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
29	01:48:47	Scheifler, Judith	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
30	01:48:59	Frenzel, Angela	48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 18.05.2025
31	01:52:06	Küchler, Anna Emilia	31. hella halbmarathon, Hamburg, 29.06.2025
32	01:53:53	Ernst, Verena	47. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 27.07.2025
33	01:55:07	Moussa, Lara	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
34	01:56:34	Rothe, Andrea	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
35	01:56:37	Becker, Hannah	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
36	01:59:43	Tappeiner, Andrea	27. Generali Köln Marathon, Köln, 05.10.2025
37	02:03:43	Loske, Jennifer	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
38	02:04:13	Neumann, Rieke	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
39	02:07:48	Graf, Jutta	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
40	02:13:43	Kim, Jiwon	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
41	02:14:53	Ebeling, Johanna	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
42	02:19:38	Friedrich, Tanja	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
43	02:23:51	Stadler, Tatjana	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
44	02:44:49	Zeeck, Jennifer	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
45	02:46:49	Westphal, Doris	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025

42,195 Kilometer M

1	02:27:41	Wiegele, Stefan	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
2	02:28:14	Unger, Robert	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
3	02:31:15	Bartels, Philipp	51. BMW Marathon, Berlin, 21.09.2025
4	02:41:18	Stahl, Dominic	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
5	02:44:38	Schmitt, Christian	47. Bank of America Marathon, Chicago, USA, 12.10.2025
6	02:45:48	Röckle, Silas	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
7	02:48:16	Minet, Johannes	3-Länder-Marathon 2025, Lindau, 12.10.2025
8	02:49:54	Abraham, Jonas	39. Haspa Marathon, Hamburg, 27.04.2025
9	02:55:21	Weber, Christian	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
10	02:56:45	Herrmann, Michael	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
11	02:57:31	Kaltenbach, Florian	Marathon EM Masters, Jyväskylä, Finnland, 06.09.2025
12	03:00:44	Herter, Tobias	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
13	03:06:41	Gerhard, Johannes	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
14	03:06:56	Günes, Ersan	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
15	03:07:45	Rossini, Luca	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
16	03:08:20	Schaefer-Brand, Jakob	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
17	03:11:53	Esser, Lothar	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
18	03:19:05	Bolbol, Waleed	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
19	03:19:55	Schickert, Simon	Maratona do Funchal, Funchal, Portugal, 19.01.2025
20	03:21:01	Steinert, Christian	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
21	03:21:57	Ruf, Louis	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
22	03:24:04	Studer, Jan	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
23	03:25:59	Klinkert, Benjamin	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
24	03:28:48	Wittig, Jens	51. BMW Marathon, Berlin, 21.09.2025
25	03:30:43	Hemmer, Nico	51. BMW Marathon, Berlin, 21.09.2025
26	03:33:22	Krüsch, Frank	51. BMW Marathon, Berlin, 21.09.2025
27	03:36:48	Menne, Stephan	Marathon DM 2025, Hannover, 06.04.2025
28	03:36:55	Lange, Harald	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
29	03:43:26	Kublun, Sven	26. VVO Oberelbe-Marathon, Dresden, 27.04.2025
30	03:46:41	Reichert, Michael	23. hella marathon nacht, Rostock, 02.08.2025
31	03:48:16	Jakobs, Georg	Ochsner Sport Zürich Marathon, Zürich, Schweiz, 13.04.2025
32	03:48:42	Röschlau, Torsten	51. BMW Marathon, Berlin, 21.09.2025
33	03:48:50	Backhaus, Mark	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
34	03:49:27	Benz, Fabian	51. BMW Marathon, Berlin, 21.09.2025
35	03:51:05	Chen, Qunxiong	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
36	03:53:45	Kohpeiß, Pascal	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
37	03:56:02	Breitenöder, Simon	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
38	04:00:49	Krauß, Jochen	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
39	04:03:53	Hamann, Andreas	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
40	04:08:37	Hoffmann, Bodo	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
41	04:10:32	Seidenstücker, Hans	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
42	04:15:27	Roth, Daniel	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
43	04:28:11	Schmitt, Volker	Zurich Rock 'n' Roll Running Series, Madrid, Spanien, 27.04.2025
44	04:30:17	Huhn, Stephan	27. Generali Köln Marathon, Köln, 05.10.2025
45	04:31:00	von Wolff, Ludwig	51. BMW Marathon, Berlin, 21.09.2025
46	04:46:55	Joseph, Jörg	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
47	04:48:01	Engelhardt, Jörg	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
48	04:50:05	Stamm, Ulrich Dr.	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
49	04:58:51	Dörr, Robert	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
50	04:59:50	Motel, Jens	TCS New York City Marathon, New York, USA, 02.11.2025
51	05:14:40	Damm, Reinhardt	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
52	05:36:16	Vahl, Jochen	Marathon Alpes Maritimes, Nizza, 09.11.2025
53	06:11:29	Westphal, Klaus Prof. Dr.	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
54	06:18:08	Munir, Khalid Ilyas	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
55	07:13:07	Biedermann, Wolfgang	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025

42,195 Kilometer W

1	02:49:17	Starostzik, Anna	39. Haspa Marathon, Hamburg, 27.04.2025
2	02:55:32	Birkenhauer, Ana	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
3	02:56:54	Zein, Laura	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
4	02:56:58	Altmüller, Jascha	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
5	02:59:30	Costadura, Clara	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
6	03:09:02	Stillger, Nadine	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
7	03:15:46	Damm, Charlotte Isabel	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
8	03:18:07	Heller, Ayline	129. Boston Marathon, Boston, USA, 21.04.2025
9	03:24:19	Steinkühler, Ilka	27. Generali Köln Marathon, Köln, 05.10.2025
10	03:53:02	Poetzsch, Christina	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
11	03:54:01	Zeiss, Michaela	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
12	04:02:36	Scheifler, Judith	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
13	04:12:11	Frenzel, Angela	26. Nachtmarathon, Marburg, 04.07.2025
14	04:34:56	Diedrich, Simone	51. BMW Marathon, Berlin, 21.09.2025
15	05:06:33	Pinder-Fengler, Monique	51. BMW Marathon, Berlin, 21.09.2025
16	05:14:19	Neumann, Rieke	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
17	05:22:00	Menne, Ana Marcia	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
18	05:56:44	Brendlin, Christiane	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025

5 Kilometer M20

1	00:18:05	Huang, David	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025

5 Kilometer M30

1	00:17:28	Kämper, Janik	11. Bürostadtlauf, Frankfurt am Main, 28.08.2025
2	00:17:34	Nohe, Daniel	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025

5 Kilometer M35

1	00:18:37	Bechtum, Maurice	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
2	00:19:16	Köhl, Robert	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
3	00:20:21	Bolbol, Waleed	19. Mainuferlauf, Rüsselsheim, 25.04.2025

5 Kilometer M40

1	00:19:16	Günes, Ersan	11. Bürostadtlauf, Frankfurt am Main, 28.08.2025
2	00:22:21	Müller, Ingmar	41. Nieder-Erlenbacher Volkslauf, Ffm-Nieder-Erlenbach, 01.05.2025

5 Kilometer M45

1	00:16:29	Molina Molina, Julian Andres	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 14.09.2025
2	00:17:08	Lux, Christoph	After Work Run 2025, Bad Homburg, 03.09.2025
3	00:18:38	Kaltenbach, Florian	48. Winterlaufserie 3.Lauf, Seligenstadt, 18.01.2025
4	00:20:30	Klinkert, Benjamin	48. Winterlaufserie 3.Lauf, Seligenstadt, 18.01.2025

5 Kilometer M50

1	00:22:32	Schmitt, Sebastian	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
2	00:26:39	Galahn-Schenck, Frank	Volkslauf Rund um Wellen, Wellen, 03.08.2025
3	00:32:39	Krauss, Jochen	21. Mitternachtslauf, Heuchelheim, 28.06.2025

5 Kilometer M55

1	00:20:09	Weber, Christian	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025

5 Kilometer M60

1	00:23:10	Reinhardt, Volker	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 14.09.2025
2	00:23:15	Hamann, Andreas	After Work Run 2025, Bad Homburg, 03.09.2025
3	00:28:57	Peters, Jörg	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
4	00:29:41	Abel, Hendrik	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
5	00:29:41	Krien, Loris	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025

5 Kilometer M65

1	00:23:21	Esser, Lothar	47. Merck Stadtlauf, Darmstadt, 25.06.2025
2	00:27:08	Wünnenberg, Wolfgang	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 14.09.2025

5 Kilometer M70

1	00:26:21	Henne, Hermann Dr.	42. Lindensee Laufserie 3.Lauf, Rüsselsheim, 11.01.2025
2	00:26:59	Bittlingmaier, Hans	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 14.09.2025

5 Kilometer MU14

1	00:23:12	Klinkert, Nicolai	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025

5 Kilometer MU16

1	00:21:16	Galahn, Timon	Charity Walk and Run, Groß Gerau, 03.10.2025
2	00:21:34	Wilczek, Jan-Philipp	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025

5 Kilometer MU18

1	00:17:02	Jacobs, Christopher	47. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 27.07.2025

5 Kilometer MU20

1	00:22:01	Galahn, Silas	1. Wachtel-Run, Liederbach, 25.05.2025

5 Kilometer MU23

1	00:18:25	Höfer, Theodor	47. Merck Stadtlauf, Darmstadt, 25.06.2025
2	00:18:50	Jayme, Eric	12. Eschathlon, Eschborn, 15.06.2025
3	00:23:41	Galahn, Hendrik	1. Wachtel-Run, Liederbach, 25.05.2025

5 Kilometer W

1	00:26:41	Stenger, Flora	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 14.09.2025

5 Kilometer W20

1	00:17:46	Costadura, Clara	11. Bürostadtlauf, Frankfurt am Main, 28.08.2025

5 Kilometer W30

1	00:17:44	Buschung, Chantal	Flutlichtmeeting, Trier, 02.09.2025

5 Kilometer W35

1	00:18:53	Ambrozova, Irena	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
2	00:19:35	Bijok, Jana	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
3	00:21:12	Fischer, Heike	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025

5 Kilometer W45

1	00:36:53	Galahn, Cora	13. Quellenlauf, Bad Vilbel, 14.09.2025

5 Kilometer W55

1	00:28:40	Frenzel, Angela	34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim, 04.05.2025

5 Kilometer W60

1	00:22:33	Peters-Karbstein, Marion	52. Jacobi-Straßenlauf, Griesheim, 06.04.2025

5 Kilometer W65

1	00:25:12	Knodt, Riitta	DM Langstrecke, Hamburg, 03.05.2025

5 Kilometer WU14

1	00:27:33	Bremicker, Martha	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
2	00:27:40	Kunz, Clara Elise	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025

10 Kilometer M

1	00:44:24	Bredehöft, Mica	34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim, 04.05.2025

10 Kilometer M20

1	00:32:38	Abraham, Jonas	43. Straßenlauf "Rund um das Bayer-Kreuz", Leverkusen, 09.03.2025
2	00:33:16	Tolsdorf, Josh	42. Lindensee Laufserie 3.Lauf, Rüsselsheim, 11.01.2025
3	00:35:22	Hemmer, Nico	29. Schneller Zehner, Rodenbach, 30.03.2025
4	00:36:47	Kahl, Niklas	34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim, 04.05.2025
5	00:37:07	Teufel, Valentin	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
6	00:41:27	Huang, David	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025

10 Kilometer M30

1	00:33:50	Nohe, Daniel	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
2	00:34:19	Wagner, Daniel	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
3	00:34:54	Fischer, Christian	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
4	00:35:25	Barcarolo, Pier	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
5	00:41:57	Baake, Jannick	48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 18.05.2025
6	00:43:06	Kämper, Janik	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
7	00:43:56	Balk, Luisa	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
8	00:51:24	Pörschke, Hendrik	13. Quellenlauf, Bad Vilbel, 14.09.2025

10 Kilometer M35

1	00:33:21	Hempel, Karl	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
2	00:34:36	Heidl, Markus	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
3	00:35:53	Röckle, Silas	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
4	00:35:59	Herter, Tobias	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
5	00:36:09	Kruff, Daniel	34. Karbener Stadtlauf, Karben, 10.08.2025
6	00:36:12	Weith, Moritz	Canyon Run, Mühlheim, 31.08.2025
7	00:38:23	Bechtum, Maurice	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
8	00:41:40	Köhl, Robert	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
9	00:42:53	Bolbol, Waleed	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
10	00:44:47	Andres, Christoph	45. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 1, Rodgau-Jügesheim, 01.11.2025
11	00:45:53	Olmos Marcitllach, Alejandro	48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 18.05.2025

10 Kilometer M40

1	00:33:20	Unger, Robert	48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 18.05.2025
2	00:33:56	Bartels, Philipp	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
3	00:37:53	Müller, Tim Nikolas	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
4	00:38:38	Audersetz, Stephan	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
5	00:38:43	Tschammler, Deniz	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
6	00:42:00	Greschek, Manuel	17. wumboR-Lauf, Rödermark, 04.05.2025
7	00:42:34	Röschlau, Torsten	47. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 27.07.2025

10 Kilometer M45

1	00:35:14	Molina Molina, Julian Andres	48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 18.05.2025
2	00:37:10	Kaltenbach, Florian	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
3	00:38:40	Velando Escobar, Mauricio	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
4	00:39:55	Wittig, Jens	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
5	00:41:24	Klinkert, Benjamin	48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 18.05.2025
6	00:42:33	Stachowski, Sebastian	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
7	00:42:43	Müller, Daniel	47. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 27.07.2025
8	00:43:47	Stephan-Wesslin, Matthias	32. Stuttgart-Lauf, Stuttgart, 25.05.2025
9	00:45:25	Sippel, Konrad	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 14.09.2025
10	00:45:55	Adler, Harry	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
11	00:49:48	Stock, Pascal	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
12	00:53:13	Funk, Christian	31. Lahntallauf, Marburg, 01.03.2025

10 Kilometer M50

1	00:44:02	Gastmann, Daniel	42. Lindensee Laufserie 3.Lauf, Rüsselsheim, 11.01.2025
2	00:48:21	Hoffmann, Bodo	47. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 27.07.2025
3	00:51:35	Huhn, Stephan	33. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 27.09.2025
4	00:52:39	Schüßler, Arno	34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim, 04.05.2025
5	00:54:55	Zeiss, Frank	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
6	00:56:55	Galahn-Schenck, Frank	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025

10 Kilometer M55

1	00:38:57	Kuhlmann, Dirk	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
2	00:40:06	Weber, Christian	48. Winterlaufserie 4.Lauf, Seligenstadt, 15.02.2025
3	00:43:40	De Almeida, Rui	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
4	00:44:14	Meisinger, Sven	Hessische Meisterschaften Straßenlauf 2025, Eschwege, 22.03.2025
5	00:45:42	Poggendorff, Frank	45. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 1, Rodgau-Jügesheim, 01.11.2025
6	00:45:46	Henseler, Olaf	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
7	00:45:53	Studer, Jan	Frankfurter Runden, Frankfurt am Main, 25.05.2025
8	00:46:19	Kublun, Sven	45. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 1, Rodgau-Jügesheim, 01.11.2025
9	00:48:12	Tempera, Nuno	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
10	00:49:24	Straus, Alexander	39. Frühjahrslauf, Groß-Gerau, 01.03.2025
11	00:51:06	Klisch, Tilo	41. Goldbacher Wintercross 8. Lauf, Goldbach, 12.01.2025
12	00:51:21	Kaptur, Ralph	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
13	00:52:57	Tappeiner, Christian	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
14	00:57:42	Mävers, Martin	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
15	00:57:45	Eisenreich, Sven	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 14.09.2025

10 Kilometer M60

1	00:44:42	Knopp, Bernhard	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
2	00:49:15	Engelhardt, Jörg	16. Oscheffer TSG-Lauf, Mainaschaff, 27.07.2025
3	00:49:58	Hamann, Andreas	6. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 28.09.2025
4	00:50:36	Schöler, Marc	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
5	00:50:42	Häfner, Guido	47. Volkslauf "Rund um den Winterstein", Friedberg, 23.03.2025
6	00:51:20	Drews, Franz	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
7	00:51:26	Motel, Jens	34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim, 04.05.2025
8	00:52:22	Eickholt, Jörn	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
9	00:53:45	Menne, Stephan	22. Apfellauf der Kelterei Heil, Laubuseschbach, 22.06.2025
10	00:57:22	Rojas, Andres	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
11	00:57:39	Peters, Jörg	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
12	01:00:26	Damm, Reinhardt	6. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 28.09.2025

10 Kilometer M65

1	00:48:08	Kuhn, Peter	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
2	00:51:39	Häuser, Wolfgang	48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 18.05.2025
3	00:55:00	Dörr, Robert	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
4	00:55:37	Wünnenberg, Wolfgang	34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim, 04.05.2025

10 Kilometer M70

1	00:53:30	Wesp, Dieter	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
2	00:54:37	Höhle, Gert	34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim, 04.05.2025
3	00:55:57	Bittlingmaier, Hans	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
4	00:56:03	Duymelinck, Uwe	10. Runde um den Müggelturm, Berlin, 23.03.2025
5	00:59:56	Hilberer, Andreas Ernst	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025

10 Kilometer M75

1	00:54:33	Bohr, Werner	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
2	00:57:09	Bachmann, Winfried	34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim, 04.05.2025
3	01:00:21	Raab, Hubert	34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim, 04.05.2025
4	01:00:54	Steinbach, Lothar	47. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 27.07.2025
5	01:01:16	Vahl, Jochen	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025

10 Kilometer MU20

1	00:42:53	Galahn, Silas	48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 18.05.2025

10 Kilometer MU23

1	00:32:25	Höfer, Theodor	42. Lindensee Laufserie 3.Lauf, Rüsselsheim, 11.01.2025
2	00:38:26	Jayme, Eric	47. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 27.07.2025
3	00:51:47	Galahn, Hendrik	34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim, 04.05.2025

10 Kilometer W

1	00:41:25	Kettner, Salome	19. Mainuferlauf, Rüsselsheim, 25.04.2025
2	00:52:07	Häfner, Nelly	47. Volkslauf "Rund um den Winterstein", Friedberg, 23.03.2025

10 Kilometer W20

1	00:36:39	Costadura, Clara	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
2	00:38:13	Hofstetter, Hanna	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
3	00:49:21	Koppert, Valeria	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025

10 Kilometer W30

1	00:37:17	Altmüller, Jascha	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 14.09.2025
2	00:37:17	Buschung, Chantal	Monza21, Monza, Italien, 28.09.2025
3	00:38:15	Daniels, Marie	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
4	00:38:16	Zein, Laura	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
5	00:43:07	Wilkens, Lovis	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
6	00:46:08	Walzel, Laura	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025

10 Kilometer W35

1	00:36:06	Starostzik, Anna	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 3, Rodgau-Jügesheim, 04.01.2025
2	00:37:33	Herzberg, Anna	47. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 27.07.2025
3	00:38:26	Bijok, Jana	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
4	00:40:20	Ambrozova, Irena	Ochsner Sport Zürich Marathon, Zürich, Schweiz, 13.04.2025
5	00:44:07	Prümmer, Constanze	41. Nieder-Erlenbacher Volkslauf, Ffm-Nieder-Erlenbach, 01.05.2025
6	00:49:08	Feige, Kathrin	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025

10 Kilometer W40

1	00:46:28	Butt, Miriam	45. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 1, Rodgau-Jügesheim, 01.11.2025
2	00:53:33	Grebe, Jessica	Aartsen 10 kilometer, Venlo, 30.03.2025

10 Kilometer W45

1	00:39:00	Haub, Irina	19. Mainuferlauf, Rüsselsheim, 25.04.2025
2	00:40:26	Gollan, Sarah Maria	34. Lauf am Riedstadion, Ffm-Enkheim, 04.05.2025
3	00:47:52	Stein, Julia	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
4	00:55:54	Rothe, Andrea	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025

10 Kilometer W50

1	00:46:16	Schießer, Christina	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
2	00:51:21	Zeeck, Jennifer	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
3	00:54:12	Peralta, Joana	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
4	00:57:20	Tappeiner, Andrea	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
5	00:58:45	Diedrich, Simone	48. Winterlaufserie 3.Lauf, Seligenstadt, 18.01.2025
6	01:00:34	Mick, Imke	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025

10 Kilometer W55

1	00:42:31	Gelsema, Astrid	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
2	00:50:30	Frenzel, Angela	31. Schwanheimer Pfingstlauf, Ffm-Schwanheim, 07.06.2025
3	00:51:35	Menck, Susanne	6. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 28.09.2025
4	00:51:56	Zeiss, Michaela	45. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 1, Rodgau-Jügesheim, 01.11.2025
5	01:08:57	Poggendorff, Babette	45. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 1, Rodgau-Jügesheim, 01.11.2025

10 Kilometer W60

1	00:46:49	Peters-Karbstein, Marion	48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 18.05.2025
2	01:09:58	Brendlin, Christiane	45. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 31.08.2025

10 Kilometer W65

1	00:46:23	Gomez-Ruhland, Marisa	44. Rodgauer Winterlaufserie Lauf 4, Rodgau-Jügesheim, 01.02.2025
2	00:48:17	Ohme, Katrin	33. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 27.09.2025

10 Kilometer W70

1	00:52:04	Pamuk, Ulrike Dr.	Allmendlauf, Teningen, 19.01.2025

10 Kilometer WU18

1	00:42:32	Hanisch, Clara	Lauf für mehr Zeit, Frankfurt am Main, 14.09.2025

10 Kilometer WU23

1	00:40:46	Damm, Charlotte Isabel	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025

21,0975 Kilometer M

1	01:16:18	Özdemir, Vedat	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
2	01:38:25	Bredehöft, Mica	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
3	01:51:47	Hauser, Friedemann	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
4	02:01:19	Karaspyros, Filippos	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
5	02:13:54	Rock, Leon	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
6	02:33:37	Heiting, Matthias	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025

21,0975 Kilometer M20

1	01:11:32	Abraham, Jonas	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
2	01:17:07	Tolsdorf, Josh	ADAC Marathon Hannover, Hannover, 06.04.2025
3	01:17:55	Stobbe, Frederik	12. Eschathlon, Eschborn, 15.06.2025
4	01:22:24	Kahl, Niklas	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
5	01:24:04	Teufel, Valentin	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
6	01:36:59	Jessen, Niklas	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025

21,0975 Kilometer M30

1	01:11:55	Wiegerling, Michael	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
2	01:12:56	Stahl, Dominic	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
3	01:16:52	Nohe, Daniel	52. Jacobi-Straßenlauf, Griesheim, 06.04.2025
4	01:16:55	Fischer, Christian	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
5	01:18:53	Sippel, Mark Andree	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
6	01:24:07	Barcarolo, Pier	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
7	01:32:40	Pörschke, Hendrik	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
8	01:35:45	Balk, Luisa	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
9	01:54:54	Wagner, Daniel	Generali Berliner Halbmarathon, Berlin, 06.04.2025
10	02:29:57	Henrich, Markus	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025

21,0975 Kilometer M35

1	01:18:43	Herter, Tobias	48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 18.05.2025
2	01:19:19	Röckle, Silas	50. Bienwald Marathon, Kandel, 09.03.2025
3	01:22:01	Bechtum, Maurice	48. Frühjahrslauf der LGV Marathon, Gießen, 30.03.2025
4	01:22:19	Weith, Moritz	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
5	01:33:27	Bolbol, Waleed	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
6	01:41:31	Olmos Marcitllach, Alejandro	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
7	01:48:16	Wächter, Anton	27. Generali Köln Marathon, Köln, 05.10.2025
8	02:39:07	Kohl, Michael	31. Lahntallauf, Marburg, 01.03.2025

21,0975 Kilometer M40

1	01:10:41	Unger, Robert	22. Stauseelauf/ Hessenmeisterschaften, Schotten, 04.10.2025
2	01:14:36	Bartels, Philipp	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
3	01:19:55	Herrmann, Michael	22. Sparkassen-Halbmarathon, Aschaffenburg, 05.10.2025
4	01:24:53	Müller, Tim Nikolas	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
5	01:25:32	Minet, Johannes	48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 18.05.2025
6	01:26:40	Tschammler, Deniz	Halbmarathon Mörfelden, Mörfelden, 16.02.2025
7	01:30:17	Günes, Ersan	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
8	01:32:23	Steinert, Christian	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
9	01:33:10	Schickert, Simon	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
10	01:44:13	Röschlau, Torsten	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
11	01:49:06	Pressmar, Michael	Generali Berliner Halbmarathon, Berlin, 06.04.2025
12	02:35:53	Munir, Khalid Ilyas	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025

21,0975 Kilometer M45

1	01:12:32	Wiegele, Stefan	Graz Halbmarathon, Graz, Österreich, 12.10.2025
2	01:15:35	Molina Molina, Julian Andres	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
3	01:19:37	Golovitsyn, Nikita	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
4	01:21:29	Kaltenbach, Florian	22. Stauseelauf/ Hessenmeisterschaften, Schotten, 04.10.2025
5	01:30:01	Drosdow, Eugen	45. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 31.08.2025
6	01:32:46	Stephan-Wesslin, Matthias	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
7	01:37:02	Stachowski, Sebastian	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
8	01:37:45	Richter, Tobias	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025
9	01:51:54	Scherer, Robeer	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
10	02:05:13	Freundt, Daniel	ATOS Halbmarathon, Heidelberg, 27.04.2025
11	02:06:49	Funk, Christian	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025

21,0975 Kilometer M50

1	01:39:32	Hoffmann, Bodo	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
2	01:39:46	Gastmann, Daniel	16. Rheingauer Halbmarathon, Oestrich-Winkel, 23.07.2025
3	01:42:20	Chen, Qunxiong	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
4	01:44:13	Huhn, Stephan	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
5	01:50:34	Seidenstücker, Hans	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
6	01:56:44	Schmitt, Volker	26. Nachtmarathon, Marburg, 04.07.2025
7	01:59:16	Krauß, Jochen	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
8	02:18:03	Pacheco, Kent	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025

21,0975 Kilometer M55

1	01:25:04	Kuhlmann, Dirk	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
2	01:26:08	Weber, Christian	33. Rodheimer Volkslauf, Rodheim, 27.09.2025
3	01:29:35	Kinzler, Patrick	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
4	01:33:02	Studer, Jan	Ochsner Sport Zürich Marathon, Zürich, Schweiz, 13.04.2025
5	01:36:57	Henseler, Olaf	45. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 31.08.2025
6	01:38:46	Kublun, Sven	Kassel Marathon, Kassel, 14.09.2025
7	01:42:44	De Almeida, Rui	Generali Prague Half Marathon, Prag, 05.04.2025
8	01:48:06	Wessel, Markus	6. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 28.09.2025
9	01:49:22	Kaptur, Ralph	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
10	01:51:59	Straus, Alexander	La Valetta Marathon, La Valetta, Malta, 23.03.2025
11	01:52:09	Tappeiner, Christian	Marathon München by Brooks, München, 12.10.2025
12	01:54:44	Rakebrandt, Hans-Jörg Dr.	WVV Marathon Würzburg, Würzburg, 25.05.2025
13	02:07:46	Deifel, Rainer	Generali Berliner Halbmarathon, Berlin, 06.04.2025
14	02:18:12	Eisenreich, Sven	31. hella halbmarathon, Hamburg, 29.06.2025

21,0975 Kilometer M60

1	01:40:34	Menne, Stephan	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
2	01:42:58	Knopp, Bernhard	41. Nieder-Erlenbacher Volkslauf, Ffm-Nieder Erlenbach, 01.05.2025
3	01:48:45	Kraft, Thilo	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
4	01:51:51	Schöler, Marc	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
5	01:52:12	Gilbert, Oliver	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
6	01:53:03	Motel, Jens	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
7	01:54:10	Hamann, Andreas	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
8	01:56:10	Drews, Franz	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
9	01:59:51	Engelhardt, Jörg	22. Stauseelauf/ Hessenmeisterschaften, Schotten, 04.10.2025

21,0975 Kilometer M65

1	01:31:03	Esser, Lothar	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
2	01:47:51	Kuhn, Peter	Lago Maggiore Halb-Marathon, Stresa Lago Maggiore, 30.03.2025
3	01:54:40	Häuser, Wolfgang	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
4	01:55:30	Formanek, Bertold	45. Koberstädter Waldmarathon, Egelsbach, 31.08.2025
5	01:57:30	von Wolff, Ludwig	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
6	02:08:05	Walz, Michael	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
7	02:12:34	Dörr, Robert	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025

21,0975 Kilometer M75

1	02:14:32	Steinbach, Lothar	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
2	02:20:45	Steinbach, Joachim	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
3	02:22:46	Vahl, Jochen	Canyon Run, Mühlheim, 31.08.2025
4	02:33:49	Raab, Hubert	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025

21,0975 Kilometer MU20

1	01:37:48	Breitenöder, Simon	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025

21,0975 Kilometer W

1	01:19:55	Birkenhauer, Ana	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
2	01:29:54	Kettner, Salome	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
3	01:48:44	Reelitz, Caroline	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
4	01:56:37	Becker, Hannah	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
5	02:04:13	Neumann, Rieke	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
6	02:19:38	Friedrich, Tanja	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025

21,0975 Kilometer W20

1	01:22:08	Costadura, Clara	6. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 28.09.2025
2	01:40:24	Steinkühler, Ilka	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
3	01:52:06	Küchler, Anna Emilia	31. hella halbmarathon, Hamburg, 29.06.2025
4	01:55:07	Moussa, Lara	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025

21,0975 Kilometer W30

1	01:22:36	Zein, Laura	6. Rodenbacher Lauftag, Rodenbach, 28.09.2025
2	01:26:03	Daniels, Marie	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
3	01:35:15	Heller, Ayline	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
4	02:13:43	Kim, Jiwon	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
5	02:14:53	Ebeling, Johanna	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025

21,0975 Kilometer W35

1	01:18:44	Starostzik, Anna	Generali Berliner Halbmarathon, Berlin, 06.04.2025
2	01:26:10	Ambrozova, Irena	Tschechische Meisterschaften Halbmarathon, Pardubice, Tschechien, 1
3	01:27:03	Bijok, Jana	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
4	01:36:07	Prümmer, Constanze	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
5	01:39:27	Düpre, Laura	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
6	01:40:07	Trickl, Rebecca	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025

21,0975 Kilometer W40

1	01:31:19	Uphoff, Tinka	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
2	01:53:53	Ernst, Verena	47. Hausener Volkswaldlauf, Obertshausen, 27.07.2025
3	02:03:43	Loske, Jennifer	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
4	02:23:51	Stadler, Tatjana	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025

21,0975 Kilometer W45

1	01:25:02	Haub, Irina	ADAC Marathon Hannover, Hannover, 06.04.2025
2	01:29:14	Stillger, Nadine	21. Weinbergslauf, Hochheim, 31.08.2025
3	01:46:26	Stein, Julia	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
4	01:47:16	Fischer, Dörte	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
5	01:56:34	Rothe, Andrea	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025

21,0975 Kilometer W50

1	01:30:34	Bohn, Birgitt	Gutenberg Halbmarathon, Mainz, 04.05.2025
2	01:40:15	Schießer, Christina	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
3	01:44:57	Holljesiefken, Anke, Dr.	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
4	01:59:43	Tappeiner, Andrea	27. Generali Köln Marathon, Köln, 05.10.2025
5	02:44:49	Zeeck, Jennifer	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025

21,0975 Kilometer W55

1	01:32:18	Gelsema, Astrid	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
2	01:46:10	Zeiss, Michaela	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025
3	01:48:59	Frenzel, Angela	48. Steinberger Wald-Volkslauf, Dietzenbach, 18.05.2025

21,0975 Kilometer W60

1	01:38:59	Wolfinger, Elke	77. Paderborner Osterlauf/ DM Halbmarathon, Paderborn, 19.04.2025
2	01:48:47	Scheifler, Judith	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
3	02:07:48	Graf, Jutta	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025
4	02:46:49	Westphal, Doris	23. Mainova Halbmarathon, Frankfurt am Main, 16.03.2025

21,0975 Kilometer W65

1	01:40:52	Gomez-Ruhland, Marisa	43. Seligenstädter Wasserlauf, Seligenstadt, 06.04.2025
2	01:46:33	Ohme, Katrin	32. Mainuferlauf, Offenbach, 12.10.2025

21,0975 Kilometer WU23

1	01:39:18	Damm, Charlotte Isabel	48. Internationaler Hugenottenlauf, Neu-Isenburg, 21.09.2025

42,195 Kilometer M

1	03:21:57	Ruf, Louis	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
2	03:53:45	Kohpeiß, Pascal	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025

42,195 Kilometer M20

1	02:49:54	Abraham, Jonas	39. Haspa Marathon, Hamburg, 27.04.2025
2	03:30:43	Hemmer, Nico	51. BMW Marathon, Berlin, 21.09.2025

42,195 Kilometer M30

1	02:41:18	Stahl, Dominic	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
2	03:08:20	Schaefer-Brand, Jakob	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025

42,195 Kilometer M35

1	02:44:38	Schmitt, Christian	47. Bank of America Marathon, Chicago, USA, 12.10.2025
2	02:45:48	Röckle, Silas	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
3	03:00:44	Herter, Tobias	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
4	03:06:41	Gerhard, Johannes	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
5	03:07:45	Rossini, Luca	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
6	03:19:05	Bolbol, Waleed	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
7	03:49:27	Benz, Fabian	51. BMW Marathon, Berlin, 21.09.2025

42,195 Kilometer M40

1	02:28:14	Unger, Robert	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
2	02:31:15	Bartels, Philipp	51. BMW Marathon, Berlin, 21.09.2025
3	02:48:16	Minet, Johannes	3-Länder-Marathon 2025, Lindau, 12.10.2025
4	02:56:45	Herrmann, Michael	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
5	03:06:56	Günes, Ersan	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
6	03:19:55	Schickert, Simon	Maratona do Funchal, Funchal, Portugal, 19.01.2025
7	03:21:01	Steinert, Christian	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
8	03:46:41	Reichert, Michael	23. hella marathon nacht, Rostock, 02.08.2025
9	03:48:42	Röschlau, Torsten	51. BMW Marathon, Berlin, 21.09.2025
10	03:48:50	Backhaus, Mark	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
11	04:15:27	Roth, Daniel	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
12	06:18:08	Munir, Khalid Ilyas	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025

42,195 Kilometer M45

1	02:27:41	Wiegele, Stefan	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
2	02:57:31	Kaltenbach, Florian	Marathon EM Masters, Jyväskylä, Finnland, 06.09.2025
3	03:25:59	Klinkert, Benjamin	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
4	03:28:48	Wittig, Jens	51. BMW Marathon, Berlin, 21.09.2025
5	03:33:22	Krüsch, Frank	51. BMW Marathon, Berlin, 21.09.2025
6	03:36:55	Lange, Harald	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025

42,195 Kilometer M50

1	03:51:05	Chen, Qunxiong	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
2	04:00:49	Krauß, Jochen	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
3	04:08:37	Hoffmann, Bodo	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
4	04:10:32	Seidenstücker, Hans	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
5	04:28:11	Schmitt, Volker	Zurich Rock 'n' Roll Running Series, Madrid, Spanien, 27.04.2025
6	04:30:17	Huhn, Stephan	27. Generali Köln Marathon, Köln, 05.10.2025

42,195 Kilometer M55

1	02:55:21	Weber, Christian	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
2	03:24:04	Studer, Jan	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
3	03:43:26	Kublun, Sven	26. VVO Oberelbe-Marathon, Dresden, 27.04.2025
4	04:46:55	Joseph, Jörg	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025

42,195 Kilometer M60

1	03:36:48	Menne, Stephan	Marathon DM 2025, Hannover, 06.04.2025
2	03:48:16	Jakobs, Georg	Ochsner Sport Zürich Marathon, Zürich, Schweiz, 13.04.2025
3	04:03:53	Hamann, Andreas	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
4	04:48:01	Engelhardt, Jörg	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
5	04:59:50	Motel, Jens	TCS New York City Marathon, New York, USA, 02.11.2025
6	05:14:40	Damm, Reinhardt	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025

42,195 Kilometer M65

1	03:11:53	Esser, Lothar	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
2	04:31:00	von Wolff, Ludwig	51. BMW Marathon, Berlin, 21.09.2025
3	04:50:05	Stamm, Ulrich Dr.	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
4	04:58:51	Dörr, Robert	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
5	06:11:29	Westphal, Klaus Prof. Dr.	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025

42,195 Kilometer M75

1	05:36:16	Vahl, Jochen	Marathon Alpes Maritimes, Nizza, 09.11.2025

42,195 Kilometer M80

1	07:13:07	Biedermann, Wolfgang	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025

42,195 Kilometer MU20

1	03:56:02	Breitenöder, Simon	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025

42,195 Kilometer W

1	02:55:32	Birkenhauer, Ana	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
2	05:14:19	Neumann, Rieke	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025

42,195 Kilometer W20

1	02:59:30	Costadura, Clara	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
2	03:24:19	Steinkühler, Ilka	27. Generali Köln Marathon, Köln, 05.10.2025

42,195 Kilometer W30

1	02:56:54	Zein, Laura	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
2	02:56:58	Altmüller, Jascha	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
3	03:18:07	Heller, Ayline	129. Boston Marathon, Boston, USA, 21.04.2025

42,195 Kilometer W35

1	02:49:17	Starostzik, Anna	39. Haspa Marathon, Hamburg, 27.04.2025

42,195 Kilometer W45

1	03:09:02	Stillger, Nadine	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025

42,195 Kilometer W50

1	03:53:02	Poetzsch, Christina	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
2	04:34:56	Diedrich, Simone	51. BMW Marathon, Berlin, 21.09.2025

42,195 Kilometer W55

1	03:54:01	Zeiss, Michaela	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
2	04:12:11	Frenzel, Angela	26. Nachtmarathon, Marburg, 04.07.2025
3	05:06:33	Pinder-Fengler, Monique	51. BMW Marathon, Berlin, 21.09.2025
4	05:22:00	Menne, Ana Marcia	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025

42,195 Kilometer W60

1	04:02:36	Scheifler, Judith	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025
2	05:56:44	Brendlin, Christiane	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025

42,195 Kilometer WU23

1	03:15:46	Damm, Charlotte Isabel	42. Mainova Frankfurt Marathon, Frankfurt am Main, 26.10.2025

MITTEILUNGEN AUS DEM VEREIN

Marco Erb

47. Spiridon Mainova Silvesterlauf am Sonntag, 28. Dezember 2025:

Am 28. Dezember 2025 findet zum 47. 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 ausdauersportliche und bestenlistenfähige Abschlussfest am Ende des Jahres wird. Die Ausschreibung und weitere Informationen findet Ihr unter www.spiridon-silvesterlauf.de.

Für Vorbereitung, Betreuung und Abbau bedarf es wieder Eurer gewohnten Unterstützung am 27. und 28. 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 und das Anmeldeformular auf der Homepage steht bereit!

24. Frankfurter Mainova Halbmarathon:

Mit dem 24. Frankfurter Mainova Halbmarathon am 22. März 2026 wird wieder unser bekannter Laufwettkampf durch die Stadt führen. Für viele Läufer ist dieser bestenlistenfähige Wettkampf die sportliche Standortbestimmung im Frühjahr. Im Rahmen des Halbmarathons 2026 werden auch die Deutschen Halbmarathonmeisterschaften (DM Halbmarathon) ausgetragen.

Wir wünschen uns, dass der Halbmarathon wieder das große ausdauersportliche Frühlingsfest zu Beginn der Laufsaison wird. Die Ausschreibung ist online, bei Drucklegung des ECHO waren die Startplätze für den Halbmarathon allerdings schon längst ausverkauft! Weitere Startplätze können leider nicht zur Verfügung gestellt werden. Haltet Euch auf der Homepage www.frankfurter-halbmarathon.de informiert.

Für Vorbereitung, Betreuung und Abbau bedarf es wieder Eurer gewohnten Unterstützung am 21. und 22. März. 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!

Mitgliederverwaltung:

Bitte gebt alle Änderungen Eurer persönlichen Daten (Adresse, eMail, Bankverbindung, Namensänderung, etc.) an Nadine Hunzinger unter mitgliederverwaltung@spiridon-frankfurt.de, über das Kontaktformular auf der Spiridon-Homepage (https://www.spiridon-frankfurt.de/service/kontakt#mitgliederverwaltung-adressaenderungen-beitrittserklaerung-etc) oder per Post (Spiridon Frankfurt e.V., Postfach 70 09 36, 60559 Frankfurt) weiter. Dankeschön!

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.

Vereinsbekleidung:

Trikots, Hosen usw. bekommt Ihr bei Nadine Hunzinger in der Spiridon-Geschäftsstelle in der Mörfelder Landstraße 106a (Hinterhaus, Öffnungszeiten: Dienstag von 16:00 bis 17:30 Uhr, Mittwoch von 17:00 bis 18:00 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

Newsletter:

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

Lauftreff Spiridon Frankfurt - Laufplan

Stand: 14.11.2025

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: volker.schmitt@spiridon-frankfurt.de.	Volker
			60		Teen-Training (13-20 Jahre) zu Lauftechnik, Schnelligkeit, bessere Laufperformance	Valentin
	11:00		90		Jugendtraining	Hans / Antonia
		14	80	5:20–5:30	Laufen	Dirk / Frank
	13:50	8	60	7:30	Laufen - Einstieg zwischen 13:50 und 14:35 nach Absprache möglich. Rückkehr zum Lauftreff erfolgt **immer** um 14:50	Anja
	15:00	7	60		Walking	Charlotte / Werner
		6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
		6,5-7,2	60		Laufen	Daniele
		8	60	7:30	Laufen	Anja
		8,5	60	7:04	Laufen	Hubert /Wolfgang
		9,0-9,5	60	6:40-6:20	Laufen	Wolfgang
		10	60	6:00	Laufen	verschiedene
		11	60	5:27	Laufen - auf Wunsch und nach Vereinbarung bis zu 30++ Km	Friedrich-Gottfried
Sonntag	9:00	9-9,5	60	6:40-6:20	Laufen	verschiedene
		6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
Montag	19:00	75 min Yoga für Läufer, 19:00 -20:15 Uhr, Albert-Mangeldorff-Saal, Saalbau Südbahnhof. Weitere Details findet ihr auf der homepage.				
Dienstag	9:30	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
	16:00	7	60		Walking	Werner
	16:00	8,5 - 9	60	7:04–6:40	Laufen	Wolfgang / Hubert
	17:45		75		Intervalltraining / Lauf A-B-C Kontakt: uli.wagner@spiridon-frankfurt.de und jenny.zeeck@spiridon-frankfurt.de	Uli / Jenny
	19:15	8-9	60	7:30-6:40	Laufen	Anja
Mittwoch	15:00	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
	17:45	6-7	60	9:00	Walking	Joachim
	18:00	10-20	60-120	5:30-6:00	Laufen - weitere Infos unter: 0176-444 600 19 (NUR WhatsApp)	Friedrich-Gottfried
	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 Johanna-Tesch-Schule, Falkstr. 60 (Bockenheim). Bitte gesonderte Infos auf der Homepage beachten.				
Donners-tag	9.30	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
	16:00	7	60		Walking	Werner
		8,5-9	60	7:04-6:40	Laufen	Hubert / Wolfgang
	19:30	8-9	60	7:30-6:40	Laufen	Anja
Freitag	-	-	-	-	-	-

Lauftreff Mertonviertel Treffpunkt unteres Parkdeck vom Penny, neben dem Relexa Hotel, keine Umkleidemöglichkeit						
Tag	**Uhrzeit**	**ca. km**	**Laufzeit min.**	**Schnitt min / km**	**Info**	**Laufbetreuer/in**
Mittwoch	18:15	8-9	60	flexibel	Mittelstufe	Hannelore
		10	60	flexibel	Fortgeschrittene	Hannelore

SPEZIAL-Angebote
Alle Long-Runs zur Marathonvorbereitung werden regelmäßig aktualisiert und auf der homepage bekanntgegeben.

- Jeder läuft auf eigenes Risiko und Gefahr, Gruppenleitern wird dringend empfohlen ein Handy mitzunehmen!
- Variable Läufe: siehe Info auf www.spiridon-frankfurt.de.
- 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 bitte zu Hause!

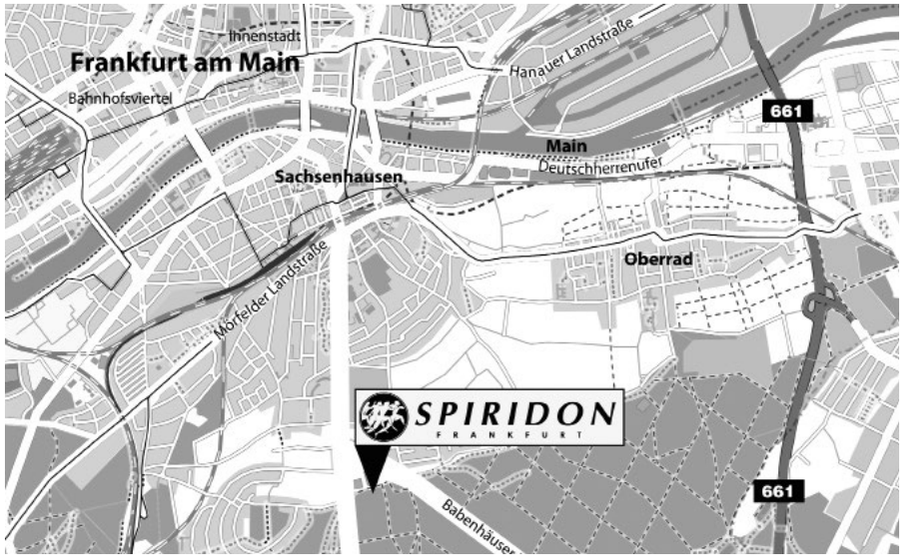
Spiridon Frankfurt e.V. | Dr. Michael Spreng, 1.Vorsitzender | Postfach 70 09 36 | 60559 Frankfurt am Main
info@spiridon-frankfurt.de | lauftreff@spiridon-frankfurt.de | mitgliederverwaltung@spiridon-frankfurt.de | www.spiridon-frankfurt.de

ANFAHRT ZU DEN LAUFTREFFS

Lauftreff Babenhäuser Landstraße 6:
Zu Fuß, mit dem Rad oder dem Auto:
Die Darmstädter Landstraße in Richtung Süden stadtauswärts. An der Sachsenhäuser Warte nach links auf die B459. Bereits nach 300 Metern auf der rechten Seite befindet sich die Sportanlage der Babenhäuser Landstraße. Ein Hinweisschild, angebracht an einer Laterne in der Fahrbahnmitte, zeigt den Parkplatz an.
Oder: von der A3 kommend auf das Offenbacher Kreuz, Abfahrt über die B3 in Richtung Frankfurt Stadtmitte. Am Ortsschild vorbei der Babenhäuser Landstraße stadteinwärts folgen, links seht Ihr bereits den Lauftreff, fahrt aber erst einmal daran vorbei. Kurz vor der Sachsenhäuser Warte biegt Ihr nach ganz links ab und fahrt auf der Babenhäuser Landstraße wieder zurück stadtauswärts. Nach circa 300 Metern liegt die Einfahrt zur Sportanlage auf der rechten Straßenseite.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
Endhaltestelle „Hainer Weg“ der Buslinien 30, M36 oder 652, alternativ Haltestelle „Sachsenhäuser Warte“ mit den Buslinien 30, M36, 652 oder 653 (ab Südbahnhof). Fahrpläne des Rhein-Main-Verkehrsverbunds unter www.rmv.de

Lauftreff Mertonviertel:
Treffpunkt unteres Parkdeck des Penny-Markt, direkt neben dem Relexa-Hotel in der Lurgiallee.



KONTAKTADRESSEN

Vorstand
Dr. Michael Spreng, 1. Vorsitzender
Leitung Vorstand
michael.spreng@spiridon-frankfurt.de

Ulrike Wagner, 2. Vorsitzende
Lauftreff und Intervall-Training
uli.wagner@spiridon-frankfurt.de

Antonia Hasel
Kinder & Jugendliche, Social Media
antonia.hasel@spiridon-frankfurt.de

Johannes Minet
Leistungsgruppe, ergänzendes Trainingsangebot (Yoga und Atlektiktraining)
johannes.minet@spiridon-frankfurt.de

Thomas Tzschentke
Triathlon-Abteilung
thomas.tzschentke@spiridon-frankfurt.de

Kontakt über info@spiridon-frankfurt.de

Vereinsanschrift
Spiridon Frankfurt
Postfach 70 09 36
60559 Frankfurt am Main
Homepage:
www.spiridon-frankfurt.de
E-Mail:
info@spiridon-frankfurt.de
Facebook:
https://www.facebook.com/spiridon.frankfurt/
Instagram:
https://www.instagram.com/spiridonfrankfurt/

Mitgliederverwaltung und Buchhaltung
(Geschäftsstelle) Nadine Hunzinger
mitgliederverwaltung@spiridon-frankfurt.de

Statistik, Wettkampfergebnisse, Ranglisten
Florian Kaltenbach
statistik@spiridon-frankfurt.de

Spiridon ECHO
N.N.
echo@spiridon-frankfurt.de

Pressekontakt
Dr. Michael Spreng
info@spiridon-frankfurt.de

Vereinskleidung, Wettkampfkleidung
Geschäftsstelle (Nadine Hunzinger)
mitgliederverwaltung@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
Internet: www.spiridon-frankfurt.de

Redaktion:
Marco Erb (Text, Bild),
E-Mail: echo@spiridon-frankfurt.de
Florian Kaltenbach (Ergebnisse, Statistik),
E-Mail: statistik@spiridon-frankfurt.de

Layout:
Marcel Hilger/ teamSprint media, Ochtendung

Druck:
SAXOPRINT GmbH, 01277 Dresden, www.saxoprint.de

An dieser Ausgabe wirkten mit:
Hans Bittlingmaier, Marco Erb, Lothar Esser, Ersan Günes, Wolfgang Häuser, Florian Kaltenbach, Ralph Kaptur, Patrick Kinzler, Benjamin Klinkert, Dirk Kuhlmann, Harald (Harry) Lange, Christoph Lux, Daniel Nohe, Wilm Schneider, Michael Spreng, Lothar Steinbach, Alexander Straus, Thomas Tzschentke, Ulrike (Uli) Wagner, Christian Weber

Fotos von:
Hans Bittlingmaier, Kerstin Brandes, Marco Erb, Lothar Esser, Eventpower, Carsten Goldhammer, Ersan Günes, Wolfgang Häuser, Antonia Hasel, Dorothee Hasel, Florian Kaltenbach, Patrick Kinzler, Benjamin Klinkert, Dirk Kuhlmann, Ingo Kutsche, Harald (Harry) Lange, Christoph Lux, Daniel Nohe, Wilm Schneider, Sandra Schünemann, Christian Siedler, Sportonline-Foto, Michael Spreng, Lothar Steinbach, Alexander Straus, Thomas Tzschentke, Ulrike (Uli) Wagner, Christian Weber

Genderhinweis:
Die ECHO-Redaktion ist sich der Diskussion um die Gendersprache ebenso bewusst wie der Bedeutung des Genderns für viele Menschen. Dennoch verzichten wir außerhalb von Zitaten auf die Gendersprache und benutzen das in journalistischen Texten zurzeit noch gängige generische Maskulinum. Wir zielen damit in erster Linie auf den Lesefluss der Texte. Bei allen Formen - etwa Läufer, Leser, Starter, Triathlet etc. - sind an den entsprechenden Textstellen selbstverständlich immer alle Geschlechtergruppen (männlich, weiblich und divers) ohne jede Einschränkung gemeint und angesprochen.

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 veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge, Leserbriefe und sonstige zur Veröffentlichung bestimmte Nachrichten und Informationen zu bearbeiten oder zu kürzen. Nachdruck oder Veröffentlichung in sozialen Netzwerken nur mit Genehmigung der Redaktion und mit Quellenangabe.

SPIRIDON FRANKFURT e.V.

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