

mainova
FRANKFURT
MARATHON
30.10.2022

Nach 3 Jahren Wartezeit kehrt der Marathon zurück. Neben Berlin gehört er zu den Großen der Szene und kann mit dem Meldeergebnis von 11.500 MarathonläuferInnen sehr, sehr zufrieden sein.

Die Macher haben große Ausdauer bewiesen und nicht nur finanziell durchhalten müssen. Jetzt alles auf Anfang/Neustart, denn was sonst mit Routine und geübtem Personal vonstatten ging, bedarf jetzt wieder vermehrter Kontrolle und Einarbeitung. FFM bleibt die Nummer 2 in Deutschland.

Auch für einige LLG'ler war es – mal wieder – Zeit, sich dort mit der nationalen und internationalen Elite zu messen. Birgit, Timur und Klaus2 hatten sich mehr oder weniger gut vorbereitet und schon früh die Fahrkarten gebucht. Ob es in der Vorbereitung alles so rund lief, kann man in den nachfolgenden Berichten lesen.

39. Frankfurt-Marathon – für viele zu warm

Angemeldet hatte ich mich, weil Klaus, Katja und Timur dort starten wollten und ich mir dachte, vor 40 Jahren begann hier eigentlich meine Laufkarriere, als ich als 16-jährige mit 2:49:53 h zum ersten Mal unter 3 Stunden blieb.

Zudem wollte ich schon immer mal den fantastischen Zieleinlauf in die Festhalle über den roten Teppich erleben.

Von der 4erGruppe blieben nur Klaus und ich übrig, wobei Timur sich tags zuvor dann doch entschied, zumindest Klaus zu unterstützen.

Ich reiste schon tags zuvor mit dem Wohnmobil an, Klaus und Timur mit dem ICE, was bei einer Startzeit von 10 Uhr kein Problem war, zudem durch die Zeitum-



stellung die Nacht noch 1 Stunde mehr hatte.

Wir trafen uns sogar noch im Startblock 5, welcher als 2. Welle, um 10.10 Uhr auf die Strecke geschickt wurde. Die ersten 10 km durch die Innenstadt, etwas kurvig, aber dann kamen die langen Geraden parallel zum Main. Doch Langeweile kam nicht auf. Darf ich als Rheinländer eigentlich nicht sagen, doch hier waren für mein Gefühl mehr Musikbands und Trommelgruppen als in Köln. Vor allem außerhalb der Innenstadt.

Es lief gut und mit einem Schnitt von 5:20 min/km war ich eigentlich etwas zu schnell. 1:52 h für die Hälfte. Bei 22 km sah ich auf einmal Klaus und Timur. Klaus total platt und Timur versuchte ihn aufzumuntern. Klaus war wohl zu schnell angegangen, zudem hatte er für das Wetter ein viel zu warmes dickes Baumwollshirt an. Er tat mir leid, da er sich gut vorbereitet hatte und seine Wettkampfergebnisse im Vorfeld eine 3:40 h möglich erscheinen ließen.

Doch auch ich musste ab km 25 meinem etwas zu schnellen Anfangstempo Tribut zollen und es wurden einige Kilometer über 6 min/km inklusive Gehpausen und einer 2. Hälfte von 2:04:20 h. Dennoch ich kam unter 4 Stunden an, erlebte die einmalige Atmosphäre des Einlaufes in die Halle und setzte mir für kommendes Jahr zum 40jährigen Jubiläum des Frankfurt-Marathon das Ziel, nicht langsamer als 41 Minuten als vor 41 Jahren zu sein, also 3:31 h.

Dieses Jahr sollte es eine Stunde sein, doch so wie vor 40 Jahren hier meine Hochleistungslaufzeit begann, sollte heute meine Seniorenlafzeit beginnen.

Ich will es nochmal wissen, wenn mein Körper es zulässt.



» 40 Jahre später!

Birgit Lennartz-Lohrengel ist eine Lauf-Legende. 13 deutsche Meistertitel und diverse Siege und Bestmarken bei Langdistanz-Rennen bis 100 Kilometer belegen dies. Aber Birgit ist auch eine noch immer laufende Legende. Und so kehrt sie in diesem Jahr zum Mainova Frankfurt Marathon zurück. 40 Jahre nach ihrem ersten Start 1982, als sie als 16-Jährige ihr enormes Talent entfaltet und in 2:49 Stunden finishte.

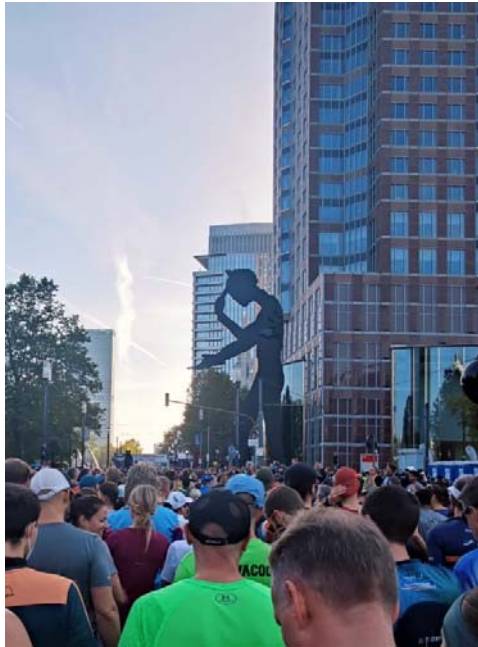
Ihr große Laufkarriere nahm damit buchstäblich ihren Lauf. Vier Dekaden später will Birgit nur eine Stunde langsamer unterwegs sein als damals – eine Zeit von 3:49 Stunden ist das Ziel der 40-Jährigen. „Heute bin ich etwas entspannter und lockerer, freue mich auf einen Lauf, bei dem mehr das Erlebnis, als das Ergebnis zählt“, sagt die Rheinländerin. Viel Erfolg, Birgit!



Der Hammering Man ist ein Kunstwerk des US-amerikanischen Künstlers Jonathan Borofsky in verschiedenen Städten der Welt. Es stellt die bewegliche Silhouette eines Arbeiters dar, der einen Hammer gegen ein symbolisches Werkstück bewegt. Die Bewegung des Hammers selbst ist motorgetrieben, so dass keine schnelle Hammerbewegung entsteht, sondern der Hammer genauso langsam gegen das Werkstück bewegt wird, wie er gehoben wird. Das Kunstwerk gilt als Symbol für die Arbeit, die Tat und auch als Symbol für die Solidarität mit allen Menschen, die arbeiten.

Ein Wettkampf mal anders!

-6 Wochen vor Start krankheitsbedingt lange ausgefallen
- Training nach Plan nicht mehr möglich
- Freitags vor dem Wettkampf das Go vom Arzt geholt. Mit dem Rat nicht im Wettkampftempo zu laufen (wäre eh nicht möglich gewesen)
- macht dann ein Start überhaupt noch Sinn :-O ???
Nach langem Überlegen habe ich mich dann für den Start entschieden, da ich gerne KlausK dabei unterstützen wollte seine angestrebte Wunschzeit zu erreichen. Zudem hat es mich interessiert, ob ich in der Lage bin einen Wettkampf tatsächlich mal „recht“ locker und ohne Zeitvorgabe anzugehen.



Und so ging es bei sonnigem und warmen Wetter los. Die ersten 16 km verliefen gut und ich konnte viele Eindrücke rechts und links mitnehmen und das Panorama genießen .. natürlich immer im Hinterkopf KlausK zu unterstützen und regelmäßig mit Getränken zu versorgen. Langsam merkte ich nun aber das KlausK ein wenig zu kämpfen hatte. Ab km 20 viel KlausK dann in ein Leistungsloch von dem er sich scheinbar nicht mehr erholen sollte.

Bis km 27 habe ich an seiner Seite



Man **sieht** ihn schon beim/am Start. Man **hofft**, ihm erst wieder im Ziel zu begegnen. Besuche unterwegs, kann man gar nicht brauchen. Jeder erfahrene Läufer ist ihm aber speziell unterwegs schon einige Male **begegnet** und es wurde keine Freundschaft daraus.

verweilt und gehofft, dass er sich nochmal erholt.

Dies war leider nicht der Fall. Nach kurzer Absprache haben wir dann beide entschieden, das Rennen alleine zu Ende zu laufen.

Schweren Herzens und mit einem unguten Gefühl KlausK zurück zulassen machte ich mich nun auf die Socken.

Lieber KlausK: es war schön mit Dir ein Teil des Laufes absolvieren zu dürfen. Kopf hoch. Wir laufen, weil es uns Spaß macht. Ich habe immer größten Respekt vor deiner Leistung.

Nun ging es auf, viele Mitstreiter wieder zu überholen, was zugegebenermaßen ein wenig an meinem Ego gekratzt hatte.

Bei gleichmäßigem Tempo, im moderaten Pulsbereich, lief ich die restlichen 15 km bis ins Ziel.

Birgit durfte ich während des Rennens 3-mal begrüßen. An dieser Stelle herzlichen Glückwunsch zu deiner tollen Leistung.

Der Zieleinlauf in die Festhalle ist natürlich grandios und schreit nach mehr.

Natürlich habe ich es mir nicht nehmen lassen KlausK beim Zieleinlauf gebührend zu feiern. **Timur**



1994 lief ich meinen ersten Marathon in Sydney im Alter von 37 in 3:25. Nun, 28 Jahre später, ging es endlich mal wieder auf die volle Distanz. Große Vorfreude nicht nur wegen des Rennens, sondern auch weil Frankfurt für mich eine besondere Bedeutung hat. Von 1986 bis 1992 fand dort, am Frankfurter Flughafen, ein Teil meines Arbeitslebens statt.

Zu meinen kulturellen Highlights zählten damals die Konzerte in der Frankfurter Festhalle mit Größen wie Pink Floyd, Deep Purple, Tina Turner, Sting und vielen anderen. Da der Zieleinlauf dort stattfindet, wurden alte Erinnerungen wach und so hatte ich also einen weiteren Grund, an diesem Lauf teilzunehmen. Nachdem ich mir mal den Zieleinlauf von 2019 auf Youtube angeschaut hatte, meldete ich mich sofort an.

Schön, dass Timur und Birgit auch dabei waren. Birgit reiste bereits am Vortag an. Für Timur und mich ging es um 7 Uhr mit dem ICE Richtung Frankfurt Hauptbahnhof.

Von dort sind es nur wenige Hundert Meter bis zum Start. Einfacher und schneller geht's nicht.

Dann die Ankunft. Züge voll mit Läufern. Diese Massen von Läufern und Besuchern in der Messehalle. Was für ein Mega-Event! Frankfurt hat einen großen Teil der Strecke geschickt durch die schönsten Teile der City gelegt. Es ging sowohl entlang der von Zuschauern reichlich gesäumten Straßen als auch durch die Fußgängerzone, wo viele Zuschauer bei schönstem Wetter draußen vor den Cafes/Restaurants waren und anfeuert.

Ich fühlte mich fit und die Ergebnisse der 5 Vorbereitungsrennen gaben mir das Vertrauen, dass ich den Marathon in der laut Trainingsplan anvisierten Zeit laufen kann. Die M65 war mit etwa 150 Läufern gut besetzt. Ich hatte wieder mal großes Glück, meinen eigenen Pacemaker zu haben. Timur, der sich ja ursprünglich auch ein sehr ambitioniertes Ziel

gesetzt hatte, wollte aus verschiedenen Gründen mit einem für ihn moderaten pace laufen und er bot mir an, mich beim Lauf zu unterstützen, was ich liebend gerne annahm und wofür ich ihm dankbar bin.

In unserem Startblock trafen wir zufällig auch Birgit. Gott sei Dank trafen wir sie! Denn sie brauchte nur einen Blick auf mich zu werfen um festzustellen, dass ich wahrscheinlich ein großes Problem bekommen werde. Etwas, wo ich bei aller akribischen Vorbereitung nicht dran gedacht habe....

Sie sollte leider recht behalten - und ich später eine Erklärung für das was folgen sollte...

Irgendwie hatte ich mir in den Kopf gesetzt, bei diesem Lauf mein Finisher-Shirt von meinem ersten Marathon 1994 in Sydney anzuziehen. Es gab keinen besonderen Grund, einfach nur ein bisschen Sentimentalität. Was ich allerdings übersehen hatte, und wo Birgit mich noch im Startblock sofort drauf hinwies, es bestand aus 100% Baumwolle und hatte somit nichts mit den heutigen atmungsaktiven Shirts zu tun. Bei den hohen Temperaturen war das so ziemlich das Schlechteste, was ich tun konnte. Nicht ahnend wie gravierend der Fehler war, bemerkte ich nur, dass mir dieses T-Shirt sehr wichtig ist.

Wie auch immer - ich sollte es bald bitter bereuen. Und so kam es, wie es kommen musste. Bei km 5 merkte ich, dass ich viel mehr schwitzte als sonst und das Shirt schon klatschnass war. Eigentlich wollte ich erst ab km 10 trinken aber intuitiv reihte ich mich schon ab km 5 beim ersten Verpflegungsstand in die Wasserausgabe ein.

Schon bei km20 merkte ich, dass etwas nicht stimmt. Da lag ich schon ordentlich über der geplanten pace und erst recht über dem, was ich in Bonn und Köln beim HM gelaufen bin. Bei km 26 brach ich dann zum ersten Mal ein, das heißt, ich konnte nur noch gehen. Erst nachdem ich Timur mehrmals gebeten hatte, alleine weiterzulaufen, damit ich ihn nicht aufhalte, zog er dann auch alleine los. Gut so, denn von hier an ging es erst richtig bergab.

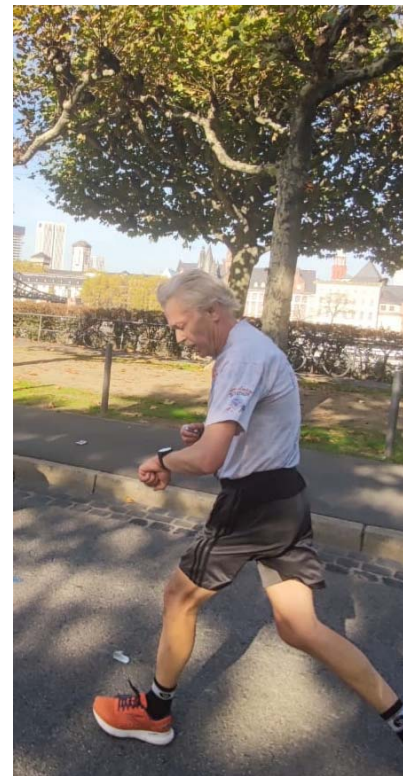
Die Gehpassagen wurden immer öfter und immer länger. Die Versorgungsstände kamen glücklicherweise alle 2 km, denn inzwischen hatte ich Durst, als wäre ich tagelang durch

die Wüste gegangen. Natürlich ein deutliches Zeichen für Dehydrierung.

Somit wurde die Zahl der Becher Wasser an jedem Stand mehr und einer wurde immer zur Abkühlung den Rücken hinunter-geschüttet. Inzwischen halfen auch die nun angebotenen ISO Getränke, Cola, Bananen und mein Dextro nicht mehr. Zu dem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, weshalb dies alles passierte und deshalb gab es immer wieder mein Gejammer "ich versteh es nicht".

Wie auch immer, aufgeben war keine Option. Aber es ist elendig bitter hunderte von Läufern an einem vorbeilaufen zu sehen. Für den letzten Kilometer bis ins Ziel nahm ich mir fest vor durchzulaufen.

Die Schmach vor all diesen Zuschauern und dann noch ins Ziel zu gehen wollte ich mir nicht auch noch antun.



Der Einlauf in die Festhalle ist so oder so sensationell. Man muss dies einfach mal erlebt haben. Schwer zu



beschreiben. Lobenswert ist auch die exzellente Verpflegung, die sich hinter der Festhalle befindet. Eine wunderschöne Medaille mit der Frankfurter Skyline gab's trotzdem.

Ich muss jetzt erstmal abschalten und hoffe, genügend Motivation zu sammeln und bald für den nächsten Anlauf bereit zu sein.

Vielleicht war mein Beitrag ein bisschen zu lang und zu detailliert. Aber vielleicht kann der eine oder andere aus dieser Geschichte etwas mitnehmen. Ich wünsche jedenfalls, dass weder mir noch irgendjemand anders sowas mal passiert denn es war ein Gang durch die Hölle.

Gerade deswegen würde ich liebend gerne wieder in Frankfurt laufen um es dann zu einem perfekten Lauf in einer großartigen Stadt zu machen. **Klaus**



Die Strecke verläuft hauptsächlich auf breiten Durchgangsstraßen. Sie ist sehr flach, denn sie weist, gemessen vom niedrigsten Punkt (89,4 Meter über NN) bis zum höchsten Punkt (117,2 Meter über NN), einen Gesamthöhenunterschied von nur 27,8 Metern, verteilt auf die gesamte Streckenlänge von 42195 Metern, auf. Der Rundkurs – der kürzeste Weg ist durch die blaue Linie gekennzeichnet – führt durch das Stadtgebiet von Frankfurt am Main auf ausschließlich asphaltierten Straßen. Kilometerangaben werden bei jedem Kilometer und zusätzlich beim Halbmarathon durch große Schilder angezeigt. Alle 5 km und beim Halbmarathon zeigen Großuhren die aktuelle Brutto-Laufzeit der ersten Welle (Startzeit 10 Uhr).