



Frankfurter Festhalle als Fluchtburg

Zum zweiten Mal in Folge hatte der Marathon in Frankfurt 2018 wie auch Hamburg und Düsseldorf im April Pech mit den Wetterbedingungen. Eisiger Wind blähte kurz vor dem Start Flatterbänder hoch und zerte an Begrenzungen. Anfänglicher Rückenwind stadtauswärts war auf dem Rückweg besonders bei den Männern nach dem Ausstieg der Tempomacher auf der Mainzer Landstraße zum Gegenwind geraten oder kreiselte zwischen den Bankhochhäusern. Dass dann nicht auf Teufel komm raus auf Bestzeiten gelaufen wurde, war verständlich. Besonders der Sieger Kelkile Gezahegn zeichnete sich da aus, als er in 2:06:37 h seinen Konkurrenten Martin Kosgey ausstach. Das Duo hätte bei besseren Bedingungen wie etwa in Berlin wohl mit einer Zeit unter 2:05 h in die diesmal schnell gefüllte Festhalle einlaufen können, die wieder einmal für die Sportler zum Magnet und für die Zuschauer zur Fluchtburg wurde.

Von Manfred Steffny

Dass es dennoch bei den Frauen einen neuen Streckenrekord gab, ist dem Marathon-Chef Jo Schindler und seinem Rennleiter Christoph Kopp zu verdanken, die ein enges Netz von Pacemakern geflochten hatten – von 2:05 h bis zu 5:30 h! Einige Hasen liefen bei den Frauen bis zum Ende durch. So blieb das äthiopische Duo Meskerem Assefa mit 2:20:36 h und Haftamnesh Tesfay mit 2:20:47 h unter dem alten Streckenrekord der Landsfrau Meselech Melkamu. 10.260 von 13.934 gemeldeten Läufern aus 103 Ländern kamen ins Ziel. Das waren zwar 1.181 weniger als im letzten Meisterschaftsjahr 2017, doch die Gesamtveranstaltung verzeichnete den neuen Melderekord von 26.826. „Einen Weltrekord hatten wir noch nicht“, konnte sich Schindler ebenfalls freuen, womit er die famose Leistung von Mark Kiptoo, dem Sieger von 2013, meinte, der als Sechster im Ziel in 2:07:50 h eine neue Weltbestzeit in der M40 aufstellte.

ASSE GABIUS UND HEINIG STACHEN

Im Zentrum des Interesses stand auch das Abschneiden von Arne Gabius, der für seinen Arbeitgeber in Bottwartal startete und diesmal gut therapiert und rehabilitiert antrat, wie man es von einem so bezeichneten Verein erwartet.



Ein Blick auf die Uhr kurz vor dem Ziel verriet Kelkile Gezahegn, ob der Zeitbonus noch in Reichweite lag.



Jo Schindler, Renndirektor und Lauf-Eigner des Frankfurter Marathon, kann sich freuen

Diesmal musste es nicht eine Zeit unter 2:10 h sein, die er hier in Frankfurt, nur in Frankfurt, muss man sagen, dreimal vorgelegt hat. Trotz vielwöchigem Höhenttraining in Pontresina oberhalb von St. Moritz mit gelegentlichem Familienbesuch war die Form plötzlich weg, meldeten sich alte Verletzungen. Die Generalprobe in Berlin über 10 km war mit 30:01 min wenig verheißungsvoll. Die Auguren tippten auf 2:15 h oder ein frühes Ende. Doch Schindler hielt an seinem Führpferd fest, band ihn geschickt in die Werbung für den

Marathon ein. Das Höhenttraining hatte für Gabius eine unerwartete Nebenwirkung. Er freundete sich mit dem in St. Moritz ebenfalls trainierenden Richard Ringer an. Als er ihn schließlich fragte, ob er für ihn in Frankfurt den Hasen spielen wolle, da sagte Ringer glatt ja, selbst frustriert von seinem misslungenen 10.000-m-Lauf bei den Europameisterschaften und auf der Suche nach neuen Ufern. Es wurde die Liaison der Saison. Ringer lief mit bis zur Halbmarathon-Marke wie geplant, weiter bis 25 km. Dann wollte er Arne



Berlin-Marathon beherrscht die Szene

In früheren Jahren war die Zahl von tausend Läufern die Scheidegrenze für die größeren Marathonläufe bis zu den Top 20. Heute sind nur noch zehn deutsche Läufe vierstellig und mehr, wenn man den Dreiländerlauf von Lindau nach Bregenz einschließt. Und das Limit für die Aufnahme in die Top 20 sind 500 Finisher geworden. 2011 war ein gutes Marathonjahr mit fast überall Spitzenzeiten (Berlin Makau 2:03:28, Weltrekord, Frankfurt Kipsang 2:03:42 h). Man hatte 18 Läufe mit mehr als 1.000 Finishern. Fast alle Läufe außer Berlin haben seither Marathon-Teilnehmer verloren. Stets macht sich im Frühjahr nach einem harten Winter ein Rückschlag besonders bei den Frühjahrsläufen bemerkbar. Potenzielle Teilnehmer verschieben ihren Start in den Herbst. Regen am Renntag scheint da weniger auszumachen. Düsseldorf mit der deutschen Meisterschaft und auffällig im Plus auch Hannover verbuchten dennoch Zuwächse gegenüber 2017.

Sind die frühjahrmüden Läufer jetzt nach Berlin abgewandert? Nein, die Hauptstadt zieht Newcomer und fast die Hälfte Ausländer an. Nur noch hartgesottene Jubiläumsläufer wandern Jahr für Jahr nach Berlin, viele Insider haben den Lauf abgehakt. Den Rummel wie er auch in New York und London herrscht, um nur die Protagonisten zu nennen, macht man nicht jedes Jahr mit. Die Megamarathon-Atmosphäre eines Heereslagers mit mehreren Divisionen wird dadurch unterstrichen, dass sich die Teilnehmer z.B. in New York vor dem Start in einem hermetisch abgeschirmten Fort versammeln und in Berlin im umzäunten Tiergarten den Startschuss erwarten. Zeitraubende Sicherheitskontrollen und verrammelte Seitenstraßen auf der Laufstrecke schrecken aber nicht ab, scheinen dem Ereignis zusätzlich prickelndes Feeling zu der normalen Vorstart-Atmosphäre zu verleihen.

Ohne diesen Sog näher zu erörtern, nun zu den 2018er-Zahlen. 90.554 beendeten in den hier aufgeführten 22 Läufen ihren Marathon, inklusive Mehrfachstarter und Ausländer. Wie in jedem Jahr sind mehr Läufer und Läuferinnen im zweiten Halbjahr aktiv. In diesem Jahr waren es hier 23.406 im bis zum 30. Juni und von Juli bis Oktober 67.148. Zieht man die Teilnehmer von Berlin ab (40.775 Finisher), so bleiben immer noch 26.393 Herbstmarathonis übrig. Alle zwölf erfassten Frühjahrsläufe zusammen erreichen nicht die Zahl der übriggebliebenen neun Rennen des zweiten Halbjahrs. Ohne Berlin hätte sich zu diesem günstigen Standarddatum Ende September kein anderer Triumphant gefunden, sondern einige Marathons wären vom Frühjahr in den Herbst gewechselt. Die Platzierten auf den Plätzen 2, 4 und 5 würden davon profitieren. Die Rochade vom Frühjahr zum Herbst haben in früheren Jahren Frankfurt und München bewerkstelligt. Heute wäre ein solcher Sprung aus verschiedensten Gründen nicht mehr möglich. Der zuletzt gegründete Marathon von Münster hat sich bewusst Mitte September angesiedelt, um dem Potpourri dichter Frühjahrsläufe im Westen zu entgehen, hat aber davon nicht in dem Maße wie erhofft seine Teilnehmerzahl steigern können. Die Westfalen sind von der niedersächsischen Landeshauptstadt Hannover vom früheren siebten Platz nunmehr zum zweiten Mal von Platz 7 auf 8 mit sinkenden Teilnehmerzahlen verwiesen worden.

Neun Läufe konnten 2018 gegenüber dem Vorjahr die Zahl ihrer Zielläufer steigern, 13 mussten Einbußen hinnehmen. Neben dem Ausreißer Berlin stemmten sich Köln, München und Hannover gegen den Trend, obwohl sie Halbmarathons anbieten. Kehren einige Läufer zurück zum Marathon oder wollen vorherige Halbmarathoner ganze Kerle werden? Letzteres ist die Hoffnung des Kölner Renndirektors

Von Manfred Steffny



Markus Frisch, besonders bei den Frauen. Oder gilt die Aussage des scheidenden Düsseldorfer Renndirektors Jan Winschermann: „Der Halbmarathon ist der Tod des Marathons!“? In Hamburg ist Cheforganisator Frank Thaleiser der nächste, der dem Marathon einen „Halben“ beigesellt. Finanzielle Erwägungen sind maßgebend gewesen, wenn auch der Zugang zu den 21,1 km (noch?) gebremst wird, um den Hauptlauf nicht zu beeinträchtigen. Das fehlende Alleinstellungsmerkmal hat besonders Mainz getroffen, wo alle zugleich loslaufen. Der Marathon ist vom 10. auf den 13. Platz zurückgefallen.

Zu den Bewertungszahlen von SPIRIDON zählt seit jeher nicht nur die Zahl der Finisher, sondern auch der Frauenanteil, die Zahl der Läufer unter

drei Stunden und die Siegerzeiten bei Männern und Frauen. Insgesamt ergeben sich dadurch unter den ersten Zehn keine Verschiebungen gegenüber 2017. Die Rangliste steht dort eisern. Nur Düsseldorf näherte sich trotz erheblich geringerer Teilnehmerzahl der Millionenstadt München. Die dortige Blutauffrischung im Leistungsbereich wurde allerdings durch eine unglückliche Fehlleitung der Spitze beeinträchtigt. Sonst wäre München, das sich weiterhin auf seine „local heros“ verlässt, auf Platz 6 zurückgefallen.

Dem Gigantismus wollte SPIRIDON nie Vorschub leisten. Deswegen ist die höchste bewertete Finisherzahl 15.000 oder 15 Punkte. Mehr wird nicht honoriert. Nun haben wir auch den Brauch abgeschafft, dass Frauen im Ziel mit einem Punkt pro Tausend zusätzlich bewertet werden. Tatsächlich hat Berlin erstmals mit seiner Zahl an Frauen im Ziel (12.273) alle anderen deutschen Marathons überholt! Der prozentuale Anteil wuchs auf 30,1. Nunmehr geben wir nur auf die „Promille-Anzahl“ an Frauen einen zusätzlichen Bonus. Das sind dann bei Berlin 12,3 Punkte und beim Zweiten Frankfurt 2,3 Punkte. Der Frauenanteil von Hamburg ist mit 23,6% zwar höher als der von Frankfurt, doch fällt man eklatant zurück bei den Läufern unter drei Stunden. Hier haben wir den Maßstab nicht verändert, sondern nur verständlicher ausgedrückt. Hieß es bisher 3 Punkte für Läufer und Läuferinnen über 1.000, heißt es jetzt 1 Punkt für 333 über 1.000. Diese 333 wurden nur von Berlin und Frankfurt als Qualitätsläufe, die zur Weltspitze zählen, übertroffen. Selbst am Ort der deutschen Meisterschaften, Düsseldorf, waren es nur 249. In Frankfurt im Vorjahr waren es 981 und in Hamburg immerhin 545. Dieser Leistungsrückgang ist im statistischen Vergleich am auffälligsten. Weiterhin bemühen sich sieben Marathons um Spitzenläufer und kommen so auf eine Zeitnote zwischen 10 (Berlin mit 2x Jahresweltbestzeit) und 8,0 (Köln mit deutschen Siegen). In 13 Rennen gab es bei den Männern Auslandssieger (Kenia 5, Äthiopien 3) und bei den Frauen 10 (Kenia 3, Äthiopien 2). Neun Mal siegten deutsche Läufer, 12 Mal deutsche Frauen.

Um überhaupt wieder auf eine Zahl von rund 20 Läufen in der Hitparade zu kommen, hat SPIRIDON eine Absenkung der Finisherzahl auf 500 vorgenommen. Darunter heißt es: rien ne va plus! Sorry, „Auff“ mit dem sonst so guten Lauf in Kassel. Bald werden einige regional verankerte Läufe auf der vollen Marathondistanz nicht mehr mithalten können. Angesehene Traditionsläufe wie Duisburg sind wieder vertreten und Essen immer noch dabei. Den größten Absturz erlebt der Oberelbe-Marathon von Rang 15 auf 21. Abgestiegen ist Freiburg. Und wie bei Niedrigwasser wieder Inseln sichtbar werden, taucht auch der älteste deutsche Marathon – Leipzig – wieder in dieser Rangliste auf.

Hitparade der deutschen Marathonläufe 2018

Ort, Datum	Ges.- Note	Läufer im Ziel	Frauen- Anteil	Sub 3:00 h	Teiln.- Note	1. Mann	1. Frau	Zeit- Note
1. Berlin (16.09.)	33,0	40.775+	30,1% 12.273	1.691(n)	23,0	Eliud Kipchoge KEN 2:01:39	Gladys Cherono KEN 2:18:11	10,0
2. Frankfurt (28.10.)	25,6	10.620-	21,7% 2.304	1.103	16,1	Kelkile Gezahegn ETH 2:06:37	Meskerem Assefa ETH 2:20:26	9,5
3. Hamburg (29.04.)	22,8	10.004-	23,6% 2.360	310	13,3	Solomon Deksisa ETH 2:06:34	Shitaye Eshete BRN 2:24:51	9,5
4. Köln (07.10.)	15,8	5.010+	23,0% 1.154	168 (n)	7,8	Tobias Blum GER 2:16:57	Rebecca Robisch GER 2:46:03	8,0
5. München (14.10.)	14,2	4.797+	20,1% 923	121	7,2	Andreas Straßner GER 2:28:00	Susanne Schreindl GER 2:49:41	7,0
6. Düsseldorf (29.04.)	14,0	2.732+	20,7 % 565	249	5,5	Gilbert Yegon KEN 2:13:55	Volha Mazuronak BLR 2:25:25	8,5
7. Hannover (08.04.)	12,6	2.021+	19,3 % 390	70	4,1	Seboka Negussa ETH 2:09:44	Agnes Kiprof KEN 2:32:35	8,5
8. Münster (09.09.)	12,4	1.699-	19,9 % 338	58	3,9	Justus Kiprotich KEN 2:09:28	Sheila Rono KEN 2:45:46	8,5
9. Rennsteig (26.05.)	11,8	3.169-	27,2 % 863	11	5,8	Sebastian Nitsche GER 2:42:52	Nora Kusterer GER 2:56:22	6,0
10. Bodensee 3 Länder (7.10.)	11,0	1.008-	28,6 % 288	42	4,0	Armin Flückiger SUI 2:22:44	Sandra Urach AUT 2:47:57	7,0
11. Dresden (21.10.)	10,3	969-	15,8 % 153	53	2,8	Edwin Kosgei KEN 2:11:09	Sandra Boitz GER 2:56:48	7,5
12. Bonn (15.04.)	10,2	736-	19,6 % 144	28	2,7	Dickson Kurui KEN 2:19:04	Sintayehu Kibebio ETH 2:39:13	7,5
13. Mainz (06.05.)	9,5	795-	16,9 % 134	25	2,5	Yvan Babaryka UKR 2:24:36	Olga Ochal POL 2:41:21	7,0
14. Bremen (07.10.)	9,3	907-	18,3 % 166	31	2,8	Jan Knutzen GER 2:27:02	Katharina Preuschoff GER 3:07:55	6,5
14. Karlsruhe (23.09.)	9,3	844+	19,8 % 165	19	2,8	Simon Stützel GER 2:24:37	Simone Raatz GER 2:55:42	6,5
14. Weinheim, Marathon Deutsche Weinstraße (15.4.)	9,3	790+	20,4% 161	6	2,8	Jonas Lehmann GER 2:31:37	Sabine Schmitt GER 3:09:35	6,5
17. Duisburg (03.06.)	9,0	601+	19,1 % 115	20	2,5	Nikki Johnstone GBR/Düss. 2:28:42	Annika Vössing GER 2:57:27	6,5
17. Essen (14.10.)	9,0	519-	19,5 % 101	13	2,5	Benedikt Hoffmann GER 2:24:23	Annika Vössing GER 2:56:25	6,5
19. Gelsenkirchen (27.05.)	8,9	610-	17,9 % 109	10	2,4	Elias Sansar GER 2:26:16	Dioni Gorla GRE 3:00:36	6,5
19. Mannheim (12.05.)	8,9	500-	19,2 % 96	6	2,4	Nikki Johnstone GBR/Düss. 2:28:20	Merle Brunnee GER 3:01:12	6,5
21. Oberelbe (29.04.)	8,8	849-	19,7 % 167	9	2,8	Marc Schulze GER 2:40:51	Daniela Oemus GER 2:55:29	6,0
22. Leipzig (22.04.)	8,2	599	15,9 % 95	13	2,2	Gabriel Svajda SVK 2:35:23	Juliane Meyer GER 3:00:37	8,2

Wertung: Teilnahme-Note bis 15.000 ein Punkt pro 1.000 + Promille-Anzahl. Frauen; 1 P. pro 333 sub 3:00 h; Zeitnote max. 10.



Deutsche Bestenlisten Straßenlauf 2018

Männer:

10 km:

29:03 Homiyu Tesfaye 93 Frankfurt
 29:07 Richard Ringer 89 Friedrichshafen
 29:20 Jens Nerkamp 89 Kassel
 29:24 Jannik Arbogast 92 Karlsruhe
 29:27 Samuel Fitwi 96 Vulkaneifel
 29:29 Florian Orth 89 Regensburg
 29:30 Amanal Petros 95 Brackwede
 29:32 Tobias Blum 95 Rehlingen
 29:34 Philipp Pflieger 87 Regensburg
 29:38 Sebastian Hendel 95 Vogtland (10)
 29:39 Thorben Dietz 89 Filstal
 29:40 Karsten Meier 91 Braunschweig
 29:42 Stefan Koch 84 Osnabrück
 29:43 Dominik Notz 93 Regensburg
 29:44 Philipp Reinhardt 94 Jena
 29:48 Simon Boch 94 Regensburg
 29:51 Sebastian Reinwand 87 Düsseldorf
 29:53 Tim Ramdane 94 Regensburg
 29:53 Jens Mergenthaler 97 Winnenden
 29:55 Hendrik Pfeiffer 93 Wattenscheid (20)
 29:56 Lukas Eisele 97 Filder
 29:58 Mohamed Mohamed 99 Dortmund
 30:01 Arne Gabius 81 Bottwartal
 30:08 Karl Junghannß 96 Erfurt
 30:12 Marcus Schöfisch 87 Lauftraining
 30:15 Moritz Beinlich 96 Regensburg
 30:19 Philipp Baar 92 Düsseldorf
 30:19 Kevin Key 92 Regensburg
 30:20 Konstantin Wedel 93 Fürth
 30:23 Erik Hille 88 Regensburg

Halbmarathon:

1:01:20 Homiyu Tesfaye 93 Frankfurt
 1:03:14 Philipp Pflieger 87 Regensburg
 1:04:12 Hendrik Pfeiffer 93 Wattenscheid
 1:04:23 Dominik Notz 93 Regensburg
 1:04:38 Tobias Blum 95 Rehlingen
 1:04:42 Samuel Fitwi 96 Vulkaneifel
 1:04:48 Frank Schauer 89 Elbeidich
 1:04:53 Tim Ramdane 94 Regensburg
 1:04:53 Arne Gabius 81 Bottwartal
 1:05:19 Karol Grunenberg 87 Schalke (10)
 1:05:21 Thorben Dietz 89 Filstal
 1:05:22 Karsten Meier 91 Braunschweig
 1:05:26 Jens Nerkamp 89 Kassel
 1:05:28 Karl Junghannß 96 Erfurt
 1:05:32 Erik Hille 88 Regensburg
 1:05:34 Sebastian Reinwand 87 Düsseldorf
 1:05:39 Stefan Koch 84 Osnabrück
 1:05:47 Philipp Baar 92 Düsseldorf
 1:05:52 Marcus Schöfisch 87 Lauftraining
 1:06:00 Nic Ihlow 95 Leipzig (20)
 1:06:10 Christian Schreiner 86 Rhein-Sieg
 1:06:20 Tom Gröschel 91 Rostock
 1:06:27 Tobias Schreindl 88 Passau
 1:06:29 Stefan Hendtke 91 Potsdam
 1:06:35 Jonas Koller 93 Regensburg
 1:06:41 Florian Röser 93 Konstanz
 1:06:59 Jonas Lehmann 89 Heltersberg
 1:07:09 Mario Wernsdorfer 87 Bamberg
 1:07:09 Hannes Hähnel 86 Frankfurt/O.
 1:07:10 Filmon Abraham 92 Rupertwinkel

Marathon:

2:11:45 Arne Gabius 81 Bottwartal
 2:13:39 Philipp Pflieger 87 Regensburg
 2:15:20 Tom Gröschel 91 Rostock
 2:15:27 Sebastian Reinwand 87 Düsseldorf
 2:15:58 Marcus Schöfisch 87 Lauftraining



Bei der EM in Berlin belegte das Team der deutschen Marathonmänner Platz 7. Alle EM-Starter, im Bild Jonas Koller, Mitte, und Sebastian Reinwand neben Philipp Baar, rangieren in der Top Ten der DLV-Bestenliste 2018. Foto: Mast

2:16:17 Philipp Baar 92 Düsseldorf
 2:16:24 Karsten Meier 91 Braunschweig
 2:16:55 Tobias Blum 95 Rehlingen
 2:17:18 Jens Nerkamp 89 Kassel
 2:19:16 Jonas Koller 93 Regensburg (10)
 2:19:17 Steffen Uliczka 84 Kiel
 2:19:38 Andreas Straßner 79 Düsseldorf
 2:19:51 Frank Schauer 89 Elbeidich
 2:19:54 Valentin Harwardt 77 Wolfsburg
 2:20:04 Marcin Blazinski 88 Nordschwarzwald
 2:20:38 Paul Schmidt 85 Düsseldorf
 2:21:17 Dominik Fabianowski 89 Köln
 2:21:40 Lorenz Baum 90 Tübingen
 2:22:54 Benedikt Hoffmann 85 Heilbronn
 2:23:03 Jochen Uhrig 83 Weinheim (20)
 2:23:13 Mario Wernsdorfer 87 Bamberg
 2:23:46 Geronimo von Wartburg 88 Verden
 2:23:46 Christian Schreiner 86 Rhein-Sieg
 2:23:40 Hannes Hähnel 86 Frankfurt Oder
 2:24:12 Christoph Uphues 93 Wattenscheid
 2:24:20 Tobias Schreindl 88 Passau
 2:24:37 Simon Stützel 86 Düsseldorf
 2:25:06 Peter Obermaier 90 Tübingen
 2:25:36 Jan Knutzen 89 Lemwerder
 2:26:03 Tobias Gröbl 83 Zuzam

50 km:

2:56:18 Benedikt Hoffmann 85 Heilbronn
 3:03:27 Frank Merrbach 83 Berlin
 3:06:24 Janosch Kowalczyk 90 Eglosheim
 3:07:20 Robert Kubisch 90 Kimbia
 3:11:25 Tobias Babel 81 Osterode
 3:13:21 Marco Bscheidl 80 Passau
 3:15:23 Samalya Schäfer 83
 3:18:14 Alexander Sellner 71 Passau
 3:20:40 Benjamin Köhler 90 Chemnitz
 3:23:54 Carsten Stegner 75 (10)

100 km:

6:52:57 Alexander Dautel 88 Berlin
 7:01:07 André Collet 71 Aachen
 7:03:57 Gerrit Wegener 81 Laufpartner
 7:04:27 Benedikt Hoffmann 85 Heilbronn
 7:08:08 Karsten Fischer 84 Hanau-R.
 7:23:14 Martin Ahlburg 88 Berlin
 7:31:32 Giovanni Gonzal. Popoca 82 Passau
 7:33:17 Christoph Lux 78 Augsburg
 7:42:27 Marcel Leuze 86 Hamburg
 7:43:17 Thore Göbel 98 Schwarzwald. (10)

Frauen:

10 km:

31:23 Alina Reh 97 Ulm
 33:14 Miriam Dattke 98 Regensburg
 33:23 Fabienne Amrhein 92 Mannheim
 33:35 Katharina Heinig 89 Frankfurt
 33:36 Corinna Harrer 91 Regensburg
 33:39 Deborah Schöneborn 94 Berlin
 33:43 Anna Gehring 96 Köln
 33:58 Denise Krebs 87 Leverkusen
 34:11 Gesa Felicitas Krause 92 Trier
 34:22 Domenika Mayer 90 Fürth (10)
 34:46 Franziska Reng 96 Regensburg
 34:50 Natalie Jachmann 91 Flensburg
 34:52 Victoria Brandt 89 Berlin
 34:58 Luisa Boschan 93 Berlin
 35:03 Marie Burchard 97 Rostock
 35:04 Svenja Pingpank 96 Hannover
 35:06 Maria Kerres 96 Regensburg
 35:10 Thea Heim 92 Regensburg
 35:11 Cornelia Griesche 93 Regensburg
 35:16 Sabrina Mockenhaupt 80 Hamburg
 35:17 Anais Sabrié 94 Tübingen

Halbmarathon:

1:09:29 Alina Reh 97 Ulm
 1:12:16 Gesa Felicitas Krause 92 Trier
 1:12:44 Katharina Heinig 89 Frankfurt
 1:12:55 Fabienne Amrhein 92 Mannheim
 1:13:21 Corinna Harrer 91 Regensburg
 1:13:31 Anja Scherl 86 Regensburg
 1:13:47 Ümmü Kiraz 82 Essen
 1:14:11 Deborah Schöneborn 94 Berlin
 1:14:15 Franziska Reng 96 Regensburg
 1:14:37 Miriam Dattke 98 Regensburg (10)
 1:15:12 Sabrina Mockenhaupt 80 Hamburg
 1:15:45 Laura Hottenrott 92 Wattenscheid
 1:15:57 Anais Sabrié 94 Tübingen
 1:16:25 Natalie Jachmann 91 Flensburg
 1:17:09 Svenja Meyer 89 Hamburg
 1:17:10 Isabell Teegen 93 Rönna
 1:17:11 Sandra Morchner 71 Kassel
 1:17:30 Susanne Schreindl 91 Passau
 1:17:45 Susanne Hahn 78 Meckenheim
 1:17:53 Victoria Brandt 89 Berlin

Marathon:

2:29:29 Anja Scherl 86 Regensburg

2:29:55 Katharina Heinig 89 Frankfurt
 2:32:34 Fabienne Amrhein 92 Mannheim
 2:32:58 Laura Hottenrott 92 Wattenscheid
 2:37:59 Stefanie Doll 88 Kirchzarten
 2:40:11 Nora Kusterer 89 Oberkollbach
 2:41:39 Isabel Leibfried 91 Heilbronn
 2:42:39 Jessika Ehlers 96 Büdelsdorf
 2:44:31 Victoria Brandt 89 Berlin
 2:45:54 Regina Högl 93 Landshut (10)
 2:46:01 Rebecca Robisch 88 Landshut
 2:46:54 Sandra Morchner 71 Kassel
 2:47:17 Anna Starostzik 87 Kassel
 2:47:39 Verena Cerna 81 Ulm
 2:48:52 Miriam Zirk 92 Landshut
 2:49:28 Katrin Reischmann 96 Friedrichshafen
 2:49:38 Susanne Schreindl 91 Passau
 2:50:01 Juliane Meyer 88 Leipzig
 2:50:03 Anna-Katharina Plinke 88 Regensburg
 2:50:12 Sandra Haderlein 84 Kemmern (20)
 2:51:24 Annika Vössing 92 Oberhausen
 2:51:37 Tina Schneider 90 Deuz
 2:51:44 Franziska Bossow 88 Bielefeld
 2:52:12 Jennifer Bloom 84 Ellewick

50 km:

3:25:39 Nele Alder-Baerens 78 Marburg
 3:39:46 Susanne Kraus 80 Kassel
 3:40:31 Susanne Gözl 82 Breisgau
 3:50:27 Julia Jezek 83
 3:50:31 Britta Giesen 71 Hamburg
 3:51:42 Lisa Mehl 89
 3:51:48 Anne Stepan 85
 3:53:49 Isabell Rabe 84
 3:54:55 Nina Mutschke 93 Wiesbaden
 3:55:52 Katrin Herbig, 81 Hergershausen (10)

100 km:

7:22:41 Nele Alder-Baerens 78 Marburg
 7:59:12 Susanne Kraus 80 Kassel
 8:43:38 Anke Libuda 79 Bochum
 8:45:55 Katja Hinze-Thüß 72 Wenden
 8:48:06 Julia Fürth 72
 8:57:44 Natascha Bischoff 71 Karlsruhe
 9:06:51 Sandra Fätsch 73 Kandel
 9:07:46 Simone Durry 75 Neuss
 9:09:16 Miriam Kudermann 78 Bonn
 9:09:41 Aida Stahlhut 88 Niederröhren (10)

Faszi en

Von Gottfried Schäfers

Es war einmal mehr mein Lauffreund Bernhard, der mir das heutige Thema vorschlug. „Hast du dich schon mit Faszien befasst?“, fragte er und drückte mir zwei herausgerissene Blätter einer Kundenzeitschrift in die Hand.

Es hat dann noch einige Zeit gebraucht, bis ich Bernhards Idee aufgriff. Ana, meine Lieblingshexe, hatte wegen ständiger Schmerzen im Rücken und im Bereich der linken Hüfte einen Behandlungstermin bei unserer befreundeten Physiotherapeutin und auf meine Bitte hin gefragt, ob ich mitkommen dürfte, um Fragen zu Faszien loszuwerden. So ähnlich waren wir schon einmal vorgegangen, als es um Fußreflexzonenmassage ging.

Jetzt waren wir um dreiviertel Zwölf verabredet. Hatten also genügend Zeit für ein gemütliches Frühstück mit Kaffee und Müsli, und ich konnte vorher noch zu meinem morgendlichen Jogginglauf starten. Ein milder Spätherbsttag mit Nebelschwaden über den Feldern. Die ersten Blätter der Wintersaat, Gerste, Roggen, Weizen, Triticale glänzten feucht vom Morgentau. Und fast alle abgeernteten Maisfelder hatten die Bauern gemulcht, damit der Maiszünsler, ein arger Schädling, den Winter nicht übersteht, indem die verbliebenen Maisstengel besser verrotten. Und die noch fahl durchschimmernde Sonne ließ den Gelbsenf leuchten. Eine Läuferin mit wehenden blonden Haaren begegnete mir, bog ab und winkte mir zu.

Carola Holtmeier ist Sportphysiotherapeutin und Personal Trainer mit Zusatzausbildungen in Manueller Therapie und Osteopathie und mehr, wie auf ihrer Seite nachzulesen ist. Mir hat sie bereits geholfen bei einem Muskelabriss im hinteren rechten Oberschenkel, später bei Knieproblemen und bei heftigen Schmerzen in der linken Schulter.

Während Ana sich auszieht und bäuchlings auf den Behandlungstisch legt, beginne ich unser Fachgespräch. Ich habe mich natürlich vorbereitet und lese Carola den Satz vor, den unsere 20-bändige Brockhaus Enzyklopädie von 1968 zum Thema schreibt: „Faszie: bei Mensch und Tieren, eine sehnig faserige Bindegewebshaut, die die Muskeln, deren Gruppen und zum Teil bestimmte Organe umgibt.“ Und ich füge hinzu: „Damit ist wohl alles gesagt?“ – „Ja!“ – „Und nun dieses Fachbuch „Deutschland hat Rücken“ von Roland Liebscher-Bracht und Dr. med. Petra Bracht, da wird über sieben Seiten erklärt, was Faszien sind, vierzig Seiten lang werden Übungen in Wort und Bild vorgestellt, etwa die leicht schmerzhafteste Massage der Muskeln an allen Seiten des Unter- und Oberschenkels mit der Faszienrolle.“ Carola kennt die Autoren des Buches. Sie glaubt, dass alles richtig und nützlich ist, was in dem Buch geschrieben und gezeichnet ist. Es sei im Übrigen richtig, dass die Faszien in den letzten Jahren in der Schmerztherapie verstärkt in den Fokus gerückt seien. „Sie sind unterschiedlich elastisch und verdicken, verhärten und verkleben sich, wenn sie mangelhaft oder nur einseitig bewegt werden, etwa, wenn einer nur vor dem Bildschirm sitzt oder sich nur auf dem Sofa herumlümmelt. Aber auch einseitige sportliche Aktivität ist nicht gut.“

„Es ist also wichtig, möglichst alle Faszien durch regelmäßige gezielte Bewegung elastisch zu erhalten?“ – „In der Physiotherapie haben wir das aus Erfahrung schon immer beachtet.

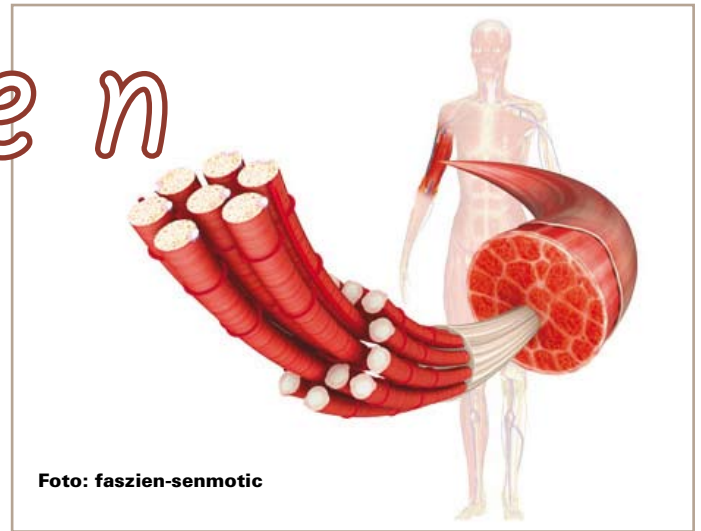


Foto: faszien-senmotiv

Oft ist es so, dass die Ursache eines Schmerzes an ganz anderer Stelle eines Körpers liegt als der Schmerz selbst. Das gilt es herauszufinden.“ – „Ist es dann aber sinnvoll, Faszienübungen nach einem Buch oder einer Broschüre zu machen?“ – „Nein, du solltest dich beraten lassen. Von qualifizierten Physiotherapeuten oder auch Fitness-Studios, die Faszienkurse anbieten.“

Während bei Ana die Behandlung fortgesetzt wird, jetzt auf dem Rücken oder auf der Seite liegend, denke ich darüber nach wie es bei mir ist. „Weißt du, morgens mache ich eine Viertelstunde lang Hantelübungen mit Kniebeugen speziell für den Oberkörper. Dann folgt der Jogginglauf, im Sommer noch Schwimmen, meist Kraulen im See, ganzjährig Gartenarbeit und Radfahren. Reicht das nicht? Und nicht zu vergessen: nach dem Laufen sind noch die Dehnungsübungen dran, die du mir früher schon empfohlen hast.“ – „Alles richtig. Mit den Übungen und dem Laufen und aller Bewegung werden ja nicht nur die Muskeln trainiert und gedehnt, sondern mit ihnen die Faszien.“ – „Und was ist mit dem Muskelkater, der sich manchmal meldet?“ – „Der kann von den Faszien kommen. Mit der Faszienrolle kannst du ihm begegnen. Das mag effektiver sein als eine Massage. Es gibt aber auch manch andere Erklärung als Ursache von Muskelkater.“

„Aber da ist etwas, was du ohne große Mühe machen kannst. Beim Laufen werden ja besonders auch die Fußsohlen und die dort befindlichen Faszien strapaziert. Mit den Füßen im Sitzen über einen Tennisball rollen und so massieren.“ Carola zieht ihre Söckchen aus, holt einen Tennisball und macht es uns vor. „Ganz einfach, aber wirkungsvoll.“

„Da müssen wir uns wohl einen Tennisball besorgen“, wirft Ana ein. „Und all die anderen Hilfsmittel“, frage ich, „große und kleine Faszienrollen, Liegematten, einen dicken Ball, eine Schlaufe und wer weiß noch was?“ Carolas Antwort beruhigt uns: „Wer sportlich aktiv ist und sich normal über den ganzen Tag bewegt, braucht nicht noch die Faszien besonders zu behandeln.“

Das könnte ein Schlusswort sein, denn Anas Behandlung ist auch beendet. Mir liegt noch daran, zu erfahren, was mein Lauffreund Bernhard inzwischen mit seinen Faszien macht. Ich frage ihn gelegentlich danach. „Wir haben uns ja nicht nur eine Faszienrolle gekauft, sondern auch die anderen anempfohlenen Sachen.“ – „Und trainiert ihr jetzt regelmäßig eure Faszien?“ – „Wir kommen nicht dazu.“ – „Und was ist mit dem Glücksgefühl, von dem in der Kundenzeitschrift die Rede ist, das sich nach der Faszienbehandlung einstellen soll?“ – „Ich glaub, das haben die da nur geschrieben, damit ich dir mit einem neuen Thema kommen kann!“



Hunde-Urteil und Drohnen-Gefahr

Von Udo Möller

Seinem inneren Schweinehund begegnet man als Läufer immer mal wieder, besonders um diese Jahreszeit. Kämpfe mit dieser Spezies dürften lästig sein, zu Verletzungen führen sie nicht. Anders als die Begegnung mit realen Hunden, die sehr oft heikel sind und nicht selten zu Auseinandersetzungen führen. Mit dem Tier, aber auch mit dem Halter. Dabei ist der Hund nicht per se Feind des Läufers. Im Gegenteil. Die meisten Hunde laufen gern und sind gute Trainingspartner. Zudem müssen sie eben raus und helfen durchaus, den besagten Schweinehund – insbesondere bei Schweinewetter – zu überwinden. Wer laufend unterwegs ist, kennt aber mit Sicherheit die Situation, von einem Hund angesprungen, verfolgt oder im schlimmsten Fall sogar angegriffen zu werden. „Der will doch nur spielen“ lautet in den allermeisten Fällen der wohl schon millionenfach geäußerte Kommentar des Halters dazu. Wenn dieser denn in Sichtweite ist. Was tun bei einem vermeintlichen Hundeangriff? Einfach nur Stehenbleiben? Was ja schon ziemlich unangenehm, ein Eingriff in sein Laufprogramm und eine Art Nötigung, sein kann. Aber noch kein Weltuntergang. Wann aber darf man handgreifliche Abwehrmaßnahmen ergreifen? Das Oberlandesgericht Koblenz hat dazu jetzt im Oktober ein wegweisendes Urteil gesprochen.

Zu Grunde lag ein etwas untypischer Fall, der zuvor schon vor dem Landgericht Mainz verhandelt wurde. Ein Läufer war mit seinem Hund im Wald unterwegs, er führte ihn angeleint neben sich. Das Gespann traf auf einen nicht angeleiteten anderen Hund, der zu einem spazierengehenden Ehepaar gehörte, welches aber nicht in Sichtweite war. Was auch immer dieser freilaufende Hund im Schilde führte, der Läufer fühlte sich bedrängt und als Rufe nach dem Halter nicht fruchteten, versuchte er, das Tier mit einem Ast von sich fernzuhalten. Dabei rutschte er jedoch aus und zog sich einen Riss der Quadrizepssehne zu. Seine Schadenersatzforderung gegen den anderen Hundehalter landete vor Gericht. Dieser argumentierte, sein Hund habe den Hund des Klägers nur „umtänzelt“, weil dieser spielen wollte. Der Klassiker der Ausreden also. Abwehrmaßnahmen, so der Beklagte, seien nicht nötig gewesen. Damit drang er aber bei den Richtern in beiden Instanzen nicht durch. Zur Begründung kommt man nicht umhin, die etwas ungewohnte Gerichtssprache zu bemühen: Der Beklagte hafte für die Schäden des Klägers, weil er gegen die örtliche Gefahrenabwehrverordnung verstoßen habe, indem er seinen Hund im Wald außerhalb seiner eigenen Sichtweite laufen ließ und damit nicht mehr jederzeit anleinen konnte. Ohne Bedeutung für die Entscheidung sei, ob der Hund des Beklagten nur mit dem vom Kläger mitgeführten Hund habe spielen wollen. Es sei dem Spaziergänger – mit oder ohne eigenen Hund – unter Berücksichtigung der Unberechenbarkeit tierischen Verhaltens nicht zumutbar, zunächst das Verhalten des Hundes auf seine Gefährlichkeit zu analysieren und zu bewerten, und damit Gefahr zu laufen, das Verhalten eventuell falsch zu interpretieren. Gelange ein fremder Hund unangeleint und ohne Kontrolle durch den Halter in die Nähe eines Spaziergängers (der in diesem Fall ein Läufer war, was juristisch keinen Unterschied macht), dürfe dieser effektive Abwehrmaßnahmen ergreifen. Verletze er sich hierbei, treffe ihn kein Mitverschulden und hafte der Hundehalter in vollem Umfang.

Ein Freibrief, nun jeden Hund, der einem beim Laufen anspringt, irgendwie zu traktieren, ist dies natürlich längst nicht. Die Verhältnismäßigkeit muss immer gewahrt bleiben und wer



da über das Ziel hinausschießt, könnte bei einem etwaigen Gerichtsstreit dann doch den Kürzeren ziehen.

*

Kamera-Drohnen haben mit Hunden eigentlich nicht viel gemeinsam. Die Tatsache, dass sie sowohl hilfreich, nützlich und erfreulich als auch eine Plage sein können, aber schon. Im Internet finden sich gerade auch von Laufveranstaltungen reichlich Videos, die mit solchen Drohnen aufgenommen wurden. Oft faszinierende Bilder, werbeträchtig, schön anzusehen und durchaus eindrucksvoll. Im Grunde aber allermeist illegal entstanden und das auch noch unter Gefährdung des „Bodenpersonals“ – der Teilnehmer. Flüge über Men-

schensammlungen sind eigentlich verboten und das aus gutem Grund. Denn natürlich können solche Drohnen auch abstürzen und das ist hoch gefährlich. So stürzte in Berlin Kaulsdorf im September bei einem „Ritterturnier“ ein solches Fluggerät ab und verletzte vier Menschen. Für den Piloten zog das eine Anzeige wegen „gefährlichem Eingriffs in den Flugverkehr“ nach sich. Vielen rememberlich ist sicher auch noch die Szene vom Ski-Weltcup-Slalom im italienischen Madonna di Campiglio 2015: Unmittelbar hinter dem Österreicher Marcel Hirscher krachte eine Drohne zu Boden und verfehlte ihn um Haaresbreite. Der Drohneneinsatz war zwar genehmigt, allerdings nicht unmittelbar über der Piste. Was nach deutschem Recht erlaubt und was verboten ist, richtet sich nach Gewicht und Flughöhe der Drohne. Über einem Starterfeld haben sie aber nichts verloren, mögen sie auch noch so schöne Bilder liefern. Auf der Website des Bundesluftfahrtamtes (www.lba.de) findet sich ein anschaulicher Flyer, der die wichtigsten Regeln enthält. Verbote schmecken nicht jedem, Unfälle und Verletzungen aber niemand.

*

„Kriechende Läuferin geht um die Welt“. Diese bizarre Überschrift war kürzlich auf zahlreichen Internetdiensten zu lesen. Diese müssen fast im Minutentakt neue Meldungen in die Welt blasen, die einzig dem Zweck dienen, noch mehr Klicks zu generieren. Die Überschriften müssen dann so gestrickt sein, dass sie im Grunde möglichst wenig aussagen oder beim Leser ein „Hä?“ erzeugen. Nur wenig übertrieben ist, dass sich hinter „Filmstar schwer verunglückt“ bisweilen irgendein Nebendarsteller irgendeiner x-beliebigen indischen Fernsehserie verbirgt, der gegen eine Tür gelaufen ist. Und nichts ist blöd oder banal genug, um eine eigene Meldung zu werden. Irgendwer hat Hühneraugen, irgendwer hasst Blumenkohl. Irgendwer ist meist ein „Promi“ der Kategorie D bis F. Promi ist man im Netz, wenn man in einer „Doku-Soap“ zwei Mal durchs Bild gelaufen ist. Und nun also mal eine kriechende Läuferin. Kriechen, laufen und auch gleichzeitig noch gehen ist schon eine enorme Leistung. Was steckte dahinter? Eine japanische Ekiden-Läuferin, die sich verletzt hatte (im Netz war allen Ernstes von einem Beinbruch die Rede!), für die Mannschaft aber die letzten Meter zur Übergabe kriechend zurücklegte. Dass sie um die Welt ging, bezog sich in netzüblicher Übertreibung darauf, dass ein entsprechendes Video zu sehen war. Natürlich world-wide. So gesehen geht auch jedes Video vom Käsdorfer Heimatfest um die Welt. Merke: Keine Überschrift ist zu doof, dass sich nicht doch Opfer finden, die den größten Quatsch anklicken. In diesem Fall bin (auch) ich reingefallen. Da gibt es keine Ausrede.



Trail-Lauf durch eine Wunderwelt



Der Aufstieg nach Uchisar - ein Höhepunkt der Strecke.

Kappadokien. Damit kann nicht jeder sofort etwas anfangen. Wo liegt das? Wer Fotos der teilweise sehr bizarren Landschaft sieht, fragt sich zudem: Sind die echt? In Reisebeschreibungen liest man von einem „Märchenland“ und von einem „Kunstwerk der Natur“. Nichts davon ist übertrieben. Kappadokien liegt in Zentral-Anatolien in der Türkei und ist ein ganz außergewöhnliches Gebiet. Wenn man hier eine Laufveranstaltung durchführt, muss sie fast zwangsläufig den üblichen Rahmen sprengen. Der Cappadocia Ultra Trail bietet drei Strecken mit ziemlich „krummen“ Distanzen: 119, 63 und 38 km. Alle eint, dass sie anspruchsvoll sind und ein Erlebnis besonderer Art bieten.

Von Udo Möller (Text und Fotos)

Ürgüp ist eine quirlige Kleinstadt in der Provinz Nevşehir inmitten Kappadokiens. Seit einigen Jahren erlebt sie Ende Oktober eine Invasion von Trail-Läufern aus aller Welt. Was 2014 mit weniger als 200 Startern begann, entwickelte sich rasch zu einem Hotspot der Szene. Zwischenzeitlich zählt der Lauf zur Ultra-Trail World Tour und verzeichnete 2018 insgesamt 1.500 Finisher aus 75 Ländern. Die Besonderheit der Strecke hat sich herumgesprochen. Die mehr als wunderschön anmutende Landschaft ist Ergebnis vulkanischer Tätigkeit vor Millionen Jahren. Tuffasche in vielen verschiedenen Farben wurde in die Luft geschleudert und lagerte sich ab. Die weichen Anteile wurden durch Witterungseinflüsse

ausgespült, der Rest bildete bizarre Formationen wie die berühmten „Feenkamine“ und Täler von atemberaubender Schönheit. Vieles wirkt geradezu unwirklich, ein Eindruck, der dadurch verstärkt wird, dass die Menschen die Felsformationen hier seit jeher nutzen, um (Wohn)höhlen darin zu bauen. Einst legte man ganze Städte unterirdisch an. Das Gebiet wurde in die Liste des UNESCO-Welterbes aufgenommen. Bekannt sind vor allem Fotos von den hier massenhaft angebotenen Heißluftballon-Fahrten.

DEUTSCHER SIEG BEIM „MEDIUM TRAIL“

Die Laufstrecken führen mittendurch und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Hier und da geht es durch sch-

male Felsgänge, Checkpoints befinden sich schon mal in Höhlen. Treppen sind zu bewältigen, abschüssige Felsen, schmalste Pfade, Geröllabschnitte. Und Höhenunterschiede: Auf der 119-km-Distanz summieren sich über 3.700 m. Der Start in Ürgüp liegt auf 1.032 m, der höchste Punkt befindet sich auf 1.600 m. Lange Flachpassagen gibt es nicht, es herrscht ein ständiges Auf und Ab. Die ersten 60 km entsprechen im Wesentlichen dem Kurs des „Medium-Trail“ über 63 km. Man touchiert den Ort, ehe eine zweite weite Schleife in den Süden des Gebietes führt. Für die allermeisten Teilnehmer ist das die Nachtpassage und eine zusätzliche Herausforderung. In diesem Jahr waren nach längeren Regenfällen im Vorfeld einige Streckenteile verschlammte und konnten im tiefen Matsch nur im Gehschritt zurückgelegt werden. 201 Teilnehmer kamen innerhalb des Zeitlimits von 24 Stunden ins Ziel. Der 32-jährige Italiener Andrea Macchi siegte in 11:12:32 h, bei den Frauen setzte sich Maria Miteva Nikolaeva aus Bulgarien in 13:14:29 h durch. Während hier kaum Deutsche am Start waren, konnte sich auf der 63-km-Distanz Moritz auf der Heide sogar erneut in die Siegerliste eintragen. Schon im Vorjahr hatte er mit 5:14:00 h gewonnen, in diesem Jahr setzte er mit 5:05:51 h einen neuen Maßstab. So schnell war auf dieser Distanz noch niemand, wobei die Strecken zwar im Wesentlichen gleich geblieben sind, in Nuancen aber doch jährlich variieren. Angesichts der gestiegenen Teilnehmerzahl hat man einige „Nadelöhre“ entschärft, an denen es sonst zu Wartezeiten kam. Noch 2016 war ein Felsstück nur am Seil erreichbar und eine enge Schlucht nur über eine altersschwache schmale Leiter zu bewältigen.

Auf der Heide weist eine Marathon-Bestzeit von 2:27:04 h auf, über 100 km wurde er 2015 Dritter der DM in 7:26:39 h. Die Liebe des 31-jährigen Siegburgers gilt aber dem Trail-Lauf und den Cappadocia-Ultra zählt er zu seinen Top 5. Schnellste Frau unter den 433 Finishern der 63-km-Strecke war die Brasilianerin Fernanda Maciel in 6:44:14 h, nur 15 Männer waren schneller. Etwas mehr als 2.000 Höhenmeter kommen beim Medium-Trail zusammen, dessen Höhepunkte sicher die Orte Göreme und Uchisar sind. Fast einfach muten dagegen die 1.100 Höhenmeter der kurzen Strecke über 38 km an. Der sogenannte Short-Trail wird drei Stunden nach den anderen Wettbewerben gestartet. Die Strecke folgt in weiten Teilen dem 63-km-Kurs, spart aber viele Schleifen aus. Dennoch erfreut sich dieses Angebot



2019: Was neu, anders oder gar nicht läuft

Große Bewegung in der Veranstaltungsszene herrscht schon seit Jahren nicht mehr. Das Netz der Angebote ist längst so eng gestrickt, dass kaum noch ein neuer größerer Lauf Platz findet. Immerhin sind aber auch keine erheblichen Ausfälle oder Absagen in Sicht. Bei diesen Betrachtungen muss man berücksichtigen, dass die Szene im November teilweise noch in der Planung steckt und manchmal geht es auch hin und her. Wie beim beliebten Straßenlauf „Rund um Ratekau“ unweit von Lübeck.

Von Udo Möller

Zunächst hieß es, die 30. Auflage 2018 sei die Letzte gewesen. Jetzt die Kehrtwende: Mit einem neuen Veranstalter ist die Veranstaltung gerettet. „Mangelnde Unterstützung“ hatten die alten Ausrichter beklagt, ganz wie die Organisatoren der Harzquerung von Wernigerode nach Nordhausen. Auch die wurde zunächst abgesagt und findet nun doch statt. Siehe gesonderten Beitrag in SPIRIDON 11/18. Absagen sind offenbar auch ein Weckruf. Für 2019 nichts zu wecken gibt es auf Föhr, der Frühjahrs-Marathon dort ist abgesagt. Auch in Husum, nicht weit von Föhr, gibt es statt des traditionellen Winter-Marathons „nur“ eine Winterstraßenlaufserie. Föhr will 2020 zurückkommen, von Husum wird sich die Szene vermutlich zumindest was 42,195 km anbelangt, ganz verabschieden müssen.

WELLIGES PROFIL IN WEIMAR

Die wohl interessanteste Premiere erlebt Weimar am 28.4. Der SCC Berlin hat den „100 Jahre Bauhaus Marathon“ unter seine Fittiche genommen. Angeboten werden auch ein Halbmarathon sowie Staffeln. Dabei wird auf der

Homepage schon „gewarnt“: Zeiten, die man auf flachen Strecken erreicht hat, seien hier nicht ohne Weiteres zu realisieren. Das Profil ist wellig, beim Marathon werden zwei unterschiedliche Runden gelaufen. Das Zeitlimit wurde mit 7:30 h äußerst üppig bemessen. Anlass für den Lauf ist der 100. Geburtstag des Bauhauses, der Kunstschule, die durch avantgardistische Ideen als Wegbereiter der Moderne gilt.

Zumindest eine „halbe Premiere“ feiert der Höllwand-Marathon am 30.6. Er findet im Rahmen der Rennsteig-Querung statt und ist mit diesem Zuschnitt neu. Start und Ziel befinden sich in dem Städtchen mit dem schönen Namen Gumpelstadt, das wiederum zur Gemeinde Moorgrund zählt, südlich von Eisenach gelegen. Namen, die schon erahnen lassen: Hier geht es um Landschaftslauf. Der hügeligen Rennsteig-Gegend entsprechend mit Auf- und Abstiegen, 1.320 Höhenmeter sollen zusammenkommen. Geradezu euphorisch wird auf der Veranstaltungs-Website die Schönheit der Strecke gepriesen. Angeboten werden auch Halbmarathon sowie ein „Viertelmarathon“ von 11 km.

Nur „halb neu“ ist auch der Burgwald-Märchen Marathon am 25. August. Die Veranstaltung selbst gab es bereits, das Konzept wurde aber neu gestrickt, die Strecken und der Name verändert. Dreh- und Angelpunkt ist das hessische Rauschenberg bei Marburg. Im Angebot ist jetzt ein Ultralauf über 52 km, der Marathon, ein Halbmarathon, 10, 5 und 3 km. Die Streckenprofile sind wellig, beim Marathon z.B. sind 615 HM zu bewältigen. Wer dort gelaufen ist, wird später dank eines schrill-bunten Finisher-Shirts mit allerlei Märchengestalten auffallen.

Häppchenweise Marathon gelaufen wird auf der Herreninsel im Chiemsee und zwar erstmals am 27. und 28. April. Man kann je einen Halbmarathon laufen oder beide, Doppelstarter kommen in die Marathon-Wertung. Es handelt sich um einen 10,5-km-Rundkurs, Veranstalter ist die München Marathon GmbH.

NEUE EXOTEN UND SERIEN

Auch international gibt es derzeit wenige Verschiebungen im Veranstaltungsangebot. Erfahrungsgemäß ist man hier aber mehr noch als in Deutschland vor Überraschungen nicht sicher, positiv wie negativ. Premieren werden oft erst kurzfristig angekündigt, andere Läufe fallen schon mal überraschend weg. Wie der Rock 'n' Roll Marathon in Lissabon. Als neu fallen einige absolute Exoten auf: Marathonläufe im russischen Waldai (zwischen St. Petersburg und Moskau), wo auf einem gefrorenen See gelaufen wird (23.2.), auf der iranischen Insel Kisch (1.3.) sowie eine afrikanische Marathon-Serie mit Läufen in Nigeria, Gambia, Togo, Sansibar und den Kapverden. Solche Serien tauchen verstärkt im Angebot auf und sollen zahlungskräftige Länder-Sammler zu neuen Zielen locken.

Gerade bei vermeintlich exotischen Läufen muss immer mit kurzfristigen Veränderungen gerechnet werden. Angekündigte Daten ändern sich bisweilen, anders als es bei uns üblich ist!

SPIRIDON veröffentlicht jeweils rechtzeitig aktuelle Veranstaltungstermine, national wie international.

Webseiten:

www.rund-um-ratekau.de

www.harzquerung.wordpress.com

www.100-Jahre-Bauhaus-Marathon.de

www.rennsteigquerung.de

www.bmm-rauschenberg.de

www.herrenchiemseelauf.de



Gelaufen wird 2019 wieder „Rund um Ratekau“. Ein neuer Veranstalter sorgte dafür, dass die 30. Auflage 2018 nicht die letzte gewesen ist. Foto: Archiv



Kenia beherrscht Jahr der Rekorde

Auf der Straße wurde 2018 im November noch zum Jahr der Rekorde. Abraham Kiptum aus Kenia verbesserte in Valencia den Weltrekord im Halbmarathon auf 58:18 min, über 15 km schrieb sich Joshua Cheptegei in Nimwegen in die Rekordlisten mit 41:11 min ein. In Berlin konnte man bereits im September den Marathon-Weltrekord von Eliud Kipchoge von 2:01:39 h feiern.

Knapp überstand der 10-km-Weltrekord von Leonard Komon das Jahr. Der erst 19-jährige Rhonex Kipruto (beide Kenia) blieb mit 26:46 min in Prag nur 2 sec über der Marke. Ebenfalls in Prag gab es einen neuen 10-km-Frauen-Weltrekord durch Caroline Kipkirui mit 30:19 min. Das war 2 sec schneller als Paula Radcliffe 2003 in San Juan.

In den Weltranglisten über 10 km und Halbmarathon beherrschen Kenianer auch von der Zahl her die Szene. Neben Cheptegei platzierten sich einige Ugander. Selbst Äthiopier spielen zur Zeit unterhalb von Marathon auf der Straße keine große Rolle.

Als Veranstaltungsorte in den kürzeren Straßenlauf-Disziplinen profilieren sich Prag und Valencia. Die „Czech run“-Serie mit auch anderen Veranstaltungsorten fördert die absolute Spitze. Valencia war 2018 Austragungsort der Halbmarathon-Weltmeisterschaft, wo es nicht die ganz großen Laufzeiten gab, sondern auf Taktik gelaufen wurde. Geoffrey Kamworor taucht daher erst auf Platz 36 auf mit 60:02 min. Wesentlich schneller war das November-Rennen von Valencia auf Einladungsbasis.

Berlin ist mit seinen kürzeren Straßenläufen nicht ganz vorne wie im Marathonlauf. Platz 5 über 10 km der Männer durch Vincent Kibet in 27:21 min und Platz 4 über Halbmarathon in 58:42 min zeigen jedoch eine schnelle Strecke an. Die neue Berliner Strecke mit Start am Brandenburger Tor feiert im April ihr Debüt.

Deutsche wie auch europäische Athleten kommen im Ranking nur auf hinteren Plätzen vor. Allein Alina Reh kann sich mit Platz 15 über 10 km in 31:23 min in Berlin etwas in den Vordergrund schieben. Die junge Ulmerin belegt außerdem mit der Schweizerin Martin Strähl Platz 75 in der Weltrangliste im Halbmarathon.

BERLIN FÜHRT ZEHNERLISTE AN

In den folgenden Listen sind nur 10 km und Halbmarathon aufgeführt, denn der Redaktionsschluss dieses Heftes ist der 23. November. Eine Marathon-Weltrangliste ist daher verfrüht, denn zu diesem Zeitpunkt standen noch mit Valencia, Fukuoka und Guangzhou drei Gold-Label-Rennen aus und auch das neue Rennen in Abu Dhabi sowie San Sebastian kamen noch. Die Weltranglisten 2018 im Marathon sowie 100 km

erscheinen in unserer nächsten, der Februar-Ausgabe.

Abschließend kann man bereits die Zehner-Liste der besten Zeiten der großen Läufe veröffentlichen. Berlin hält den Spitzenplatz dank seiner Weltrekorde. Dicht auf den Fersen ist die jüngere Veranstaltung von Dubai, die es aber trotz des Einsatzes der Olympiasieger Haile Gebrselassie und Kenenisa Bekele und hoher Siegesprämie nicht geschafft hat, Berlin die Führung zu entreißen. Berlin bleibt Spitze, so wie London dank Paula Radcliffe die Nr. 1 ist. London spricht zwar von reinen Frauenrennen, doch hatte Radcliffe bei ihrem Weltrekord von 2:15:25 h zwei männliche Pacemaker dabei. Neben Berlin ist als einzige deutsche Stadt Frankfurt hervorragend vertreten. Durch das diesjährige Rennen hat man sich bei den Frauen um zwei Plätze verbessert.

Weltranglisten 2018

MÄNNER:

10 km:

- 26:46 Rhonex Kipruto 1999 KEN Prag
- 27:16 Joshua Cheptegei 96 UGA Durban
- 27:18 Geoffrey Koech 93 KEN Prag
- 27:19 Mathew Kimeli 98 KEN New York
- 27:21 Vincent Kibet 99 KEN Berlin
- 27:22 Maxwell Kortek UGA Santos
- 27:24 Davis Kiplangat 98 KEN Utrecht
- 27:26 Emmanuel Kiprono 93 KEN Paderborn
- 27:28 Jake Robertson 89 NZL New Orleans
- 27:32 Julien Wanders 96 SUI Durban (10)
- 27:37 Amedework Walegn 99 ETH Laredo
- 27:37 Emanuel Gisamoda 88 TAN Utrecht
- 27:38 Abraham Kipyatich 93 KEN Prag
- 27:40 Bernard Kibet 94 KEN Prag
- 27:40 Isaac Kipsang KEN Utrecht
- 27:44 Simon Cheprot 90 KEN Oelde
- 27:44 Peter Kwemoi 93 KEN Prag
- 27:44 Albert Rop 92 BRN Utrecht
- 27:45 Benard Ngeno KEN Mobile
- 27:46 Hicham Amghar MAR Prag (20)
- 27:46 Moses Koech 97 KEN Durban

Halbmarathon:

- 58:18 Abraham Kiptum 89 KEN Valencia, **WR**
- 58:33 Jemal Mekonnen, 96 ETH Valencia
- 58:42 Bedan Karoki 90 KEN Ras al Khaimah
- 58:42 Eric Kiptanui 90 KEN Berlin
- 58:44 Abadi Hadis, 97 ETH Valencia

- 59:06 Alex Kibet, 90 KEN RaK
- 59:06 Daniel Kipchumba 97 KEN Stresa
- 59:07 Mangata Ndiwa 87 KEN Stresa
- 59:17 Yomif Kejelcha 97 ETH Kopenhagen
- 59:18 Adamlak Belihu 98 ETH New Delhi (10)
- 59:18 Josphat Boit 95 KEN Stresa
- 59:21 Felix Kibitok 91 KEN Kopenhagen
- 59:21 Stephen Kiprop 99 KEN Valencia
- 59:22 Amdework Walelegn 99 ETH Delhi
- 59:22 Bernard Kipkorir KEN Valencia
- 59:27 Hassan El Albassi, 84 Valencia
- 59:28 Edwin Kiptoo 93 KEN Kopenhagen
- 59:28 Simon Cheprot 90 KEN Valencia
- 59:29 Abel Kipchumba 94 KEN Valencia
- 59:36 Jorum Okombo 97 KEN RaK (20)
- 59:36 Morris Gachagam 95 KEN RaK
- 59:37 James Rungaru 93 KEN Den Haag
- 59:40 Wilfred Kimitei 85 KEN RaK
- 59:41 Leonard Langat 90 KEN Den Haag
- 59:44 Mle Wasihun 93 ETH Barcelona
- 59:47 Galen Rupp 86 USA Ostia
- 59:47 Bernard Kimeli 95 KEN 95 Prag
- 59:48 Mosinet Geremew 92 ETH Buenos Aires
- 59:51 Aron Kifle 98 ERI Delhi
- 59:52 Lelisa Desisa 90 ETH Kopenhagen (30)
- 60:01 Jake Robertson 89 NZL Houston (34)
- 60:02 Geoffrey Kamworor 92 KEN Valencia WM (36)
- 60:08 Kaan Özbilen 86 TUR Istanbul (44)
- 60:09 Julien Wanders 96 SUI Barcelona (46)
- 61:20 Homiyu Tesfaye 93 GER Den Haag (140)

FRAUEN:

10 km:

- 30:19 Caroline Kipkirui 94 KEN Prag
- 30:22 Fancy Chemutai 95 KEN Prag
- 30:23 Diana Kipyogei 94 KEN Prag
- 30:50 Agnes Tirop 9 KEN Tilburg
- 30:57 Sandrafelis Tuei 98 KEN Valencia
- 30:59 Mary Keitany 82 KEN New York
- 31:00 Dorcas Jephchirchir 98 KEN Paderborn
- 31:07 Tsehay Gemechu 98 ETH Tilburg
- 31:08 Tirunesh Dibaba 85 ETH Manchester
- 31:14 Stella Chesang 96 Durban (10)
- 31:17 Norah Jeruto 95 KEN Valencia
- 31:17 Eva Cherono, 96 KEN Utrecht
- 31:20 Clemence Calvin 90 FRA Langueux
- 31:22 Senbere Teferi 95 ETH Banglore
- 31:23 Alina Reh 97 GER Berlin
- 31:25 Perine Nengampi 89 KEN Prag
- 31:26 Ababel Yeshaneh 91 ETH Cape Elizabeth
- 31:33 Mercyline Chelangat 97 UGA Durban
- 31:34 Mary Munanu 91 KEN Valencia
- 31:34 Rosemary Wanjiru 94 KEN Prag (20)
- 31:38 Meraf Bahta 89 SWE Hole (25)
- 31:43 Karoline Grövdal 90 NOR Hole
- 31:53 Elish McColgan 90 GBR Doha
- 32:01 Fabienne Schlumpf 90 SUI Berlin

Halbmarathon:

- 64:52 Fancy Chemutai 95 KEN RaK
- 64:55 Mary Keitany 95 KEN RaK
- 65:04 Joan Melly 90 KEN Prag



Philipp Pflieger entthront Gabius

Bei den Männern gelang es Philipp Pflieger, Vorjahres-Champion Arne Gabius im SPIRIDON-Dreikampf 2018 als besten Dreikämpfer zu entthronen. Die wesentlich bessere Marathon-Zeit von 2:11:45 h nutzte dem Bottwartaler wenig, denn er war auf den Unterdisstanzen zu schwach. Der Regensburger hatte vergeblich auf einen Doppelstart bei der Europameisterschaft gepocht, doch konnte er mit der Nominierung nur für den Marathon und Ausstieg keine Punkte sammeln. Im Vergleich zu Gabius, der lediglich kurz vor Frankfurt einen 10-km-Lauf in Berlin hinlegte, gewann er die Gesamtwertung mit 3.237 Punkten als vielseitigster Langstreckler.

Von Christian Werth

Hinter diesem Duo kommen die Twens auf, die wohl in Zukunft auf den langen Strecken das Sagen haben werden. Allerdings gab es einige Enttäuschungen, weil diversen Läufern eine Platzierung auf den drei gängigen Langstrecken fehlte. Das galt insbesondere für die Frauenwertung, die diesmal nur für die erstmalige Siegerin Katharina Heinig befriedigend ausfiel. Während so manche Elitefrau 2018 verletzungsbedingt pausierte oder auf einen Marathon verzichtete wie Sabrina Mockenhaupt, blieben im Spitzenbereich nur noch eine Handvoll weniger ambitionierte Dreikämpferinnen übrig, darunter sogar eine 47-Jährige, nämlich Sandra Morchner von Grün-Weiß Kassel. Andere Elite-Frauen können zwar einen Marathon vorweisen, doch fehlt ihnen die Halbmarathon- oder 10-km-Leistung - so auch der besten Marathonläuferin des Jahres Anja Scherl, die keinen Zehner vorzuweisen hat. Die Aufsteigerin ist zweifellos Fabienne Amrhein, die von der Bahn kommend den Sprung zum Marathon wagte und belohnt wurde. Sicherlich hat sie noch Luft auf der Marathonstrecke. Umgekehrt sieht es bei der Dritten Laura Hottenrott aus, die auf den längeren Strecken stabil ist, aber über 10 km zu langsam. Nur drei blieben über 3.000 Punkten, wozu zu sagen ist, dass die IAAF-Wertung für Männer und Frauen geschlechtermäßig angepasst ist. Relativ Beste im SPIRIDON-Dreikampf ist somit Katharina Heinig. ■



Philipp Pflieger vor Arne Gabius über 10.000 m.
Archivbild: C. Werth

M Ä N N E R :

1. Philipp Pflieger, 87, LG Regensburg
3.237 Punkte 10 km 28:41 = 1.079 HM 1:03:14
= 1.061 Mar 2:13:39 = 1.097
2. Arne Gabius, 81, TR Bottwartal
3.088 Punkte 10 km 30:01 = 961 HM 1:04:53
= 997 Mar 2:11:45 = 1.130
3. Karsten Meier, 92, LG Braunschweig
3.068 Punkte 10 km 29:07 = 1.040 HM 1:05:22
= 978 Mar 2:16:24 = 1.050
4. Tobias Blum, 95, LC Rehlingen
3.050 Punkte 10 km 29:32 = 1.003 HM 1:04:38
= 1.006 Mar 2:16:55 = 1.041
5. Jens Nerkamp, 89, PSV GW Kassel
3.031 Punkte 10 km 29:20 = 1.020 HM 1:05:26
= 976 Mar 2:17:18 = 1.035



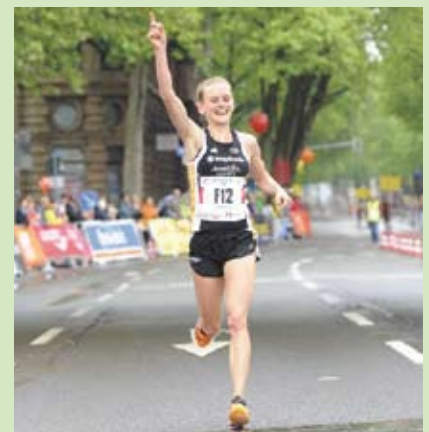
Katharina Heinig gewann erstmals den SPIRIDON-Dreikampf 10 km, HM, Marathon.

Foto: Mast

6. Sebastian Reinwand, 87, ART Düsseldorf
3.012 Punkte 10 km 29:51 = 975 HM 1:05:34
= 971 Mar 2:15:27 = 1.066
7. Marcus Schöfisch, 87, Lauftraining
2.962 Punkte 10 km 30:12 = 945 HM 1:05:52
= 960 Mar 2:15:58 = 1.057
8. Philipp Baar, 92, ART Düsseldorf
2.951 Punkte 10 km 30:19 = 936 HM 1:05:47
= 963 Mar 2:16:17 = 1.052
9. Jonas Koller, 93, LG Regensburg
2.876 Punkte 10 km 30:15 = 941 HM 1:06:35
= 933 Mar 2:19:16 = 1.002
10. Steffen Ulizcka, 84, Kieler TB
2.784 Punkte 10 km 30:49 = 894 HM 1:07:49
= 888 Mar 2:19:17 = 1.002

F R A U E N :

1. Katharina Heinig, 89, LG Eintracht Frankfurt
3.289 Punkte 10 km 33:35 = 1.075 HM 1:12:44
= 1.081 Mar 2:29:55 = 1.133
2. Fabienne Amrhein, 92, MTG Mannheim
3.270 Punkte 10 km 33:23 = 1.066 HM 1:12:55
= 1.077 Mar 2:32:34 = 1.107
3. Laura Hottenrott, 92, TV Wattenscheid
3.019 Punkte 10 km 37:02 = 903 HM 1:15:45
= 1.012 Mar 2:32:58 = 1.104
4. Victoria Brandt, 89, SCC Berlin
2.968 Punkte 10 km 34:52 = 1.010 HM 1:17:53
= 964 Mar 2:44:31 = 994
5. Sandra Morchner, 71, PSV GW Kassel
2.927 Punkte 10 km 35:34 = 975 HM 1:17:11
= 980 Mar 2:46:54 = 972



Fabienne Amrhein verbesserte ihre 10-km-PB am 1.11. beim Hockenheimringlauf auf 33:23 min und wird Zweite im Dreikampf.

Foto: Sportonline



Internationaler Straßenlaufkalender 2019

GROBE TERMIN-LISTEN 2019, NATIONAL + INTERNATIONAL IM HEFT !!!

Die wichtigsten internationalen Termine sind in diesem Heft. Achtung: Manche Läufe können kurzfristig verschoben werden oder ausfallen. Viele Läufe im November und Dezember haben ihre Termine noch nicht bekannt gegeben. SPIRIDON veröffentlicht jeweils aktualisierte Listen im Startkatalog mit einem Monat Vorlauf.

Januar

- 01.01. Mar +21,1 +10,55 km, Zürich/SUI, www.neujahrsmarathon.ch
- 04.01. Mar +21,1 Tiberias/ISR, www.tiberias-marathon.co.il
- 05.01. Polarlicht-Halbmarathon Tromsø, www.msm.no
- 06.01. Mar Xiamen/CHN, www.xmim.org/en
- 06.01. Mar +21,1 Vadodara/IND, www.vadodaramarathon.com
- 06.01. Mar +21,1 Merida/MEX, www.marathonmerida.com
- 07.01. 21,1 Siberian Ice-HM Omsk/RUS, www.runsim.ru/en/ice
- 11.01. Mar +21,1 Luxor/EGY, www.egyptianmarathon.com
- 13.01. Mar +21,1 Cadbury/AUS, www.cadburymarathon.com.au
- 13.01. Mar +21,1 Taipei/TPE, www.sportsnet.org.tw
- 13.01. Mar +21,1 Orlando/USA, www.disneyworldmarathon.com
- 18.01. Mar +21,1 Muscat/OMA, www.muscatmarathon.om
- 18.01. Mar +21,1 Houston/USA, www.chevronhoustonmarathon.com
- 20.01. Mar +21,1 Bahamas/BAH, www.marathonbahamas.com
- 20.01. 10 km Rio-São Sebastião/BRA, www.corridadaosaobastiao.com.br
- 20.01. Mar +21,1 Chinacoast/HKG, http://avohk.org
- 20.01. Mar Mumbai/IND, www.scm.procamrunning.in
- 20.01. Mar Culiacan/MEX, www.maratonculiacan.org
- 20.01. Mar +21,1 Funchal/POR, www.funchalmarathon.com
- 20.01. Mar +21,1 Arizona/USA, www.runrockroll.com
- 20.01. Mar +21,1 Maui/USA, www.mauioccefrontmarathon.com
- 25.01. Mar Dubai/UAE, www.dubaimarathon.org
- 27.01. Mar +21,1 Gran Canaria/ESP, www.grancanariamarathon.com
- 27.01. Ladies-Mar Osaka/JPN, www.osaka-marathon.jp
- 27.01. Mar +21,1 Marrakech/MAR, www.marathon-marrakech.com/en
- 27.01. Mar Khon Kaen/THA, www.khonkaenmarathon.com/th

Februar

- 02.02. Mar Apeldoorn/HOL, www.midwintermarathon.nl
- 02.02. 50 km Texel-Trail/HOL, www.texeltrail.nl
- 02.02. Mar +21,1 +10 Death Valley/USA, www.envirosports.com
- 03.02. Mar +21,1 Kolkata/IND, www.kolkatafullmarathon.com
- 03.02. Mar +21,1 Jaipur/IND, www.marathonjaipur.com
- 03.02. Mar Beppu-Oita Mainichi/JPN, www.furuichi-m@mainichi.co.jp
- 03.02. 21,1 Kagawa/JPN, www.km-half.com
- 10.02. 21,1 km Barcelona/ESP, www.mitjabarcelona.com
- 10.02. 21,1 Hawassa/ETH, www.runafrica.co/hawassa-half-marathon-7k
- 17.02. Mar Sevilla/ESP, www.maratondesevilla.es
- 17.02. Mar Hong Kong/HKG, www.hkmarathon.com
- 17.02. 21,1 Verona/ITA, www.giuliettaeromeohalfmarathon.it
- 17.02. Mar Kitakyushu/JPN, www.kitakyushu-marathon.jp
- 17.02. Mar Kyoto/JPN, www.kyoto-marathon.com/en
- 17.02. Mar Okinawa/JPN, www.okinawa-marathon.com
- 17.02. 21,1 Guadalajara/Mex, www.guadalajara-half-marathon.com
- 17.02. Mar +21,1 Kinmen/TPE, www.runinfinity.com/race/kinmen-marathon
- 22.02. Mar +21,1 Tel Aviv/ISR, www.tlvmarathon.co.il
- 24.02. 21,1 Split/CRO, www.splithalf.eu/en

- 24.02. 21,1 Granollers/ESP, www.halfmarathonbarcelona.com
- 24.02. Mar +21,1 Mew Delhi/IND, www.newdelhimarathon.com
- 24.02. 21,1 Neapel/ITA, www.napolirunning.com
- 24.02. Mar Malta/MLT, www.maltamarathon.com
- 24.02. Mar +21,1 Maritzburg/RSA, www.pmb42.co.za
- 24.02. Mar Seychelles/SEY, www.seychelles-marathon.com
- 24.02. Mar +21,1 Karthago/TUN, www.the-carthage-race.com
- 27.02. Sahara-Mar +21,1 Tindouf/ALG, www.saharamarathon.org

März

- 03.03. Mar +21,1 Nafplio/GRE, www.nafpliomarathon.gr
- 03.03. Mar Tokyo/JPN, www.tokyo42195.com
- 03.03. Mar Kilimanjaro/TAN, www.kilimanjoramarathon.com
- 03.03. Mar +21,1/10 Antalya/TUR, www.runtalya.de
- 03.03. Mar Napa Valley/USA, www.napavalleymarathon.org
- 09.03. Mar +21,1 New Orleans/USA, www.runrockroll.com/new-orleans
- 09.03. Mar +21,1 Washington DC/USA, www.runrockroll.com/DC
- 10.03. Mar Barcelona/ESP, www.zurichmaratobarcelona.es
- 10.03. 21,1 Paris/FRA, www.fitbitsemideparis.com/fr
- 10.03. Mar Nagoya-Women's/JPN, www.womens.marathon-festival.com/en
- 10.03. 21,1 Sihanoukville/CMB, www.sihanoukville-marathon.org
- 10.03. Mar Lake Biwa/JPN, www.lakebiwa-marathon.com/index_e.html
- 15.03. Mar +21,1 +10 Jerusalem/ISR, www.jerusalem-marathon.com
- 17.03. 21,1 Wels/AUT, www.wels-halfmarathon.at
- 17.03. Mar Pafos/CYP, www.cyprusmarathon.com
- 17.03. Mar Kourou/Fr-Guyana, www.marathons.fr
- 17.03. 21,1 Athen/GRE, www.athinahalfmarathon.gr
- 17.03. Mar Tokushima/JPN, www.tokushima-marathon.jp
- 17.03. Mar Seoul/KOR, www.worldsmarathons.com/de/marathon/seoul-marathon
- 17.03. 21,1 Gdynia/POL, www.pzugdyniapolmaraton.pl/en
- 17.03. 21,1 Lissabon/POR, www.lisbon-half-marathon.com
- 17.03. Mar +21,1 Taipei/TPE, www.wanjinshi-marathon.com.tw
- 17.03. 21,1 New York/USA, www.nyrr.org
- 18.03. Mar +21,1 Antarctica/ATA, www.antarcticamarathon.com
- 18.03. 21,1 Den Haag/HOL, www.nncploopdenhaag.com
- 18.03. 21,1 Rom-Ostia/ITA, www.romaostia.it
- 18.03. 15 km Kerzers/SUI, www.kerzerslauf.ch
- 21.03. 202 km Plattensee-Ultra/HUN, www.budapestmarathon.com
- 22.03. 21,1 Sharm El Sheikh/EGY, www.egyptianmarathon.com
- 24.03. Mar Wuxi/CHN, www.wuximarathon.com
- 24.03. Mar +21,1 Limassol/CYP, www.limassolmarathon.com
- 24.03. Mar Montpellier/FRA, www.marathonmontpellier.fr
- 24.03. Mar Treviso/ITA, www.trevisomarathon.com
- 24.03. 21,1 Stramilano/ITA, www.stramilano.it
- 24.03. 21,1 Incheon/KOR, www.distancerunning.co.uk/races/679.html
- 24.03. 21,1 Warschau/POL, www.warsawhalfmarathon.com
- 24.03. Mar. Novy Sad/SRB, www.marathon.org.rs
- 24.03. Mar Los Angeles/USA, www.lamarathon.com
- 30.03. Mar Moorea/THI, www.mooreamarathon.com

- 31.03. Mar Saint-Tropez/FRA, www.marathondugolfedesainttropez.com
- 31.03. 21,1 +10 km Venlo/HOL, www.venloop.com
- 31.03. Mar Rimini/ITA, www.riminimarathon.it

April

- 06.04. 21,1 Prag/CZE, www.runzczech.com
- 06.04. Mar Łódź/POL, www.lodzmaraton.pl
- 07.04. Mar Rotterdam/HOL, www.marathonrotterdam.nl
- 07.04. Mar Wien/AUT, www.vienna-marathon.com
- 07.04. Maratona di Roma/ITA, www.maratonadiroma.it
- 07.04. Mar Mailand/ITA, www.milanocitymarathon.it
- 07.04. Dogi's Halbmar. Padua-Venedig/ITA, www.dogishalfmarathon.it
- 07.04. 21,1 Nizza/FRA, www.nicesemimarathon.com
- 07.04. Mar Ajaccio/FRA, www.marathon.fr
- 07.04. Mar Golden Gate San Francisco/USA, www.runrockroll.com/en/events/san-francisco
- 07.04. Mar Debno/POL, www.maratondebno.pl
- 07.04. Mar +21,1 Mangyongdae/PRK, www.pyongyangmarathon.com
- 07.04. Mar +21,1 Bratislava/SVK, www.bratislavamarathon.com
- 07.04. 21,1 Istanbul/TUR, www.istanbulyarimmaratonu.org
- 07.04. Mar São Paulo/BRA, www.yescom.com.br/2019/soapaulomarathon
- 07.04. Mar Santiago de Chile/CHI, www.maratondesantiago.com
- 09.04. Mar North Pole/NPO, www.npmarathon.com
- 14.04. Mar Paris/FRA, www.parisamarathon.com
- 14.04. Mar d'Annecy/FRA, www.marathons.fr
- 14.04. Mar Enschede/HOL, www.enschedemarathon.nl
- 14.04. Mar Warschau/POL, www.pzumaronwarszawski.com/en
- 14.04. Mar +21,1 Cluj-Napoca/ROM, www.maraton-cluj.ro/en/maraton
- 14.04. Mar +21,1 Belgrad/SRB, www.bgdmrathon.org
- 14.04. Mar Linz/AUT, www.linz-marathon.at
- 12.04. 50 +42 +21 km Amman/JOR, www.deadsea.runjordan.com
- 13.04. Mar +21,1 +50 Canberra/AUS, www.runningfestival.com.au
- 14.04. Mar +10km Thessaloniki/GRE, www.alexanderthegreatmarathon.org
- 14.04. Mar Rhodes/GRE, www.roadstorhodes.com
- 14.04. 10 km Vancouver Sun Run/CAN, www.vancouver.sunrun.com
- 14.04. 21,1 Pardubice/CZE, www.pardubickyvinarskypulmaraton.cz
- 14.04. Mar +21,1 Charkow/UKR, www.kharkivmarathon.com
- 14.04. 63+Mar+21,1 Connemara/IRL, www.connemaramarathon.com
- 14.04. 21,1 Budapest/HUN, www.springhalfmarathon.runinbudapest.com
- 14.04. 21,1 Lago Maggiore/ITA, www.lmh.it
- 14.04. Mar +21,1 Tumon Bay/Guam, www.guaminternationalmarathon.com
- 14.04. 21,1 +10km Taipei Womens/TPE, www.sportsnet.org.tw
- 15.04. Mar Boston/USA, www.bostonmarathon.org
- 20.04. 56 +21,1 km Two Oceans Kapstadt/RSA, www.twooceansmarathon.org.za
- 20.04. 21,1 Batumi-Nachtlauflauf/GEORG, www.batumi-marathon.com/en/home
- 20.04. 21,1 Dushanbe/TJK, www.dushanbeinternationalhalfmarathon.com
- 21.04. Kreta-Mar Piraeus/GRE, www.crete-marathon.gr
- 21.04. Mar Nagano/JPN, www.naganomarathon.gr.jp
- 21.04. Mar +21,1 Almaty/KZE, www.almaty-marathon.kz/en