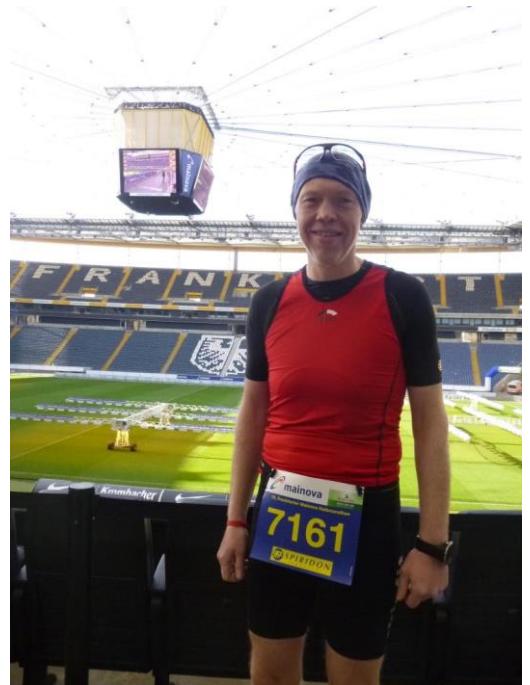


12. März 2017

## Halbmarathon Frankfurt

Der Wettergott muss Läufer sein. Erst vor vier Wochen entschied ich mich, beim diesjährigen Frankfurter Halbmarathon, an den Start zu gehen. Hoffte zugleich, dass das Wetter mitspielen würde. Wenn ich mich so in meiner Laufgeschichte zurückinnere, war es bereits der neunte Start in Frankfurt bei einem Halbmarathon. In dieser Zeit habe ich schon die verschiedensten Wetterkapriolen erlebt.

Den ersten Start 2002 noch neben dem alt ehrwürdigen Waldstadion und Zieleinlauf, mit einer dreiviertel Runde auf der Tartanbahn, auf Höhe der Haupttribüne im Stadion. Bin damals zeitgleich zur Siegerehrung der Ersten eingelaufen. Das Wetter war kalt und eisig. Später Umzug ans Nordwestzentrum. Vergessene nie den langen Weg über die Rosa Luxenburg, vorbei am Ginnheimer Spargel, zurück zum Einkaufszentrum in der Nordweststadt. Da ist die heutige Strecke wesentlich angenehmer.



Sonntag früh, kurz nach halb acht, machten Magdalena, Susanne und ich mich auf den Weg zum Frankfurter Station, parkten am Gleisdreieck, kurze Wege zum Start und Ziel. Am Eingang bildete sich eine Schlange, ein Sicherheitsmann öffnete ein Tor und Einer nach dem Anderen wurde durchgelassen. Schnell zur Anmeldung, die Voranmeldung war nicht mehr möglich, hatte ich die Woche vorher noch ausprobiert. Füllte mein Formular am Vorabend am PC aus, zur Nachmeldung mit 30 € und ich hatte die Startnummer in der Hand.

Der heutige Ansturm war enorm. Teilnehmerrekord, laut Veranstalter 5431 Läufer. Daraus resultierte auch eine Verschiebung des Startes um 10 Minuten. Bis kurz vor 10 Uhr standen noch reihenweise Teilnehmer im Stau vor dem Stadion. Ab der Autobahnabfahrt Frankfurt Süd staute es sich. Die Stadionparkplätze wurden nach und nach voll.

Alex, Michael und Kröte waren kurz nach 8:45 in der Eintracht Lounge, Treffpunkt wie in den letzten Jahren auch. Vielleicht ziehe ich doch eines Tages nach Biebesheim? Laufen mit Freude und Freunden. Marschrichtung war, denke ich zumindest, für jeden von vorne herein klar.

Mein Ziel, entspannter Lauf, Stadt und Wetter genießen! Kurz vor zehn in die Startaufstellung, jeder ordnete sich dort ein, wo er auch ankommen wollte!



Startaufstellung wie folgt: Die Eliteläufer mit Bestzeiten von höchstens 1:17 Stunden bei den Männern und 1:30 Stunden bei den Frauen starteten als erste. Um 10:10 Uhr, zehn Minuten später als erwartet, machten sie sich auf die 21,0975 Kilometer. Danach folgten die langsameren Läufer je nach Tempo. Mehrere Pacemaker machten das Tempo, erkennbar an großen Ballons, auf denen mit schwarzem Edding die Zielzeit aufgeschrieben war.

Es war herrlich, als der Startschuss erfolgte, endlich ging es los. Wollte entspannt laufen, mein Tempo pendelte sich bei einem Schnitt von 5 Minuten auf dem Kilometer ein. Durch Niederrad, wo die erste Wasserversorgung war, Richtung Main und parallel zu diesem bis zum Eisernen Steg. Heute, bei diesem schönen Frühlingswetter, säumten gerade am Main, hunderte Zuschauer die Strecke der Läufer und machten Stimmung. Vielen Dank an Alle.



Kurz nach dem Eisernen Steg war die zweite Versorgungsstelle, jetzt ging es Richtung Sachsenhausen, wo auch gleich der Scheitelpunkt der heutigen Strecke erreicht wurde. Weiter durch Sachsenhausen-Süd, danach über die Stresemannallee und die Mörfelder Landstraße zur Isenburger Schneise. Versorgungspunkt drei wurde erreicht. Hier ist eine Hin- und Zurückstrecke Richtung Neu-Isenburg, ein Wendepunkt nach knapp 1,5 km, bevor es dann wieder Richtung Stadion, vorbei an Versorgungspunkt vier bei ca. Km 18 geht.



Jetzt ist quasi das Ziel, die Commerzbank Arena, schon fast in greifbarer Nähe. Bei Km 19, vorbei am Waldparkplatz auf die Zielgerade, einmal um das Stadion herum und zum Zieleinlauf ins Stadion. Nach Presseinformation, kamen 5388 Läufer ins Ziel. Einer von Ihnen war ich. Voll entspannt und zufrieden mit der heutigen Leistung. Zum Abschluss ging es noch in die Eisdiele, Schokobecher, hatte ich mir auch verdient.

Meine Zeiten in Frankfurt	
2002	1:45:08
2004	1:42:30
2005	1:37:06
2007	1:42:09
2011	1:40:12
2015	1:45:14
2016	1:40:51
2017	1:47:05

Bis bald - Euer Roku

Veranstalter: Spiridon Frankfurt, Postfach 70 09 36, 60559 Frankfurt.

Der Halbmarathon wird nach den Bestimmungen des DLV und unter Aufsicht des Hessischen Leichtathletikverbandes durchgeführt. Er ist offen für Vereins- und Volksläufer.

Start: Vor der Commerzbank-Arena      Ziel: In der Commerzbank-Arena

Laufstrecke: 21,0975 km, 100 % Straße, weitgehend flach, nach AIMS-Regeln genau vermessen, jeder Kilometer gekennzeichnet. Das Zeitlimit für den Lauf beträgt 2:45 h. Nach dieser Zeit ist das Ziel geschlossen.

Quelle Veranstalter