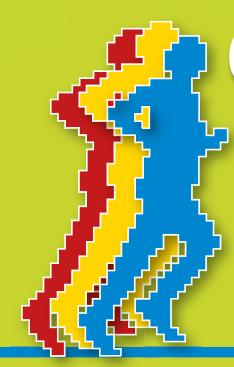
PROGRAMMHEFT 2023



Gutenberg Marathon Mainz 7. Mai 2023



MARATHON >> HALBMARATHON >>
>> PEPPEX SPORTS 4er-STAFFELMARATHON >>
>> SCHÜLER-EKIDENLAUF

WWW.MARATHON.MAINZ.DE























>> Wir danken auch unseren Freunden und Förderern





















www.marathon.mainz.de

SPENDENTOR

Herausgeberin Landeshauptstadt Mainz, Sportdezernat, Gutenberg Marathon Mainz, Postfach 3820, 55028 Mainz, Telefon 06131-124219, Fax 06131-123326 Karten Bauamt Stadt Mainz Redaktion Eric Scherer, Dieter Ebert (Sportdezernat), Daniela Zeese (Sportdezernat) Gestaltung www.sepiakommunikation.de Fotos SportOnline (Mainz), Landeshauptstadt Mainz und Archiv Design Logo Gutenberg Marathon und Titelbild designAtelier Harald Vatter-Balzar Vermarktung ZBM – Zentrale Beteiligungsgesellschaft der Stadt Mainz mbH, Mainz Druckerei AC medienhaus GmbH

>> Herzlich willkommen zum 21. Gutenberg Marathon Mainz



Liebe Freund:innen des Gutenberg Marathon Mainz,

vier Jahre ist es jetzt her, dass wir mit Ihnen den 20. Geburtstag unseres großen Laufevents zu Ehren des größten Sohns unserer Stadt gefeiert haben. Dass wir solange auf die 21. Auflage warten mussten, hätte niemand von uns gedacht. Umso größer ist die Vorfreude auf diesen Neustart - bei Ihnen wie bei uns.

In diesen vier Jahren ist bei Weitem nicht alles beim Alten geblieben. Es haben sich viele Änderungen ergeben, zum Großteil erzwungenermaßen, welche sich nicht unbedingt zum Nachteil erweisen müssen. Dass in diesem Jahr etwa das Kurfürstliche Schloss erste Anlaufstelle für unsere Läufer:innen ist, dürften Teilnehmer:innen von auswärts sogar als kulturellen Mehrwert empfinden. Und die geänderte Streckenführung gewährleistet noch mehr Nähe zum Publikum – etwas, auf das wir in Mainz ganz besonderen Wert legen.

Daher sind wir zuversichtlich, mit Ihnen am 7. Mai ähnliche Höhepunkte zu erleben wie 2019. Damals verzeichneten wir erstmals seit 2014 wieder über 1000 Finisher:innen über die volle Marathondistanz, erlebten Überraschungssiege und gleich zwei neue Streckenrekorde beim Halbmarathon.

An dieser Stelle sei Rennleiter Dieter Ebert, seinem Organisationsteam, unseren über 1000 ehrenamtlichen Helfer:innen aus den Vereinen unserer Region, den Einsatzkräften der Polizei, des Sanitätsdienstes, der Straßenverkehrsbehörde und den Mitarbeiter:innen etlicher anderer Institutionen, die den Gutenberg Marathon Mainz möglich machen, herzlich gedankt. Ohne sie würde es diesen großen Tag nicht geben, und ohne ihr Engagement – und ihr Improvisationstalent – wäre auch diese 21. Auflage nicht möglich.

Unsere Läufer:innen verbinden mit der "21" die Zahl an Kilometern, die für einen Halbmarathon zurückzulegen ist. Also eine Herausforderung, auf die, wenn sie gemeistert wurde, man mit Stolz zurückblicken darf. Doch für diejenigen, welche die volle Distanz anstreben, markiert die "21" lediglich die Hälfte ihres Weges.

Für uns soll die "21" beides sein – ein Anlass, stolz auf das bisher Erreichte zu sein, aber auch Ansporn, den Weg weiter zu gehen...

Mit der Idee, in einer eigenen Wertung unter Teilnehmer:innen aus dem Stadtgebiet und den AKK-Vororten unseren Stadtmeister und unsere Stadtmeisterin zu ermitteln, wollen wir auch weiterhin dem Gutenberg Marathon Mainz zusätzliches Lokalkolorit verleihen und gleichzeitig auch unsere bestehende Verbundenheit mit unseren rechtsrheinischen Vororten unter Beweis stellen.

Dass wir auch die deutschen Hochschulmeisterschaften und den DB-Cup wieder bei uns in der Wertung haben, zeigt den bundesweiten Stellenwert, welchen unsere Veranstaltung nach wie vor genießt, und wertet sie damit weiterhin auf.

Wir sind ungemein stolz darauf, mit dem Gutenberg Marathon Mainz ein Ereignis in unserer Stadt zu haben, in dessen Rahmen sich Jahr für Jahr Sportler:innen und Besucher:innen aus aller Welt begegnen, austauschen und verständigen und Mainz als liebenswerte und weltoffene Stadt zeigen.

In diesem Sinne wünschen wir allen Mainzer:innen und Nicht-Mainzer:innen viel Erfolg, vor allem aber auch viel Freude beim 21. Gutenberg Marathon Mainz.



Oberbürgermeister Nino Haase





>> Inhalt

Interview mit Rennleiter Dieter Ebert	4
Die Wettbewerbe	6
Jedes Jahr grüner	8
Fair geht vor – Gemeinsam ans Ziel	11
8000 Laufbeutel packen? Ein Fall für "P5"	11
Gutenberg-Marathon-Club Mainz: Die Dauer(b)renner	13
Sparda-Spendentor: Laufend spenden	15
"LebensLauf 2023" Charity-Aktion	15
Startaufstellung	16
Übersichtsplan – Was ist wo?	17
Streckenplan mit Sehenswürdigkeiten	18
Streckenbeschreibung und Rahmenprogramm 20)-22

Erstmals am Mikro: Andreas Bockius	25
31. Drei-Brücken-Lauf	27
Die "Meile des Sports" öffnet wieder	27
Die letzten Meter vor dem Lauf: Tipps & Tricks	29
Gewinnspiel zum 21. Gutenberg Marathon Mainz	30
Laufmesse: Vor dem Start Schnäppchen machen	31
Seit 2002 dabei: Die Schule für Physiotherapie	31
Sportmedizin: Belasten, aber richtig	33
Danke an die Helfer:innen	35
TuS Kostheim wechselt die Rheinseite	35
Lauf-Kongress: Wissenswertes für lange Strecken	36
Mario Monty trifft den Ton zum Marathon	37
Das Orgateam des Gutenberg Marathon Mainz	37



Endlich! Nach drei Jahren Pause startet wieder der Gutenberg Marathon Mainz.

Mit zahlreichen Neuerungen, die zum Teil notwendig waren, zum Teil aber auch Anregungen und Wünschen gerecht werden, die die Läufer:innen an die Organisatoren herangetragen hatten. Rennleiter Dieter Ebert gibt in unserem Gespräch einen Überblick.



Herr Ebert, nach drei Jahren Corona-Pause steht endlich wieder der Gutenberg Marathon Mainz an. Wie schwierig ist es, einen solchen Event nach einem solchen Break wieder aufleben zu lassen?

Ihn wieder ins Bewusstsein unserer Läufer:innen-Community zurückzurufen, war das geringste Problem. Denn die freuen sich sehr, endlich wieder an den Start gehen zu dürfen, das haben uns die vielen Rückmeldungen, die wir erhalten haben, deutlich gezeigt. Auch der Großteil unserer Sponsoren sowie die uns unterstützenden Vereine und alle anderen Helfer:innen waren sofort wieder mit voller Begeisterung bei der Sache, ebenso unser Organisationsteam. Obwohl wir im Vorfeld einige Nüsse zu knacken hatten.

Welche denn?

Aufgrund der Baustellen-Situation um Rheingoldhalle und Rathaus steht uns unser Start-/Zielbereich die nächsten Jahre in der benötigten Struktur leider nicht zur Verfügung. Deshalb waren wir gezwungen, eine andere Lösung zu erarbeiten. Diese sieht so aus, dass wir nun am Landesmuseum in der Großen Bleiche starten, und unser Zieleinlauf am Ernst-Ludwig-Platz ist. Dort steht auch die Bühne, auf der wir unter anderem Interviews führen und die Sieger:innenehrungen vornehmen.

Auch die Streckenführung wurde geändert.

Aufgrund der Tatsache, dass uns der alte Start-/Zielbereich nicht mehr zur Verfügung steht, wurde eine Streckenänderung zwangsläufig notwendig. Im Rahmen unserer Neuplanung wollten wir dann aber auch die Anregungen und Wünsche unserer Läufer:innen aus der Vergangenheit miteinfließen lassen. Im Ergebnis entfällt nun beispielsweise für die Halbmarathonis der wenig beliebte Streckenabschnitt in Richtung Zementwerk (Weisenau) komplett und auch die Marathonis laufen dort nur noch eine kleine Schleife, bevor es für sie dann an den Winterhafen geht. In Summe wird jetzt vermehrt die Altstadt und Neustadt durchlaufen. Diese Abschnitte sind deutlich abwechslungsreicher, bieten an heißen Veranstaltungstagen mehr Schatten und die Nähe zum Publikum lässt sich viel intensiver erleben.

Die Strecke führt auch nicht mehr über die Theodor Heuss-Brücke nach Hessen...

(schmunzelt) Das ist kein Affront gegen unsere lieben Nachbarn aus den AKK-Gemeinden, aber Fakt ist, dort hat in den vergangenen Jahren das Zuschauerinteresse deutlich nachgelassen. Außerdem waren auch die langen Steigungen hoch auf die Theodor-Heuss-Brücke bei den Läufer:innen wenig beliebt, und aus organisatorischer Sicht gesehen macht der Verzicht auf den hessischen Streckenabschnitt auch für uns einiges leichter.

Statt in der Rheingoldhalle befinden sich das Laufzentrum und die Messe nun im Kurfürstlichen Schloss, warum?

Auch das ist letztendlich der Verlegung des Start-/Zielbereichs geschuldet. Wir hatten uns zum Ziel gesetzt, weiterhin der Marathon der kurzen Wege zu bleiben. Deshalb war uns die

Nähe zum neuen Start-/Zielbereich sehr wichtig. Insofern hat sich die Nutzung des Kurfürstlichen Schlosses als Laufzentrum angeboten. Zudem bescheren wir damit vor allem Läufer:innen von auswärts, die Mainz nicht so gut kennen, ein zusätzliches kulturelles Erlebnis. Und ganz nebenbei: Laufmesse und Startnummernausgabe im Schloss, die Pasta-Party sogar in dessen Spiegelsaal – nennen Sie mir einen Laufevent in Deutschland, der ebenfalls ein solches Ambiente bietet!

Einige räumliche Beschränkungen, die sich durch den Umzug ergeben, lassen sich dennoch nicht wegdiskutieren.

Das sah lange Zeit so aus. Und in der Tat, im Kurfürstlichen Schloss müssen wir insbesondere im Bereich der Laufmesse räumlich zusammenrücken. Für die übrigen Angebote haben wir inzwischen adäquate Lösungen gefunden. Die Massageräume befinden sich im angrenzenden Gymnasium am Kurfürstlichen Schloss. Dort stehen auch die Duschen zur Verfügung. Die Kleiderbeutelabgabe befindet sich unmittelbar am Ziel in der Tiefgarage des Landtags. Damit, so hoffen wir, haben wir unser Ziel erreicht und bleiben tatsächlich für alle Teilnehmer:innen ein Marathon der kurzen Wege. Nur die Gesamtlaufstrecke von 42,195 Kilometern wird nicht kürzer, aber das wollen wir auch nicht ändern (*grinst*).

Ein paar Änderungen gibt es auch im Sponsorenbereich.

Generell ist es über all die Jahre hinweg sicher nicht ungewöhnlich, dass es auch in diesem Bereich zu Veränderungen kommt. Immerhin erleben wir schon die 21. Auflage unserer Veranstaltung. Natürlich bedauern wir es, wenn langjährige Partner ihr Engagement beenden. Unser Marathon hat, wie das in Mainz oftmals so üblich ist, neben dem finanziellen Aspekt schon immer eine persönliche Note. Man lernt sich kennen, man schätzt sich und freut sich irgendwann automatisch auf ein Wiedersehen bei der nächsten Veranstaltung. Wenn das wegbricht, ist für alle Beteiligten auch immer ein wenig Wehmut dabei...

Glücklicherweise sind wir von richtig großen Veränderungen verschont geblieben. Andererseits freuen wir uns auch schon auf die Zusammenarbeit mit unseren neuen Partnern. Allen voran über "Kaufland" als neuem Premiumsponsor, der unter anderem die Müsliriegel, Cookies und Apfelsaftschorle im Zielverpflegungsbereich stellt, und der sich jetzt auch in Mainz-Bretzenheim im Gutenberg Center angesiedelt hat. Das Gutenberg Center ist in Kombination auch als Partner dabei. Neu im Kreis der offiziellen Unterstützer sind außerdem der Sportbekleidungs- und Sportgerätehersteller Decathlon, die EUROBIKE sowie der Rhein Nahe Nahverkehrsbund (RNN). Der RNN ermöglicht allen Läufer:innen, die aus dem Einzugsgebiet Rheinhessen nach Mainz einpendeln, die kostenlose Anreise im öffentlichen Personennahverkehr. Die

Mainzer Mobilität bietet dies für Mainz/Wiesbaden ja schon lange an. Damit wird auch unser Konzept der Nachhaltigkeit weiter vorangetrieben.

Haben Sie an diesem auch darüber hinaus weitergestrickt?

Ja, auch diesen Aspekt, der ja auch bei Veranstaltungen eine immer größer werdende Rolle spielt, haben wir natürlich im Fokus. Deshalb machen wir auch da weiter, wo wir vor drei Jahren aufgehört haben: nämlich den Gutenberg Marathon Mainz von Auflage zu Auflage ein Stück nachhaltiger zu machen. Unsere diesbezüglichen Aktivitäten haben wir in diesem Heft auch noch aufgeführt.

Dann bleibt uns nur, dem Gutenberg Marathon Mainz, Ihrem Team und Ihnen sowie allen Helfer:innen und Teilnehmer:innen viel Erfolg und alles Gute zu wünschen!

Vielen herzlichen Dank!



4 2023 Gutenberg Marathon Mainz Gutenberg Marathon Mainz 2023 5

Sonntag, 7. Mai, 9:30 Uhr, Große Bleiche: >> Start frei für den 21. Gutenberg Marathon Mainz!



Publikum, das die Läufer:innen auf der gesamten Streckenlänge antreibt. Das macht den Gutenberg Marathon Mainz auch im 21. Jahr so "mainzigartig".

Und das ist längst nicht seine einzige Besonderheit. Dass die Läufer:innen auch nach dem Startschuss noch die Wahl haben, sich zwischen Marathon und Halbmarathon zu entscheiden, gibt's – fast – nur in Mainz. Wer unterwegs bei Kilometer 19 (nahe Ibis-Hotel) feststellt, dass es heute nicht für die volle Distanz reicht, braucht sich am Ende nicht "schlecht" zu fühlen, sondern erklärt sich kurzerhand zum Halbmarthoni, läuft nicht Richtung Weisenau, sondern biegt links ab und geht bereits nach 21,1 Kilometer durchs Ziel. Die gleiche Option besteht natürlich auch umgekehrt.

Läufer:innen, die sich noch nicht auf die längeren Distanzen wagen oder die in einem Team laufen wollen, kommen beim Peppex Sports 4er-Staffelmarathon vollends auf ihre Kosten. Die Teilnahme erfolgt mit unterschiedlichen Laufdistanzen: 10-13-8-11 km (jeweils gerundet).

Auf Teamwork setzt auch der Schüler-Ekidenlauf, der in Deutschland mittlerweile der größte seiner Art ist. Hier laufen Schüler:innen aus Rheinland-Pfalz in 5er-Teams einen Halbmarathon. Der Start erfolgt ebenfalls aus der Großen Bleiche, unmittelbar nach dem Start des Hauptfeldes.

Darüber hinaus sind noch folgende weitere Wettbewerbe mit eigener Wertung in den Gutenberg Marathon Mainz integriert.

- die **Deutschen Hochschulmeisterschaften**: Seit 2015 ist Mainz Austragungsort dieses Wettbewerbs. Hier treten Studierende aus ganz Deutschland an - sowohl über die volle als auch über die halbe Marathon-Distanz.
- die Mainzer Marathon Meisterschaften: Wer in der Gutenbergstadt oder in den AKK-Vororten wohnt, nimmt automatisch auch an einem zusätzlichen lokalen Ranking teil. Und kann Stadtmeister:in werden. 2023 starten die Mainzer Marathon Meisterschaften übrigens zum zehnten Mal.
- der DB-Cup: Organisiert vom Verband Deutscher Eisenbahner-Sportvereine, starten hier ausschließlich Mitarbeiter:innen der Deutschen Bahn. Garantiert ohne Verspätung.







>> Jedes Jahr grüner

Die Landeshauptstadt Mainz hat sich zum Ziel gesetzt, idealerweise im Jahr 2035 klimaneutral tragen wir als lokale Veranstalterin und Teil der öffentlichen Verwaltung selbstverständlich unseren Anteil dazu bei. Wir sehen dies als klaren Auftrag unseren Nachkommen eine intakte Umwelt zu

hinterlassen. Daher gehen wir mit vielen umweltund klimafreundlichen Maßnahmen voran und zu sein. Als Team des Gutenberg Marathon Mainz versuchen jedes Jahr etwas nachhaltiger und umweltfreundlicher zu werden. Generell wird alles, was wir anbieten, auf die Notwendigkeit überprüft. Deshalb verzichten wir beispielsweise auf das Anbieten von Regenponchos, Wärmefolien und Klatschpappen.

> Nachfolgende Aktivitäten tragen dazu bei, nachhaltiger zu werden:



Seit 2019 versenden wir sämtliche Teilnahmebestätigungen nur noch per E-Mail. Das spart Tonnen an Papier und durch den Verzicht auf die herkömmliche Zustellung per Postbote auch CO₂. Auch das Gutscheinheft, welches die Läufer:innen erhalten, wird dieses Jahr erstmals digital angeboten.

Wir setzen bei der Zeitmessung auf den umweltfreundlichen und wiederverwendbaren ChampionChip der Firma mika:timing, der Mehrweqvariante unter den Zeitmessungen.

Bio-Verpflegung Bananen und Äpfel

Gemeinsam mit unseren Partnern Gesund & Munter und Novum setzen wir bei Bananen und Äpfeln vollumfänglich auf Bioprodukte. Zudem kommen die Äpfel aus der Region.

Laufbeutel

Aus Nachhaltigkeitsgründen haben wir uns gemeinsam mit unserem Partner dem Volkswagen Zentrum Mainz dazu entschieden, die für 2020 bestellten und auch gelieferten Laufbeutel, die zu 100 Prozent aus einem recyceltem, umweltverträglichen Material bestehen, nicht zu entsorgen, sondern den Läufer:innen für 2023 auszugeben. Daher steht auch die Jahreszahl 2020 auf dem Beutel und nicht 2023.

Becher und Flaschen

Auch in diesem Jahr achten wir darauf, dass möglichst alle Becher, die beim Gutenberg Marathon Mainz an den Verpflegungs- und Wasserstellen sowie im Zielbereich zum Einsatz kommen, aus Pappe sind. Erstmals verwenden wir u.a. an unseren Wasserstellen einen Pappbecher aus FSC®-zertifiziertem (Forest Stewardship Council) Frischfaserkarton ohne Beschichtung, der über das Altpapier entsorgt und zu Papier weiterverarbeitet wird. Um weiter Müll einzusparen, verzichtet Erdinger komplett auf die Ausgabe des Erdinger alkoholfrei in Bechern. Den Läufer:innen wird ihr Zielgetränk direkt in der Glasflasche



Bei der Pasta-Party legen wir Wert auf Geschirr aus Porzellan. Plastikbesteck und -teller haben weiterhin keine Chance.

Medaillen

Unsere Medaillen werden in Deutschland angefertigt und haben daher einen kurzen Weg zu uns.

Finisher:innen-Shirts und Helfer:innen-Shirts

All unsere T-Shirts werden zu 100 % aus recyceltem Polyester hergestellt. Zudem werden sie nicht mehr einzeln in Plastik verpackt geliefert, sondern in Kartons ohne Einzelverpackung. Eine Änderung, die uns rund 3000 Plastikverpackungen pro Veranstaltung erspart.

Führungsfahrzeug

Das Führungsfahrzeug wird in diesem Jahr ein Hybrid-Fahrzeug sein, gestellt von unserem Partner Volkswagen Zentrum Mainz. Während der 42,195 km langen Fahrt wird demzufolge nur elektrisch gefahren.





NOCH SCHNELLER GEHT'S MIT MEINRAD

Für alle, die nicht immer rennen wollen: unsere Flexpreise. Für nur 9 € pro 30 Tage ist die erste halbe Stunde immer umsonst – für Mainzer Studis und alle mit Abo wird's sogar noch günstiger.

Entdecken Sie die kürzesten und schönsten Wege durch Mainz mit meinRad.



WEITERE INFOS: www.mietradeln.de



GEMEINSAM ANS ZIEL!

"NOVUM - Der Bio-Lieferservice" und "Gesund & Munter" liefern Bio-Verpflegung für die Sportler:innen des Gutenberg Marathon Mainz 2023

Seit vielen Jahren ist "Gesund & Munter" nicht nur aktiv mit Läufer:in beim Gutenberg Marathon Mainz vertreten, sondern kümmert sich auch als Sponsor um die Verpflegung der Marathonis. Dieses Jahr erstmals in gemeinschaftlicher Zusammenarbeit mit "NOVUM – Der Bio-Lieferservice".

Nach dem Motto: "Gemeinsam ans Ziel" ist es für uns als Unternehmen der Bio-Branche wichtig, werteorientiert zu handeln. Mit der Überzeugung, dass Konkurrenz nicht bedeuten muss, die Ellenbogen auszufahren. Gerade in der Bio-Branche, in der es stets um das Große und Ganze geht, gehört Zusammenhalt zum Selbstverständnis. So können wir voneinander profitieren und doch hat jedes Unternehmen sein eigenes Profil.





Über Gesund & Munter:

→ Unser Hof liegt im idyllischen Aartal in Taunusstein-Neuhof, etwa 12 Kilometer nördlich von Wiesbaden. Als Ökokisten-Betrieb beliefern wir seit 1992 das westliche Rhein-Main-Gebiet mit regionalen Bio-Lebensmitteln. Durch unsere Bioland-Gärtnerei, die einzige dieser Art im Rheingau-Taunus, beliefern wir unsere Kunden mit der eigenen Frische und Qualität.



Über NOVUM - Der Bio-Lieferservice:

→ Aus der Region für die Region! - Seit 25 Jahren verstehen wir uns als initiatives Unternehmen in der Bio-Branche. Bei uns bekommen Sie saisonal und regional angebautes Obst und Gemüse und viele andere tolle Produkte in 100 % Bio-Qualität. Nachhaltigkeit beschreibt unsere Motivation und all unsere Ziele: fairer Handel für Erzeuger:innen, Mehrweg statt Einweg, u.v.m.



Wir beliefern das Rhein-Main Gebiet seit 1992 mit frischem Obst und Gemüse, sowie Naturkost.



www.gesund-und-munter.com Tel. 06128 970386







>> Äpfel und Bananen Bio-Streckenverpflegung für Marathonis von Gesund & Munter und Novum "Der Bio-Lieferservice"

>>> Fair geht vor -**Gemeinsam ans Ziel**

Sport und gesunde Ernährung gehören einfach zusammen. Drum ist für "Gesund & Munter" der Name Programm – erst recht, wenn es ums Engagement des Unternehmens beim Gutenberg Marathon Mainz geht. Für einige Mitarbeiter:innen des Betriebs aus Taunusstein ist es nicht nur Ehrensache, selbst mitzulaufen – als Ökokisten-Betrieb mit Bioland-Gemüsegärtnerei versorgt "Gesund & Munter" dieses Jahr zusammen mit Novum "Der Bio-Lieferservice" alle Läufer:innen auch mit frischem Bio-Obst.

Frei nach dem Motto: Gemeinsam ans Ziel

"Die Teilnehmer:innen vom Start bis zum Ziel gesund und nachhaltig zu versorgen, ist uns ein großes Anliegen", erklären die Geschäftsführer:innen Gabi Meuer und Mohamed El Ouariachi. Fairness ist für "Gesund & Munter" nicht nur oberstes Gebot im sportlichen Wettbewerb, sondern auch im Umgang mit Geschäftspartner:innen und Lieferant:innen. "Gerade in der Biobranche ist Zusammenarbeit wichtig und sinnvoll, um Kräfte zu bündeln und Kosten zu senken", so die Geschäftsführer:innen weiter, "und Wettbewerb muss nicht bedeuten, die Ellenbogen auszufahren." Dies seien Werte, die in ihrem Geschäftsalltag ebenso gelten wie beim Marathonlauf.

8000 Laufbeutel packen? Ein Fall für "P5"

Rund 8000 Laufbeutel füllen- und das in einem berg Marathon Mainz zu sein, der Zeitfenster von knapp sechs Wochen? Das Orga- für uns ein ganz besonderes Ereignisationsteam des Gutenberg Marathon Mainz nis unserer Stadt ist", erklären kann sich darauf verlassen: Das klappt schon. Tatjana Eschborn-Rinkes und Denn seit 2011 liegt dieser Auftrag in den Händen Michael Fleischer, die beiden der "Konfektionierungsgruppe P5".

Ungefähr sechs Wochen vor dem Start ordnet das Die Gruppe "P5" ist Teil von "in. rund 20-köpfige Team seine Arbeitsplätze in einem betrieb", der Mainzer "Gesellgroßen "U" an, um auf kurzen Wegen kommunizieren schaft für Teilhabe und Integrazu können, und dann geht's los: Infomaterial, Pro- tion". Diese engagiert sich seit duktproben, Traubenzucker...

Es sind so einige Artikel, die in jeden Laufbeutel gepackt werden müssen. Rund 400 Beutel pro Tag schafft das mittlerweile blendend eingespielte "P5"-Team- und freut sich jedes Jahr aufs Neue auf trächtigungen eine Aufgabe zu finden und dabei den Auftrag.

"Wir sind sehr stolz, auf diese Weise Teil des Guten- Einklang zu halten.

Gruppenleiter:innen.

über 50 Jahren, um Menschen optimale Rahmenbedingungen für Rehabilitation und Inklusion zu schaffen. Erklärtes Ziel ist, selbst für Menschen mit Beein-Wirtschaftlichkeit und soziale Verantwortung in







>>> Der Gutenberg-Marathon-Club Mainz scharrt bereits mit den Hufen...

Die Dauer(b)renner



Drei Jahre mussten sie darauf warten, wieder zum Gutenberg Marathon Mainz antreten zu dürfen. Stillstand verzeichneten sie während der langen Corona-Pause natürlich nicht. Durch virtuelle Sport- und Lauf-Serien haben sie ihre Kontakte und ihre sportliche Motivation aufrechterhalten und gepflegt. Seit 2019, als der Gutenberg Marathon Mainz sein 20. Bestehen feierte, ist die Zahl ihrer Mitglieder sogar nochmal gewachsen, von 59 auf 75.

Und wenn sie sich an den Tagen vor dem Lauf, dem 5. und 6. Mai, wieder an ihrem Info-Stand auf der Marathon-Messe präsentieren, werden bestimmt noch weitere dazugekommen. Denn wenn erfahrene Marathonis anfangen zu erzählen, was sie in all den Jahren beim großen Lauf durch die schöne Stadt am Rhein alles erlebt haben, kommen Zuhörer:innen schnell ins Schwärmen und wollen dazugehören: zum Gutenberg-Marathon-Club Mainz.



Gegründet wurde der Verein im Jahr 2009 von Jubiläumsläufer:innen, die den Gutenberg Marathon Mainz damals zum 10. Mal absolviert hatten. Ihre Idee: Sich nicht nur am großen Tag treffen, sondern auch in der Zeit dazwischen gemeinsam trainieren, gegebenenfalls andere Laufevents anvisieren und Werbung für Mainz machen. Oder einfach nur der Geselligkeit frönen – einen umfassenden Überblick übers Clubangebot bietet die Homepage "gutenberg-marathonclub.de". Dort hat auch die "Startnummern-Tauschbörse" geöffnet.

Mitglied im Treue-Club kann nur werden, wer beim Gutenberg Marathon Mainz mindestens zehn Mal erfolgreich dabei war – egal, ob über die halbe oder die volle Distanz. Besonders begehrt sind die "Ewigen Startnummern", die über eine Mitgliedschaft erworben werden können.

Fünf Club-Mitglieder waren bislang bei allen 20 Läufen dabei: Werner Krah, Lothar Kessel, Klaus Rößler, René Nohr und Bernhard Eder. Und alle fünf fiebern bereits dem 21. Start entgegen. Fällt an den Namen etwas auf? Richtig: Die Jubilare sind alles Männer

In dieses Quintett wird sich nun keine Frau mehr einreihen können. "Ewige Startnummern" jedoch können noch viele Läufer:innen anstreben, so wie Christel Schredelsecker und Elke Bittmann, die bislang einzigen weiblichen Mitglieder. Erich Binzel, der Erste Vorsitzende, würde sich sehr über weitere freuen.









- ✓ Ab 6,- € pro Monat mitmachen
- ✓ Attraktive Sach- und Geldgewinne
- ✓ Soziale Projekte in der Region fördern



Sparda-Bank





Helfen ist Herzenssache

>> Laufend spenden

Für die Läufer:innen sind es nur ein paar Das Spendentor befindet sich auch 2023 kleine Schritte mehr, für benachteiligte Kinder und Jugendliche kann es jedoch ein ganz straße. Identifiziert und registriert werden großer sein. Denn wer durchs Spendentor läuft, spendet automatisch fünf Euro für eine pionChips". Um Fehler auszuschließen, echte "Herzenssache". So ist es qute Tradition wird jede/r Spender:in im Nachgang beim Gutenberg Marathon Mainz.

Herzenssache e.V. wurde vom SWR, SR und "Wir freuen uns über alle, die für die gute der Sparda-Bank ins Leben gerufen. Die Part- Sache laufen, und über alle, die anfeuern", ner übernehmen die Verwaltungskosten, so so Andreas Manthe, Sprecher der Sparda-Menschen, die die Bedürfnisse von Kindern wollen wir 2023 übertreffen!" und Jugendlichen zu ihrer Herzenssache

wieder an der Ecke Kaiserstraße/Bauhofdie Läufer:innen mit Hilfe des "Chamnoch einmal angeschrieben.

dass jeder Cent einem Projekt, einem Verein Bank, der die Kinderhilfsaktion seit über 20 oder einer Institution zugutekommt, die sich Jahren begleitet. Er selbst läuft ebenfalls mit für Kinder, Jugendliche und Familien in der und wünscht sich neben einem persönlichen Region starkmacht. Hinter diesem Erfolg auch einen neuen Spendenrekord. "2018 hasteht ein starkes Netzwerk an engagierten ben wir 12 000 Euro gesammelt. Den Betrag



"LebensLauf 2023" für Blauen Elefanten

>>> Charity-Aktion unterstützt 2023 Mainzer Kinderhaus

Der "LebensLauf 2023" macht aus der "Bine" Der "Blaue Elefant" erhält die Hälfte des ge-2023" das Kinderhaus "Blauer Elefant". Dies Jahre verteilt. ist auch die Bezeichnung eines Qualitätssiegels, das Kinderhäuser des Kinderschutzbundes Seit 2005 hat der "LebensLauf" über 493 500 Kinder in benachteiligten Lebenssituationen einsetzen. Ihre Arbeitsgrundlage bildet die UNin der Leibnizstraße 80.

Gutenbergplatz erhältlich.

einen Elefanten. Denn nach dem Bildungs- spendeten Betrags. Die andere Hälfte wird auf netzwerk "Bine" unterstützt der "LebensLauf die Spendenempfänger:innen der vergangenen

tragen, wenn sie sich in besonderer Weise für Euro gesammelt. Er ist ein Gemeinschaftsproiekt des Sportbundes Rheinhessen, der Landesärztekammer Rheinland-Pfalz, der Sparda-Bank Süd-Konvention über Kinder-Rechte. In Mainz west, der Lotto Rheinland-Pfalz Stiftung, der befindet sich das Kinderhaus "Blauer Elefant" Landeshauptstadt Mainz, dem Ministerium für Bildung Rheinland-Pfalz sowie dem "Ärztefan-Den "LebensLauf 2023" und somit den club Mainz 05" und "Mainz 05 hilft e.V.". Eine Blauen Elefanten zu unterstützen, ist ganz besondere Unterstützung erfährt er durch die einfach: Mit einer kleinen Spende ein Werbewerkstatt Mainz sowie die Mainzer "LebensLauf"-T-Shirt oder einen Pin erwerben. Stadtwerke und dem Schwellkopp-Träscher-Beide sind am Samstag, 6. Mai, von 10:30 bis Club. Seit 2018 mit dabei ist die "Herzenssache", 13:30 Uhr an den "LebensLauf"-Ständen am die Kinderhilfsaktion von SWR. SR und Sparda-Bank.







Stefan Keck Sportbund Rheinhessen 06131 / 2814-207 s.keck@sportbund-rheinhessen.de www.lebenslauf-mainz.de

IBAN DE81 5505 0120 0200 0122 68

Spender:innen ab 500 Euro erhalten auf Wunsch eine Logopräsenz, Spender:innen ab 1 000 Euro erhalten die Möglichkeit, ihre Spende öffentlichkeitswirksam beim Aktionstag zu übergeben.



>> Übersichtsplan – Was ist wo?

Gutenberg Marathon Mainz 7. Mai 2023

Das Kurfürstliche Schloss ist ein markantes sandsteinrotes historisches Gebäude aus dem 17. Jahrhundert, das an der Rheinfront eine Länge von 75 Metern einnimmt. An seiner heutigen Stelle ließ Erzbischof Dieter von Isenburg den Vorgängerbau, die Martinsburg, 1478 errichten. Doch im 16. Jahrhundert genügte sie nicht mehr den gestiegenen Repräsentationsbedürfnissen der Mainzer Kurfürsten. Kurfürst Georg Friedrich von Greiffenklau ließ deshalb 1627, mitten im Dreißigjährigen Krieg, den Grundstein für den Neubau des Schlosses legen. Vollendet wurde es mit langen Unterbrechungen 1752. Nur kurze Zeit – bis 1797 – diente das Schloss seiner herrschaftlichen Bestimmung. Heute ist das Kurfürstliche Schloss eine Veranstaltungsstätte, in der gefeiert, getagt und geheiratet werden kann. Ebenfalls ist die Location bekannt für die seit Jahren ausgestrahlte Fernseh-Fastnachtssitzung "Mainz bleibt Mainz, wie es singt und lacht". Und im Rahmen des Gutenberg Marathon Mainz dient das Schloss erstmalig als Lauf-





16 2023 Gutenberg Marathon Mainz Gutenberg Marathon Mainz



>>> Streckenbeschreibung

» Streckenbeschreibung erste Runde

(Marathon, Halbmarathon & Peppex Sports 4er-Staffelmarathon)

Start: Große Bleiche » Flachsmarktstraße » Schusterstraße » Alte Universitätsstraße » Schöfferstraße » Gutenbergplatz » Ludwigsstraße >> Weißliliengasse >> Holzhofstraße >> Rheinstraße >> Peter-Altmeier-Allee » Rheinallee » Kaiser-Karl-Ring » Hattenbergstraße » Zwerchallee (Wendepunkt) >> Hattenbergstraße >> Hauptstraße >> Liebigstraße » Industriestraße » Rheinallee (bis Aral-Tankstelle) » Gelände Heinz Autocenter » Am Mombacher Kreisel » Kreuzstraße » Hauptstraße >> 1. Peppex Sports Staffelwechselstelle (Hauptstraße – gegenüber Turnerstraße/Schönbergstraße) >> Hattenbergstraße >> Mombacher Straße >> Rheingauwall >> Hattenbergstraße >> Barbarossaring (Wendepunkt) >> Kaiser-Karl-Ring >> Mozartstraße >> Richard-Wagner-Straße » Sömmerringstraße » Sömmerringplatz » Gabelsbergerstraße >> Hindenburgstraße >> Colmarstraße >> Nackstraße >> Kurfürstenstraße Forsterstraße >> Frauenlobplatz >> Forsterstraße >> 117 Ehrenhof >> Kaiserstraße (in einer 8 um Stadthaus und Christuskirche) » Bauhofstraße » Große Bleiche » Umbach » Große Langgasse » Ludwigsstraße Schöfferstraße >> Leichhof >> Leichhofstraße >> Augustinerstraße » Hopfengarten » Graben » Neutorstraße » Holzhofstraße (Höhe Ibis: Abzweig Marathon und Peppex Sports 4er-Staffelmarathon) >> Rheinstraße » Quintinsstraße » Schusterstraße » Flachsmarktstraße » Große Bleiche » Ziel Halbmarathon: Ernst-Ludwig-Platz

» Streckenbeschreibung zweite Runde

(Marathon & Peppex Sports 4er-Staffelmarathon)

>> Runde eins bis Holzhofstraße >> Rheinstraße >> Weisenauer Straße (Wendepunkt circa 250m nach der Auffahrt zur Karl-Weiser-Straße) » Weisenauer Straße >> Rheinstraße >> An der Nikolausschanze >> Am Winterhafen >> Stresemann-Ufer >> 2. Peppex Sports Staffelwechselstelle (Malakoff-Terrasse; vor dem Hyatt Hotel) » Stresemann-Ufer » Fischtorplatz » Rheinstraße » Peter-Altmeier-Allee >> Rheinallee >> Kaiser-Karl-Ring >> Hattenbergstraße >> Zwerchallee (Wendepunkt) >> Hattenbergstraße >> Hauptstraße >> Liebigstraße >> Industriestraße >> Rheinallee (bis Aral-Tankstelle) >> Gelände Heinz Autocenter >> Am Mombacher Kreisel >> Kreuzstraße >> Hauptstraße >> 3. Peppex Sports Staffelwechselstelle (Hauptstraße – gegenüber Turnerstraße/Schönbergstraße) >> Hattenbergstraße >> Mombacher Straße >> Rheingauwall >> Hattenbergstraße » Barbarossaring (Wendepunkt) » Kaiser-Karl-Ring » Mozartstraße » Richard-Wagner-Straße » Sömmerringstraße » Sömmerringplatz » Gabelsbergerstraße » Hindenburgstraße » Colmarstraße » Nackstraße » Kurfürstenstraße » Forsterstraße >> Frauenlobplatz >> Forsterstraße >> 117 Ehrenhof >> Kaiserstraße (in einer 8 um Stadthaus und Christuskirche) >> Bauhofstraße >> Große Bleiche >> Umbach >> Große Langgasse >> Ludwigsstraße >> Schöfferstraße >> Leichhof >> Leichhofstraße » Augustinerstraße » Hopfengarten » Graben » Neutorstraße » Holzhofstraße » Rheinstraße » Quintinsstraße » Schusterstraße » Flachsmarktstraße » Große Bleiche » Ziel: Ernst-Ludwig-Platz

» Höhenangabe zur Strecke:

86,87 m ü.N.N. 86,73 m ü.N.N.

Tiefster Punkt: 80,97 m ü.N.N. (Unterführung Mombach) 93,13 m ü.N.N. (Weißliliengasse) Höchster Punkt:

Zeitlimits:

2:40 Stunden nach dem Startschuss (12:10 Uhr) wird bei Kilometer 19 (nahe Ibis-Hotel) die Marathonrunde und der Peppex Sports 4er-Staffelmarathondurchlauf geschlossen. Der Lauf kann nur noch als Halbmarathon beendet werden

Zielschluss Halbmarathon: 12:45 Uhr, Ernst-Ludwig-Platz Zielschluss Marathon und Peppex Sports 4er-Staffelmarathon: 15:00 Uhr, Ernst-Ludwig-Platz

▶ **Hinweis:** Eine Teilnahme als Walker:in oder Nordic Walker:in ist generell ausgeschlossen.

Rahmenprogramm 2023

>>> Freitag, 5. Mai 2023

Kurfürstliches Schloss

Startunterlagenausgabe von 14:00 bis 19:00 Uhr

Marathonmesse

von 14:00 bis 19:00 Uhr

Informationen und Angebote zu Laufschuhen, Sportbekleidung, Ernährung und Gesundheit. Wissenswertes zu den neuesten Produkten und Trends im Ausdauersport sowie viele attraktive An-

>>> Samstag, 6. Mai 2023

Kurfürstliches Schloss

Startunterlagenausgabe von 10:00 bis 18:00 Uhr

Marathonmesse

von 10:00 bis 19:00 Uhr

Informationen und Angebote zu Laufschuhen, Sportbekleidung, Ernährung und Gesundheit. Wissenswertes zu den neuesten Produkten und Trends im Ausdauersport sowie viele attraktive An-

Pasta-Party

von 12:00 bis 19:00 Uhr

Gutenbergplatz

Aktionen der Partner und der Aktion LebensLauf

von 10:30 Uhr bis 13:30 Uhr

Der Gutenberg Marathon Mainz und seine Aktionspartner bieten auf der Bühne vor dem Theater ein buntes Unterhaltungsprogramm mit bekannten Künstler:innen sowie hochkarätiger Sportgruppen rund um die "Aktion LebensLauf". Unterstützt wird in diesem Jahr das Kinderhaus "BLAUER ELEFANT". Neben der Vorstellung der geförderten Einrichtungen gibt es Laufshirts und Pins gegen eine Mindestspende sowie Kaffee und Kuchen (siehe auch www.lebenslauf-mainz.de).

Mainzer Dom

Ökumenischer Gottesdienst

18:00 Uhr

18 2023 Gutenberg Marathon Mainz Gutenberg Marathon Mainz 2023 | 19 Gutenberg Marathon Mainz 2023 20



Kurfürstliches Schloss

Startunterlagenausgabe von 7:00 bis 8:30 Uhr

Große Bleiche, Höhe Landesmuseum Mainz

Start Marathon, Halbmarathon und Peppex Sports 4er-Staffelmarathon: 9:30 Uhr Schüler-Ekidenlauf: 9:55 Uhr

Ernst-Ludwig-Platz

Ziel / Zielschluss Halbmarathon: 12:45 Uhr Marathon und Peppex Sports 4er-Staffelmarathon: 15:00 Uhr

Ernst-Ludwig-Platz

Auf dem Platz

Essen und Trinken, Informationen und Aktionen mit den Partnern des Gutenberg Marathon Mainz.

Sieger:innenehrungen / Bühnenprogramm

von 10:30 bis 15:30 Uhr auf der Antenne Mainz-Bühne Interviews und Unterhaltung sowie Sieger:innenehrungen von Marathon, Halbmarathon, Peppex Sports 4er-Staffelmarathon, Deutsche Hochschulmeisterschaften und Mainzer Marathon-Stadtmeisterschaften mit Alexander Beuerle.

Die **Sieger:innenehrungen der Elite** finden ab ca. 12:40 Uhr statt.

- » Schusterstraße/Stadthausstraße: Boiada Bloco de Samba
- » Gutenbergplatz: Musik und Moderation mit Christoph Seib und DJ Holger Stengel, Tanzgruppe TV Hechtsheim
- » Holzhofstraße/Rheinstraße: Musik und Moderation mit Jens Grünberg und Stefan Kummert
- » Holzturm: Bateria Caipirinha
- » Fischtor: Level Lots
- » Eisenturm: Musik vom TV Weisenau
- » Grüne Brücke: Mainzer Husaren Garde
- » Zollhafen/Alnatura: Musik vom TSV Schott
- » Bismarckplatz: Die Kaktusstreichler

Mainz-Mombach

- » Hauptstraße/Liebigstraße: Musik & Moderation vom Mombacher Turnverein
- » Am Mombacher Kreisel: Musik von Ford Heinz
- » Ortsverwaltung: Bühne mit Moderation und Musik vom Mombacher Turnverein

Innenstadt

- » Sömmerringplatz: Musik vom TuS 05 Kostheim e.V.
- » Gartenfeldplatz: Batida do Manga
- >> Frauenlobplatz: Musik und Moderation mit "Die Hechtsheimer"
- » Kaiserstraße/117er Ehrenhof: Jazzensamble des Rabanus Maurus Gymnasium
- » Kaiserstraße/Neubrunnenstraße: Die Lerchen
- » Bauhofstraße: Musik vom Eisenbahner Sportverein
- » Neubrunnenplatz: Mainzer Ranzengarde» Umbach/Steingasse: Meenzer Rhoigeister
- » Leichhof: Two and a Box
- » Am Graben/Oxfam: Bateria Infernal
- » Große Langgasse/Maria-Einsmann-Platz: Musik und Moderation mit DJ Edgar Lauterbach

Weisenau

» Weisenauer Straße/Altes Rohrlager: Musik von Kuehn Kunz Rosen

Innenstadt

» Am Leinpfad/Fort Malakoff-Terrasse: Musik vom TV Laubenheim



Gutenberg Marathon Mainz 2023 | 22



21 2023 Gutenberg Marathon Mainz







"Eine andere Liga"

Premierenfieber? I wo. Andreas Bockius kann Funk, kann Fußball, kann Fastnacht - und Laufevents hat er ebenfalls in petto. Beim Gutenberg Marathon Mainz war ich auch schon als Sprecher an der Strecke eingesetzt", erklärt der Tausendsassa. Natürlich: Zum ersten Mal im Start- und Zielbereich zu moderieren – "das ist schon eine andere Liqa." Allein schon das Bild, wenn sich mit dem Startschuss die Massen in Bewegung setzen – "unglaublich".

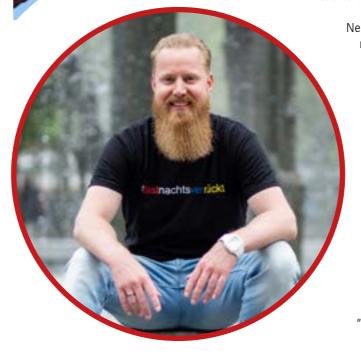
Und der Tausendsassa kann nicht nur übers Laufen reden – er schnürt ebenso gerne selbst die Laufschuhe, "Es gibt nichts Besseres, um den Kopf frei zu bekommen. Manchmal kommt dabei auch direkt wieder eine frische Idee rein." An einem Marathon hat er sich zwar noch nie versucht, beim Mainzer Drei-Brücken-Lauf aber war er schon dabei. "So zwischen sieben und 15 Kilometer, das ist meine Distanz." Am liebsten läuft er am Wasser entlang, an Heidesheim, wo er lebt, fließt der Rhein schließlich auch vorbei. "Du brauchst nur dich, ein paar Laufschuhe - und los geht's."

Andreas Bockius ist in Mainz geboren, in Frei-Weinheim aufgewachsen, hat bei Boehringer in Ingelheim Elektroniker gelernt – und anschließend in Offenburg Medien- und Informationswesen studiert, "weil ich mal raus wollte." Drum hat er sich sogar ein Auslandssemester in Hongkong gegönnt. Kappen konnte er die Wurzeln in seine Heimat aber nie, wollte er auch nicht. "Als es meine Kommiliton:innen am Ende des Studiums in die Medienstädte Berlin. Hamburg oder Köln zog, war für mich klar: Ich will zurück in mei Meenz, sonst nix." 2011 heuerte er beim neu gestarteten Radiosender Antenne Mainz an.

> Nebenher ist Andreas Bockius als freier Moderator unterwegs und mit Leidenschaft in der Fastnacht aktiv: im Duo "Doppelbock" mit Bruder Matthias, oder auch bei den "RotRockRappern", deren Hit "Ich hab Uniform" aus dem Jahr 2018 bis heute nachhallt. Und seit Anfang 2019 ist er "die Stimme" bei den Heimspielen von Mainz 05 in der MEWA Arena. Dort trat er seinerzeit die Nachfolge der Ikone Klaus Hafner an. Das Gleiche geschieht nun am Moderatoren-Mikro des Gutenberg Marathon Mainz. Auf der Bühne am Ernst-Ludwig-Platz wird Alexander Beuerle vom Sportbund Rheinhessen moderieren

Andreas Bockius wird sich auch natürlich am 7. Mai mit seinem Markenzeichen präsentieren: seinem sehr speziellen, langen Vollbart. "Den werde ich niemals ablegen – es sei denn, die 05er gewinnen eines Tages die Champions League. Dann darf ihn mir die Mannschaft abrasieren aber nur für einen guten Zweck." Bis dahin wird er sich seiner Gesichtsbehaarung weiterhin mit voller Aufmerksamkeit widmen: "Ich brauch morgens im Bad länger als meine Frau."







Anbieter gem. §9 Abs. 8 GlüStV 2021. Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Nähere Informationen unter www.buwei.de. Hotline der BZgA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).

>>> Am 25. Juni startet der 31. Drei-Brücken-Lauf



Die Perle unter den Kurzstrecken

Ein 8,4 Kilometer-Lauf an Rhein und Main entlang, eingebettet in ein einzigartiges Rahmenprogramm: die Mainzer Johannisnacht. Kein Wunder, dass der Drei-Brücken-Lauf in der Läufer:innen-Szene als "Perle" unter den Kurzstrecken gilt. 2023 startet er am Sonntag, 25. Juni, um 10:00 Uhr im Einfahrtsbereich Rathaus/Rheingoldhalle.

Von dort führt der Weg über die Theodor-Heuss-Brücke, die Maaraue, die Kostheimer Brücke und die Eisenbahnbrücke zum Ausgangspunkt zurück. Ziel ist am Fischtor, Rheinufer. Mitlaufen dürfen alle Sportbegeisterten ab Geburtsjahrgang 2008. Anmeldungen sind online unter dem Link www.mainz.de/dreibrueckenlauf möglich, Anmeldeschluss ist Mittwoch, 21. Juni, sofern das Teilnahmelimit von 700 Läufer:innen bis dahin nicht erreicht ist. Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag bis 8:45 Uhr möglich, sofern noch Plätze frei sind. Die Startnummernausgabe erfolgt von 8:00 bis 9:00 Uhr. Für die Teilnahme wird ein "Brückenzoll" von zehn Euro erhoben, Nachmeldungen kosten zwölf Euro.



>> 10. Juni: Die "Meile des Sports" öffnet wieder

Spaß an Sport und Spiel

Für viele Sportbegeisterte zählt sie zu den Höhepunkten im Mainzer Veranstaltungskalender: die "Meile des Sports". Nach vier Jahren Pause haben Mainzer Vereine am Samstag, 10. Juni, von 10:00 bis 16:00 Uhr auf dem Gutenbergplatz wieder die Gelegenheit, sich im Herzen des Mainzer City einem großen Publikum zu präsentieren.

Entsprechend groß ist die Vorfreude: "Wir sind total ausgebucht", erklärt Alex Reinemann, Vorsitzender des Stadtsportverbands Mainz. An insgesamt 23 Ständen halten die Vereine Informationen bereit und auf einer Bühne vor dem Staatstheater veranschaulichen sie ihr sportliches Leistungsvermögen "live". Durchs Programm führt Antenne Mainz-Moderator und 05-Stadionsprecher Andreas Bockius. Die O5er stellen z.B. ihre "Bum Bum Ballerbox", bereit, so dass Besucher:innen auch selbst aktiv werden können. Und die Kanufreunde Mombach präsentieren ein ganz besonders optisches Highlight: ein zwölf Meter langes Drachenboot.





Das Volkswagen Zentrum Mainz wünscht viel Spaß beim Gutenberg Marathon.

Im Volkswagen Zentrum Mainz werden KundInnen der Marken Volkswagen und Volkswagen Nutzfahrzeuge seit 2010 kompetente Verkaufs- und Serviceleistungen geboten. Als zertifizierter Unfallspezialist und mit eigenem Karosserieund Lackzentrum werden maßgeschneiderte Serviceleistungen aus einer Hand angeboten.

Das Volkswagen Zentrum Mainz steht seinen Kundlnnen als kompetenter Partner mit Mobilitätslösungen und Expertenservices zur Seite. So auch im Bereich der Elektromobilität: von der Erstberatung über die E-Mobilitäts-Planung, bis hin zum Verkauf und dem Service.

Jetzt mit uns durchstarten: zu unseren Stellenangeboten









Wie bereiten sich Läufer:innen auf den Gutenberg Marathon Mainz vor? Hier ein paar Tipps und Tricks.

Zwei Wochen vor dem Start...

- nur noch kurze Testwettkämpfe einplanen.
- Training reduzieren, wenn bis jetzt länger als vier Stunden pro Woche trainiert wurde.
- onoch ein letztes Ausdauertraining von mindestens 90 Minuten ansetzen, aber nicht im Wettkampftempo laufen.
- 🕜 kurze und schnelle Abschnitte, gegebenenfalls Steigerungsläufe einplanen, aber nicht bis zur totalen Erschöpfung trainieren.
- 🕜 mit Technikübungen ein gutes Laufgefühl fördern.

In der Wettkampfwoche...

- 🗸 kein Training mehr, das länger als eine Stunde dauert.
- 🕏 keine "Seitensprünge" mehr: nur laufen, kein Krafttraining oder anderen Sport.
- 🗸 locker und technisch sauber trainieren, am besten "klassisch" nach dem Lauf-ABC.
- richtig ruhen! Kein Lauf mehr zwei Tage vor dem Start, dafür Dehnübungen.
- 🙋 den Wettkampftag mit einem leichten Gymnastikprogramm starten und gut einlaufen. Bis kurz vorm Start in Bewegung bleiben. Kreislauf in Schwung bringen, nicht aus dem Ruhemodus starten.

Im Alltag der Wettkampfwoche...

- Hektik und Stress im Job vermeiden, viel Freizeit einplanen und viel schlafen.
- Muskeln pflegen und viel dehnen.
- 🗸 Beine entspannen und möglichst oft hochlegen.
- sich mental vorbereiten: Gibt es einen Plan B für den Fall, dass etwas schiefgeht?
- Material vorbereiten: Was zieht man an? Wetterbericht studieren.
- 🕜 vor allem: Welche Schuhe sind geeignet? Auf jeden Fall keine, die nicht schon eingelaufen sind, sonst drohen Blasen.

Und die Ernährung?

- 🗹 die Grundernährung sollte ausgewogen und vielfältig sein.
- 🗸 auf Vollwerternährung sollte in den letzten Tagen vor dem Wettkampf verzichtet werden. Also Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Rohkost oder auch Salat ruhig weglassen. Drei bis vier Stunden vor dem Start eine letzte, leichte verdauliche Mahlzeit einnehmen.
- Carboloading ist unumstritten: Je mehr Kohlenhydrate in Leber und Muskeln gespeichert sind, desto länger kann im Wettkampf davon gezehrt werden. Richtlinie: 7 bis 12 Gramm Kohlenhydrate pro Kilo Körpergewicht pro Tag. Neben Nudeln, Reis oder anderen Getreideprodukten eignen sich fettarme Süßigkeiten wie Honig oder Gummibärchen sowie Sportgetränke.
- viel trinken ist enorm wichtig. Der Körper sollte stets hydriert sein. An den letzten Tagen vor dem Wettkampf immer Wasser in Reichweite halten.
- als Wettkampfverpflegung eignen sich Energielieferanten wie Sportgels oder Sportriegel. Aber: Am Wettkampftag nichts Neues ausprobieren - man weiß nie, wie der Körper reagiert.



Beim Gewinnspiel zum 21. Gutenberg Marathon Mainz mitmachen und gewinnen!

Eine Teilnahme ist über das Gewinnspiel-Portal auf der Homepage (www.marathon.mainz.de) und am Info-Schalter im Kurfürstlichen Schloss während des Veranstaltungswochenendes möglich – oder postalisch.

Beantworten Sie einfach diese Fragen:

- a) Wo finden in diesem Jahr die Startnummernausgabe und die Messe statt?
- b) Welcher Moderator des Gutenberg Marathon Mainz 2023 ist auch Stadionsprecher bei Mainz 05?
- c) In welchem Jahr fand der Gutenberg Marathon Mainz das erste Mal statt?

Kleiner Tipp: Die Antworten sind alle in diesem Heft zu finden.

Tragen Sie hier Ihren Namen und Ihre Anschrift sowie Ihre E-Mail-Adresse (wenn vorhanden) und/oder (optional) Ihre Telefonnummer ein:

Schneiden Sie diesen Coupon aus und schicken ihn an:

Landeshauptstadt Mainz - Sportdezernat Gutenberg Marathon Mainz/Gewinnspiel Postfach 3820 55028 Mainz

Zu gewinnen gibt's:

- 1. Eine Heißluftballonfahrt, gesponsert von der Sparda-Bank Südwest eG.
- 2. Ein Wochenende mit einem neuen VW, gesponsert vom Volkswagen Zentrum Mainz.
- 3. Einen Running Coach-Gutschein "6 Monate Bronze".







Die Laufmesse lockt mit günstigen Preisen

>> Vor dem Start Schnäppchen machen



Für Laufbegeisterte und solche, die noch begeistert werden wollen, bietet sich bereits freitags ein guter Grund, im Kurfürstlichen Schloss vorbeizuschauen. Denn die "Laufmesse" öffnet ihre Pforten schon zwei Tage vor dem Marathon-Start. Und hält auch nach drei Jahren Pause wieder ein breites Angebot an Produktneuheiten und Informationen zu Themen bereit, etwa zu:

- Bekleidung/Textilien
- Schuhfachhandel
- Laufzubehör
- Ernährung
- Marathonveranstalter
- Fitness
- Erholung/Regeneration/Gesundheit

Ein Besuch lohnt in jedem Fall – schon angesichts der günstigen Messepreise. Teilnehmende Läufer:innen können die Abholung der Startunterlagen mit einem Messebesuch verbinden.

Die Startnummernausgabe erfolgt am:

- Freitag, 5. Mai, 14:00 bis 19:00 Uhr
- Samstag, 6. Mai, 10:00 bis 18:00 Uhr
- Sonntag, 7. Mai, 7:00 bis 8.30 Uhr

i Öffnungszeiten Laufmesse:

- Freitag, 5. Mai, 14:00 bis 19:00 Uhr
- Samstag 6. Mai, 10:00 bis 19:00 Uhr

Der Eintritt ist frei.

>>> Seit 2002 dabei: Die Schule für Physiotherapie

>> Magische Hände

Sie haben nach dem Zieleinlauf stets alle Hände voll zu tun – und das buchstäblich. Bis zu 400 Sportler:innen nutzen in der Regel das Angebot der Schule für Physiotherapie der Universitätsmedizin Mainz, sich nach dem Gutenberg Marathon Mainz massieren zu lassen. Die stellvertretende Schulleiterin Karin Dannich empfiehlt allen Teilnehmer:innen, sich diese spezielle Sportmassage zu gönnen, egal, ob sie nach dem Zieleinlauf unter Beschwerden leiden oder nicht: "Die Massage wirkt tonusregulierend und regenerativ auf Muskulatur und Gewebe. Sie fördert die lokale und generelle Entspannung, die Schmerzreduktion und die Leistungsfähigkeit. Somit kann sie Muskelkater und Muskelkrämpfen vorbeugen."

2023 muss sich das Team auf mehrere kleine Klassenräume des Gymnasiums am Kurfürstlichen Schloss verteilen. "Das ist natürlich eine Umstellung, da uns bisher immer ein großer Raum zur Verfügung stand. Aber wir haben bereits Ideen, wie wir das logistisch umsetzen können", so Karin Dannich. "Gut ist auf jeden Fall, dass die Duschen in unmittelbarer Nähe sind, da nur geduschte Sportler:innen massiert werden." Rund 55 Schüler:innen sind in zwei Schichten im Einsatz, betreut werden diese

von sechs bis sieben Lehrkräften. Seit 2002 sind die magischen Hände der Schule für Physiotherapie der Universitätsmedizin Mainz für den Gutenberg Marathon Mainz im Einsatz. 2024 feiert die Schule ihr 60-jähriges Bestehen.







WEITERE ACTS FOLGEN IN KÜRZE

INFOS & TICKETS: WWW.SUMMERINTHECITY-MAINZ.DE **f** O SUMMERINTHECITY MAINZ

EINE MARKE VON: MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:













Zur Gefahr von Überlastung und Verletzungen im Laufsport



>>> Belasten, aber richtig

Die Popularität von Laufveranstaltungen ist ungebrochen. Etablierte Events wie der Gutenberg Marathon Mainz bestechen mit allumfassender Organisation sowie weitreichender medizinischer Versorgung und Absicherung vor, während und nach dem Wett-

Dieses Jahr steht er noch im Zeichen der Folgen der Pandemie. Oftmals haben sich wiederkehrende Infekte über den Winter bis in das Frühjahr erstreckt, wodurch es zu Trainingsausfällen kam. Der ein oder andere leidet noch unter den Nachwirkungen von Covid-19 oder anderen Infektionen. Die medizinischen Betreuer:innen sind zurzeit voll ausgelastet. Umso wichtiger ist es, dass Läufer:innen eigenverantwortlich entscheiden, ob sie zum Wettkampftermin ausreichend fit, vorbereitet und gesund sind. Auf der Homepage der Uni ist ein einfacher Fragebogen bereitgestellt, der die Sporttauglichkeit überprüft.

Bitte starten Sie nur, wenn Sie mindestens sieben Tage fieberfrei und fünf Tage symptomfrei sind!

Nun zu einem anderen Thema, den orthopädischen Verletzungen. Betrachtet man sich die Verletzungsquoten nach einem Marathon-Event, fällt auf, dass nicht die akuten Zwischenfälle dominieren. Medizinische Versorgung wird meist in den Tagen danach benötigt. Eine systematische Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2015 untersuchte die Unterschiede von Verletzungshäufigkeiten bei verschiedenen Laufgruppen. Bei den Marathonläufer:innen nehmen Verletzungen der unteren Extremitäten mit circa 75 Prozent den höchsten Anteil ein. Verletzungen des Unterschenkels werden dabei mit einer Häufigkeit von etwa 30 Prozent, des Knies mit 27 Prozent, des Fußes mit 13 Prozent und des Oberschenkels mit neun Prozent angegeben. Oft ist falsches Training die Hauptursache solcher Beschwerden. Etwa zu schnelles Erhöhen des Trainingsumfangs oder der Intensität. Bei 66 Prozent führt eine zu stark ausgeprägte Trainingsmotivation zu Beschwerden und schlussendlich zu weniger Training. Instabilitäten, Fehlhaltungen, Überlastungen oder gar Entzündungen können die Folge sein, wenn der Wiedereinstieg ins Training zu früh erfolgt.



Bei Beschwerden der unteren Extremitäten werden häufig Beinachsenfehlstellungen diagnostiziert. Die dominantesten Formen sind "X-" oder "O-Bein"-Stellungen. Denkbare Folgen sind muskuläre Dysbalancen, frühzeitige Degeneration der Gelenk- und Bandstrukturen sowie ein deutlich erhöhtes Verletzungsrisiko.

Um diesen Fehlstellungen entgegenzuwirken, kann ein systematisches Beinachsentraining eine sinnvolle bewegungstherapeutische Maßnahme darstellen. Ziel ist dabei ein Zentrieren des Knie-, Hüft- und Sprunggelenks mit Hilfe von funktionalen Übungen. Gleichzeitig wird Stabilität und Koordinationsfähigkeit trainiert, um diese auch bei längeren sportlichen Belastungen aufrecht zu erhalten.

Daher ist disziplinierte und systematische Trainingsgestaltung wichtig, insbesondere die Trainingsbelastungen der individuellen Belastbarkeit anzugleichen. So werden Überlastungen oder Verletzungen während und nach dem Wettkampf am besten vermieden und der Marathon zu einem großartigen Erlebnis.

Text: Björn Sterzing, Perikles Simon Die verwendete Literatur ist auf Anfrage bei den Verfassern erhältlich.



Der Supermix

Greatest Hits und das Beste von heute



Ohne sie läuft nichts



>>> Wir sagen allen fleißigen Helfer:innen

DANKE!

- » Eisenbahner Sportverein Eintracht Mainz 1927 e.V.
- » Gymnasium am Kurfürstlichen Schloss
- » Junge Union Mainz
- » Kraft Sport Vereinigung Mainz 2008 e.V.
- » Kuehn Kunz Rosen
- » Mainz Golden Eagles Cheerleader des TSV Schott Mainz e.V.
- » Mombacher Turnverein 1861 e.V.
- » Olympic Mainz 2000 e.V.
- » Rugby Club Mainz e.V.
- » Sportfreunde-Mainz e.V.
- » TSG Bretzenheim e.V.
- » TSV Schott Mainz e.V.
- » Turnverein 1846 Mainz-Weisenau e.V.
- » Turnverein Laubenheim 1883 e.V.
- » TuS 05 Kostheim e.V.
- » Vereinsring Mainz-Hechtsheim e.V.



- » Polizei
- » Sanitätsdienste
- » Staatliche Schule für Physiotherapie der Universitätsmedizin Mainz
- » Verkehrsdienst Rhein-Main e.V.
- » und allen anderen freiwilligen Helfer:innen

>>> Die TuS Kostheim wechselt die Rheinseite

"Wir fühlen uns als Mainzer:innen"

Für den Gutenberg Marathon Mainz die Rheinseite zu wechseln, ist für die Helfer:innenriege der TuS Kostheim kein Problem. "Schließlich fühlen wir uns als Mainzer:innen, auch wenn wir verwaltungstechnisch zu Hessen gehören", stellt Helmut Fank klar, der Zweite Vorsitzende der Turn- und Spielgemeinschaft.

Bislang hatten die Einheimischen von rechts des Rheins ihren Versorgungsstand stets am Kasteler Bahnhof aufgebaut. Da der Weg der Läufer:innen 2023 jedoch nicht über die Theodor-Heuss-Brücke führt, beziehen sie diesmal am Sömmerringplatz Position. Und freuen sich auf den neuen Standort, stellt er sie doch noch mehr in den Mittelpunkt des Geschehens. "Am Kasteler Bahnhof durften wir ja nur die Läufer:innen begrüßen, die den kompletten Marathon absolvieren. Diesmal kommen auch die Halbmarathonis bei uns vorbei", weiß Helmut Fank. Was allein schon deswegen freue, "weil wir dadurch noch mehr Läufer:innen aus unseren Reihen anfeuern dürfen." Denn natürlich sind am 7. Mai auch einige TuS-Aktive am Start.

Formiert hat sich das Helferteam einst aus einer Spielgemeinschaft der Jugendabteilungen der TuS und des SV Kostheim 1912. Die existiert mittlerweile nicht mehr, dafür ließen sich junge Aktive, Eltern und Betreuer:innen eines amerikanischen Juniorenteams, das auf dem TuS-Gelände trainiert, für die Aufgabe begeistern. Insgesamt packen 20 bis 25 Helfer:innen zwischen neun und 70 Jahren mit an. Außerdem sorgt der TuS für ordentlich musikalische Stimmung am Stand und heizt den Läufer:innen damit ein.



Lauf-Kongress am 4. November 2023

>> Wissenswertes für lange Strecken



Wer Laufsport liebt, merkt sich diesen Termin so früh wie möglich vor:

Am 4. November 2023 um 9:30 Uhr startet wieder der "Mainzer Lauf-Kongress". Auch in der nunmehr 17. Auflage hält der Sportbund Rheinhessen in Kooperation mit dem Leichtathletik-Verband Rheinhessen, Lotto Rheinland-Pfalz und der Stadt Mainz wieder ein breites Angebot an Themen bereit. Die SOURCE Gesundheitsberatung sowie die LEX Laufexperten Mainz sind ebenfalls Partner der Veranstaltung, in welcher renommierte Sportwissenschaftler über sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen und Aspekte der Leistungsdiagnostik informieren. Im anschließenden praktischen Übungsteil heißt es: Laufschuhe schnüren und ab auf die Piste! Übrigens: Übungsleiter können sich die 6 Lerneinheiten zur Verlängerung ihrer Lizenz "Breiten- Freizeitsport" anerkennen lassen.

Anmeldungen sind im Veranstaltungsportal des Sportbundes Rheinhessen (https://sportportal-rheinhessen.intelliverband.de) nach den Sommerferien 2023 möglich.

Kontakt/Rückfragen/Infor

Heike Franke Sportbund Rheinhessen Referentin für Breitensport Telefon: 06131 / 2814202

E-Mail h.franke@sportbund-rheinhessen.de



Zeitlich limitierte Aktion:

Vom 7.-17. Mai Tickets zum **Special Price** sichern!

Zu den **Tickets**



www.eurobike.com #eurobikeshow #roadtoeurobike

Mario Monty trifft den Ton zum Marathon



>> "Komm und Lauf"

"Mit jedem Schritt spürst du die Energie und den Zusammenhalt unserer Stadt. Die Straßen vibrieren und sind voller Leben, Musik und Enthusiasmus. Fühl' dich lebendig, frei und kraftvoll!" Solche Zeilen schreibt niemand, der nur mal zugeguckt hat beim Gutenberg Marathon Mainz. Das muss jemand getextet haben, der selbst schon mal mitgelaufen ist...

Und in der Tat: Schlagersänger Mario Monty hat schon drei Mal selbst die Schuhe geschnürt, wenn die Gutenbergstadt zum großen Rennen einlud. Auf diesen Erlebnissen basierend entstand "Komm und Lauf", der offizielle Song zum Gutenberg Marathon Mainz 2023, produziert von seinem Team "Mike's Music Media".

Mario Monty bezeichnet sich selbst als "Schlagerträumer" und ist bekennender Fan des legendären Drafi Deutscher ("Marmor, Stein und Eisen bricht"). Und er schreibt nichts lieber als Songs, die einen persönlichen Bezug zu ihm selbst haben. Als in jungen Jahren eine Krankheit seine Stimme zu zerstören drohte, textete er etwa das Lied "Gib niemals auf", um sich selbst Mut zu machen. Während der Corona-Pandemie landete er einen großen Erfolg mit "Marie Curie", und zurzeit ist seine Single "Hör' auf Dein Herz" überall zu hören, wo Schlager gespielt werden. Mit "Komm und Lauf" will er den "Herzschlag der Stadt Mainz" einfangen und den Rhythmus des Gutenberg Marathon Mainz nachempfinden. Vor allem soll er die Läufer:innen anspornen, ihr gesetztes Ziel zu erreichen, ob über die halbe oder die volle

Marathon-Distanz. "Musik stärkt und verbindet", lautet Mario Montys Credo.

>>> Das Orgateam des Gutenberg Marathon Mainz 2023



von links nach rechts: Thorsten Kick, Daniela Zeese, Hakan Gümüs, Stefan Frey, Josef Pollauf, Ivanna Zanella, Bert Balte, Sion Thomas, Harald Hammer und Dieter Ebert (Lasse Apitius fehlt)

LAUFT BEIUNS KOMM IN UNSER TEAM!



www.mainzer-stadtwerke.de/karriere











