



Allgemeine Infos

04.06.2023



Herzlich Willkommen in Frankfurt!

Herzlich Willkommen im Herzen von Europa!

Vielen Dank für deine Anmeldung zu den
3. Frankfurter Runden powered by Mainova am 04.06.2023.

Wir haben dir hier nochmal die wichtigsten Infos zusammengestellt.
Lies dir diese bitte aufmerksam und ausführlich durch.

Wichtig hier nochmal der Hinweis: die bei der Anmeldung angegebenen Runden
sind nicht bindend. Ihr könnt auch mehr oder weniger laufen.
Einfach das, was die Tagesform möglich macht.

Wichtig ist nur, dass ihr in dem Startblock loslauft, der für die Anzahl an
Runden vorgesehen ist, die ihr bei der Anmeldung angegeben habt.

JOIN THE MOVEMENT!



Inhalt

Startunterlagenausgabe
Start / Ziel
Startblock
Verpflegung
wichtige Streckendetails
Zeitmessung
Siegerehrung
All-Time Top 10
Fotos

**Viel Spaß
und eine gute Zeit**



DIE FRANKFURTER RUNDEN: WIE FUNKTIONIERT DAS EIGENTLICH?

Eine kleine Zusammenfassung

TeilnehmerInnen können auf einer 10 km Runde, der Frankfurter Runde am Mainufer, über 1 bis 4 Runden an den Start gehen. **So kann jede/r noch im Rennen entscheiden wie lange er/sie laufen möchte.**

Jedem/r TeilnehmerIn wird abhängig von seiner/ihrer bei der Anmeldung angegebenen Gesamtstreckenlänge, die er vor hat zu laufen, eine Startnummer sowie ein bestimmtes Zeitfenster zugeordnet, zu dem er /sie Zutritt auf das Veranstaltungsgelände hat und in welchem er/sie sich in der Vorstart-Zone einfinden muss.

Alle 10 Minuten startet ein Startblock.



Startunterlagen

Deine **Startunterlagen** kannst du hier abholen:

Samstag, den 03.06.2023 in der Zeit von 12 - 15 Uhr

**Kornmarkt 6
60311 Frankfurt**

Laufshop Leder

Sonntag, den 04.06.2023 in der Zeit von 07 - 08 Uhr

Start- / Zielbereich

**Holbeinsteg
(Sachsenhäuser Seite)**



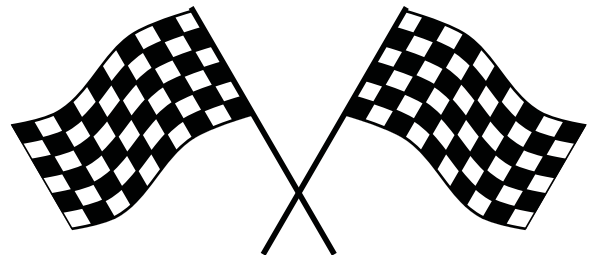
Start-/Zielbereich

Achtung, dieses Jahr ein neuer
Start-/Zielbereich!

Start und Ziel ist unterhalb des **Holbeinsteg**
(Sachsenhäuser Seite)

Höhe Schaumainkai 63 am Mainufer

60596 Frankfurt am Main



Anfahrt

Am besten kommt ihr mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Das spart Zeit für die Suche nach einem Parkplatz.

Tram:

Die Haltestelle **Otto-Hahn-Platz** ist die nächstgelegene Haltestelle zum Start-Ziel-Bereich. Hier fährt die Tram Linie 16.

S-Bahn:

Die Haltestelle **Hauptbahnhof** wird von der S1,2,3,4,5,6,8,9 sowie einigen Straßenbahnen und Bussen angefahren. Von hier aus sind es nur wenige Minuten zu Fuß zur Start-/Ziellinie.

Zug und U-Bahn:

Die Haltestelle **Schweizer Platz** wird von der U-Bahn U1, U2 und U3 angefahren.

Die Haltestelle **Hauptbahnhof** wird von der U5 und U4 angefahren.

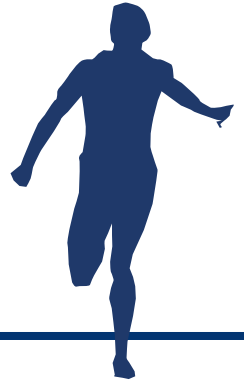
Auto:

Wer mit dem Auto kommen möchte, zielt am besten eines der nah gelegenen Parkhäuser an: „Parkhaus Untermainanlage“ oder das Parkhaus „Hauptbahnhof Süd“. Die Tiefgaragen sind alle nur ein paar Gehminuten vom Start entfernt und können über das Navi gefunden werden.

Wertsachenaufbewahrung / Kleideraufbewahrung

Wir bieten allen TeilnehmerInnen die Möglichkeit bei der Startunterlagenausgabe einen kleinen Beutel oder kleinen Rucksack mit warmer Kleidung und auch Wertsachen abzugeben. Wir übernehmen keine Haftung.

Um den Prozess zu beschleunigen, könnt ihr gerne im Vorfeld den Kleiderbeutelanhänger (den ihr mit der Startnummer bekommt) an euren Beutel schon dran machen.



Startblock und Startzeit

Wichtig! Bitte haltet euch bei Start in dem Startblock auf, den ihr bei der Anmeldung angegeben habt. Das ist eure offizielle Startzeit. Wenn ihr im Vorfeld schon wisst, dass ihr mehr Runden laufen möchtet, als bei der Anmeldung angegeben, teilt uns das bitte bei der Startunterlagenausgabe mit und ihr könnt dann auch in einem anderen Startblock starten:

08:00 Uhr: Erster Startblock, AthletInnen, die 4 Runden laufen möchten

08:10 Uhr: Zweiter Startblock, AthletInnen, die 3 Runden laufen möchten

08:20 Uhr: Dritter Startblock, AthletInnen, die 2 Runden laufen möchten

08:30 Uhr: Vierter Startblock, AthletInnen, die 1 Runde laufen möchten

A group of five people, three women and two men, are smiling and posing for a photo. They are all wearing blue t-shirts with the Mainova logo. The background shows a triathlon event with various banners and people.

Als Staffelmittglied zur Mainova IRONMAN European Championship Frankfurt

Jetzt mitmachen!



In der Mainova-Staffel zur Mainova IRONMAN European Championship Frankfurt

3,8km Schwimmen, 180km Radfahren und 42,2km Laufen – kann man alleine schaffen, muss man aber nicht!

Mit Titelsponsor Mainova kannst du den längsten Tag des Jahres bei der Mainova IRONMAN European Championship 2023 in einer exklusiven Mainova Energie Akademie-Staffel miterleben und eine Teilstrecke der Triathlon-Langdistanz absolvieren.

Eine einmalige Möglichkeit und Gänsehautfeeling pur!

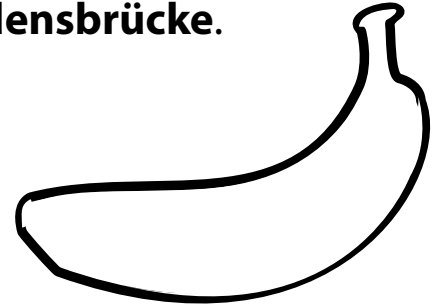
Du möchtest dabei sein?

Hier geht's zur Anmeldung: www.mainova-aktionen.de/ironmanstaffel23

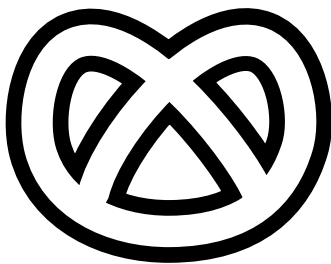
Verpflegung

Auf der Strecke gibt es 2 Verpflegungsstellen. Die **erste unter der Ignatz-Bubis-Brücke**, die **zweite unter der Friedensbrücke**.

- Wasser
- Isotonische Getränke
- Bananen

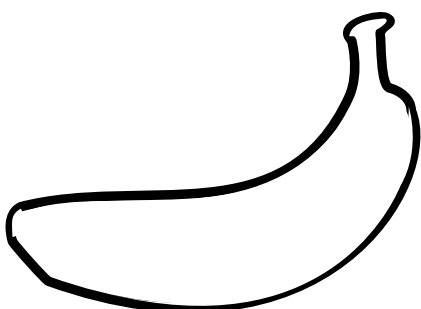
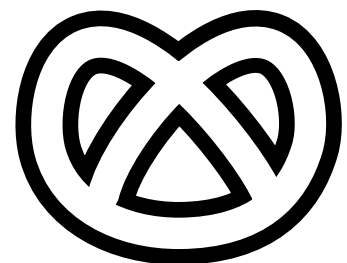


Ab einer Rennzeit von 2:30h werden auch Gels und Energieriegel angeboten.
An den Verpflegungsstellen wird es auch Toiletten geben.

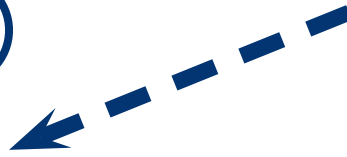


Im Ziel gibt es:

- Wasser
- Isotonische Getränke
- Bananen
- Laugenbrezeln
- Bitburger 0,0%
- Apfelsaftschorle von der Kelterei Heil



Wichtige Streckendetails



Etwa bei KM 8,5 gibt es **Treppenstufen** (abwärts) auf der Strecke zu bewältigen.

Bitte seid hier vorsichtig. Zu eurer eigenen Sicherheit solltet ihr auf den Stufen das Tempo entsprechend anpassen – keiner möchte überdehnte Bänder und gebrochene Fußgelenke.

Ansonsten ist die Strecke sehr flach und verläuft am Main entlang.

Zeitmessung / Cut off Zeit

Die Zeitmessung erfolgt durch die Firma Datasport Germany GmbH per Zeitmesstransponder.

In der Startnummer integriert ist euer Zeitmesschip. Dieser ist ein Einwegchip und kann danach mit nach Hause genommen werden.

Um 12 Uhr ist Zielschluß.

Siegerehrung

Wir ehren die Top 3 Overall über die Distanz von 4 Runden vor Ort.
Gewertet wird in einer Gesamtwertung sowie in folgenden Kategorien:

U18 M/W (nur bei 10km Läufen!)

U20 M/W

HK M/W (20-29)

M/W 30

M/W 35

M/W 40

M/W 45

M/W 50

M/W 55

M/W 60

M/W 65

M/W 70

M/W 75

M/W 80 und älter



All-Time Top 10



Die Frankfurter Runde, mitten in Frankfurt, im Herzen von Europa, ist die schönste Kulisse, die der Breitensport zu bieten hat.

Dank Unterstützung der Stadt lädt sie nun 365 Tage im Jahr zum Laufen, Trainieren und fit werden ein. Kostenfrei. 24/7. incl. kuratierter Übungen renommierter Frankfurter Personal-Trainer.

<https://www.frankfurter-runde.com/>

Durch das Engagement der Frankfurter Lauf Community entsteht mit den Frankfurter Runden powered by Mainova jetzt ein jährlich stattfindendes Laufsportfestival – besser geht es überhaupt nicht.

Doch – denn zusammen mit den Frankfurter Runden powered by Mainova wird auch eine Bestzeiten-Rangliste ins Leben gerufen. In die All-Time Top 10 schaffen es nur die schnellsten LäuferInnen. Denn hier zählen die zehn schnellsten absolvierten Runden, die je bei den Frankfurter Runden powered by Mainova gelaufen wurden.

Die All-Time Top 10 wird über die kommenden Jahre hinweg die Bestzeiten aller TeilnehmerInnen repräsentieren und allen AthletInnen die Chance geben die Geschichte der Frankfurter Runden powered by Mainova mitzuschreiben.

Unsere derzeitigen All-Time Top 10

Frauen

Platz	Name	Zeit	Datum
1.	Katrin Hieronymus	41:04	29.05.22
2.	Jessica Lewerenz	43:41	24.10.21
3.	Lena Becker	44:22	24.10.21
4.	Alena Pantis	44:37	24.10.21
5.	Lena Becker	45:21	29.05.22
6.	Katerina Kaplet	46:43	29.05.22
7.	Lorena Kohlas	47:58	24.10.21
8.	Nicole Munzert	48:00	24.10.21
9.	Michaela Süß	48:01	24.10.21
10.	Nadine Stillger	48:10	24.10.21

Männer

Platz	Name	Zeit	Datum
1.	Jan Streblow	37:34	29.05.22
2.	Chaoguang Dai	38:08	29.05.22
3.	Joaquin Valero Calero	38:28	29.05.22
4.	Jan Schneider	38:37	24.10.21
5.	Lukas Meffert	39:00	29.05.22
6.	Sergej Hollmann	39:04	29.05.22
7.	Fynn Becker	39:36	24.10.21
8.	Kai Cepa	39:38	24.10.21
9.	Arne Brüning	39:50	29.05.22
10.	Tomas O'Hanlon	39:55	29.05.22

Fotos vom Rennen



Die schönsten Momente und Erinnerungen an das Rennen findet ihr dann kurz nach der Veranstaltung auf der Website: www.sportonline-foto.de

Wie funktioniert`s?

- Achte darauf, dass Deine Startnummer während des Rennens gut sichtbar ist.
- Deine Fotos sind bereits kurz nach dem Rennen verfügbar.
- Wenn du magst, kannst du dich kostenlos auf www.sportonline-foto.de registrieren.
- Du erhältst dann eine automatische Benachrichtigung, sobald die Bilder online sind.
- Dann wählst du einfach die entsprechende Veranstaltung aus und gibst deine Startnummer ein (bitte exakt so wie in der Ergebnisliste – ggf. mit Buchstaben o.ä.)
- Und schon kannst du deine persönlichen Bilder betrachten und auch bestellen.

Und das Schönste:

Mit dem Gutschein-Code könnt Ihr 1 Bild kostenlos downloaden.

Dein persönlicher Fotocode bekommst du per Mail zugesendet.

Der Code ist nur gültig für die Frankfurter Runden und bis Ende des Jahres 2023.





Frankfurter Runden

powered by



**Wir wünschen euch viel Spaß
und einen tollen Lauf!**

