



**Last Infos**

**25.05.2025**



# Herzlich Willkommen in Frankfurt!

# Herzlich Willkommen im Herzen von Europa!

Vielen Dank für deine Anmeldung zu den  
5. Frankfurter Runden powered by Mainova am 25.05.2025.

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, ein Startblock zugeordnet. Startblock 1 startet um 08:00 Uhr.

Unabhängig von der angegebenen Streckenlänge können alle TeilnehmerInnen im Lauf nach Tagseform entscheiden, wie weit sie tatsächlich laufen.

**Alle 10 Minuten startet ein Startblock.**



# Startunterlagen

Deine **Startunterlagen** kannst du hier abholen:

**Samstag, den 24.05.2025 in der Zeit von 14 - 17 Uhr**

**Sonntag, den 25.05.2025 in der Zeit von 07 - 08 Uhr**

**Holbeinsteg**  
(Sachsenhäuser Seite)

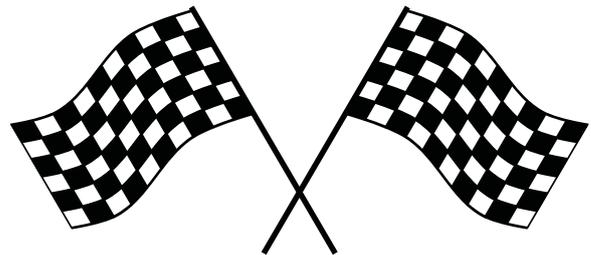


# Start-/Zielbereich

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, **wasserfesten Beutel** oder kleinen wasserfesten 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) schon an euren Beutel 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**

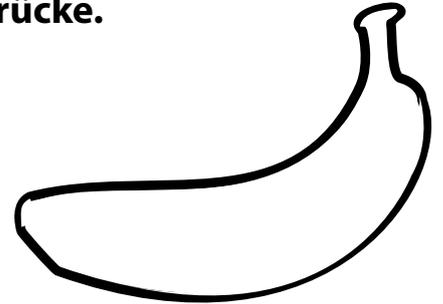
**08:30 Uhr: Vierter Startblock, AthletInnen, die 1 Runde laufen möchten**

Zielschluß: 12 Uhr. Ab 11:15 Uhr wird der Durchgang in die nächste Runde geschlossen.

# Verpflegung

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

- Wasser
- Isotonische Getränke
- RedBull
- Bananen



Eine zusätzliche **#GoGreen Wasserstation** gibt es an der Weseler Werft und dem **Eisernen Steg**. Diese Stationen kann nur **zur Abkühlung und für eigens mitgebrachte Becher** verwendet werden!

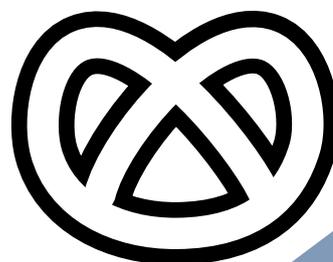
Wenn ihr keinen wiederverwendbaren Becher habt, könnt ihr bei der Startunterlagenausgabe für 5€ einen GoGreen Becher erwerben.

Ab einer Rennzeit von 2:30h werden an den Verpflegungsstellen auch Gels, Energieriegel und Salzstangen angeboten.

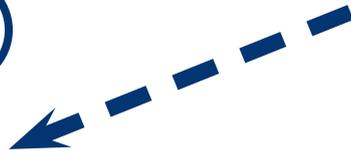
An den Verpflegungsstellen wird es auch Toiletten geben.

## Im Ziel gibt es:

- Wasser
- Isotonische Getränke
- Bananen
- Salziges Gebäck
- Bitburger 0,0%
- RedBull
- Apfelsaftschorle von der Kelterei Heil
- **Neu: Frisch gebackene Waffeln**



## 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.

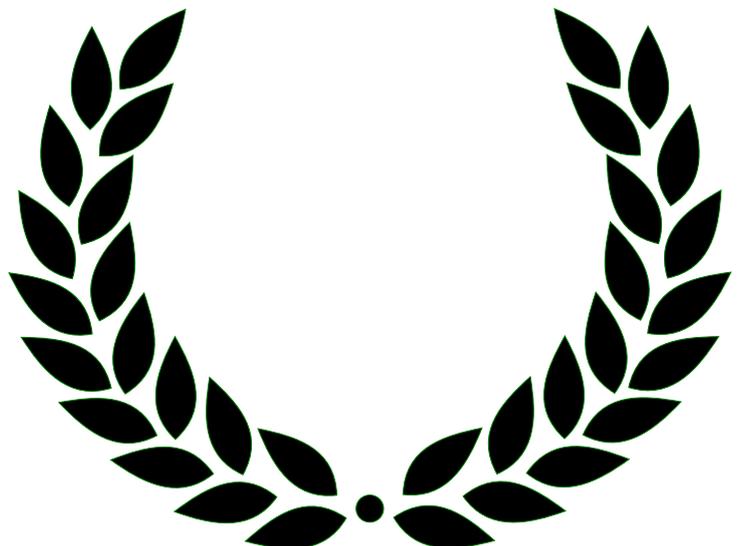
**Um 12 Uhr ist Zielschluss.**

## Siegerehrung

Wir ehren die Top 3 Overall über alle 4 Distanzen ab ca. 12:00 Uhr vor Ort.

Gewertet wird in einer Gesamtwertung sowie in folgenden Kategorien:

U14 M/W (nur bei 10km Läufen!)  
U16 M/W (nur bei 10km Läufen!)  
U18 M/W (nur bei 10km und 20km 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 entstand mit den Frankfurter Runden powered by Mainova ein jährlich stattfindendes Laufsportfestival – besser geht es überhaupt nicht.

Oder 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. 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.	Jana Bijok	39:51	26.05.24
2.	Katrin Hieronymus	41:04	29.05.22
3.	Anne Trommershäuser	41:26	04.06.23
4.	Maike Lea Nitsch	43:23	26.05.24
5.	Jessica Lewerenz	43:41	24.10.21
6.	Patricia Molina Kriste	43:48	26.05.24
7.	Emma Herz	43:59	26.05.24
8.	Lena Becker	44:22	24.10.21
9.	Alena Pantis	44:37	24.10.21
10.	Lena Becker	45:21	29.05.22

### Männer

Platz	Name	Zeit	Datum
1.	Josia Nusser	34:00	26.05.24
2.	Ben Nieto	35:56	26.05.24
3.	Elti Hoxha	36:16	26.05.24
4.	Josia Nusser	36:27	04.06.23
5.	Chaoguang Dai	36:41	26.05.24
6.	Sören Detlefsen	37:25	26.05.24
7.	Jan Streblow	37:34	29.05.22
8.	Chaoguang Dai	38:08	29.05.22
9.	Sergej Hollmann	38:15	04.06.23
10.	Joaquin Valero Calero	38:28	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](http://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](http://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.





**Als Team laufen  
und gewinnen!**

powered by



ainova

n.de

**Teamwertung - gewinnt gemeinsam das Mainova Energie-Paket!**

Wir freuen uns, euch/dich auf eine besondere Aktion unseres Titelsponsors aufmerksam zu machen: In der neuen Teamwertung gewinnt das Team mit den meisten gelaufenen Runden einen Sonderpreis von der Mainova Energie Akademie im Wert von über 500€:

- 200€ für euer nächstes Team-Event
- Mental-Training mit Profi-Coach Patrick Thiele
- Nutrition-Paket mit Gels und Riegeln von ultraSPORTS!

Wichtig: Die Preisübergabe an das beste Team findet im Rahmen der Siegerehrung um 12:00 Uhr statt.



# Frankfurter Runden

powered by



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



Du findest uns auch unter [@frankfurterrunden](#) auf Instagram und Facebook.  
Abonniere uns gerne auch dort, um auf dem Laufenden zu bleiben!



Nutze [#frankfurtlauftrund](#), damit wir Dein Foto reposten dürfen.