



Last Infos

31.05.2026



Herzlich Willkommen in Frankfurt!

Herzlich Willkommen im Herzen von Europa!

Vielen Dank für deine Anmeldung zu den
6. Frankfurter Runden powered by Mainova am 31.05.2026.

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
Anfahrt
Kleiderabgabe
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

Teilnehmer:innen können auf einer 10 km Runde, der Frankfurter Runde am Mainufer, über 1 bis 4 Runden an den Start gehen. **So können alle noch im Rennen entscheiden wie lange sie laufen möchten.**

Alle Teilnehmer:innen starten in dem Startblock, dessen Rundenzahl sie beabsichtigen zu laufen. Startblock 1 (4 Runden) startet um 08:00 Uhr.

Unabhängig von der angegebenen Streckenlänge können alle Teilnehmer:innen 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 30.05.2026 in der Zeit von 14 - 17 Uhr

Im Falke Shop (neben dem Frankfurter Laufshop)

Große Friedberger Str. 37-39, Frankfurt

Es lohnt sich am Samstag zur Startunterlagenausgabe zu kommen. Denn am 30.05.2026 gibt es für alle Athlet:innen im Falke-Shop 30% Rabatt auf Falke Socken.

Oder am **Sonntag, den 31.05.2026 in der Zeit von 7:00 - 8:00 Uhr**
am Hohlbeinsteg (Sachsenhäuser Seite).

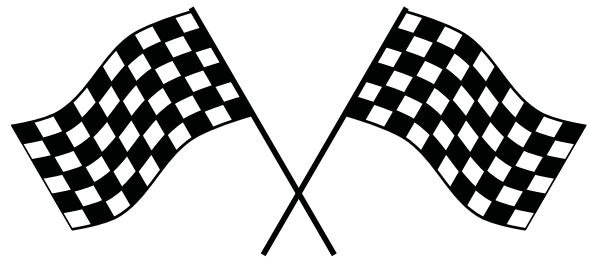


Start-/Zielbereich

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.

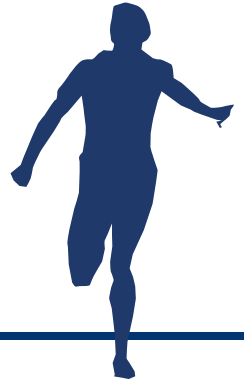
Auto:

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.

Kleideraufbewahrung

Wir bieten allen Teilnehmer:innen die Möglichkeit einen kleinen, **wasserfesten Beutel** oder kleinen wasserfesten Rucksack selbstständig im Bereich der Kleiderbeutelabgabe abzulegen. Der Bereich ist eingezäunt und wird von Helfern überwacht. 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 beim Start in dem Startblock auf, dessen Rundenanzahl ihr auch beabsichtigt zu laufen. Das kann auch unabhängig von der Rundenanzahl sein, die ihr bei der Anmeldung angegeben hattet. Es ist trotzdem möglich, die Rundenanzahl dann im Lauf nochmal spontan anzupassen.

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

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

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

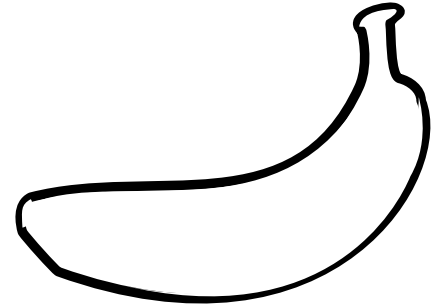
08:30 Uhr: Vierter Startblock, Athlet:innen, die 1 Runde laufen möchten

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

Verpflegung

Auf der Strecke gibt es 2 Verpflegungsstellen. **Unter der Ignatz-Bubis-Brücke und unter der Friedensbrücke.**

- Wasser
- Isotonische Getränke
- RedBull
- Bananen



Eine zusätzliche **Wasserstation, wo man sich erfrischen kann**, gibt es an der Weseler Werft. Und natürlich können dort auch eigens mitgebrachte Becher verwendet werden!

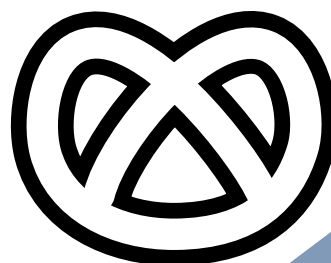
Wenn ihr keinen wiederverwendbaren Becher habt, könnt ihr bei der Startunterlagenausgabe für 5€ einen GoGreen Becher erwerben.

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

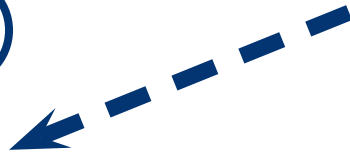
An den Verpflegungsstellen wird es auch Toiletten geben.

Im Ziel gibt es:

- Wasser
- Bananen
- Süßes Gebäck
- Salziges Gebäck
- Bitburger 0,0%
- RedBull
- 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 alle 4 Distanzen ab ca. 12:00 Uhr vor Ort.

Für die Sieger:innen der Distanzen stellt der Frankfurter Laufshop jeweils ein paar hochwertiger Laufschuhe von ON zur Verfügung. Platz 2 und 3 dürfen sich über tolle Preise freuen.



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 Läufer:innen. 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 Teilnehmer:innen repräsentieren und allen Athlet:innen 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.	Emma Herz	42:36	25.05.25
5.	Anne Kleemann	42:40	25.05.25
6.	Maike Lea Nitsch	43:23	26.05.24
7.	Hannah Krüger	43:29	25.05.25
8.	Jessica Lewerenz	43:41	24.10.21
9.	Patricia Molina Kriste	43:48	26.05.24
10.	Emma Herz	43:59	26.05.24

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.	Carlos Martini	37:46	25.05.25
9.	Chaoguang Dai	38:08	29.05.22
10.	Sergej Hollmann	38:15	04.06.23

Fotos vom Rennen

Die schönsten Momente und Erinnerungen an das Rennen hält unser Fotodienstleister Sportonline für euch fest.

Wichtig, damit wir dir deine Bilder bereitstellen können:

Achte darauf, dass deine Startnummern auf der Vorderseite deines Shirts gut sichtbar befestigt und insbesondere durch nichts verdeckt ist!

In 2 Schritten gelangst du zu deinen persönlichen Bildern:

Deine Bilder werden ab Sonntagabend über die Plattform www.getpica.com online gestellt.

1. Registriere dich mit Deiner Email-Adresse auf der Website www.getpica.com

2. Gebe deinen persönlichen PICA-Code ein. Dies ist der alphanumerische Code auf deiner Startnummer – du findest ihn neben dem QR-Code.



Du hast deine Startnummer bereits weggeworfen oder kannst deinen persönlichen PICA-Code aus anderen Gründen nicht finden? Ganz einfach: schreibe eine Mail an: info@sportonline-foto.de

Die Registrierung auf getpica.com und die Eingabe eines alphanumerischen Codes anstelle der Startnummer garantieren allen Athlet:innen die Achtung der Privatsphäre im Einklang mit den Datenschutzregelungen.





Dein persönlicher Moment nach dem Zieleinlauf

Im Nachzielbereich wartet mit der **Mainova Finisher-Glocke** ein besonderes Highlight auf dich: direkt mit Blick auf den Main bietet sie die perfekte Kulisse für dein Erinnerungsfoto inklusive individueller Finisher-Zeit. Egal ob Bestleistung, Comeback oder einfach pure Freude über deinen Zieleinlauf: Läute die Glocke und feiere deinen Erfolg.

Unser Team ist vor Ort und hilft dir gern beim perfekten Finisher-Foto!



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.