



Für **Max Podewski** ging es am Wochenende zum zweiten Mal zum Frankfurt Marathon. Nach dem misslungenen Rennen im Jahr 2016 bestand noch eine offene Rechnung, die es zu begleichen galt.

Bei den Profis setzte sich, bei guten Bedingungen, Fikre Tefera aus Äthiopien in ein spannenden Viererduell erst wenige hundert Meter vor dem Ziel ab und gewann in 2:07:08 Stunden. Noch eindrucksvoller war die Leistung von Valary Aiyabei aus Kenia, die das Rennen nach dem Ausfall ihres Ehemannes und Pacemakers über den Großteil der Strecke allein bestritt und mit neuem Streckenrekord von 2:19:10 gewann. Beste deutsche Läuferin war Katharina Steinruck (geb. Heinig), die sich in neuer Bestzeit von 2:27:26 auch die Olympiaqualifikation sicherte. Bei den deutschen Herren lag Karl Junghannß, der eigentlich Geher ist, in beachtlichen 2:17:54 vorne.

Max gelang es bei einem zu unrhythmischen und zu schnellen Beginn nicht, das vorgenommene Zieltempo von 4 min/km zu treffen. Ab 11,5 km fand sich eine sehr gute Gruppe zusammen. Da die Gruppe auf 2:45h lief, entschloss sich Max bei km 15 alles auf eine Karte zu setzen und in der Gruppe zu bleiben. Die Gruppe hielt bis km 32, wo sie an einem Verpflegungsstand auseinanderbrach. Noch immer auf die Bestrafung für den „zu schnellen“ Start wartend, konnte Max auf den nächsten 2km noch zulegen. Den Rest des Rennens bestritt Max dann allein, abgesehen von den eingeholten Läufern, was ab km 37 zunehmend schwerer fiel. Es folgten die schönsten Momente des Laufes. Das Passieren der Stelle einige hundert Meter vor dem Ziel, wo Max 2016 noch mehrere Minuten pausieren musste, gefolgt vom unvergleichlichen Zieleinlauf in der Festhalle. Am Ende standen netto **2:44:08 Stunden** auf der Uhr (Platz 322 gesamt und 90 in der AK M 30). Dies entspricht einer Verbesserung der persönlichen Bestzeit von über 18 Minuten.

Weitere Infos: <https://www.frankfurt-marathon.com/>