



PROGRAMM

GUTENBERG HALBMARATHON MAINZ

02. - 04.05.2025

Alle Infos zum Veranstaltungswochenende



Landeshauptstadt
Mainz



MAINZER
STADTWERKE

Sparda-Bank



ERDINGER
ALKOHOLFREI

PEPPEX SPORTS



GRUSSWORT

Liebe Laufsportfreundinnen und -freunde,

ich begrüße Euch sehr herzlich beim Gutenberg Halbmarathon Mainz 2025!

Für uns als Organisationsteam gibt es nichts Schöneres, als wenn unsere vielen Gedanken und all die Arbeit der vergangenen Monate belohnt werden. Durch Euch und Eure zahlreichen Anmeldungen. Das wissen wir sehr zu schätzen und sind mehr denn je bestrebt, Euch einen besonderen Lauftag in Mainz zu bereiten. Mainz steht Anfang Mai für ein besonderes Lauferlebnis – das soll noch lange so bleiben. Wir sind dankbar und stolz, dass der Halbmarathon schon 50 Tage vor dem Startschuss ausgebucht war. Und auch der 10-km-Lauf durfte Ende März melden: ausgebucht!

Wollt ihr auf unserer schnellen Strecken Eure Bestzeit jagen? Oder eher entspannt rangehen und unterwegs auch Augen haben für die prächtige Kulisse dieser schönen Stadt? Der Gutenberg Halbmarathon Mainz bietet – darum bemühen wir uns sehr – für alle Läufer*innen das richtige Pflaster. Für beste Stimmung sorgen alleine die 21 Streckenfeste entlang der 21 Kilometer langen Strecke. Im vorigen Jahr, dem ersten nach der Neuausrichtung der Veranstaltung, hatten wir erstmals ein hochklassiges Elitefeld zusammengestellt und ins Rennen geschickt. Der Gutenberg Halbmarathon Mainz konnte sich auf Anhieb auf Rang zwei unter den deutschen Halbmarathons etablieren. Auch in diesem Jahr werden die Topathleten wieder für inspirierenden Laufsport sorgen. Wir sind gespannt, ob die erst im vergangenen Jahr aufgestellten Streckenrekorde bei Männern und Frauen, wieder verbessert werden können.

Letztes Jahr ist mein Läuferherz aufgegangen, als so viele von Euch nach dem Lauf noch lange da geblieben sind, um den Lauftag mit Mitstreitern, Familie und Begleitern mit Speis und Trank ausklingen zu lassen. Auf den Wiesen am Kurfürstlichen Schloss habt Ihr eine tolle Atmosphäre kreiert – ein echtes Mainzer Laufsport-Festival. Lasst uns, gerade in den aktuellen Zeiten, wieder ein starkes Zeichen für Zusammenhalt und Miteinander setzen!

Mein Dank gilt der Stadt Mainz, dem Land Rheinland-Pfalz und vor allem den vielen freiwilligen Helfern, die Veranstaltungen wie diese überhaupt erst ermöglichen.

keep on running!



Euer Jo Schindler
Renndirektor Gutenberg Halbmarathon Mainz



GRUSSWORT

Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Gäste,

herzlich willkommen zum Gutenberg Halbmarathon Mainz 2025.

Wir freuen uns, Sie zu diesem grandiosen Sportereignis in unserer schönen Stadt begrüßen zu dürfen.

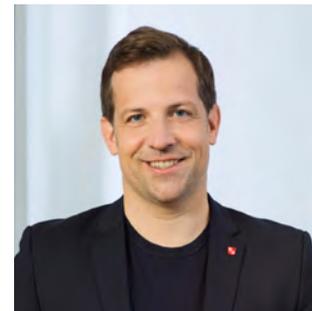
Am 4. Mai werden wieder tausende Läuferinnen und Läufer die Straßen von Mainz erobern, ob beim Halbmarathon oder beim 10-km-Lauf. Unsere historische Altstadt mit ihren Sehenswürdigkeiten wie dem Kurfürstlichen Schloss, der Christuskirche, dem Theater, dem Dom, die lebendige Neustadt und der beliebte Stadtteil Mombach bilden dabei die entsprechende Kulisse für den Lauf. Lassen Sie sich von den zahlreichen Zuschauenden anfeuern und genießen Sie die mitreißende und einzigartige Atmosphäre sowie das ganz besondere MainzGefühl in unserer Stadt.

Der Gutenberg Halbmarathon Mainz ist mehr als nur ein Sportevent. Mit Aktionen wie dem „LebensLauf“ und dem Spendentor für die Kinderhilfsaktion Herzenssache werden wichtige soziale Projekte in unserer Region unterstützt. Besonders erfreulich ist auch, dass der Schüler-Ekidenlauf weiterhin fester Bestandteil der Veranstaltung bleibt und somit wieder viele Schüler:innen für den Laufsport begeistert werden können.

Wir wünschen allen Teilnehmenden viel Erfolg, vor allem aber auch viel Spaß und der motion events GmbH eine erfolgreiche Veranstaltung.

Oberbürgermeister Nino Haase

Sportdezernent Günter Beck



AUSGEBUCHT!

So lautet das Statement beim diesjährigen Gutenberg Halbmarathon Mainz. Bereits 50 Tage vor der Veranstaltung war der Halbmarathon-Wettbewerb mit 8.500 Startplätzen ausgebucht. Für den 10 km-Lauf gibt es ebenfalls keine Startplätze mehr, 2.200 Läuferinnen und Läufer werden auf der Strecke erwartet.

Damit herrschen beste Voraussetzungen für ein weiteres Laufsportfestival am 4. Mai 2025! An dieser Stelle auch ein großer Dank an unsere Volunteers, ohne die ein solches Sportevent nicht laufen würde!

Die Startzeiten im Überblick:

- 08.45 Uhr: 10 km-Lauf
- 10.00 Uhr: Halbmarathon
- 10.20 Uhr: Start Ekidenlauf

Sei auch nächstes Jahr dabei und #laufmainzigartig!

Save the date: **10. Mai 2026**

DAS IST DIESES JAHR NEU

- 10 KM-LAUF:

- Erfreulicherweise konnte die Startzeit des 10 km-Laufs nach hinten, auf 08.45 Uhr verlegt werden.
- Ab Kilometer 4 führt die Route nun anders als im Vorjahr. Die Teilnehmenden biegen in die Kaiserstraße ab und passieren die Christus Kirche. Die gesamte Schleife der Kaiserstraße wird absolviert, bevor es über den Hindenburgplatz und durch die Neustadt geht. Hier verläuft die Strecke entgegengesetzt zur Halbmarathonstrecke bis zum Kaiser-Karl-Ring und auf die Rheinallee. Der letzte Kilometer verläuft über die Straße am Zollhafen und dem Feldbergplatz in die Taunusstraße, bevor der anschließende Spurt die Teilnehmenden entlang der Rheinpromenade bis zur Ziellinie auf Höhe des Raimunditors führt.



- HALBMARATHON:

Besonders bei KM 20 in der Quintinstraße kämpften letztes Jahr einige Läuferinnen und Läufer mit der Steigung. Stattdessen geht es nun durch die Bauerngasse, die sicherlich angenehmer zu laufen sein wird.



Die Streckenkarte mit allen Streckenfesten findest du auf S. 26-27.

GUTENBERG
HALBMARATHON
MAINZ



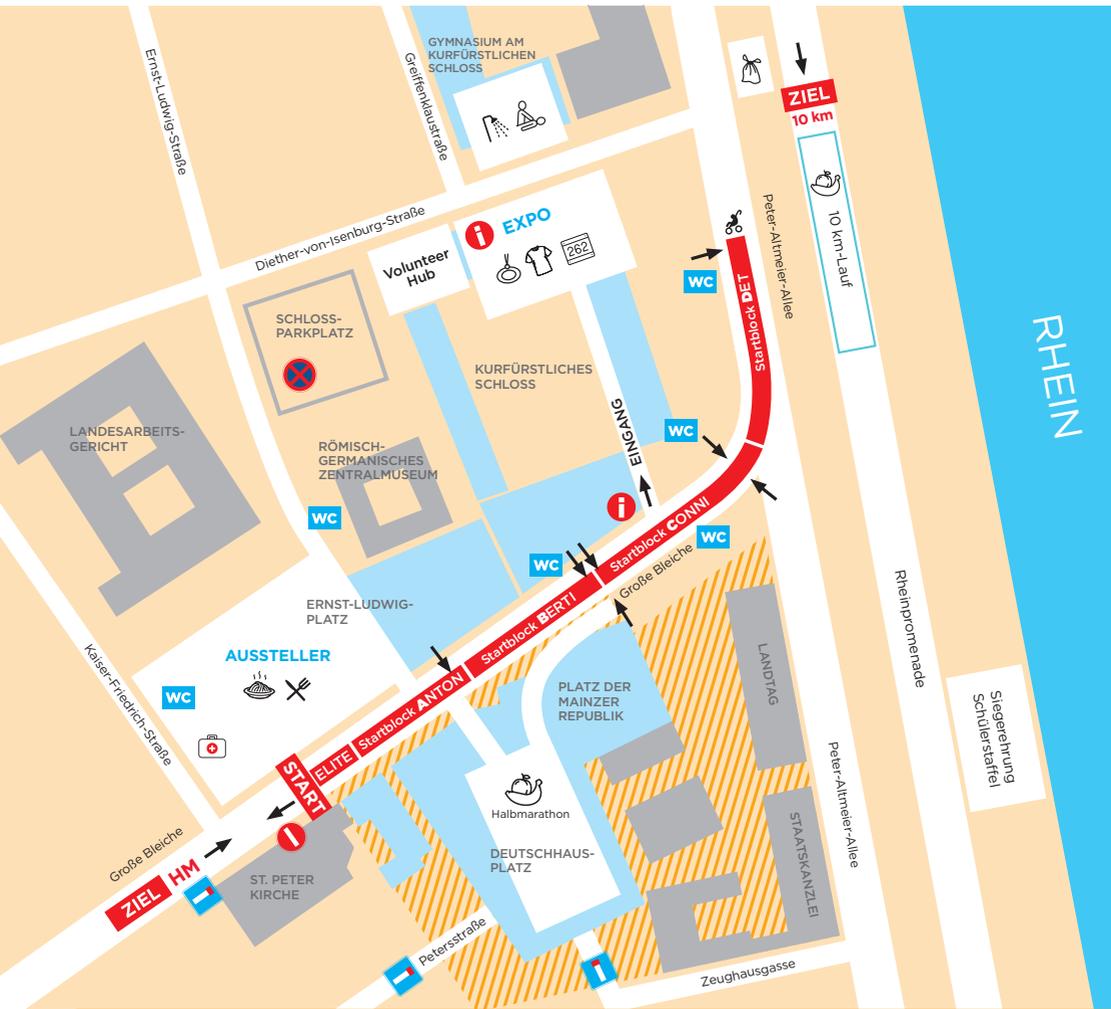
GUTSCHEINHEFT

Für alle Starterinnen und Starter des Gutenberg Halbmarathon Mainz

Das Gutscheineheft erscheint digital als Blätterkatalog auf der Website des Gutenberg Halbmarathon Mainz. Hier könnt ihr es anschauen bzw. herunterladen:



START- UND ZIELGELÄNDE



START Start Halbmarathon, 10 km

➔ Zugänge zu den Startblöcken

i Infopoint

kein Zutritt für Besucher:innen

262 Startunterlagenausgabe

T-Shirt-Ausgabe

Kleiderbeutelabgabe

Duschen/Umkleiden

Massageservice

Medaillengravur

Nudelparty (Samstag)

Catering

Sanitätsdienst

Zielverpflegung

Babyjogger

PROGRAMM

Freitag, 02. Mai 2025

12:00 - 19:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen Halbmarathon Expo (Informations-/Verkaufsmesse) Ausgabe und Verkauf der T-Shirts	Kurfürstliches Schloss
-------------------	--	------------------------

Samstag, 03. Mai 2025

09:45 - 10:45	Shake Out Run	Ernst-Ludwig-Platz, Rheinufer
10:00 - 19:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen Halbmarathon Expo (Informations-/Verkaufsmesse) Ausgabe und Verkauf der T-Shirts	Kurfürstliches Schloss
11:00 - 14:30 Uhr	„Aktion Lebenslauf“ des Sportbund Rheinhessen	Ernst-Ludwig-Platz
12:00 - 18:00 Uhr	Nudelparty	Ernst-Ludwig-Platz

Sonntag, 04. Mai 2025

07:30 - 09:30	Ausgabe der Startunterlagen	Kurfürstliches Schloss
07:30 - 14:00	Ausgabe und Verkauf der T-Shirts	Kurfürstliches Schloss Innenhof
08:00 - 14:30	Kleiderbeutelabgabe	Parkhaus Rheinufer
08:00 - 15:00	Duschen und Umkleiden	Gymnasium am Kurfürstlichen Schloss
08:45	Start 10 km-Lauf	Große Bleiche
09:15 - 10:20	Zieleinlauf 10 km-Lauf	Rheinpromenade
09:15 - 10:45	Zielverpflegung 10 km-Lauf	Rheinpromenade
09:30 - 14:00	Medaillengravur	Kurfürstliches Schloss
10:00 Uhr	Start Halbmarathon	Große Bleiche
10:20 Uhr	Start Ekiden-Lauf	Große Bleiche
10:25 Uhr	Siegerehrung 10km (Platz 1-3)	Ernst-Ludwig-Platz
11:00 - 15:00 Uhr	Massageservice	Gymnasium am Kurfürstlichen Schloss
11:00 - 13:30 Uhr	Zieleinlauf Halbmarathon	Große Bleiche
11:00 - 13:45 Uhr	Zielverpflegung Halbmarathon	Platz der Mainzer Republik
11:45 - 13:30 Uhr	Zieleinlauf Ekiden-Lauf	Große Bleiche
11:45 Uhr	Siegerehrung Halbmarathon (Platz 1-3)	Ernst-Ludwig-Platz
13:00 Uhr	Siegerehrung Ekiden-Lauf	Adenauer-Ufer

● ● Eurobike

EUROBIKE FESTIVAL

bikes | shows | tests | trends

Erlebe die Publikumstage der weltgrößten Messe für Fahrrad und Ecomobility

28.–29. Juni 2025
Messe Frankfurt



50% Rabatt

auf deine Tageskarte für das EUROBIKE FESTIVAL

Promocode **RTEB25GM**

UNSERE EINKAUFLISTE



- Iso 3.200 Liter
- Bananen 1.120kg
- Äpfel 3.000 Stück
- Riegel 12.000 Stück
- Nudeln 260kg
- Soße 190kg



PLAN EXPO (Kurfürstliches Schloss)



TeilnehmerInnen und Volunteers fahren am Veranstaltungswochenende kostenlos – dank der Mainzer Verkehrsgesellschaft.



WIR BEDANKEN UNS HERZLICH BEI UNSEREN SPONSOREN



Landeshauptstadt Mainz

Sparda-Bank



MAINZER STADTWERKE



Das kostenlose

GIRO 0,00 KONTO

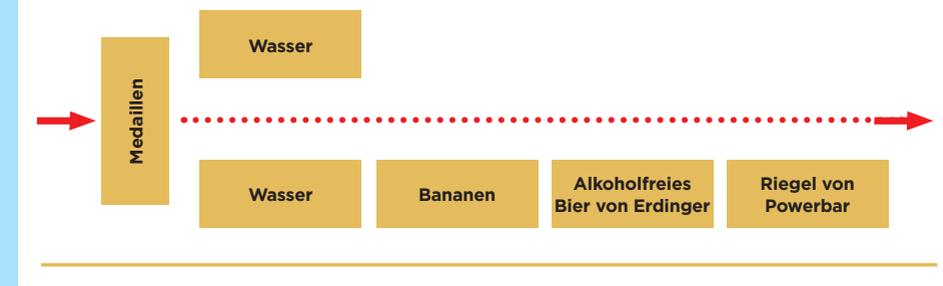
ist wieder da.

Jetzt
SpardaGiro
eröffnen!

ZIELVERPFLEGUNG



ZIELVERPFLEGUNG 10 KM



DEIN RITUAL NACH DEM SPORT.



ERDINGER
ALKOHOLFREI

ISOTONISCH
VITAMINHALTIG
KALORIENREDUZIERT



ERDINGER Alkoholfrei wünscht allen Teilnehmern
viel Erfolg beim Gutenberg Halbmarathon Mainz 2025.



Laufen ist dein Ding,
fahren ist unseres.
Zeit für Teamwork!



Jetzt scannen und registrieren



LOTTO
Rheinland-Pfalz
Partner des Sports

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

VOM HANDBALL ZUM HALBMARATHON: MAMA VANESSA LÄUFT IHREN ERSTEN GROSSEN LAUF

Vanessa Hegner, 30 Jahre alt, aus Mainz, hat sich nach der Geburt ihres Sohnes vor 1,5 Jahren ein neues sportliches Ziel gesetzt: Sie möchte ihren ersten Halbmarathon laufen. Ein beeindruckendes Vorhaben, das sowohl Ausdauer als auch Motivation erfordert. Um mehr über ihre Beweggründe und Vorbereitungen zu erfahren, haben wir ihr einige Fragen gestellt.

Was hat dich dazu motiviert, nach 1,5 Jahren wieder mit dem Laufen zu beginnen und gleich einen Halbmarathon ins Visier zu nehmen?

Vor der Schwangerschaft habe ich Handball gespielt, zuletzt in der zweiten Bundesliga. Früher habe ich zusätzlich noch Leichtathletik (7-Kampf) gemacht und generell hat sich immer sehr viel in meinem Leben um Sport gedreht.

Auch meine Familie ist sehr sportlich, mein großer Bruder Patrick hat in der 1. Bundesliga Handball gespielt und mein Zwillingsbruder Julian hat vergangenes Jahr seine dritten Olympischen Spiele im Speerwerfen bestritten. Da mein Papa auch lange Handball gespielt hat, waren wir schon immer viel in Sporthallen unterwegs.

Das Laufen war nie meine Stärke und ich hatte selten Spaß daran. Lange Distanzen haben zu meiner aktiven Zeit auch wenig Sinn ergeben, weshalb ich nie viel joggen war. Als mein Sohn zu Welt kam habe ich monatelang gar keinen Sport gemacht und das hat mir emotional nicht gut getan. Ich habe dann immer mal ein paar Fitnessübungen zuhause gemacht, habe aber gemerkt, dass das nicht so richtig befriedigend für mich ist und habe bei meiner alten Mannschaft angefragt, ob ich immer mal mittrainieren kann, was durch den Schichtdienst meines Mannes im Krankenhaus leider nicht mehr als 1 mal die Woche geklappt hat. Als ich Werbung für den Gutenberg-Halbmarathon gesehen habe, war ich mir direkt sicher: Das ist genau das, was ich machen will. Seit ich ein kleines Kind war, standen wir mit der Familie am Streckenrand und haben die Läufer (ein paar mal auch meinen Papa) angefeuert und seitdem habe ich mir vorgenommen ihn auch irgendwann zu laufen.



VANESSA HEGNER

Also sagte ich mir „Wenn nicht jetzt, wann dann?“ und habe mich Ende Januar einfach angemeldet und bin am nächsten Tag ins Training gestartet. Ohne Wettkampfanreiz fällt es mir schwer mich zu motivieren und somit hatte ich ein neues Ziel auf das ich flexibel hintrainieren konnte.

Hast du bestimmte Prinzipien aus deiner Zeit als Profi-Handballerin übernommen, die dir beim Laufen jetzt zugutekommen?

Ich würde sagen, dass ich vor allem das Durchhaltevermögen und die Konsequenz, das Training regelmäßig und ohne Ausreden durchzuziehen, vom Handball mitgenommen habe. Ich denke, dass dieser Aspekt in der Vorbereitung auf einen Halbmarathon einer der wichtigsten ist.

Welche Rolle spielen deine Familie und ihre Unterstützung für dich bei der Vorbereitung auf dieses Ziel?

Da ich neben der Arbeit und mit Kleinkind vermutlich ein paar Ausreden hätte, Trainingsläufe ausfallen zu lassen, bin ich überglücklich, meine Eltern ganz in der Nähe wohnen zu haben, die mich in meinem Vorhaben super unterstützen und mich hoffentlich am großen Tag ins Ziel schreien werden. Trotzdem schaffe ich es leider nicht so oft wie geplant zu trainieren, aber ich verlasse mich da auch ein bisschen auf das Adrenalin am Race Day.

Was sind deine persönlichen Ziele für den Gutenberg Halbmarathon in Mainz?

Direkt nach der Anmeldung habe ich beschlossen, ich möchte schneller als mein Papa laufen (2:06h) und am allerliebsten würde ich die 2 Stunden Marke knacken. Ich weiß aber, dass das ein sehr ambitioniertes Ziel für die relativ kurze Vorbereitungszeit ist. Ich kann es aktuell schlecht einschätzen, glaube aber, dass es schwierig werden könnte, dieses Ziel zu erreichen. Der Spaß und das Aufsaugen der tollen Stimmung am 4. Mai steht für mich im Vordergrund, wenn es dann 2:15h werden, dann ist das auch okay.

Welche Botschaft möchtest du anderen Müttern und Frauen mitgeben, die nach einer Auszeit wieder in den Sport zurückkehren möchten?

Sucht euch etwas, was euch gut tut, sowohl körperlich, als auch mental. Den Kopf einfach mal freibekommen und etwas für sich tun, kann einem so viel positive Energie für alle anderen Aufgaben im Alltag geben. Und gerade beim Laufen sollte man einfach konstant dranbleiben, dann kommt auch der Spaß von ganz alleine.

Wir wünschen Vanessa viel Erfolg beim Gutenberg Halbmarathon Mainz und eine tolle Stimmung entlang der mainzigartigen Strecke!



DER SENKRECHTSTARTER

Er verkörpert eine fast unwirkliche Geschichte: Erst mit knapp 20 kam Samuel Fitwi mit dem Laufsport in Berührung - mit 29 Jahren ist er Deutschlands schnellster Marathonläufer. In Mainz will er das Publikum begeistern.

Samuel Fitwi ist einer wie keiner. Als er 2013 vor der Militärdiktatur in Eritrea floh, war er mit dem Laufsport noch nicht wirklich in Berührung gekommen. Er landete schließlich bei einer Gastfamilie in Gerolstein in der Vulkaneifel, wo seine überragende Begabung eher zufällig ent-

deckt wurde. Beim örtlichen Fußballverein überzeugte er weniger mit Ball am Fuß, sondern mehr mit seinem Tempo und seiner Ausdauer ohne Ball. Bei einem Cooper-Test, wo es innerhalb von zwölf Minuten so weit zu rennen gilt wie man kann, wurde Knall auf Fall deutlich: Da ist einer, der mit enormen (Natur-)Talent gesegnet ist. Aber auch mit dem Willen und dem Arbeitsethos, daraus etwas Großes zu machen. Dass ihm dies gelingt, bewies er mit seiner Qualifikation für den olympischen Marathon in Paris (Rang 15). Und mehr noch mit seinem entfesselten Lauf in Valencia vorigen Dezember. In 2:04:56 Stunden stellte Fitwi einen neuen deutschen Rekord über 42,195 Kilometer auf. In seinem erst fünften Rennen über die klassische Distanz.

Beim Gutenberg Halbmarathon Mainz tritt er nun nahe seiner neuen pfälzischen Heimat an. Um das Publikum zu begeistern, wie Fitwi sagt: „Rheinland-Pfalz und die Vulkaneifel sind meine Heimat. Ich freue mich daher sehr, daheim zu starten. Da es auch ein schnelles Rennen werden soll, möchte ich hier meine persönliche Bestzeit von 61:17 Minuten verbessern.“

Das ist dem Senkrechtstarter allemal zuzutrauen. Zumal Fitwi erst Anfang April beim Hannover Marathon seine gute Form nachwies. In starken 2:06:29 Stunden gewann er das Rennen und sicherte sich zudem den deutschen Meistertitel. Fitwis Bestzeit auf der Halbmarathondistanz stammt von den Europameisterschaften im vergangenen Jahr in Rom. In 61:17 Minuten erreichte er den fünften Rang und holte mit dem deutschen Team die Bronzemedaille.

Der Mainzer Renndirektor Jo Schindler sagt: „Über die Verpflichtung von Samuel Fitwi für den Gutenberg Halbmarathon Mainz bin ich sehr glücklich. Die Mainzer Zuschauer können sich auf einen Athleten freuen, der das Zeug dazu hat, den deutschen Langstreckenlauf in neue Sphären zu führen.“

Viele Monate im Jahr trainiert Fitwi in der Höhe in Äthiopien im Umland von Addis Abeba mit einer prominent besetzten Trainingsgruppe, der auch der Dritte des vorigen Berlin Marathon Alew Haymanot (2:03:31) angehört sowie Laufstar Yalemzerf Yehualaw, die in jungen Jahren schon über 10 Kilometer und im Marathon (2:16:52) brilliert. Zum Training, erzählt Fitwi schmunzelnd, fahre er meist etwas bergunter auf 2000 Meter. Manchmal aber auch berghoch auf über 3000 Meter. „Ich habe dort gute Freunde kennengelernt und fühle mich sehr wohl“, so der 29-Jährige. Es betrübt ihn indes, dass er seine Eltern seit nunmehr elf Jahren nicht mehr gesehen hat, sie nur etwa alle zehn Tage telefonisch sprechen kann. Auch sie finanziell zu unterstützen ist schwer unter den Bedingungen des autoritären eritreischen Regimes.

Begünstigt von Zufällen, unterstützt von tatkräftigen Helfern hierzulande, angespornt von seinem starken Willen und gesegnet mit einem fast unglaublichen Talent, fügt Fitwi seiner schier unglaublichen Vita immer weitere Kapitel hinzu. Nächster Stopp auf seiner besonderen Laufreise: 4. Mai, Mainz.

„DAS ZIEL IST DAS ZIEL“

Jana Hadlich hat den Brustkrebs auch aufgrund ihrer Fitness besiegt. In Mainz will sie den Schicksalsschlag laufend hinter sich lassen - und erstmals einen Halbmarathon bewältigen.

Sportlerin ist Jana Hadlich von klein an, sie war Schwimmerin, spielte später sehr gut Badminton. „Ich stamme aus einer sportlichen Familie und war immer aktiv“, erzählt sie. Ihre Mutter war einst in der thüringischen Heimat die erste Trainerin von Heike Drechsler, die später im Weitsprung zwei Mal Olympiasieger geworden ist.

Zur Läuferin wurde Jana aber erst in den vergangenen Jahren. Und zwar nachdem sie im Dezember 2021 die schockierende Diagnose erhalten hatte: Brustkrebs. Die Mutter einer heute sieben Jahre alten Tochter kämpfte - und überwand die tückische Krankheit. Lange hat sie mit der Diagnose und den Folgen gehadert, aber letztlich ihren Frieden gemacht, wie sie damit umgegangen und es letztlich durchgestanden hat.

Schon während der Zeit mit all den Chemos, Operationen und Bestrahlungen versuchte Jana, mit Spaziergängen so gut es geht in Bewegung zu bleiben. Die Anmeldung im Fitnessstudio war dann der Schritt von leichter Bewegung hin zurück



zum Sport. „Ich wollte wieder Sport machen. Erste Motivation waren die gesundheitlichen Aspekte. Das erste Ziel war der Muskelaufbau, daher fing ich mit dem Krafttraining an“, so Jana. Die ersten Runden auf dem Laufband waren einfaches Gehen, dann folgten kurze Läufe. „Es war leichtes Jogging, so um die fünf Minuten. Ich hatte bei den Spaziergängen immer wieder Lust gehabt, ein bisschen zu laufen. Manchmal war ich gar nicht darauf vorbereitet und bin einfach losgelaufen, manchmal sogar in Jeans“, erzählt sie lachend. Es war ein schleichender Übergang hin zum Laufen. „Als ich erstmals zehn Minuten am Stück durchhielt, war das ein Riesenerfolg.“

Jana, die im pfälzischen Bad Dürkheim als Lehrerin für Latein und Englisch arbeitet, fühlte, dass der Sport ihr bei der körperlichen und mentalen Bewältigung der Krankheit half. Nach einem Rückschlag im Sommer 2023 wegen leichter Herzprobleme kam dann wenige Monate später das ärztliche Go - und der Start ins Läuferleben. „Ich laufe für mich mit Musik oder einem Podcast, ohne festen Trainingsplan. Ich wohne direkt am Pfälzer Wald und kann sofort los“, sagt Jana. Eine Initialzündung war dann, als sie über Instagram einen Startplatz für Gutenberg Halbmarathon Mainz gewann. „Ich habe mich unheimlich gefreut: das ist meine Chance. Mit einem Halbmarathon habe ich schon lange geliebäugelt.“ Eine Zeitvorgabe hat sie sich aber nicht gesetzt. „Das Ziel ist das Ziel. Es ist ein Erfolg, dass es mein Körper geschafft hat.“



TJARD PEPELNIK

JETZT TANZT ER SOGAR

Schluss mit Menschenscheu: Der Laufsport hat Tjard Pepelnik zu einem anderen Menschen gemacht

Zur Fastnachtszeit war Tjard Pepelnik an zwei aufeinanderfolgenden Abenden auf Partys. Und er hat getanzt. Ja, und? Ist das so außergewöhnlich für einen jungen Menschen, der in einer närrischen Hochburg lebt? In diesem Fall schon. Weil: Ohne die Lauferei wäre es nie so weit gekommen. „Das was wir hier gerade machen“, sagt der 22-Jährige irgendwann während des fast einstündigen Interviews, „wäre vor einem halben Jahr nicht möglich gewesen.“ Weil er seinerzeit mit „introvertiert“ noch zurückhaltend umschrieben war. „Ich hatte mich nicht mal getraut, mit anderen Menschen einen Smalltalk zu beginnen.“

Es mag pathetisch klingen: Aber das Laufen habe ihn nicht nur die Scheu genommen, „es hat mich zu einem anderen Menschen gemacht“, so Tjard. Aber der Reihe nach. In der Nähe von Bad Homburg aufgewachsen, sei er schon als Kind am liebsten für sich gewesen. Basteln mit seinem Vater, ja, innerhalb der Familie habe er auch geredet, sich im Schulunterricht beteiligt, auch wenn er den Mitschülern dann als Streber galt. Darüber hinausgehende Kontakte hingegen mied er, wo immer das möglich war. „Ich wollte nichts mit Leuten zu tun haben. Und ich hatte

immer wenige bis gar keine Freunde, aber das war für mich in Ordnung, ich hatte mich damit abgefunden. Ich habe mich in der Gesellschaft anderer Menschen unwohl gefühlt, aber ändern wollte ich das nicht.“

Und doch sollte sich alles ändern. Bei der Mainzer Schott-AG begann Tjard Pepelnik nach dem Abitur 2022 mit einer Ausbildung zum Industriemechaniker, der sich in diesem Jahr ein Maschinenbaustudium anschließen wird. Eine Wohnung fand er im Stadtteil Laubenheim, als passionierter Tennisspieler, seit seinem fünften Lebensjahr, trat er in den dortigen Tennisclub ein.

Das Angebot, selbst als Coach eine Schülergruppe zu leiten, welches er von seiner langjährigen Trainerin vor 3 Jahren erhielt, nahm er nach anfänglichem Zögern an. Die Kommunikation funktionierte, weil er keinen Smalltalk führen musste, sondern sich kompetent auf einem abgegrenzten Gebiet bewegte. Wie in der Schule - „mit dem Unterschied dass ich keine Ablehnung erfahren, sondern positive Rückmeldungen bekommen habe.“

Dieser Safespace half ihm dabei, in Laubenheim Fuß zu fassen, hat aber noch nicht dazu geführt, dass er sich unter Menschen wohl gefühlt hat.

Zu diesem Zeitpunkt bewegte er sich lediglich zwischen Arbeitsplatz, Tennisblase und seiner langjährigen Freundin, die mit seinem Verhalten umgehen konnte, es akzeptierte, dass er nicht mit zu Geburtstagen oder anderen Partys ging. Bis die Beziehung vor rund einem Dreivierteljahr zerbrach. „Plötzlich habe ich mich zum ersten Mal in meinem Leben einsam gefühlt“, erzählt er. „Und ich wusste, dass sich etwas ändern muss.“

Sich den „Meenz Runners“ anzuschließen, entsprang eher dem Zufall und der Recherche in den sozialen Medien nach einer neuen Betätigung. Außerhalb des Tennisplatzes war Tjard zu dem Zeitpunkt erst einmal gelaufen - im vorigen Jahr den 10 km-Lauf beim Gutenberg Halbmarathon in Mainz. Ohne Training und erst mal ohne Fortsetzung. Jetzt zu einer festen, großen Gruppe zu gehen, habe ihn Überwindung gekostet. „Aber ich habe mit Erstaunen festgestellt, dass es da draußen Leute gibt, die mit mir auf einer Wellenlänge sind“, sagt er. Dass diese Gleichgesinnten es ihm beim Mainova Frankfurt Marathon ermöglichten, als vierter Mann einer Staffel an den Start zu gehen, mit 13,5 Kilometern den längsten Part zu übernehmen und in die Festhalle einzulaufen, festigte die Bindung. „Das war ein unglaubliches Geschenk“, erzählt Tjard. Noch besser: „Auf einmal hat es mir Spaß gemacht, mich zu unterhalten, die individuellen Geschichten zu hören und in sehr persönliche Gespräche einzutauchen.“ Und das ging mit der Zeit über

die Laufgruppe hinaus. Bis hin zur anfangs schüchternen Begleitung auf seiner ersten Fastnachtsparty, der prompt eine zweite folgte. Bei der er sich lange auf der Tanzfläche aufhielt und den Abend genoss.

„Ich bin den Organisatoren der Meenz Runners und der ganzen Community sehr dankbar, für das was sie mir ermöglicht haben. Sie sind von Fremden zu Bekannten und mittlerweile auch zu Freunden geworden und haben mir mit dem Social-Run jeden Dienstag ein Highlight gegeben, auf das ich mich die ganze Woche freuen kann. Durch sie macht es mir jetzt Spaß neue Bekanntschaften zu knüpfen, Gespräche zu starten und viel Neues auszuprobieren, denn was mir dieser ganze Weg gezeigt hat ist: JA zu etwas Neuem zu sagen, erfordert manchmal viel Mut, aber mit so tollen Leuten wie den Meenz Runners, kann es dich zu einem ganz neuen Menschen machen, schloss Tjard seine Erzählung ab.

DAS TEAM MOTION EVENTS

Projektleitung & Sponsoring

Nach der intensiven Planungs- und Vorbereitungszeit freue ich mich nun darauf, die monatelangen Planungen in die Tat umzusetzen und die Veranstaltung gemeinsam mit allen Beteiligten vor Ort zu verwirklichen. Da ich selbst in Mainz wohne, ist es für mich etwas ganz Besonderes, eine Veranstaltung direkt vor der eigenen Haustür zu organisieren. Ich freue mich, die Mainzer Lebensfreude und Feierlust sowohl auf dem Veranstaltungsgelände als auch an der Strecke zu erleben.



FRANZI

Marketing & Kommunikation

Da es für mich die erste Laufveranstaltung sein wird, an der ich aktiv mitgearbeitet habe, bin ich sehr gespannt auf diesen Tag. Ich freue mich besonders auf die #mainzigartige Stimmung und bestenfalls viele strahlende Gesichter im Ziel. Außerdem hoffe ich viele engagierte und motivierte Menschen kennenzulernen, egal ob im Laufshirt oder abseits der Strecke.



JANA



LARS

Teilnehmermanagement

Als „Wahl-Mainzer“ freue ich mich besonders auf die Veranstaltung. Viele meiner Freunde werden als Läufer oder Volunteers dabei sein, was das Event für mich noch schöner macht. Besonders freue ich mich auf die vielen glücklichen Gesichter, sowohl auf als auch neben der Strecke.

Renndirektor

Unser Einstand war grandios, zwei Sieger in 1:01:01, ein wahrhaft Mainzer Ergebnis wird mir immer im Gedächtnis bleiben. Und nun kommt schon der nächste Streich! Der Halbmarathon ist bereits 50 Tage vor dem Renntag mit 8500 Läuferinnen und Läufern ausgebucht, der 10 km-Lauf boomt, und wir haben eine noch schnellere Strecke. Ich kann mich vor meinem super engagierten Team nur verneigen. Nun freue ich mich auf schöne Laufwettbewerbe mit nationalen und internationalen Top-Athleten an der Spitze, das Salz in der Suppe jedes sportlichen Wettbewerbs. Aber ebenso auf den Laufnachwuchs beim Schüler-Staffellauf. Danken möchte ich der Stadt Mainz, insbesondere dem Sportbürgermeister Günter Beck, für das Vertrauen und den Mut gemeinsam mit uns neue Wege zu beschreiten. Ebenso danke ich den Partnern und Sponsoren, für das Vertrauen und die Unterstützung, die wir erhielten. Nur so war es möglich, den Gutenberg Halbmarathon Mainz an den Start zu bringen. Mein Dank gilt auch allen Helferinnen und Helfern, denn ohne ihr ehrenamtliches Engagement wäre die Veranstaltung nicht möglich. Ich freue mich auf einen wunderbaren Renntag – jede und jeder soll sein persönliches Ziel erreichen!



JO

DAS TEAM MOTION EVENTS

Projektleitung & Volunteers

Ich kann es kaum erwarten zu sehen, wie all die einzelnen Puzzleteile der Planung am Wochenende des Events zusammenkommen und das Ergebnis endlich sichtbar wird. Der Moment, wenn die Startlinie bebt und die Menge jubelt, lässt mich immer wieder Gänsehaut spüren. Ich freue mich auf viele bewegende Momente und hoffe auf das schönste Frühlingswetter.

MARIE

JONAS

Start, Ziel und Organisationsbüro

Ich freue mich sehr über das große Interesse am diesjährigen Gutenberg Halbmarathon Mainz. Daher wird es ein ganz besonderer Moment sein, wenn die nun über 10.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer vom Kurfürstlichen Schloss aus auf ihre sportliche Reise durch Mainz starten. Anschließend freue ich darauf, diese dann wieder im Ziel begrüßen zu dürfen und viele glückliche Gesichter zu sehen.

JULIAN

Strecke & Sicherheit

Als Streckenleiter bin ich sehr gespannt, wie die Strecke bei Euch Läuferinnen und Läufer ankommt. Zwar gibt es zum Vorjahr nur wenige Veränderungen, aber ich bin dennoch stolz darauf, den letzten KM für Euch angenehmer gestalten zu haben, indem wir nun durch die Bauerngasse anstatt der Quintinstraße laufen. Ich wünsche allen einen schönen Lauf und hoffe Euch gefällt!

MAX

Material & Logistik

Ich freue mich schon sehr auf die Veranstaltung! Es ist eine großartige Gelegenheit, Läufer aus der Region und darüber hinaus zu vereinen. Wir bieten eine einzigartige Atmosphäre und die Möglichkeit, gemeinsam ein unvergessliches Erlebnis zu schaffen!



Herzenssache

Die Kinderhilfsaktion in der Region

Als Kinderhilfsaktion von SWR, SR und Sparda-Bank setzen wir uns für benachteiligte Kinder und Jugendliche in Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und im Saarland ein. Schützen, unterstützen, stark machen – das ist unsere Aufgabe.

Dein Engagement und deine Spende haben eine Wirkung. Gemeinsam können wir was bewegen!

Einfach in Höhe der Theodor-Heuss-Brücke durch das Herzenssache-Spendentor laufen und dabei automatisch 5 Euro spenden.

Du möchtest gerne mehr geben? – Über den QR-Code kommst du direkt zur Online-Spende. Unsere Spendenmöglichkeiten findest du außerdem auf herzenssache.de.



**Danke für
Deine Spende!**

Jeder einzelne Beitrag ist wertvoll und trägt dazu bei, Kindern und Jugendlichen die Chance auf ein glückliches Aufwachsen zu schenken.

**Herzens
sache**
HILFT KINDERN

SWR SR Sparda-Bank



21. HALBMARATHON - SCHÜLER-STAFFELLAUF (EKIDEN) FÜR SCHULEN AM 04. MAI 2025 IN MAINZ

Der Halbmarathon-Staffellauf geht in die nächste Runde. Am 04. Mai 2025 wird die größte eintägige Schulsportveranstaltung in Rheinland-Pfalz zum 21. Mal ausgetragen.

Dass die Laufveranstaltung nichts an Attraktivität eingebüßt hat belegen die Zahlen. 460 Staffeln mit 2.300 Schülerinnen und Schüler haben sich für das diesjährige Event angemeldet.

Auch wenn für die Erstplatzierten in 11 Kategorien Pokale und Medaillen winken, ist die Veranstaltung eher Breitensportlich angelegt. Es sollen möglichst viele Schülerinnen und Schüler zur Teilnahme bewegt werden; gleich, ob sie um eine gute Platzierung „kämpfen“ oder Ankommen das Ziel ist. Erfreulich ist, dass in diesem Jahr wieder alle Schularten (auch eine Förderschule aus Nieder-Olm) vertreten sind.

Mit Spannung wird erwartet, welche Schule die meisten Schülerinnen und Schüler an den Start bringt. Hier zeichnet sich ein Kopf-an-Kopf-Rennen“ zwischen mehreren Schulen ab.

Auch der Wettbewerb um den Pokal für die Schule mit den besten Platzierungen – gewertet werden jeweils die Plätze 1-3 in den verschiedenen Wettbewerben – verspricht Spannung.

Michael Stäudt



LAUFSTRECKEN UND STRECKENFESTE

Was	km
1 Meenzer-Rhoigeister Musik	0,6 18
2 MeenzRunners X butter.fly Cheering Zone Musik	0,7 18,1
3 Edgar Lauterbach Moderation + Musik	0,8 18,2
4 artisan groove Musik	1 18,5

HOTSPOT

5 Modertor Christoph Seib und DJ Holger Stengel Moderation + Musik; LED-Leinwand mit Live-Übertragung	1,1 18,6
---	----------

6 Two and a Box Musik	1,2 18,7
7 Eiskalte Brüder Musik	1,3 19,1
8 Bateria Infernal Musik	1,6 19,2
9 TV Hechtsheim Musik	1,9 19,4
10 Jens Grünberg + Stefan Kummert Moderation	2,2 19,7
11 Bateria Caipirinha/TSV Ginsheim Musik	2,4 19,8
12 Runningvoices Markus Bourcarde und Sven Schnitker Moderation + Musik; Spendentor	3,4 3,4

— 10 km-Strecke
— Halbmarathon-Stecke
— 5 km Halbmarathon
1 Streckenfeste

Kartengrundlage: © Amtlicher Stadtplan der Landeshauptstadt Mainz
Maßstab: 1:20 000

Was	km
13 Mainzer Husaren Garde 1951 e.V. Musik	4,3
14 Die Kaktustreichler Musik	7,8 13,1
15 Die Gardinen Musik + Anfeuerung	7,8
16 TV Mombach Marathon Party Hotspot	10
17 Die Hechtsheimer Moderation + Musik	7 13,9
18 D Julez Musik	6,4 14,5
19 Batida do Manga Musik	6 14,9
20 Musik und Trommlercorps der Mainzer Ranzengarde Musik	5,6 15,3

🚩 ZIEL 10km
🚩 START ZIEL HM
❤️ Spendentor
❤️ Herzenssache HILFT KINDERN

GUTENBERG
HALBMARATHON
MAINZ



SAVE
THE
DATE
10. MAI 2026



#runtheskyline
FRANKFURT



JETZT ANMELDEN!

26 | 10 | 25

frankfurt-marathon.com

MACH, WAS WIRKLICH ZÄHLT.

ZIVIL
FOLGE DEINER BERUFUNG.

 Duales Studium: Internationaler
Frauenstudiengang Informatik!
bundeswehrkarriere.de


BUNDESWEHR

PEPPEX TEILNEHMERSHIRT

Auch in diesem Jahr gibt es wieder ein Teilnehmershirt!

Das Teilnehmershirt kann an allen Tagen im Schlossinnenhof am Peppex-Stand gegen Vorlage der Startnummer abgeholt oder käuflich erworben werden, sofern es noch nicht ausverkauft ist.



In der Startgebühr ist das Teilnehmershirt nicht inkludiert.

Der Preis pro Shirt beläuft sich auf 19,95€ (inkl. MwSt.) und kann in Bar oder mit Karte am Veranstaltungswochenende bezahlt werden. Es kann zwischen einem Damenshirt von der Größe XS bis 3XL und einem Männershirt ebenfalls von der Größe XS bis 3XL gewählt werden..



GEWINNSPIEL

Wie gut kennst du den
Gutenberg Halbmarathon
Mainz?

Es gibt tolle Preise!

2. PLATZ

T-Shirt Bundeswehr
+
Freistart Halbmarathon

1. PLATZ

Merchandising-Paket
Bundeswehr
+
Freistart
Halbmarathon

3. PLATZ

T-Shirt Bundeswehr
+
Freistart 10 km-Lauf

4.-10. PLATZ

T-Shirt
Bundeswehr

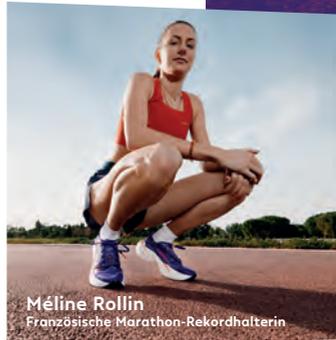


Mitmachen und gewinnen!



KIPRUN Leistung ohne Limit KD900X LD+

Carbonplatte
VFOAM PLUS



Méline Rollin
Französische Marathon-Rekordhalterin



Erhältlich bei Decathlon Mainz oder auf [decathlon.de](https://www.decathlon.de)



Der Honda
ZR-V
e:HEV
Vollhybrid

Volle Leistung ab dem ersten Meter.

Jetzt Probefahrt buchen auf [honda.de](https://www.honda.de)

Kraftstoffverbrauch ZR-V e:HEV in l/100 km: kombiniert 5,7–5,8.
CO₂-Emissionen in g/km: kombiniert 130–132. CO₂-Klasse: D.

DAS SAGEN DIE GEBURTSTAGSKINDER



»» NICO MAISER

Solange ich gut funktionierende Beine habe, möchte ich diese auch entsprechend nutzen. Durch den Sport hoffe ich, dass mir dieser Luxus noch lange gegönnt wird. :)

»» HANNAH DISCH

Dass der Lauf genau auf meinen Geburtstag fällt, ist super! Dann kann ich beim späteren Geburtstagsessen mit gutem Gewissen richtig reinhauen.

»» FELIX WEDIG

Laufen half mir, neu zu starten. Die Meenzrunners gaben mir Halt, Freunde und Heimat. Jetzt laufe ich für all das. Am Geburtstag – für mich.

»» CLAUDIA FATH

Es ist etwas ganz besonderes für mich an meinem runden 40. Geburtstag am Halbmarathon meiner Heimatstadt teilzunehmen..

»» MICHAEL WAGNER

Ich laufe, weil es mir Freude macht, meinen Geburtstag mit vielen Gleichgesinnten zu verbringen und diesen Tag zu etwas ganz Besonderem zu machen.

SOPHIE HUBER

Was gibt es besseres als an seinem Geburtstag den Rhein mit vielen begeisterten Menschen entlangzulaufen. Ganz in dem Sinne: „21 Kilometer für 21 Lebensjahre“.

MADELEINE EWALD

Laufen ist Gebet und Meditation für mich. Ich laufe zum 3. Mal in Mainz und freue mich, mein neues Lebensjahr auf diesem Weg zu beginnen. Es schenkt mir gute Energie und einen freien Geist.

MICHAEL TELLMANN

Mein Geburtstag sollte kein Hindernis sein auch dieses Jahr in Mainz mitzulaufen. Außerdem schmeckt das Geburtstagsessen danach noch viel besser.



20 Jahre Lebenslauf - Benefiz mit Herz und Tradition

Seit seiner Gründung im Jahr 2005 hat sich der Lebenslauf als offizielle Benefizaktion des Mainzer Gutenberg Marathon, der seit 2024 als Halbmarathon stattfindet, fest etabliert. Ins Leben gerufen vom Sportbund Rheinhessen, verfolgt der Lebenslauf ein zentrales Ziel: Menschen, die im Schatten des Lebens stehen, in den Mittelpunkt der öffentlichen Wahrnehmung zu rücken und sie in ein lebensfrohes Sport- und Stadtevent zu integrieren.

Aktionstag 2025

Der Lebenslauf 2025 unterstützt den "Malteser Herzenswunsch" und widmet ihm den Aktionstag am 3. Mai in Mainz. Von 11:30 - 14:30 Uhr wird auf dem Ernst-Ludwig-Platz ein vielfältiges Programm aus Sport, Musik und Talks geboten, das nicht nur informiert, sondern auch zum Mitmachen und Erleben einlädt.

Wünsche schenken Menschen am Lebensende Hoffnung und Kraft – sei es das Meer zu sehen oder dem Lieblingsverein zuzujubeln.

Der "Malteser Herzenswunsch" erfüllt solche letzten Wünsche. Ehrenamtliche begleiten die Fahrten mit einem medizinisch ausgestatteten Fahrzeug. Das Projekt wird vollständig durch Spenden finanziert.

Spendenkonto:

IBAN: DE19 3706 0193 4001 1550 11

Stichwort: Spende Malteser Herzenswunsch Lebenslauf



Kontakt bei Rückfragen: Sarah Pedersen, Sportbund Rheinhessen,
06131 2814-220 // s.pedersen@sportbund-rheinhausen.de



VOLUNTEERS NEEDED!

KANNST DU UNS DAS WASSER REICHEN?

LAUFEVENTS IM RHEIN-MAIN-GEBIET



**ERMÖGLICHE MIT DEINEM
EHRENAMTLICHEN ENGAGEMENT
UNBEZAHLBARE ERLEBNISSE
UND BlicKE HINTER DIE
KULISSEN DER GRÖSSTEN
SPORTEVENTS IN DER REGION**



MOTION EVENTS GMBH | BEWEGUNG IN SPORT UND KULTUR

MEINE ZUKUNFT. MEINE KARRIERE. MEINE STADTWERKE.



► Jetzt bewerben!

Für
Jobs:



Für
Ausbildung:



MAINZER
STADTWERKE