



# PROGRAMM

## GUTENBERG HALBMARATHON MAINZ

08. - 10.05.2026

Alle Infos zum Veranstaltungswochenende



## GRUSSWORT

Liebe Laufsportfreundinnen und -freunde,

herzlich willkommen zum Gutenberg Halbmarathon Mainz 2026! Mein Team und ich zählen die Tage – und freuen uns besonders auf den 10. Mai und auf Euch: laufend, lächelnd, mittendrin in einem großartigen Tag in unserer schönen Stadt. Seit der letzten Ausgabe haben wir viel Energie investiert, geplant und geschraubt, um Euch ein noch besseres Mainzer Lauferlebnis zu bieten. Das Ergebnis: ein neuer Teilnehmerrekord mit über 17.000 Läuferinnen und Läufern – ein ausverkauftes Event Wochen im Voraus. Danke für dieses Vertrauen!



Genießt den Lauftag, egal ob ihr eure Bestzeit jagt, entspannt euren Lauf genießt oder euer Debut feiert: Genießt diesen Tag! Lasst Euch faszinieren von unseren Topathleten und ihren erstaunlichen Leistungen. Lasst euch mitreißen von der Stimmung an der Strecke – mit ihren 22 Streckenfesten und Musik an 39 Punkten, da Teile der Strecke zweimal belaufen werden. Damit sorgen wir für die nötige Energie!

Und macht das, was unseren Sport auszeichnet: einander pushen, unterstützen, durch Höhen und Tiefen tragen. Setzen wir gemeinsam ein Zeichen für Fairness, Zusammenhalt und Offenheit gegen Ausgrenzung und Polarisierung!

Mein besonderer Dank gilt unseren vielen freiwilligen Helfern, der Stadt Mainz mit allen Mitarbeitern, die uns so engagiert unterstützen, dem Land Rheinland-Pfalz und natürlich unseren treuen Partnern und Sponsoren. Ohne Euch wäre dieses Event nicht möglich. Gemeinsam machen wir diesen Tag besonders!

Ich wünsche Euch einen großartigen Lauf!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Schindler'.

Euer Jo Schindler  
Renndirektor Gutenberg Halbmarathon Mainz

# HERZLICH WILLKOMMEN ZUM GUTENBERG HALBMARATHON MAINZ AM 10. MAI 2026

Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Gäste,

herzlich willkommen zum Gutenberg Halbmarathon Mainz 2026. Wir freuen uns, Sie bereits zum dritten Mal zu diesem sportlichen Highlight in unserer wunderschönen Stadt begrüßen zu dürfen.

Der Halbmarathon in Mainz steht für Bewegung, Gemeinschaft und Lebensfreude. Er verbindet sportlichen Ehrgeiz mit der besonderen Atmosphäre hier in Mainz. Vorbei an historischen Sehenswürdigkeiten, durch lebendige Straßen und getragen von der Unterstützung der vielen Zuschauerinnen und Zuschauer wird der Halbmarathon zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Neben den vielen tausend Läuferinnen und Läufern beim Halbmarathon oder dem 10-km-Lauf, stehen auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Schülerstaffeln an der Startlinie. Beim Schüler-Ekidenlauf erleben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Teamgeist, Fairness und Freude an der Bewegung – Werte, die weit über den Sport hinaus wirken. Besonders freuen wir uns in diesem Jahr auf den erstmals ausgetragenen Bambinilauf.

Ein wichtiges soziales Zeichen setzt auch diesmal wieder das Spendentor zugunsten der Kinderhilfsaktion Herzenssache, die sich für benachteiligte Kinder und Jugendliche engagiert.

Allen Teilnehmenden wünschen wir viel Erfolg, Ausdauer und vor allem Freude am Laufen, ganz gleich ob sie persönliche Bestzeiten anstreben oder einfach die besondere Mainzer Stimmung genießen möchten.

Oberbürgermeister Nino Haase



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nino Haase'.

Sportdezernent Daniel Köbler



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Daniel Köbler'.

## MAINZ IST BEREIT - SEID IHR ES AUCH?

Der Gutenberg Halbmarathon Mainz ist seit über zwei Monaten komplett ausgebucht - und ihr seid Teil davon! Am 10. Mai stehen rund 17.000 Läuferinnen und Läufer an der Startlinie und machen die Stadt zur echten Laufbühne - es wird #mainzigartig!

Euch erwarten 21,1 km oder 10 km voller Energie, begleitet von knapp 25 Streckenfesten - perfekte Bedingungen für eure Bestzeit oder einfach einen richtig guten Lauf.

Auch sportlich wird's spannend: Nach der starken nationalen Platzierung im Vorjahr geht der Blick klar nach vorne - vielleicht können diesmal die Streckenrekorde weiter verbessert werden.

Also: Schuhe schnüren, Fokus setzen und den Gutenberg Halbmarathon Mainz genießen!

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:



## MAINZ PEILT EINEN REKORD-„HATTRICK“ AN

**Im Männerrennen Siegerzeit unter 60 Minuten möglich //  
Ausgezeichnetes Frauenfeld // Die Deutschen Blanka Dörfel,  
Laura Hottenrott und Tom Thurley im Blickpunkt**

Die starke spitzensportliche Entwicklung des Gutenberg Halbmarathon Mainz soll sich auch in diesem Jahr fortsetzen. Das vor zwei Jahren neu konzipierte Rennen hat sich auf Anhieb als zweitschnellster Lauf in Deutschland über die 21,0975-km-Distanz etabliert. Lediglich beim Weltklasse-Rennen in Berlin wurden noch bessere Zeiten gelaufen als in Mainz. Am Rhein fielen dabei sowohl 2024 als auch 2025 jeweils beide Streckenrekorde. Auch dieses Mal sind die Kursrekorde wieder ein Ziel. Könnte es am Sonntag einen doppelten „Hatrick“ von Streckenrekorden geben?

Die Männer- und Frauen-Eliterennen sind so zusammengestellt, dass der Gutenberg Halbmarathon Mainz ein weiteres hochklassiges und schnelles Rennen produzieren kann. Sollte alles zusammenpassen und das Wetter mitspielen ist bei den Männern vielleicht sogar eine Zeit von unter einer Stunde möglich.

Im Rennen der Männer stehen gleich fünf Athleten auf der Startliste, die schon schneller gelaufen sind als der Streckenrekord, den der Kenianer James Kipkurui mit 60:50 Minuten vor einem Jahr aufgestellt hat. Jamal Kiprono führt die Startliste an und kommt in ausgezeichneter Form nach Mainz. Der 26-jährige Kenianer gewann im März den holländischen Venlo-Halbmarathon und steigerte sich dabei auf 59:55. Zwei Landsleute haben die prestigeträchtige Bestzeit von unter einer Stunde bisher ganz knapp verpasst: Edward Koonyo weist einen persönlichen Rekord von 60:00 auf, Enos Saat lief bisher 60:03.



Eine gute Leistung ist einmal mehr auch Tom Thurley (Munich Athletics) zuzutrauen. Der 32-Jährige war vor zwei Jahren in Mainz Neunter und steigerte sich 2025 in Köln auf 63:56. Beim Mainova Frankfurt Marathon lief Tom Thurley im vergangenen Oktober mit 2:11:19 ebenfalls eine persönliche Bestzeit.

Auch bei den Frauen kommen die Favoritinnen aus Kenia. Beatrice Cheserek und Orba Chemurgor haben bereits Zeiten von 66:48 beziehungsweise 67:56 Minuten erreicht und sind damit deutlich schneller als der Streckenrekord. Vor einem Jahr hatte die Kenianerin Esther Chemtai das Rennen in 68:52 gewonnen. Vier weitere Läuferinnen gehen in Mainz mit persönlichen Rekorden von unter 70:00 Minuten an den Start.

Darunter ist auch Blanka Dörfel (Berlin Athletics Capital Club), die sich im vergangenen Jahr in Berlin auf 69:46 verbesserte. Die 24-Jährige gilt als deutsche Hoffnung für die Straßen-Langstrecken. Am Start sein wird auch Marathon-Spezialistin Laura Hottenrott (Düsseldorf Athletics/Bestzeit: 70:49), die beim Olympia-Marathon 2024 in Paris Platz 38 belegt hatte.



**book-n-drive**  
Carsharing

FÜR DEINE **WEGE**  
NACH DEM  
**ZIEL.**

**book-n-drive**  
Carsharing  
www.book-n-drive.de



**Jetzt Scannen & registrieren**  
mit 20 € Startguthaben für alle Neukunden

# PLAN EXPO (Kurfürstliches Schloss)



**WIR BEDANKEN UNS HERZLICH  
BEI UNSEREN PARTNERN UND SPONSOREN**



Landeshauptstadt  
Mainz

**Sparda-Bank**



**MAINZER  
STADTWERKE**

**BIONTECH**

**ERDINGER**  
ALKOHOLFREI

**PEPPEX** SPORTS

**MAINZER  
MOBILITÄT**

**LOTTO**  
Rheinland-Pfalz

**LAYENBERGER** x **isostar**  
BACK ON TRACK



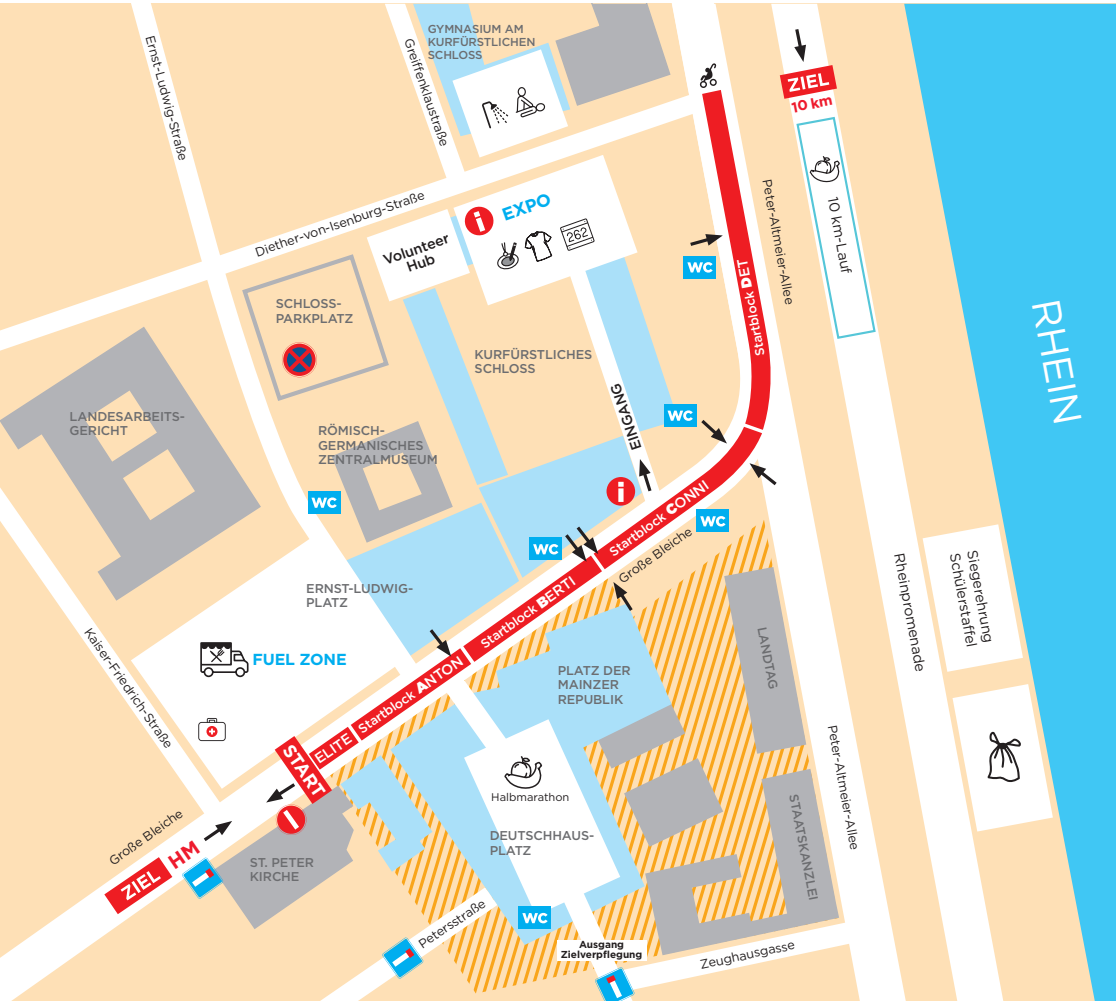
**book-n-drive**  
Carsharing

**Merkurist.de**  
Ersatzteile · Gewerkschaften

**ANTENNE  
MAINZ  
106.6**

**LED MAINZ**

# START- UND ZIELGELÄNDE



**START** Start Halbmarathon, 10 km

➔ Zugänge zu den **Startblöcken**

**i** Infopoint

kein Zutritt für Besucher:innen

Startunterlagenausgabe

T-Shirt-Ausgabe

Kleiderbeutelabgabe

Duschen/Umkleiden

Massageservice

Medaillengravur

**FUEL ZONE** (Samstag und Sonntag)

Sanitätsdienst

Zielverpflegung

Babyjogger

# PROGRAMM

## Freitag, 08. Mai 2026

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

## Samstag, 09. Mai 2026

10:30 - 11:45 Uhr	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
11:30 - 18:00 Uhr	FUEL ZONE	Ernst-Ludwig-Platz

## Sonntag, 10. Mai 2026

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

## UNSERE EINKAUFLISTE



<b>Iso</b>	4.000 Liter
<b>Bananen</b>	1.600kg
<b>Äpfel</b>	3.500 Stück
<b>Riegel</b>	15.000 Stück



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



# ZIELVERPFLEGUNG



## ZIELVERPFLEGUNG 10 KM



**Zinsrabatt  
mitnehmen!**

Bis 30.06.2026

Wunsch?Kredit!

# Drauf los, statt drauf sparen

Denn: Je größer der Wunsch,  
desto höher der Rabatt.

[sparda-sw.de/jetzt](https://sparda-sw.de/jetzt)



**Sparda-Bank**



## UNSERE ZUGLÄUFER...

... sind erfahrene Läufer und begleiten dich

- über den 10km-Lauf mit den Zielzeiten: 00:39, 00:44, 00:49, 00:59 und 01:09 Minuten
- über die gesamte Halbmarathondistanz mit den Zielzeiten: 01:29, 01:39, 01:44, 01:49, 01:59, 02:14, 02:29 und 02:44 Stunden

Was sie antreibt:

**EVELYN, 1:44**

**Mein Motto:** „You are braver than you believe, stronger than you seem, and smarter than you think.“ – Winnie Puh

**DIRK, 1:29**

**Mein Motto:** „Es zählt nicht die eine Einheit, sondern konsequentes und konstantes Training“

## STATEMENTS ZUM MUTTERTAG



**ISABELLE, HM:**

Ich bin zweifache Mutter und habe erst vor drei Jahren begonnen, an Wettkämpfen teilzunehmen. Laufen ist für mich mehr als Sport – es ist eine Botschaft an meine Kinder. Ich möchte ihnen zeigen, dass man alles erreichen kann, wenn man an sich glaubt und bereit ist, dafür zu arbeiten. Dass Mütter nicht nur am Herd stehen, sondern stark, mutig und selbstbewusst ihren eigenen Weg gehen können.

Ein Halbmarathon ist eine große Herausforderung. Aber genau diese Herausforderung möchte ich annehmen – auch als Mutter. Für mich selbst, aber vor allem als Vorbild für meine Kinder. Denn ich wünsche mir, dass sie später einmal wissen: Wenn du an dich glaubst, kannst du alles schaffen.



**AYLEEN, 10 KM-LAUF:**

Meine Familie und vor allem mein Sohn sind meine größte Motivation. Ich möchte meinem Sohn vorleben, dass Sport zum Alltag gehören kann und es wichtig ist, auf seinen Körper zu achten.

Wenn er sieht, dass man für seine Ziele läuft, dranbleibt und sich selbst etwas Gutes tut, ist das für mich die schönste Motivation überhaupt.

Außerdem merke ich selbst, wie wichtig Sport für meine mentale Gesundheit und als Ausgleich zwischen Alltag, Beruf und Familie ist. Mein Ziel ist es, den Halbmarathon in Mainz irgendwann einmal zu laufen.

### ANGELA, HM:

Ich werde den Gutenberg Halbmarathon und zum ersten Mal überhaupt einen Halbmarathon laufen. Vorbereitet habe ich mich dafür mit dem Laufseminar des TV-Laubenheim. Dadurch möchte ich meinen drei Kindern zeigen, dass man mit einer guten Planung und Durchhaltevermögen so ziemlich alles schwierige schaffen kann. Außerdem ist meine Oma vor kurzem gestorben, sie war sehr sportlich und immer eine Inspiration für mich bis ins hohe Alter. Sie wäre sicher sehr stolz auf mich, daher laufe ich auch ein bisschen für sie.



### ANTJE, HM:



Ich laufe den HM mit Freunden aus der Gegend - alle viel jünger als ich (und kinderlos). Aber ich habe einen Vorteil: Sobald der Kopf zweifelt, wenn die Beine müder werden - werde ich für meine Kinder durchs Ziel laufen. Fest in Gedanken. Mit dem Glauben an sich selbst und um zu zeigen, wie stark Mütter neben Job, Familie, Haushalt und Training, als Vorbild, sein können.

### FRANZISKA, HM:

Am Muttertag laufe ich den Halbmarathon in Mainz - nicht trotz meiner Rolle als Mama, sondern genau deshalb. Meine Kinder zeigen mir jeden Tag, wie stark man sein kann, wie wichtig Durchhaltevermögen ist und wie viel Freude in kleinen Fortschritten steckt. Dieser Lauf ist für mich ein Zeichen: Dass ich meine eigenen Ziele verfolgen darf und dass sich Familie und Leidenschaft nicht ausschließen, sondern gegenseitig stärken. Und das Schönste daran: Am Ziel warten meine Kinder zusammen mit meinem Mann auf mich. Dieser Moment wird einfach wunderschön sein - voller Stolz, Liebe und all der Mühe, die sich gelohnt hat.



# DEIN RITUAL NACH DEM SPORT.



**ERDINGER**  
ALKOHOLFREI

ISOTONISCH  
VITAMINHALTIG  
KALORIENREDUZIERT



VIEL ERFOLG BEIM GUTENBERG HALB MARATHON MAINZ – FREUT  
EUCH AUF EIN KÜHLES ERDINGER ALKOHOLFREI IM ZIEL!

## DIE MITGLIEDER DES GUTENBERG-MARATHON-CLUBS MAINZ E. V.



„scharren bereits mit den Hufen“ und freuen sich auf den Gutenberg-Halbmarathon bzw. den 10km-Lauf am 10.05.2026.

Viele Club-Aktive werden wieder dabei sein, um die läuferischen Ausdauer-Anforderungen auf Meenzer Straßen erfolgreich zu meistern und um die positive Meenzer Atmosphäre und Stimmung mit vielen Zuschauern sowie schöner Musik zu genießen.



**Der Gutenberg-Marathon-Club Mainz e. V.** wird wieder „einen Vereinsstand“ auf der Halbmarathon-Messe betreiben, um alle Gäste zum Verweilen – bei Kaffee und Kuchen – einzuladen, um Gespräche „Rund um den Lauf-Sport“ zu führen und um Werbung für die Meenzer Gutenberg-Lauf-Events zu machen.



Auf diesem Foto ist der **Jubiläums-Läufer Lothar Kessel** zu sehen (2. v. l.), der infolge einer heimtückischen Krankheit verstorben ist. Wir halten sein Andenken in Ehren.

## KAMPFSTARKE MUTMACHERIN

### Wie Emily Becker einer chronischen Unterleiberkrankung trotz und nun am 10-km-Lauf teilnimmt

Laufen, sagt Emily Becker, sei eigentlich schon immer ein Teil ihres Lebens. „Als Kind habe ich alle möglichen Sportarten ausprobiert, von Tanzen bis Fußball, aber irgendwie war das Richtige nicht dabei“, erzählt die 23-Jährige aus Waldbrunn im hessischen Westerwald. Während der Coronazeit schnürte sie dann die Laufschuhe, anfangs noch unregelmäßig, dann immer häufiger und gezielter. Und für Mai 2025 hatte sie den vorläufigen Höhepunkt geplant: die Teilnahme am Gutenberg Halbmarathon Mainz. Doch daraus wurde nichts, anhaltende krampfartige Unterleibsschmerzen, die auch in den Rücken zogen und mitunter ein Taubheitsgefühl in den Beinen auslösten, bremsten sie aus. Und die Diagnose, die sie im Februar vorigen Jahres erhielt, „war ein Schock, auch wenn ich das Ergebnis bereits geahnt hatte“: Endometriose. Eine zwar gutartige, aber eben sehr schmerzhafte chronische Erkrankung der Gebärmutter.

„Danach habe ich mein Leben auf den Kopf gestellt“, berichtet die Erzieherin. „Therapieren kann man die Krankheit nicht, aber indem man seine Ernährung anpasst, etwas abmildern.“ Fortan habe sie sich „komplett antientzündlich“ ernährt. Kein Zucker, kein Gluten, kein Histamin. Man könnte auch sagen: Becker verzichtete auf alles, was Spaß macht. Inzwischen halte sie ihre Diät nicht mehr ganz so streng ein. „Aber im Vergleich zu meinen Freunden ernähre ich mich immer noch sehr gesund“, sagt sie und lacht.

Ihre sportlichen Ambitionen musste Becker ebenfalls stark verändern, ihren Plan, sich in Richtung Triathlon zu entwickeln, konnte sie nicht weiter verfolgen. „Das Radfahren ist mir nicht gut bekommen.“ Das Laufen jedoch wollte sie nicht aufgeben, wenn auch ohne den selbst auferlegten Leistungsgedanken. „Seitdem gehe ich es entspannter an, was mir anfangs schwergefallen ist“, sagt Emily Becker, „mein Ego musste sich erst mal auf das deutlich langsamere Tempo einstellen. Aber wegen der schubweise auftretenden Schmerzen gab es immer Monate, in denen ich nicht kontinuierlich trainieren konnte.“ So, wie sie das Laufen inzwischen betreibt, lindere es sogar die Schmerzen, „und ich kann von dem ständigen Gedankenkarussell abschalten“.

Voriges Jahr stieg sie in Mainz daher kurzfristig vom Halbmarathon auf die 10-Kilometer-Distanz um, die sie auch diesmal in Angriff nehmen wird. „Mit meiner Teilnahme möchte ich allen Endometriosebetroffenen Mut machen, an die eigenen Ziele und Träume zu glauben und auf den eigenen Körper zu vertrauen. Wir sind zu vielem imstande und können alle wahnsinnig stolz auf uns sein.“



EMILIY BECKER



**SIMON ZSEBÖK**

## EINE LAUFSPORTLICHE WIEDERGEBURT

**Simon Zsebök hat sich zurückgekämpft auf die Halbmarathonstrecke – und 13 Jahre ohne Sport mitsamt starkem Übergewicht hinter sich gelassen**

Volleyball, Laufen, Fitnessstudio: Es gab eine Zeit, in der Simon Zsebök viel Sport trieb. Und die Erinnerung daran trug ihn noch eine Weile, auch nachdem sich seine Aktivitäten dem Nullpunkt angenähert hatten. „Ich habe mich immer als sportlichen Menschen gesehen“, sagt er, „aber irgendwann stimmte mein Selbstbild nicht mehr mit dem Spiegelbild überein.“ Den Tiefpunkt habe er im Herbst 2022 erreicht – nach rund 13 Jahren ohne Sport. Mit einem Bürojob, der ihn stark beanspruchte, und als seine Frau und er Eltern wurden, blieb erst recht keine Zeit mehr, um auf regelmäßige Bewegung zu achten.

„Mit 37 Jahren wog ich 100 Kilo“, erzählt Simon, „bei einer Größe von 1,72 Meter war ich nicht mehr weit von Adipositas zweiten Grades entfernt.“ Und das obwohl er in seinen Zwanzigern schon einige Halbmarathons absolviert hatte und er sich schon auf den Weg gemacht hatte zur Königsdisziplin des Laufsports.

Begonnen habe der körperliche Niedergang mit einer Verletzung während der Vorbereitung auf seinen geplanten ersten Marathon. „Damit brach für mich ein Kartenhaus zusammen, selbst im Fitnessstudio konnte ich nur noch mit halber Kraft trainieren, alles andere war erst mal unmöglich. Danach habe ich nicht mehr in eine Struktur zurückgefunden“, erzählt Simon. Als die Zahl auf der Waage sich der Dreistelligkeit näherte, habe er versucht, das Joggen wiederaufzunehmen – „aber mit dem Gewicht wurde das nicht einfacher“.

„So konnte es nicht weitergehen“, sagte sich Simon, der vor knapp acht Jahren mit seiner Familie von Berlin nach Mainz gezogen war. „Ich wusste, dass ich dringend die Kurve bekommen musste und habe begonnen, meine Gesundheit hart zu priorisieren.“ Er fing an, stärker auf seine Ernährung zu achten („Ich kannte mich vorher schon damit aus, aber die Umsetzung...“), die er schließlich komplett umstellte. Unter anderem mithilfe des Intervallfastens gelang es ihm, seine Heißhungerattacken in den Griff zu bekommen. „Ich habe gerne Nutella-Gläser leergelöffelt“. Dass seine Frau den Weg mitging, habe ihm das Ganze sehr erleichtert.

Er nahm sich erfolgreich vor, mindestens 100 Mal im Jahr mit dem Rad zur Arbeit zu fahren und genauso oft ins Gym zu gehen. Mit 220 Jahreskilometern stieg er wieder ins Laufen ein, ein Jahr später kam er auf 750 Kilometer. Beschwerdefrei. Inzwischen setzt der 40-Jährige, dank weiterer Umstellungen in Lebensstil und Ernährung bei 72 Kilogramm angekommen, vor allem auf Alltagsbewegung – ohne das Laufen zu vernachlässigen. Im Mai vorigen Jahres nahm er erstmals wieder an einem 10-Kilometer-Rennen teil, in Frankfurt („großartig“). In Berlin folgte die Rückkehr auf die Halbmarathondistanz („noch großartiger“). Das Erlebnis und Ergebnis in seiner Heimatstadt Mainz „soll das dieses Jahr noch toppen“.

## IN VOLLER MONTUR

### Henrik Brill läuft den Halbmarathon in Feuerwehr-ausrüstung – samt Atemschutzmaske

Beim Telefonat ertönt im Hintergrund plötzlich Alarm. Doch Henrik Brill ist bei diesem Einsatz der Berufsfeuerwehr Wiesbaden nicht gefragt, so kann er in Ruhe weiter erzählen. Von seinem Plan, beim Gutenberg Halbmarathon Mainz besonderen Einsatz zu zeigen. Der 26-Jährige, das ist klar, wird auffallen im Läuferfeld. Henrik will die volle 21-Kilometer-Distanz in voller Feuerwehrmontur absolvieren, wird knapp 15 Kilogramm extra an Bord haben.

Also eine (nicht luftdurchlässige) Feuerschutzhose und eine Feuerschutzjacke am Körper tragen und sogar auch die Atemschutzmaske im Gesicht. Einen, nun ja, Luxus gönnt er sich aber schon – statt mit schweren Stiefeln wird er mit bequemen Laufschuhen rennen.

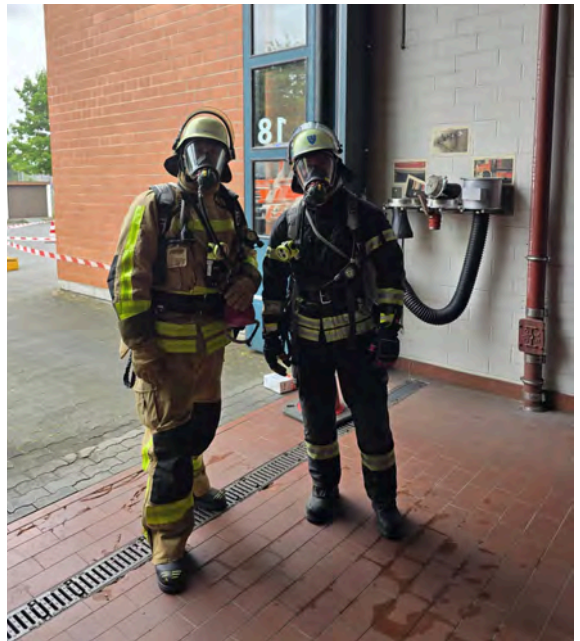
Henrik geht es bei seinem Projekt um zwei Dinge. „Ich gehe gerne über meine körperlichen Grenzen hinaus und versuche meine Limits zu verschieben“, sagt er mit viel Enthusiasmus in der Stimme. Zum anderen möchte er auch Aufmerksamkeit für die Feuerwehr und für ihre enorm wichtigen Aufgaben schaffen. Vielleicht könne er einen Beitrag dazu leisten, dass sich mehr Leute für einen Beruf bei der Feuerwehr begeistern können.



Henrik, der in Wiesbaden geboren und in Mainz aufgewachsen ist, ist seit etwas mehr als einem Jahr bei der Feuerwehr. Zuvor war er als Berufssoldat auf Zeit vier Jahre lang bei der Bundeswehr. Bei den Gebirgsjägern in den Alpen, wo nur besonders gute Athleten genommen werden. Zwölf Kilometer lange Märsche durch die Berge mit 15 Kilogramm Gepäck haben dort häufig auf dem Programm gestanden, erzählt Henrik. Er war sogar im Ausland im Einsatz für die Bundeswehr, in Mali. Mit 18 Jahren und zwei Monaten war er der jüngste deutsche Soldat, der je im Auslandseinsatz war. Dort im Bundeswehrlager in der Wüste habe er besonders viel trainiert. Fitness und Laufen. Und seitdem nicht mehr damit aufgehört, zumal auch die Feuerwehr die Fitness ihrer Leute fördert. „Ich mache mir keine Sorgen, dass ich den Halbmarathon nicht schaffen könnte“, sagt er. Je nach Witterung werde er höchstens mal einen Stopp mehr einlegen, um die Maske kurz abzusetzen. Generell hat er eine etwas längere Pause nach rund zehn Kilometern eingeplant, um das T-Shirt unter der Feuerschutzjacke zu wechseln.

Henrik hat unterwegs auch viel familiäre Unterstützung. Die ersten zehn Kilometer will sein älterer Bruder an seiner Seite sein, auf der zweiten Hälfte seine beiden jüngeren Geschwister mit ihm laufen.

Es sind aufregende, schöne Tage gerade für Henrik. Mitte April hat er standesamtlich geheiratet, am 10. Mai kann er gegen Mittag vielleicht sagen, dass er einen Halbmarathon in voller Feuerwehrmontur bewältigt hat. Und wenn er tags darauf aufwacht, feiert er seinen 27. Geburtstag.



# 3 FRAGEN ANS TEAM MOTION EVENTS



**Welche Rolle hast du im Team?**



**Welcher Song beschreibt den Halbmarathon am besten?**



**Welcher Moment am Renntag ist für dich der schönste?**



Mir obliegt der Bereich Marketing und Kommunikation rund um den Gutenberg Halbmarathon Mainz. Ob Social Media, Newsletter, App, Website oder Medienanfragen – ich behalte den Überblick über alle Kanäle.



Major Tom (... völlig losgelöst) – Peter Schilling



Mein schönster Moment am Renntag ist der Start – wenn sich plötzlich alles zusammenfügt und es endlich richtig losgeht. Überall strahlende Gesichter, pure Energie und dieser besondere Augenblick mit Gänsehaut-Garantie!



**FRANZI**



**OLE**



Beim Gutenberg Halbmarathon Mainz bin ich für das Teilnehmermanagement verantwortlich und unterstütze meine Kollegen in der Logistik sowie im Bereich Start und Ziel. Dabei ist der kontinuierliche Austausch mit allen Teams und Dienstleistern besonders wichtig, um einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung sicherzustellen.



Ich wär' so gern ein Schwellkoppräscher – T. Ranzenberger



Am schönsten ist es, wenn alles zusammenkommt: Läufer, Zuschauer, Helfer – und einfach eine gute Atmosphäre entsteht.



**MARVIN**



Ich bin beim Gutenberg Halbmarathon Mainz in diesem Jahr als Praktikant tätig. Hierbei bin ich vor allem für die Organisation der Streckenfeste zuständig, um für die richtige Stimmung entlang der Strecke zu sorgen. Darüber hinaus unterstütze ich in allen Bereichen der Event-Vorbereitung.



Atmosphäre - FISHER, Kita Alexander



Ich freue mich darauf, die einzelnen Planungen zu einem Event zusammenwachsen zu sehen, durch das Zuschauende begeistert und Teilnehmende zu persönlichen Höchstleistungen angespornt werden. Das Highlight werden all die glücklichen Gesichter und Emotionen aller Finisher sein.



**LARA**



Beim Gutenberg Halbmarathon Mainz habe ich die übergreifende Rolle der stellvertretenden Projektleitung. Hierbei ist vor allem der kontinuierliche Austausch mit der Projektleitung und allen Bereichen der Veranstaltung essentiell. Zudem zählen zu meinen Hauptaufgaben die Bereiche Main Competition sowie Dienstleister & Volunteers.



Im Schatten des Doms - J. Mathes & T. Neger



Für mich ist der schönste Moment des Renntages der Startschuss des Halbmarathons. Man arbeitet so lange auf diesen Moment hin und die Spannung kurz zuvor ist zum Greifen nah. Wenn die ersten Läuferinnen und Läufer loslaufen, ist das für mich Gänsehautfeeling pur!



**JO**



Als Renndirektor bin ich der Taktgeber meines Organisationsteams und habe durch meine langjährige Erfahrung einen Blick für jedes Detail.



Stairway to Heaven - Led Zepagain



Wenn der letzte Läufer glücklich ins Ziel kommt



**MARIE**



Als Projektleiterin des Gutenberg Halbmarathon Mainz liegt mein Fokus darauf, das große Ganze im Blick zu behalten. Darüber hinaus betreue ich unsere Partner und Sponsoren, die maßgeblich zum Gelingen des Events beitragen.



Can't Hold Us (feat. Ray Dalton) - Macklemore & Ryan Lewis



Der Startschuss ist jedes Jahr ein ganz besonderer Moment. In diesem Augenblick liegt eine spürbare Spannung in der Luft – Vorfreude, Emotion und die einzigartige Atmosphäre dieses Events kommen hier zusammen.



**MAYA**



Ich unterstütze den diesjährigen Gutenberg Halbmarathon Mainz als Praktikantin, mit Schwerpunkt auf der Organisation der Kleiderbeutelabgabe, und stehe dem Team darüber hinaus bei allen anfallenden Aufgaben zur Seite.



Alive - Empire of the Sun



Besonders freue ich mich darauf, am Renntag die glücklichen Gesichter der Finisher zu sehen, ihre unterschiedlichen Emotionen mitzuerleben, sowie neue Inspirationen für mein eigenes Laufen zu sammeln.



**HANNAH**



In diesem Jahr übernehme ich eine kleine Rolle, da ich aktuell erst langsam aus der Elternzeit zurückkehre und ein paar kleine Aufgaben übernommen habe.



Das ist Mainz - S!UNA A-Cappella-Song



Der Start! Wenn alle Läuferinnen und Läufer voller Euphorie ins Rennen starten und von ihren Familien und Zuschauern jubelt werden.



MAX



JULIAN



In meiner Rolle im Team Sorge ich dafür, dass es an nichts fehlt. Ich organisiere die Materialien, kümmerge mich um den Fuhrpark und plane die logistischen Abläufe. Dabei ist es mir wichtig, den Überblick zu behalten und dafür zu sorgen, dass alles reibungslos funktioniert und das Team sich auf seine Aufgaben konzentrieren kann.



Run Boy Run – Woodkid



Am schönsten ist für mich der Moment am Ende des Renntages, wenn man sich im Team in die Augen schaut und einfach weiß, dass alles geklappt hat. All die Planung und die vielen Vorbereitungen haben sich gelohnt und gemeinsam haben wir dafür gesorgt, dass der Tag reibungslos abgelaufen ist. Dieses Gefühl von Zusammenhalt und gemeinsamem Erfolg macht den ganzen Einsatz im Vorfeld absolut wertvoll.



Ich bin verantwortlich dafür, dass auf der Strecke alles läuft – im wahrsten Sinne. Von der Streckenplanung über die Erstellung des Sicherheitskonzept bis hin zur Koordinierung des Start- und Zielbereichs Sorge ich mit dem Team dafür, dass das Event für alle Teilnehmenden reibungslos und sicher abläuft.



Eye of the Tiger – Survivor



Wenn der schnellste Mann um die letzte Kurve auf die Zielgerade einbiegt und die Strecke für alle Läuferinnen und Läufer steht.

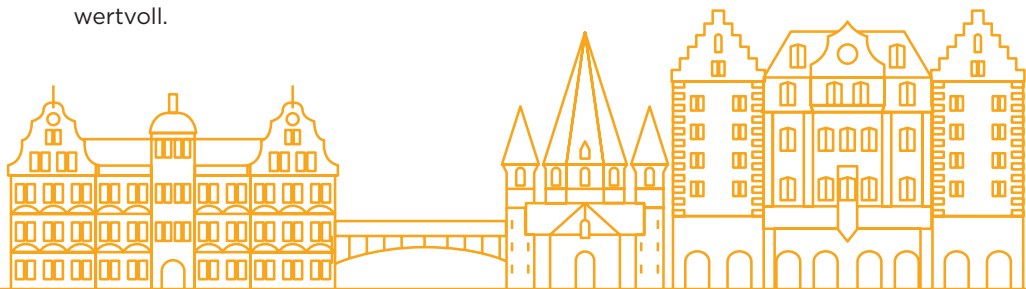




Foto: © Peter G. Hinkel

# 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](http://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.



## 22. HALBMARATHON – STAFFELLAUF (EKIDEN) FÜR SCHULEN AM 10. MAI 2026 IN MAINZ

Der Staffellauf für Schulen bleibt auch bei der 22. Auflage die größte eintägige Schulsportveranstaltung in Rheinland-Pfalz.

Gemeldet wurden 2.600 Schülerinnen und Schüler, die aus allen Teilen des Landes, von A wie Altenkirchen bis W wie Worms, kommen. 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 mehrere Schulen mit verschiedenen Förderschwerpunkten, 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“ ab. Zusätzlich wird erstmals ein Lauf für Kindertagesstätten angeboten. Bei diesem „Bambinilauf“ legen die Jüngsten eine Strecke von 300m zurück.

Die Vorfreude der Schulen auf das Mega-Event ist deutlich zu spüren. Dies belegen zahlreiche Telefonate und ein reger Mailverkehr in den letzten Tagen.

Michael Städt



# LAUFSTRECKEN UND STRECKENFESTE

Was	km	km
1 <b>butter.fly Cheering Zone</b> Musik	0,7	18,1
2 <b>Edgar Lauterbach</b> Moderation + Musik	0,8	18,2
3 <b>LaLaLä</b> Musik	1	18,5
<b>HOTSPOT</b>		
4 <b>Moderator Christoph Seib und DJ Holger Stengel</b> Moderation + Musik	1,1	18,6
5 <b>Two and a Box</b> Musik	1,2	18,7
6 <b>Eiskalte Brüder</b> Musik	1,3	19,1
7 <b>Bateria Infernal</b> Musik	1,6	19,2
8 <b>TV Hechtsheim</b> Musik	1,9	19,4
9 <b>Jens Grünberg + Stefan Kummert</b> Moderation	2,2	19,7
10 <b>Bateria Caipirinha/TSV Ginsheim</b> Musik	2,4	19,8
11 <b>MeenzRunners</b> Musik	2,7	20
12 <b>Runningvoices Markus Bourcarde und Sven Schnitker</b> Moderation + Musik; Spendentor	3,4	3,4
13 <b>Mainzer Husaren Garde 1951 e.V.</b> Musik	4,3	
14 <b>Die Gardinen</b> Musik + Anfeuerung	7,8	

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



Was

km

15	<b>Gast-Gardinen Musik</b>	7,8
<b>HOTSPOT</b>		
16	<b>TV Mombach</b> Marathon Party Hotspot	10
17	<b>Rene Supporterkeule</b> Moderation + Musik	13,1
18	<b>Die Hechtsheimer</b> Moderation + Musik	7 13,9
19	<b>Tonschiddeler e.V.</b> Musik	6,2 14,8
20	<b>Batida do Manga</b> Musik	6 14,9
21	<b>Die Lerchen</b> Musik	5 15,9
22	<b>Musik und Trommlercorps der Mainzer Ranzengarde</b> Musik	4,8 16,2

**ZIEL 10km**  
**Spendentor**  
 Herzenssache HILFT KINDERN

**START ZIEL HM**

**Hotspot**

Petersauer  
 Zell- und Binnenhafen  
 RHEIN  
 Maaraue  
 Maaraue  
 Am Winterhafen  
 Am Winterhafen



# #runtheskyline FRANKFURT



**JETZT ANMELDEN!**

**25 | 10 | 26**

[frankfurt-marathon.com](http://frankfurt-marathon.com)

WE ARE PART OF THE  EUROPEAN MARATHON CLASSICS

 mainova  HOKA  SPORTSTADT FRANKFURT AM MAIN  messe frankfurt



# Wo Mainz sich bewegt, sind wir da.

 Merkurist.de  
Deine Stadt - Deine Nachrichten



## PEPPEX TEILNEHMERSHIRT

### Auch in diesem Jahr gibt es wieder ein Teilnehmershirt!

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



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..

**KUEHNE+NAGEL**



[info.mainz@kuehne-nagel.com](mailto:info.mainz@kuehne-nagel.com)

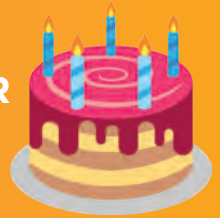
06131 585-100

Robert-Bosch-Straße 35

55129 Mainz

**Nachhaltig unterwegs – auf der  
Straße und auf der Strecke.**

# DAS SAGEN DIE GEBURTSTAGSKINDER



## NATALIE BECKER

Ich hatte noch keine Idee, was ich am 50. Geburtstag machen soll- bis meine Tochter halb im Scherz vorschlug, am Gutenberg Halbmarathon Mainz teilzunehmen!“

## ANNA KEES

Der Gutenberg 10er an meinem Geburtstag ist die perfekte Gelegenheit, aktiv zu starten, Freunde zu treffen und danach gemeinsam gemütlich zu feiern.“

## JULE HORN

Meinen letzten Geburtstag habe ich auf dem Jakobsweg verbracht, wieso dann nicht dieses Jahr ein Halbmarathon?

## SELINA HANNOVER

Ich liebe es zu laufen - und meinen Geburtstag mit einem Läufchen am Morgen durch das schöne Mainz zu beginnen, ist für mich einfach die schönste Art zu feiern.

## KATRIN JAENICKE

Was gibt es Besseres als mit einem sportlichen Highlight ins neue Lebensjahr zu starten?  
Und der Kuchen schmeckt danach noch besser!

## SOPHIA HOFF

Ein Vierteljahrhundert alt werden und den ersten Halbmarathon mit Freunden laufen - warum eigentlich nicht?!  
Meine Gefühle: Aufregung, Respekt und Dankbarkeit

## HANS-JÜRGEN FRIEDERICH

Mein Ziel zum Geburtstag: 10 km-Lauf finishen, während meine Tochter bei der Schülerstaffel alles gibt. Team Familie :-)



**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**





# MIT ENERGIE DABEI

[www.mainzer-stadtwerke.de](http://www.mainzer-stadtwerke.de)



**MAINZER**  
STADTWERKE