



OBERMAIN MARATHON

Sonntag, 18. April 2010



Mehr als 2000 Läufer gehen an den Start

Der Obermain-Marathon beeindruckt mit seinen wunderschönen Wegstrecken

Für jeden das Richtige

Von Marathon über Halbmarathon bis hin zu Nordic-Walking

Rund-um-Betreuung

Etwa 600 Helfer kümmern sich um einen reibungslosen Ablauf und ein gutes Gelingen der Großveranstaltung

Marathon-Andenken

Jeder Läufer erhält attraktive Geschenke

Entspannung pur

Startnummer der Athleten ist ein Gutschein für die Obermain-Therme in Bad Staffelstein



Ausgezeichnete Arbeit

Willi Wahl, Vizepräsident des Bayerischen Leichtathletik-Verbandes, lobt das Engagement der vielen ehrenamtlichen Helfer

Meine sehr verehrten Damen und Herren, liebe Sportlerinnen und Sportler, ich freue mich ganz besonders darauf, dass nach langen Jahren wieder eine Bayerische Halbmarathon Meisterschaft in Oberfranken im Rahmen des 6. Obermain-Marathons ausgerichtet werden kann.

Wir, der Bayerische Leichtathletik-Verband, sind uns sicher, dass wir mit dem TSV 1860 Staffelstein einen sehr engagierten und auch erfahrenen Ausrichter zur Seite stehen haben. Die vielen ehren-

amtlichen Helfer und Helferinnen rund um Organisator Karl-Heinz Drossel haben in den zurückliegenden Jahren bewiesen, dass hier in Bad Staffelstein ausgezeichnete Arbeit geleistet wurde und auch bei der Austragung dieser Meisterschaften geleistet werden wird.

Allen Athleten wünsche ich an dieser Stelle einen unfallfreien und vor allem fairen Wettkampf, den erhofften persönlichen Erfolg und mit ein bisschen Fortuna auch einen Platz auf dem Siegerpodest. Genießen Sie zur Regeneration

das zur Verfügung stehende Thermalbad und freuen Sie sich mit uns auf einen gelungenen Abschluss bei der Siegerehrung in der Adam-Riese-Halle in Bad Staffelstein.

Den hoffentlich recht zahlreichen Besuchern und Gästen darf ich zudem sehr interessante, kurzweilige und spannende Rahmenwettbewerbe, verbunden mit einem angenehmen Aufenthalt in Bad Staffelstein wünschen.



Ihr Willi Wahl
BLV Vizepräsident

Rund 2000 Läufer werden erwartet

Landrat Reinhard Leutner ist der Schirmherr des 6. Obermain-Marathons am 18. April

Am 18. April findet der 6. Obermain-Marathon, organisiert vom TSV 1860 Staffelstein, statt. Hierzu wünsche ich als Landrat, auch im Namen des Kreistages von Lichtenfels, alles Gute. Als Schirmherr freue ich mich, alle Marathon- und sportbegeisterten Frauen und Männer wieder nach Bad Staffelstein einladen zu können. Was mich besonders freut ist die Tatsache, dass in diesem Jahr Bad Staffelstein Ausrichter der bayerischen Meisterschaft im Halbmarathon ist. Dies ist eine besondere Auszeichnung für diesen noch jungen Marathon-Standort, da Organisator Karl-Heinz Drossel und sein Team sich nicht um die Ausrichtung beworben haben. Hier hat sich in meinen Augen die Qualität der Veranstaltung, die weit über die Grenzen des Stadtgebietes bekannt ist, durchgesetzt. Hierzu darf ich recht herzlich gratulieren.

Die rund 2000 erwarteten Läufer und Walker finden hier am Obermain eine besonders attraktive Strecke, die in Sportlerkreisen immer mehr Zuspruch findet. Dass dies vieler helfender Hände bedarf, versteht sich von selbst, weshalb ich an dieser Stelle nochmals allen Männern und Frauen vor und hinter den Kulissen meinen herzlichen Dank für ihr Engagement im Gottesgarten am Obermain sage.

150 Jahre TSV 1860 Staffelstein

Eingebettet ist der diesjährige Obermain-Marathon in das 150-jährige Gründungsjubiläum des TSV 1860 Staffelstein. Davon darf ich selbst seit mehr als 40 Jahren



Reinhard Leutner, Landrat und Schirmherr des Obermain-Marathons.

in Staffelstein die Aktivitäten des TSV begleiten. Gerne erinnere ich mich an verschiedene Feierlichkeiten mit den TSV-Lern. Ich hoffe, dass die Marathoniker ebenfalls Zeit finden, mit dem Jubelverein dieses besondere Jubiläum zu feiern. Ich bin mir sicher, dass sich der Riesenerfolg der vergangenen Jahre wiederholt und damit das Veranstaltungs-Dreigestirn, nämlich die „Songs an einem Sommerabend“, der internationale Veterinärkongress sowie der Obermain-Marathon, zu noch größerer Bekanntheit von Bad Staffelstein und der Region beiträgt.

In diesem Sinne wünsche ich diesem Mega-Event ein gutes Gelingen und den Gästen und Sportlern einen erfolgreichen Obermain-Marathon.

Ihr Reinhard Leutner
Landrat und Schirmherr



Läufer soweit das Auge reicht: Auch am Sonntag, 18. April, werden wieder zahlreiche Teilnehmer erwartet, die in Bad Staffelstein an den Start gehen werden. Der besondere Anreiz für sie ist sicherlich die traumhafte Landschaft am Obermain, denn neben historischen Stätten wie Kloster Banz führen die Strecken auch durch eine herrliche Natur.
Fotos: Markus Drossel/PR

Der Vater des Obermain-Marathons

Organisator Karl-Heinz Drossel freut sich über die Jahr für Jahr ansteigende Anzahl von Läufern

Wer Karl-Heinz Drossel kennt, weiß, dass der Sport in seinem Leben immer eine wichtige Rolle gespielt hat. Nach einem Unfall gab er den Radsport auf und entdeckte das Laufen. Seine Familie spielt in

seinem Leben die „bedeutendste Rolle“. Beruflich ist der begeisterte Läufer als Fachlehrer an der Realschule in Bad Staffelstein beschäftigt, unterrichtet Textverarbeitung, Werken, Kunst und Ethik. „Das war

und ist mein Traumberuf.“ Als Lehrer hat er die Schülerzeitung mit aufgebaut, die bereits seit Jahren zu den Besten in Bayern zählt.

Er war es auch, der den Kontakt zu Karl-Heinz Böhm und dessen Hilfsorganisation „Menschen für Menschen“ hergestellt hat. Über mehrere Jahre hat die Realschule diese Organisation unterstützt. „Soziales Engagement war mir schon immer wichtig“, sagt Karl-Heinz Drossel. Aus diesem Grund unterstützt er auch mit dem Obermain-Marathon soziale Einrichtungen.

Immer mehr Sportbegeisterte nehmen teil

Seit 2004 richtet Karl-Heinz Drossel diese Veranstaltung aus. „Ich bin gefragt worden, ob ich in Staffelstein einen Lauf organisieren möchte. Zuvor habe ich den Ebenfelder Halbmarathon organisiert.“ Seit der ersten Auflage entwickelte sich diese Veranstaltung positiv. Von Jahr zu Jahr nehmen mehr Sportbegeisterte an den vier unterschiedlichen Läufen teil. „Ich wollte zunächst einen schnellen Marathon“, erzählt der Initiator, „habe mich aber von der Idee eines Landschaftsmarathons begeistern lassen.“ Daher führt der anspruchsvolle Kurs über Kloster Banz, Vierzehnheiligen und den Staffelberg zurück nach Bad Staffelstein. Beachtung fand der Lauf bereits

deutschlandweit in verschiedenen Laufmagazinen. Für Drossel ist es jedoch wichtig, dass die Veranstaltung eine bestimmte Größe nicht übersteigt. „Er soll nur so groß werden, dass er sich ehrenamtlich organisieren lässt und sich alle Starterinnen und Starter wohl fühlen.“ Was man machen muss, damit sie dies tun, weiß Karl-Heinz Drossel aus eigener jahrelanger Erfahrung. Als ambitionierter Läufer hat er unter anderem am Rennsteig-Marathon und an einem Ultramarathon über 100 Kilometer teil genommen.

Dass die Läuferinnen und Läufer gerne nach Bad Staffelstein strömen, wenn der Obermain-Marathon lockt, zeigen nicht nur die jährlich steigenden Läuferzahlen. In diesem Jahr findet zudem die Bayerische Meisterschaft im Halbmarathon statt.

„Normalerweise bewirbt man sich für so etwas, aber wir sind gefragt worden“, freut sich Karl-Heinz Drossel über diese „Auszeichnung für Bad Staffelstein“. 300 bis 400 Starter erwartet der Organisator, der tatkräftig vom eingespielten TSV-Team unterstützt wird, alleine bei der Bayerischen Meisterschaft. Neben „Otto Normalläufer“ auch Spitzenmarathoniker aus ganz Bayern.

Quelle: Buch „Menschen am Obermain“ mit Ergänzungen von Philipp Fischer.



Karl-Heinz Drossel, Organisator.

Bedeutendes Sportereignis

Wolfgang Klecker, Erster Vorstand des TSV 1860 Staffelstein, wünscht allen Teilnehmern einen erfolgreichen Wettkampftag

Ich grüße alle Läuferinnen und Läufer, alle Nordic-Walkerinnen und -walker und alle Gäste aus nah und fern, die zu uns nach Bad Staffelstein zu unserem Obermain-Marathon gekommen sind. Am 10. April 2005 hob unser Leichtathletik-Abteilungsleiter Karl-Heinz Drossel den Obermain-Marathon aus der Taufe. Was damals ein kühnes Unterfangen war, gestaltete sich im Laufe der letzten fünf Jahre zu einem der bedeutendsten Sportereignisse am Obermain.



Wolfgang Klecker, erster Vorstand des TSV 1860 Staffelstein.

Am 18. April veranstalten wir den 6. Obermain-Marathon. Im Jahre unseres 150-jährigen Bestehens wird unser Lauf nochmals aufgewertet. Wir sind besonders stolz darauf, dass wir neben unserer Veranstaltung auch die Bayerische Meisterschaft im Halbmarathon austragen dürfen.

Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle bei allen freiwilligen Helfern, vom Streckenposten bis hin zu den Helfern bei der Startnummernausgabe, bei allen Organisatoren, bei der Polizeistation Bad Staffelstein, bei der Stadt Bad Staffelstein und dem Landkreis Lichtenfels, ohne deren Hilfe eine solche Großveranstaltung nicht möglich wäre. Ebenso möchte ich aber auch die zahlreichen Sponsoren nicht vergessen.

Allen Sportlerinnen und Sportlern und Besuchern wünsche ich einen tollen und unfallfreien Wettkampf und freue mich darüber, dass sie alle durch Ihr Kommen dazu beitragen unserem 6. Obermain-Marathon zu einem unvergesslichen Erlebnis werden zu lassen.

Wolfgang Klecker
Erster Vorstand
des TSV 1860 Staffelstein



Fitnesssport für Jedermann

Von Anfang an setzen die Organisatoren auch auf Nordic Walking als festen Bestandteil des Obermain Marathons - Schnupperkurse bietet die Sport-Praxis Faulstich an

Seit der ersten Auflage anno 2005 ist Nordic Walking ein fester Bestandteil im Programm des Obermain Marathons. Wurde die Sportart in den ersten Jahren nach ihrer „Entdeckung“ 1997 in Finnland häufig belächelt und nur als kurzzeitiger Trend gesehen, so erkannten die beiden Bad Staffelsteiner Horst Schwendner und Bernd Faulstich relativ schnell, dass hinter der ursprünglich aus dem Skilanglauf entstandenen „Sommervariante“ weitaus mehr Vorteile stecken, als das von vielen Kritikern häufig geäußerte „Stöcke durch den Wald tragen“.

Mit der Idee Nordic Walking in den Obermain-Marathon zu integrieren und damit dem Breiten- und Gesundheitssport eine Plattform zu bieten, stießen die beiden Initiatoren bei Hauptorganisator Karl-Heinz Drossel und TSV-Vorstand Wolfgang Klecker auf offene Ohren. Horst Schwendner, dem kaum ein Trampelpfad im Obermainental unbekannt ist, erkundete und maß die Strecke aus. Landschaftlich reiz- und sportlich anspruchsvoll sollte der Halbmarathon sein. Bernd Faulstich rührte die Werbetrommel, knüpfte Kontakte zu Sponsoren, Vereinen und Nordic Walking-Treffs in der Umgebung. Nach sechs Wochen intensiver Vorbereitung stand das „Gerüst“ für den ersten NW-Halbmarathon.

Idee wurde mit Begeisterung aufgenommen

Zwar fand die in Deutschland zu diesem Zeitpunkt noch relativ neue Bewegungsart immer mehr Anhänger, Veranstaltungen für Nordic Walker waren bis dato aber eher dünn gesät, deshalb war es nur schwer abzuschätzen, wie viele Teilnehmer die Premiere anlocken würde. Der Zuspruch war weitaus höher als erwartet. Allein die Idee einer Teamwertung „Ü200“ zog 47 Teams an den Obermain. „Wenn diese Resonanz anhält, dann starten am Ende mehr Nordic Walker als Marathonläufer!“ – Für diese mutige Behauptung bei einer Sitzung sechs Wochen vor dem Start, erteteten Schwendner und Faulstich von vielen der Organisatoren ungläubiges Schmunzeln. Am 10. April 2005, dem 1. Obermain Marathon, war die Überraschung perfekt: Von 409 gemeldeten Nordic Walkern zählte man 404 Teilnehmer im Ziel. Beim Marathon gingen übrigens 322 Läufer/innen über den Zielstrich. „Schade dass wir uns damals auf keinen Wetteinsatz eingelassen haben“, so die beiden rückblickend.

Vom NW-Marathon zur NW-Kurzstrecke

Bestärkt durch den Erfolg bei der Premiere, wagten sich die Verantwortlichen 2006 an das „Experiment“ NW-Marathon. Doch die 42 Kilometer Distanz konnte nur eine Herausforderung für sportlich ambitionierte Nordic Walker sein. Für die 35 Walker, die vorbei an den Sehenswürdigkeiten des Obermaintales nach überwundenen 900 Höhenmetern begeistert im städtischen Stadion empfangen wurden, war es zweifelslos ein unvergessliches Erlebnis. Der NW-Marathon wurde jedoch zur Stärkung des Breitensports zu Gunsten einer NW-„Kurzstrecke“ gestrichen. Seit 2007 gehört sie mit ihren knapp 14 Kilometern zum



Die Teilnehmer des NW-Halbmarathons beziehungsweise der NW-Kurzstrecke sind Jahr für Jahr von den Schönheiten der Strecke beeindruckt.

Programm. „Sie ist so angelegt, dass sie auch für Nordic Walker die nicht regelmäßig die Stöcke schwingen zu bewältigen ist“, so „Streckenchef“ Schwendner. In den letzten drei Jahren hielten sich die Anmeldungen auf beiden Strecken in etwa die Waage. Jährlich zwischen 400 bis 500 Nordic Walker entscheiden sich für eine der beiden Routen. Horst Schwendner und Bernd Faulstich organisieren dafür seit 2005 ihre beliebten „Test-Walks“. Unterstützt werden sie von Marion Raschke, Edgar Holland und Martin Fritz. Zum Kennenlernen und Testen der eigenen Kondition, laden sie ab Januar, monatlich einmal auf eine der beiden Strecken ein. Neben den vielen Einheimischen treffen Nordic Walker aus allen benachbarten Landkreisen zusammen.

Auch beim 6. Obermain Marathon ist es den Veranstaltern

wichtig, den „olympischen Gedanken“, sowie die Bewegung in einer schönen Landschaft in den Vordergrund zu stellen. Wer möchte kann zwar zur persönlichen Orientierung

seiner Zeit mit Hilfe eines Transponders ermitteln und auf einer alphabetisch erstellten Liste ablesen, eine Rangliste oder Siegerehrung nach Altersklassen gibt es aber bewusst nicht.

Einfach einmal schnuppern

Möchten auch Sie künftig körperlich aktiv sein und mehr Bewegung in Ihr Leben bringen? Haben Sie erkannt, dass nicht die Jahre in unserem Leben zählen, sondern das Leben in unseren Jahren? Dann sind Sie beim Nordic Walking genau richtig! Bei kaum einer anderen Sportart werden Vitalität, Kalorienverbrauch, Entspannung

in der Bewegung, Naturerlebnis und Fitness so ideal kombiniert. In einem Schnupperkurs erfahren Sie in Theorie und Praxis alles Wissenswerte rund um Nordic Walking. Den nächsten Kurs für Einsteiger veranstaltet die Sport-Praxis Faulstich am Sonntag, 30. Mai, 10 Uhr bis 12 Uhr. Treffpunkt ist am Haupteingang zum Kurpark in Bad Staffelstein. Die Kursgebühr beträgt zehn Euro und beinhaltet Leihstöcke und Infomaterial. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Unser Tipp: Verbinden Sie den Nordic Walking „Schnupperkurs“ mit einem Rundgang durch die 1. Bad Staffelsteiner Gesundheits-

messe oder einem Besuch der Obermain-Therme.

Wer die richtige Nordic Walking-Technik bereits beherrscht, dem bietet die Sport-Praxis Faulstich jeden Mittwoch um 18.30 Uhr kostenfreie Treffs. 15 Treffpunkte mit mehr als 50 verschiedenen Routen im gesamten Obermainental werden angeboten – unabhängig vom Wetter und das ganze Jahr. Durch die Unterhaltung vergeht die Zeit wie im Flug und auch die Motivation und der Spaßfaktor sind in der Gruppe um einiges höher. Alle Kurse, Treffs und Events finden Sie unter www.sport-praxis.de

Best of Running Asics-Top-Runner-Tag

mit Asics 3 D- Fussanalyse
exklusiv für Läufer kostenlos nur
am 29./30. April 2010

Analysen nur per Voranmeldung möglich unter E-Mail: info@intersport-leithner.de

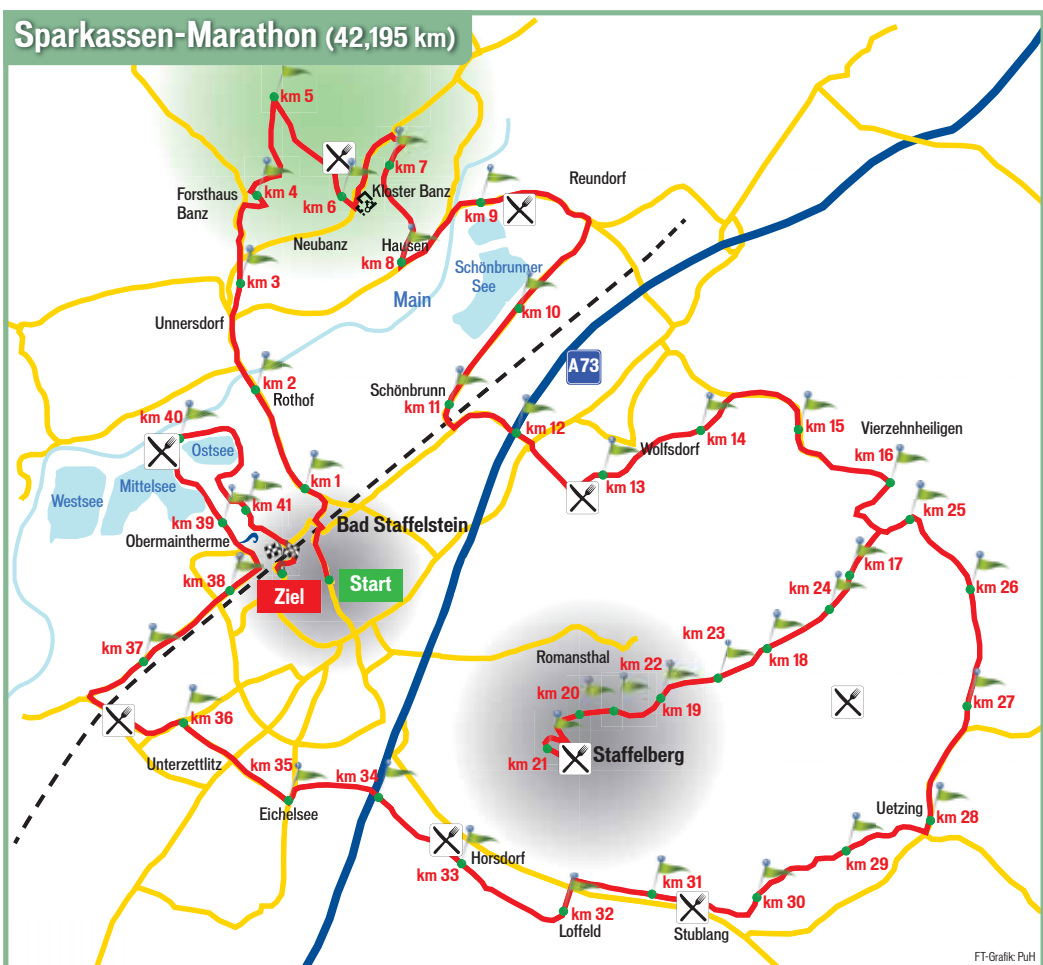
Zeitbedarf pro 3-D-Fussanalyse: 30 Minuten

INTERSPORT LEITHNER

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag	Samstag	Tel.: 09221 908258
9.00 bis 20.00 Uhr	9.00 bis 17.00 Uhr	Fax: 09221 908094

Wer beim Obermain-Marathon für mindestens 50 Euro bei uns einkauft, erhält einen Rabatt von 5 Euro, bei Abgabe dieses Gutscheins.



Sparkassen-Marathon

Die Strecke des „Sparkassen-Marathons“ kann in der ersten Hälfte als eine sehr anspruchsvolle angesehen werden. Sie beginnt und endet in Bad Staffelstein. 681 Höhenmeter sind zu überwinden, aber auch – auf der zweiten Hälfte der Strecke – 691 Meter Gefälle. Die Strecke führt vorbei an den Sehenswürdigkeiten des „Gottesgartens am Obermain“ – Kloster Banz, Basilika Vierzehnheiligen und Staffelberg – und führt über asphaltierte und geschotterte Straßen und Waldwege zum Ziel.

Streckenverlauf: Start für das Highlight ist – wie bei allen Läufen – in der „Bischof-von-Dinkel-Straße“ in Bad Staffelstein. Auf der ersten Etappe flitzen die Läufer über die Bahnhofstraße und durch die alte Bahnunterführung links über die Hauptstraße nach Unnersdorf (KM 1). Am Ortsende von Unnersdorf beginnt die Bergetappe rechts Richtung Kloster Banz (KM 3). Nach zirka 300 Metern verläuft die Strecke links 500 Meter auf der Verbindungsstraße nach Altenbanz und dann rechts hoch zur „Roten Marter“ (Anstieg für zirka 1,5 Kilometer um zirka 300 Höhenmeter – KM 5) und nach Kloster Banz. Oben angekommen, laufen die Sportler rechts über den „Klettergarten“ nach Kloster Banz (KM 6). Auf der Hauptstraße, direkt gegenüber von Kloster Banz, schließt sich links für etwa 500 Meter der Abstieg Richtung Kösten an. Dann führt rechts 2,5 Kilometer ein Waldweg leicht bergab bis

Hausen (KM 9). Im Tal verläuft der Marathon rechts über das Wehr in Hausen nach Reundorf und an der Kirche rechts nach Schönbrunn (KM 11). Die zweite Etappe führt die Läufer durch Schönbrunn, über die Eisenbahnbrücke, links über die B173 und den Feldweg zur Verbindungsstraße Wolfsdorf-Bad Staffelstein (KM 13). Am Ortseingang Wolfsdorf wird halbrechts in den Kapellenweg eingebogen. Am Ende des Kapellenwegs gilt es eiphaltierte und geschotterte Straßen und Waldwege zum Ziel. **Streckenverlauf:** Start für das Highlight ist – wie bei allen Läufen – in der „Bischof-von-Dinkel-Straße“ in Bad Staffelstein. Auf der ersten Etappe flitzen die Läufer über die Bahnhofstraße und durch die alte Bahnunterführung links über die Hauptstraße nach Unnersdorf (KM 1). Am Ortsende von Unnersdorf beginnt die Bergetappe rechts Richtung Kloster Banz (KM 3). Nach zirka 300 Metern verläuft die Strecke links 500 Meter auf der Verbindungsstraße nach Altenbanz und dann rechts hoch zur „Roten Marter“ (Anstieg für zirka 1,5 Kilometer um zirka 300 Höhenmeter – KM 5) und nach Kloster Banz. Oben angekommen, laufen die Sportler rechts über den „Klettergarten“ nach Kloster Banz (KM 6). Auf der Hauptstraße, direkt gegenüber von Kloster Banz, schließt sich links für etwa 500 Meter der Abstieg Richtung Kösten an. Dann führt rechts 2,5 Kilometer ein Waldweg leicht bergab bis

Bad Staffelstein beginnt an der Gastwirtschaft „Kutscher“ rechts am Bach entlang bis zum Ende der Ortschaft und über den „Döberengrund“ nach Stublang (KM 30). Vor der Hauptstraße biegen die Läufer rechts auf den Radweg zur Löffelder Ortsausfahrt ab (KM 32). Die Strecke führt über Horsdorf und Eichelsee bis zur Kreuzung Eichelsee/Pferdsfeld (KM 35). Dort wird über die Kreuzung geradeaus und über die B173 alt nach Untertzellitz nach der Bahnunterführung rechts zur Auwaldsiedlung (KM 37) zurück nach Bad Staffelstein. Der zehnteilige abzubiegen (KM 14). Die zweite Bergetappe mit einem Anstieg um 350 Höhenmeter führt an der Basilika und der Brauerei „Trunk“ vorbei (KM 15) und nach weiteren 600 Metern Anstieg rechts in Richtung „Berg der Franken“ (KM 16). Weiter geht es auf befestigtem Schotterweg für ungefähr fünf Kilometer und leicht welligem Profil direkt zum Staffelberg, bei dem lediglich unterhalb des Bergplateaus ein letzter, etwa 400 Meter langer Aufstieg folgt. Um den Ausblick auf dem Staffelberg zu genießen, drehen die Sportler eine Plateau-Runde (KM 20/21). Zurück geht es wieder über Getränkestationen III und V Richtung Vierzehnheiligen (KM 25). Geradeaus auf der Höhe folgt nach 300 Metern rechts der Abstieg ins „Gossental“ nach Uetzing (KM 28). Die letzte Etappe nach

Getränkestationen: Zwölf Getränkestationen versorgen alle fünf Kilometer. 01 = Kloster Banz; 02 = Reundorf; 03 = Feldweg B173 – Wolfsdorf; 04 = Verbindung Vierzehnheiligen – Staffelberg; 05 = Staffelberg-Plateau; 06 = Verbindung Vierzehnheiligen – Staffelberg; 07 = Uetzing „Kutscher“; 08 = Stublang; 09 = Horsdorf; 10 = Untertzellitz; 11 = Riedsee, kurz vor dem „AquaRiese“; 12 = Stadion.

THERAmed-Halbmarathon

Die Halbmarathon-Strecke ist im Gegensatz zur Marathon-Strecke sehr flach, wobei lediglich bei Kilometer 3 eine zirka 400 Meter lange Steigung zu bewältigen ist (rund 70 Höhenmeter). Der Rest ist wellig bis flach.

Streckenverlauf: Wie bei der Marathon-Strecke geht es im „THERAmed-Halbmarathon“ Richtung Bahnhof, durch die alte Unterführung hindurch über Unnersdorf (KM 1) rechts nach Hausen (Anstieg zirka 70 Höhenmeter für zirka 400 Meter – KM3). In Hausen führt der Abschnitt halb rechts über das Wehr der SÜC nach Reundorf (KM 5), dort an der Kirche rechts nach Schönbrunn (KM 8). Schönbrunn wird durchlaufen. Dann spuren die Läufer über die Eisenbahnbrücke links zur B173, überqueren diese, und laufen auf dem Feldweg zur Verbindungsstraße Wolfsdorf-Bad Staffelstein (KM 10). Dort geht's rechts nach Bad Staffelstein. Der Halbmarathon durchquert Bad Staffelstein an der Romansthaler Brücke rechts, am Friedhof links und über die Hirtengasse (KM 12). Schließlich rennen die Sportler

links Richtung Horsdorfer Verkehrsinsel und für 500 Meter den äußeren Frankenring entlang, bis zur Einmündung „Pferdsfelder Weg“. Diesem folgen sie bis zur Kreuzung Eichelsee/Pferdsfeld (KM 14) und biegen dann rechts Richtung Untertzellitz ab. Über die B173 alt führt die Strecke nach Untertzellitz (KM 15). Der Schlusspurt verläuft nach der Bahnunterführung rechts Richtung Auwaldsiedlung (KM 17), vorbei an den Firmen Kaiser Porzellan und

Schröder, und einem Baumarkt. Dort fegen die Sportler rechts Richtung „Riedsee“ (KM 18), am Riedsee entlang in Richtung Badesee (KM 19), nach rechts Richtung „AquaRiese“, durch den Kurpark (KM 20) und an der Obermaintherme vorbei ins Stadion (KM 21,098).

Getränkestationen: 01 = Reundorf; bei den „Gierlichs“; 02 = Feldweg B173 – Wolfsdorf; 03 = Untertzellitz; 04 = Riedsee; 05 = Stadion.



Wer wird wohl in diesem Jahr mit der besten Zeit über die Zielgerade laufen?

Sport-Praxis Faulstich-Nordic-Walking-Halbmarathon

Die Strecke des Nordic-Walking-Halbmarathons führt auf einer anspruchsvollen, landschaftlich reizvollen Strecke durch die Wälder von Kloster Banz und Mainauen. Auf den ersten drei und den letzten beiden Kilometern sind „Asphalt-Pads“ vorteilhaft. Den übrigen Teil der Strecke bilden herrliche Waldwege.

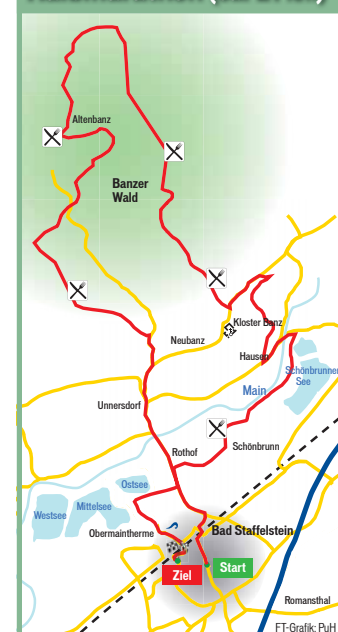
Streckenverlauf: Start für den „Sport-Praxis Faulstich-Nordic-Walking Halbmarathon“ ist in der „Bischof-von-Dinkel-Straße“ in Bad Staffelstein. Vorbei am Bahnhof und durch die alte Bahnunterführung verläuft die erste Etappe

links über die Hauptstraße nach Unnersdorf. Am Ortsende gehen die Walker nach rechts Richtung Kloster Banz, nach 300 Meter links bis zum Forsthaus und dort links Richtung „Steglitz“. Nach Überqueren der Verbindungsstraße Banz-Altenbanz wird die Strecke halblinks über den Rand des Banzer Waldes bis kurz vor Altenbanz, dort nach einer Rechts-Links-Kombination im Wald bis zu einer großen Eiche abgelaufen. Nach 200 Metern erscheint links der Planetenweg, auf welchem bis zur „Roten Marter“ und dort links bis Kloster Banz gelaufen wird. Der Rück-

weg führt über Weingarten und dem Waldweg abwärts über die Hauptstraße nach Hausen, dort halbrechts über das Wehr am Main und an den Baggerseen entlang nach Schönbrunn. Der Zieleinlauf liegt am Altarm des Maines, läuft über Rothof und die Bundesstraße am „AquaRiese“ vorbei und durch den Kurpark ins Stadion.

Getränkestationen: vier auf der Strecke und eine im Zielbereich.

Sport-Praxis Faulstich Nordic-Walking-Halbmarathon (ca. 21 km)



Auch die Nordic Walker starten in der Bischof-von-Dinkel-Straße.

SPORT-PRAXIS FAULSTICH
IHR GESUNDHEITS- & FITNESSPARTNER

Bamberger Str. 42 • 96215 Lichtenfels
Tel.: 09571 72707

WWW.SPORT-PRAXIS.DE

Offen für Sie: Mo.-Fr. 8.00-21.00 Uhr, Sa. 13.00-17.00 Uhr. Wir beraten Sie gern.

- ⊙ KRANKENGYMNASTIK
- ⊙ PHYSIOTHERAPIE
- ⊙ MANUELLE THERAPIE
- ⊙ OSTEOPATHIE
- ⊙ CMD-KIEFERGELENKSBEHANDLUNG
- ⊙ MEDIZINISCHE MASSAGEN

FITNESS WELLNESS SAUNA

UNITED THERAPY AND SPORTS

Therapie-Zentrum
Alter Güterbahnhof 3x
Therapie-Training-Praxis

vor dem Haus info@sport-praxis.de



Marathon-Episoden

Organisator Karl-Heinz Drossel erinnert sich an spannende, lustige und schöne Momente vergangener Jahre

„Wir hatten schon alles“, lacht Organisator Karl-Heinz Drossel, wenn er seine Gedanken über die fünf vergangenen Läufe schweifen lässt. Sein großes Bilderarchiv auf dem Rechner zeugt von vielen Erlebnissen. Viele kleine Geschichten ranken sich um den Obermain-Marathon. Anekdoten, die die Liebe der Organisatoren zu ihrem „Kind Obermain-Marathon“ zeigen. Dem Organisationsgeschick, guter Kommunikation und so manch „gutem Draht“ des TSV-Teams sind die „Happy Ends“ zu verdanken.

Von zu viel und zu wenig Wasser

Mühsam bahnt sich das Messradchen seinen Weg durch die Wassermassen. Es regnet wenige Tage vor dem Start des zweiten Obermain-Marathons 2006. Und es hört nicht auf. Flüsse und Bäche treten über die Ufer, der Main überflutet die Straßen im Obermaingebiet – auch einige Marathonstrecken. Kurzerhand änderten die Nordic Walker ihre Halbmarathonstrecke grundlegend. Immer wieder zeigt sich der gute Draht, den das Team zur Stadt Bad Staffelstein hegt. Bei der Startnummernausgabe am Renntag, so Karl-Heinz Drossel, berichtete ihm ein Läufer, dass die Bahnunterführung unter Wasser stehe. Was tun, wenn ein Stück nicht begehbar ist? Ein Anruf im Rathaus genügt. In Windeseile rückten die Mitarbeiter des städtischen Bauamtes aus, gegen das Wasser an und machten den Weg frei.

Geschichtsschreiber

Seit 2005 schreibt nicht nur der Obermain-Marathon Geschichte. Auch die besten Läufer verewigen sich. Einige Favoriten haben sich angemeldet. Wer wird den Vorjahressiegern Dampf machen? 30 Damen und 216 Herren spurteten 2009 über die Ziellinie beim Marathon, 647 Frauen und 159 Herren beim Halbmarathon. Die schnellsten waren:

Marathon Herren

1. Rudi Paulus, SSG Königswinter, 03:02:19
2. Henning Recknagel, 03:03:38
3. Stefan Wagner, 1. CCCJJ Coburg, 03:08:18

Marathon Damen

1. Antje Möller, ASV Duisburg, 03:09:31
2. Birgit Schwarz-Reinken, TV Meckelfeld 03:26:30
3. Ute Kern, TV 03 Breitenbach, 03:29:17

Halbmarathon Herren

1. Philipp Ratz, TSV Friedberg-Feuerbach 01:09:20
2. Oliver Greger, RSC Marktredwitz 01:09:53
3. Uwe Bäuerlein, TSV 1860 Staffelstein 01:11:33

Halbmarathon Damen

1. Silke Bittel, TV 1860 Fürth Marathon-Team 01:22:19
2. Christine Fiedler, LG Stadtwerke München 01:22:35
3. Kerstin Steg, LAC Quelle Fürth 01:23:49

Alle Statistiken sind unter „www.obermain-marathon.de“ abzurufen.



Die vielen Helfer spielen beim Obermain Marathon eine entscheidende Rolle, denn ohne ihr ehrenamtliches Engagement wäre eine so reibungslose Durchführung wie in den letzten Jahren gar nicht möglich.

Doch auch andersherum geht es. Vor ein oder zwei Jahren müsste es gewesen sein, erinnert sich Karl-Heinz Drossel. Um kurz nach neun Uhr standen Andi Eberth, Marathon-Sprecher und bekannter Radiomoderator, und er im Stadion und warteten auf den Zieleinlauf der ersten Athleten. „Es war alles perfekt“, freuten sie sich. Alles, bis auf die Getränke. Die Firma, die den Stand im Ziel mit isotonischen Getränken versorgen sollte, war nicht da. „Jeder Läufer trinkt fürs Erste einen halben Liter. Das sind tausend Liter bei zweitausend Läufern“, rechnet der Organisator vor. Was würde ihm und seinem Team blühen, wenn die ausgelaugten Marathoniker nach dem harten Rennen ihren Durst nicht stillen können? Kurzerhand wurde Apfelsaftschorle von einem Sponsor besorgt, die eigenen Läufer stellten ihre Vorräte an Isogetränken zur Verfügung. Damit wurde der erste Ansturm bewältigt. Mit einer Stunde Verspätung traf dann auch die Getränkefirma ein. Doch dass die Läufer das kleine Missgeschick entweder nicht bemerkten oder nicht übel nahmen, zeigte die Reaktion von Steffen Alex. Der Triathlet aus dem Landkreis Lichtenfels sagte zu Drossel: „Ist doch nicht so schlimm. Dann trinken wir halt erst ein paar Bier.“

Dokortitel dank des Obermain-Marathons

Pascal Oppel ist gebürtiger Michelauer. Seinen Bezug zur Heimat hat er trotz seines Studiums in Erlangen nicht verloren. Seine Doktorarbeit möchte er über den Obermain-Marathon schreiben. Zu dieser Arbeit befragt er beim diesjährigen Marathon die Läufer, um den Marathon in seiner Struktur zu beschreiben. Im Speziellen soll darauf eingegangen werden, ob und in welchem Umfang Medikamente vor und während des Marathons eingenommen werden. Die Studie führt das „Institut für experimentelle und klinische Pharmakologie und Toxikologie“ der Universität Erlangen-Nürnberg durch. Die Umfrage läuft übrigens völlig anonym ab.

Gäste aus Übersee

Vielleicht erwischt Pascal Oppel dabei auch Ingrid Neuberger-Nel-

son und Jeff Carney. Die beiden reisen extra aus den USA an, um am Obermain-Marathon teilzunehmen. Der Vater einer „Stamm-läuferin“ erzählte einem Schulfreund, der nach Atlanta in die USA ausgewandert ist, bei einem Klassentreffen wohl mit viel Begeisterung von seiner Tochter und dem Marathon. Darauf meldete sich dessen Tochter mit Lebensgefährtin an. Ingrid Neuberger-Nelson und Jeff Carney kommen am 17. April aus Atlanta nach Frankfurt, laufen den Marathon am 18. April und fliegen nachts noch nach Atlanta zurück.

Das mit den Meldungen

Viele der Freunde von Drossel, die selbst noch größere Laufveranstaltungen organisieren, gaben

Karl-Heinz Drossel den Rat: „Du musst mehr von den Sponsoren verlangen“. Oder: „Nimm Deinen Meldeschluss weiter nach vorn.“ Aber Drossel blieb immer beim Alten: „Wir sind nicht Hamburg, Frankfurt oder Bamberg. Wir sind in Bad Staffelstein und so soll es bleiben.“

„Und uns nennst Du gar nicht“

„Und wir kommen gar nicht vor“, meinte eine Tochter von Organisator Drossel als sie einen Pressebericht über den Obermain-Marathon las. „Da hast du vollkommen Recht“, meinte er. „Ohne meine Kinder, die mich immer wieder unterstützen und nicht böse sind, wenn vielleicht die Gardinen-Stange in ihrem Zimmer erst nach dem Obermain-Marathon aufgehängt wird, würde das alles gar nicht gehen. Aber auch alle Freunde, Nachbarn und Bekannte spielen an nur dem einen Rädchen, dem Obermain-Marathon.“

Wo laufen sie denn?

Laufbegeisterten sind die kommenden Termine des TSV 1860 Staffelstein ans Herz gelegt. Der 26. Altstadtlauf durch das historische Bad Staffelstein steigt am 24. Juli. Schülerläufe und der zehn Kilometer lange Hauptlauf beginnen um 16 Uhr. Höher hinauf zieht es die Sportler am 13. November. Pochender Puls am Gipfelkreuz lässt sich dann beim fast vier Kilometer langen 24. Staffenberglauf ab 14 Uhr spüren. Den Abschluss des Jubiläumsjahres des TSV 1860 Staffelstein bildet der Erste Silvesterlauf zehn Kilometer entlang der Stadtmauer der Badstadt am 31. Dezember, 14 Uhr. Weitere Infos auf „www.obermain-marathon.de“

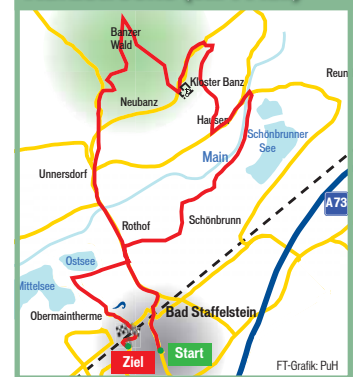
Leikeim Nordic-Walking-Kurzstrecke

Wem der Nordic Walking-Halbmarathon mit seinen 21 Kilometern noch zu früh kommt, für den gibt es die Nordic Walking-„Kurzstrecke“ mit gut 14 Kilometern. Als „Jedermann-Strecke“ ist sie zwar nicht ohne Anstiege, doch von jedem, der mindestens einmal wöchentlich zu den Stöcken greift, zu packen. Die landschaftlich abwechslungsreiche Route führt durch die Wälder von Kloster Banz und entlang der Mainauen zurück ins städtische Stadion. Auf den ersten drei und den letzten beiden Kilometern sind „Asphalt-Pads“ vorteilhaft. Den übrigen Teil der Strecke bilden herrliche Waldwege.

Kloster Banz. Der Rückweg führt über Weingarten und den Waldweg nach Hausen, dort halbrechts über das Wehr am Main und an den Baggerseen entlang nach Schönbrunn. Der Zieleinlauf verläuft am Altarm des Maines über Rothof und die Bundesstraße am Aquariese-Bad vorbei, durch den Kurpark ins Stadion.

Getränkestationen: vier auf der Strecke und eine im Zielbereich.

Leikeim Nordic-Walking-Kurzstrecke (ca. 14 km)



Streckenverlauf: Der Start für die 14 Kilometer lange „Leikeim-Nordic-Walking Kurzstrecke“ ist die „Bischof-von-Dinkel-Straße“ in Bad Staffelstein. Vorbei am Bahnhof und durch die alte Bahnunterführung verläuft der Weg links über die Hauptstraße nach Unnersdorf. Nach dem Durchlaufen des Ortes beginnt der Anstieg über die Verbindungstraße Altenbanz und dem „Roten Marter“ Richtung



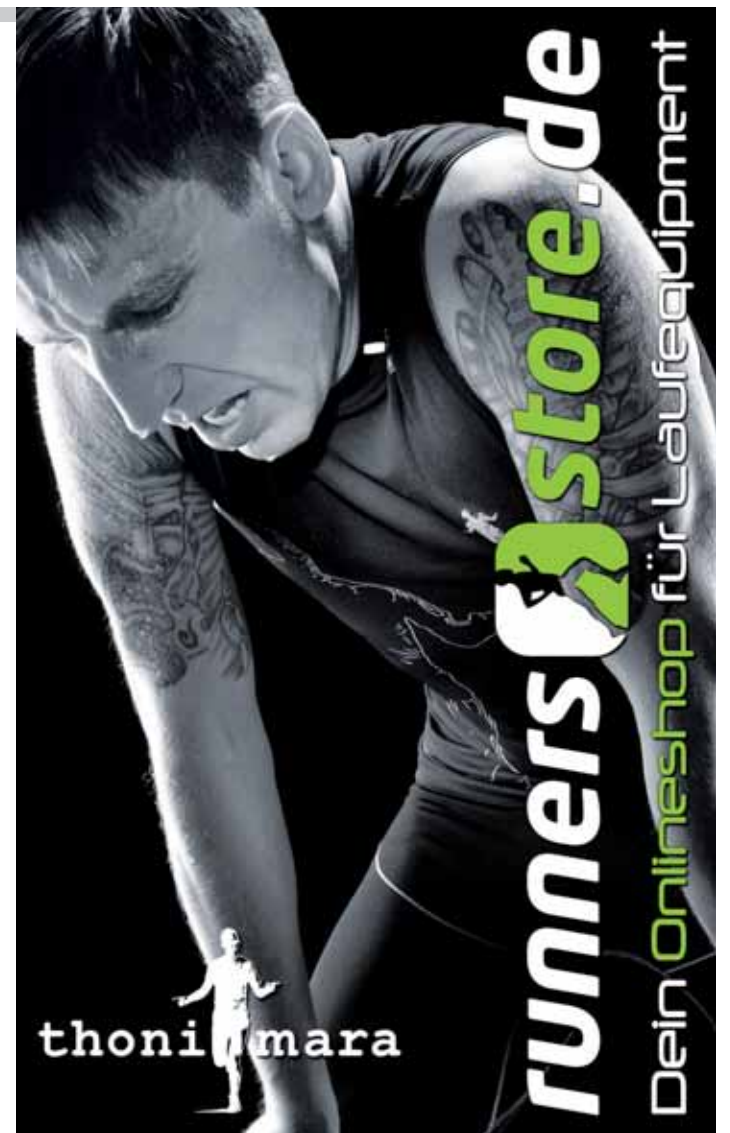
Durch die Wälder von Kloster Banz und entlang der Mainauen führt die Nordic-Walking-Kurzstrecke ihre Teilnehmer.



Das Laufwunder Thoni Mara 100% „Made in Germany“

Wer bzw. was steckt hinter dieser neuen Marke, die sich in gut informierten Läuferkreisen seit kurzem einen Namen macht? Anfang 2007 entstand die Idee der Firma nautilus skin touch GmbH & Co. KG, eine eigenständige kleine Kollektion von hochfunktionellen Laufshirts zu entwickeln. Die Firma hat sich spezialisiert auf die Entwicklung und Produktion nahtloser, hochfunktioneller Unterwäsche und Shirts. Das gesamte Sortiment wird in Deutschland entwickelt und produziert und ist daher 100% „Made in Germany“! Christian Schwab, Geschäftsführer und selbst ambitionierter Marathonläufer (Bestzeit 2:40 Stunden), schuf das fiktive Lauf-

wunder „Thoni Mara“ (abgeleitet von „Marathon“) – umgangssprachliche Bezeichnung eines Marathonläufers), nach dem die Kollektion benannt wurde. Durch die Kombination von Funktionalität und frischen Farben sowie unverwechselbarem Design hat thoni mara bei vielen Läufern in kurzer Zeit bereits geschafft, was für andere Marken oft unerreichbar bleibt: Ein Laufshirt anzubieten, das im Schrank immer oben liegt. Dein Lieblingsshirt! Und was braucht man mehr? Mehr Infos zu Thoni Mara: www.thonimara.de; Das gesamte Sortiment ist erhältlich im Internet unter: www.runnersstore.de





Bei Vorlage der Startkarte bekommen alle Läufer kostenlosen Eintritt in die Obermain Therme.

Volle Hände nach dem Lauf

Die Startnummer gilt überdies bis einige Wochen nach dem Lauf als Freikarte für einen Besuch der Obermain Therme. Obendrauf gibt's eine Medaille und den Obermain-Marathon-Bierkrug beim Zieleinlauf.

Besonderer Dank an die Sponsoren

Dass das Preis-Leistungsverhältnis beim Obermain Marath...

...thon stimmt, ist vor allem ein Verdienst der Sponsoren, die eine Durchführung Jahr für Jahr überhaupt erst möglich machen. Bei ihnen bedankt sich das Organisationsteam genauso herzlich, wie bei den vielen freiwilligen Helfern, die an der Strecke und „hinter den Kulissen“ stets ihr Bestes für einen reibungslosen Ablauf des Obermain Marathons geben.

Helfende Hände, starke Sponsoren und engagiertes Ehrenamt

Bei dem Großereignis am Obermain sind fast 600 Helfer im Einsatz

Es herrscht eine familiäre Atmosphäre beim Obermain-Marathon. Man kennt sich untereinander. Und die Verantwortlichen um Organisator Karl-Heinz Drossel sowie sein Team vom TSV 1860 Staf...

...felstein. Zahlreiche Mitglieder wären selbst gerne gelaufen, kümmern sich nun darum, dass der Obermain-Marathon allen anderen Spaß bereitet und ohne Probleme (ab)läuft.

Tolles Engagement

Für das Großereignis zählt Karl-Heinz Drossel fast 600 Helfer. 120 davon verteilen sich auf die Freiwilligen Feuerwehren aus Bad Staffelstein, Nedensdorf, Unnersdorf, Altenbanz, Reundorf, Grundfeld, Uetzing, Stublang, Loffeld, Horsdorf, Unterzettlitz, Schönbrunn und Wolfsdorf. Sie sind ebenso an der Strecke, wie etwa 50 Ehrenämter des Bayerischen Roten Kreuzes, der DLRG, der Wasserwacht und den Verkehrskadetten. Besonders Stephan Murmann von der DLRG sei zu nennen, „oh-

...ne den ich nicht organisieren könnte“, so Karl-Heinz Drossel. „Grenzenloses Vertrauen“ hat er in alle Helferinnen und Helfer. „Schon immer“, meint er weiter. „Ich hoffe nur, dass ich keinen vergessen habe, das wäre das Schlimmste“. Aber auch ohne das Engagement der Stadt Bad Staffel-

stein mit Bürgermeister Jürg Kohmann und dem Landkreis Lichtenfels mit Landrat Reinhard Lerner wäre das Ganze unmöglich.



NATÜRLICH ZUHAUSE...

Neubau von 3 Eigentumswohnungen in Bad Staffelstein

- ✓ Eigene Etage je Wohneinheit (127qm) (EG barrierefrei)
- ✓ Eigener Kamin je Etage für Schweden- oder Grundofen
- ✓ Umweltfreundliches, energieeffizientes Bauen mit Sole-Wasser Wärmepumpe
- ✓ Wohnsundes Baukonzept als langfristige Investition in Behaglichkeit und Gesundheit
- ✓ variable Grundrissgestaltung durch intelligentes Raumkonzept für individuelle Bedürfnisse



KfW Effizienzhaus 55



Ihre Bauberaterin:
Frau Gabriele Meyer
Sentinel-Haus Fachberaterin bei der Fa. Raab
Handy: 09573 / 338 - 39
mail: meyer@raab-bau.de

Baugesellschaft mbH & Co KG
Frankenstr. 7
96250 Ebensfeld
Tel: 09573 / 338 - 0
www.raab-bau.de

Das Haus der Zukunft ist ein Projekt der RAAB Baugesellschaft mbH & Co. KG

fränkischer Tag

Die Beilage „6. Obermain Marathon“ erscheint am Mittwoch, 14. April 2010.

Verantwortlich für Anzeigen u. Inhalt: Stefan Sailer

Texte und Fotos: Gerhard Beck, Philipp Fischer

Layout: Johannes Leicht

Gesamtherstellung:
Mediengruppe Oberfranken –
Zeitungsverlage GmbH & Co. KG
Gutenbergstr. 1, 96050 Bamberg

Sportphysiotherapeutische Betreuung

Seit Beginn des Obermain-Marathons liegt die sportphysiotherapeutische Betreuung in den Händen des „THERAMED“-Teams um Michael Klob. Auch in diesem Jahr stehen qualifizierte und engagierte Therapeuten und Therapeutinnen zur Massage,

Dehnung und Betreuung der zahlreichen Athleten zur Verfügung. Fünf Massageplätze werden in der Adam-Riese-Halle installiert, so dass die Sportler nach dem Zieleinlauf auf kurzem Weg zur verdienten Entspannung kommen können.

Bad Staffelstein NORMA-Märkte: Lichtenfels, Burgkunstadt und Ebensfeld
www.metzgerei-schnapp.de

Gerne beliefern wir auch Ihre Feier oder Ihre Festlichkeit!

Angerstraße 37
96231 Bad Staffelstein
Telefon 0 95 73 / 74 54

Bahnhofstr. 23
Bad Staffelstein
Telefon 0 95 73 / 34 04 61

THERAMED ZENTRUM FÜR THERAPIE & GESUNDHEIT

Tagesklinik für

- Amb. Rehabilitation
- Krankengymnastik
- Physiotherapie
- Massagetherapie
- Lymphdrainage
- Sportphysiotherapie
- Osteopathie
- Ergotherapie
- Manuelle Therapie
- Med. Trainingstherapie
- Präventionskurse
- Sauna, Tepidarium
- Hausbesuche

Öffnungszeiten:
Mo + Mi 8 - 21 Uhr
Di, Do, Fr 8 - 20 Uhr
Sa 9 - 14 Uhr

96231 Bad Staffelstein
Lichtenfelser Str. 2
Telefon 09573 / 239929-
www.theramed-badstaffelstein.de
E-Mail:theramed@t-online.de



22 Punkte für einen reibungslosen Ab(lauf)

1. Startunterlagen: können am Samstag, 17. April, 12 bis 20 Uhr, und am Sonntag, 18. April, 6 bis 8 Uhr, in der Adam-Riese-Halle abgeholt werden.

2. Meldedaten: genau überprüfen. Sie befinden sich auf dem Aufkleber im Startunterlagen-Umschlag. Wenn etwas nicht stimmen sollte, sofort bei der Startun-

terlagen-Ausgabe melden, damit die Auswertung und Siegerehrung problemlos ablaufen kann! Besonders wichtig sind Vereins- und Teambezeichnungen.

3. Kleiderkartons: werden beim Start bereit stehen.

4. Letzte Stärkung: Während der Startnummern-Ausgabe bekommt jeder Läufer einen oder mehrere große Teller Spaghetti Bolognese zum Tiefstpreis.

5. Startzeiten: Start der Läufe ist in der „Adam-Riese-Bischof-von-Dinkel-Straße.“ Um 8.30 Uhr der Nordic-Walking-Halbmarathon, um 9 Uhr der Halbmarathon, um 9.10 Uhr der Marathon und um 9.20 Uhr die Nordic-Walking-Kurzstrecke. Geringfügig können sich diese Zeiten verschieben. Deshalb pünktlich am Start efinden!

6. Farbige Schilder: markieren jeden Kilometer.

7. Erfrischung gefällig? An den Getränkestationen stehen Mineralwasser, Leitungswasser, Mine-

ralgetränke, Apfelschorle, Bananen, Äpfel, Cola und Müsli-Riegel.

8. Blitzler: Informationen über die Möglichkeit von sich Fotos zu bekommen, liegen dem Infobrief durch die Firma First Foto Factory bei.

9. Fuß-Transponder: Jeder läuft mit einem Fuß-Transponder (Chip). Hierzu finden sich gesonderte Hinweise in den Startunterlagen. Die fünf Euro Leihgebühr werden nach Rückgabe in der Adam-Riese-Halle rückerstattet.

10. Verkehr beachten: Obwohl die Strecke gut gesichert ist, sollte man die STVO beachten.

11. Mountain-Biker: betreuen alle Disziplinen auf der Strecke. Der Besenwagen am Ende fängt Aussteiger auf.

12. Platz machen: An die Nordic-Walker ergeht die dringende Bitte, an Engstellen genügend Platz für alle Läufer zum Vorbeilaufen zu lassen.



Auch in diesem Jahr werden die Läufer wieder von kompetenten Therapeuten bestens betreut.

13. Natur genießen: Der Obermain-Marathon ist ein Landschaftslauf. Spaß haben und die Natur genießen, sind oberste Prämissen. Deshalb danken Organisationsteam und Natur, wenn Getränkebecher gleich wieder in die dafür vorgesehenen Kartons entsorgt werden.

14. Betreuung für Körper, Geist und Seele: Physiotherapeutisch betreut wird jeder Teilnehmer zweihundert Meter vom Ziel entfernt in der Adam-Riese-Halle durch das THERAmed-Team aus Bad Staffelstein um Michael Klob.

15. Rennschweiß abspülen: Duschmöglichkeiten sind zahlreich und befinden sich im Stadiongebäude, in der Peter-J.-Moll-Halle und in der Adam-Riese-Halle.

16. „And the winner is“: Die Siegerehrung findet ab 12.30 Uhr in der Adam-Riese-Halle statt.

17. Marathon-Andenken: Alle Marathonis erhalten ein Obermain-Marathon-Polo-Shirt kostenlos. Dieses und andere Marathon-Artikel sind auch in der Adam-Riese-Halle zu erwerben.

18. Edelmetall und Glas: Die Medaille, gesponsert durch IBC Bad Staffelstein, genauso wie den

Bierkrug von der Brauerei Leikeim aus Altenkunstadt, erhält man im Zielbereich.

19. Auf die Ausrüstung kommt's an: Das Sporthaus Leithner und die Firma Adidas sind mit einigen Attraktionen vor Ort und im Foyer der Adam-Riese-Halle. Ebenso sind unter anderem Anabol Loges und die Barmer-Ersatzkasse vor Ort.

20. Parkmöglichkeiten: gibt es in der Nähe des Start- und Zielbereiches. Beide liegen höchstens 500 Meter voneinander entfernt. Das Parkleit-System am Stadteingang von Bad Staffelstein hilft weiter. Absolut Verboten ist das Parken an der Obermain-Therme.

21. Marathon-Gottesdienst: findet am Vorabend des Marathons in der Basilika Vierzehnheiligen um 17 Uhr statt. Ein „Kurier-Dienst“ fährt um 16.30 Uhr von der Adam-Riese-Halle ab.

22. Entspannt baden: Alle Teilnehmer des Obermain-Marathons können zwei Stunden lang die Obermain-Therme kostenlos besuchen. Bis Ende Juni gilt die Startnummer des Obermain-Marathons als Eintrittskarte.

Bonus-Anmeldung

Wer vom Obermain-Marathon begeistert ist, sollte sich die Bonus-Anmeldung zum 7. Obermain-Marathon am 10. April 2011 nicht entgehen lassen. Fünf Euro Ermäßigung gibt es, wenn man sich bis spätestens 15. Mai per Post über Obermain-Marathon, TSV 1860 Staffelstein, Karl-Heinz Drossel, Auweg 2, 96250 Ebersfeld anmeldet oder via Mail an anmeldung@obermain-marathon.de.



96231 Bad Staffelstein
Tel. 0 95 73 / 23 99 29-0
email: theramed@t-online.de
www.theramed-badstaffelstein.de



Eine beeindruckende Laufstrecke.

Auf ein Neues

„Was wir uns wünschen? Dass wieder alle freudestrahlend ins Ziel kommen und jeder sagt: ‚Hier war es schön, hier komme ich auch 2011 wieder.‘ In diesem Zusammenhang auch die dringende Bitte: Kontrolliert Euch vor dem Start, ob ihr wirklich fit seid. Denn nur gesund sollte man an den Start gehen. Und wir wollen nur glückliche Gesichter im Ziel sehen“, sagt Organisator Karl-Heinz Drossel. Damit im kommenden Jahr, beim 7. Obermain-Marathon am 10. April 2011, noch mehr Menschen einen unvergesslichen Lauf erleben, bittet Drossel, die den Startunterlagen beiliegende Umfragebogen auszufüllen. Die Teilnehmer des P-Seminars vom Coburger Gymnasium Alexandrinum haben sie ausgearbeitet. Ziel der Aktion ist es, die nächsten Veranstaltungen noch angenehmer zu gestalten.



Eine gute und nahrhafte Stärkung ist für die Athleten sehr wichtig.

Der beste Verein am Obermain

1860 Staffelstein

ISV



Faustball
Fußball
Judo

Ju-Jutsu
Leichtathletik
Senioren-sport

Tischtennis
Turnen
Kinderballett

SANDOZ



Eine gesunde Entscheidung

Gegen Vorlage dieser Annonce erhalten Sie eine **Gratisprobe Magnesium Sandoz Quick Minerals**,

außerdem **10% Ermäßigung** beim Kauf eines Magnesium Sandoz Produkts.

Margarete Jendritzko
Goethestraße 15
96231 Bad Staffelstein
Telefon 09573/1013
Telefax 09573/31401



Stadt-Apotheke



Florian Jendritzko
Marktplatz 6
96231 Bad Staffelstein
Telefon 09573/9623-0
Telefax 09573/9623-10

