

Programmheft

32. BMW Frankfurt Marathon
25.-27.10.2013

**Spitzenfeld in
absoluter Topform**

Trainingsberichte aus
Kenia

Kolumne
von Heidi Schmitt

Interviews und Porträts:
Lisa Hahner
Alexander Stubb
Rennarzt Dr. Sroka

Pasta Party
mit Fattoria La Vialla

Alles zu den
Mainova-Kinderläufen

**Große
Streckenkarte**
mit allen Infos



Auf die Pasta... fertig, los!

**Fattoria La Vialla – Toscana Pasta Party
am Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr, in der Festhalle**

...in die Festhalle läuft ein		
4409	Marcelo Gomes	03:26:45
4421	Volodymyr Holodnyk	03:28:41
4415	Alexander Kopylov	03:28:41
5578	Ladislav Csomós	03:33:35
4400	MBO	
F2646	Natascha Voeyer	03:24:48
W40	TV Odenbach	03:24:48
12718	Hochheimer	03:24:43
12718	Hochheimer	03:24:43
12718	Voller-Heimann	03:25:31



- » Moderation Kai Völker (hr1)
- » Film-Rückblick BMW Frankfurt Marathon 2012
- » Tanz- und Showauftritte mit Universe-Cheerleader und BlocoX
- » Vorstellung der Top-Athleten, präsentiert von Air France
- » Film-Rückblick Mauritius-Marathon 2013
- » Film-Rückblick Caritasverband Frankfurt e.V. beim BMW Frankfurt Marathon 2012
- » ASICS Podiums-Diskussion: „Mix Up Your Running – Neueste Trends in der Runningszene“ mit Ralf Schön, Dieter Baumann, Jan Frodeno, Anne Haug, Dr. Matthias Marquardt, Martin Grüning
- » Interviews mit Gilbert Kirwa (Frankfurt Marathon Sieger 2009; 2:06:14), Lisa Hahner und Anna Hahner, Tinka Uphoff, Georg Kemper (Sportamtsleiter), Jo Schindler (Race Director), Lo Franco (La Vialla), Ullrich Schweitzer (Geschäftsführer Marketing Hassia Mineralquellen), Dieter Otto (Messe Frankfurt), Johannes Seibert (Leiter Marketing BMW Deutschland), Sören Kah (Marathon 2:13:57), Olympiasieger Dieter Baumann, Alexander Lubina (high5), Wolfgang Slawisch (Mauritius-Marathon)

BMW FRANKFURT MARATHON 2012

BMW FRANKFURT MARATHON



Superbenzin für den Ausdauersportler!

Wer einen sehr guten natürlichen Brennstoff für den menschlichen Organismus herstellen möchte, sollte dafür sorgen, die Komplexität der Inhaltsstoffe im selbigen hoch zu halten bei gleichzeitigem Ausschluss möglichst aller Verunreinigungen.

Dies ist einer der Hauptansprüche unseres biodynamischen Weingutes und Bauernhofes „Fattoria la Vialla“ in der Toskana.

Neben vielen naturbelassenen Produkten wird auch der rote Traubensaft höchsten Ansprüchen an Natürlichkeit in der Herstellung auf dem Felde wie in der weiteren Verarbeitung gerecht.

So entsteht ein Brennstoff, der in seiner Zusammensetzung viele positive „Informationen“ für eine optimale Verwertung in unserem Körper enthält. (siehe Tabelle)

Inhaltsstoff	Menge pro Einheit	in % in 200 ml
Polyphenole gesamt	945 mg/l	k.A.
Flavonoide	1498 mg/kg	k.A.
Vitamin B1	0,02 mg/100g	4 %
Vitamin B2	0,01 mg/100g	2 %
Phosphor	15 mg/100g	4 %
Calcium	123 mg/kg	6 %
Eisen	1,3 mg/kg	2 %
Natrium	12,2 mg/kg	1 %
Magnesium	123 mg/kg	8 %
Mangan	1,17 mg/kg	24 %
Kalium	1403 mg/kg	7 %
Kupfer	0,578 mg /kg	10 %
Schwefel	nicht nachweisbar	-
NaCl	nicht nachweisbar	-
Pestizide	nicht nachweisbar	-
Cadmium	nicht nachweisbar	-
Blei	nicht nachweisbar	-

* Tagesbedarf für Erwachsene

Polyphenole & Flavonoide schützen Körperzellen u.a. vor freien Radikalen (von denen besonders viele bei andauernder körperlicher Belastung entstehen).

Das **Vitamin B1** (Thiamin) ist für unser Nervensystem unentbehrlich. Ausserdem wird es in umgewandelter Form als Coenzym bei Verwertung von Kohlenhydraten eingesetzt und dient dem Zweck der Energiegewinnung (ATP).

Das **Vitamin B2** (Riboflavin) spielt in umgewandelter Form ebenfalls in der zellinneren Atmungskette eine wichtige Rolle.

Kalium gehört zu den wichtigsten Elektrolyten der Körperflüssigkeit. Bei Ausdauersportlern kann es durch übermäßiges Ausschwitzen von Kalium zu Krämpfen und Erschöpfungszuständen kommen.

Calcium ist innerhalb der Zellen ist Calcium an dem Glykogen-Stoffwechsel, der Zellteilung sowie an der Aktivierung einiger Enzyme und Hormone beteiligt. Erst der Einstrom von Calcium-Ionen in die Muskelzellen führt zu einer Kontraktion der Muskulatur.

Magnesium ist für unseren Organismus unentbehrlich und gehört zu den essentiellen Stoffen. Sportler haben bei an andauernden Belastungen zusätzlichen Bedarf an Magnesium.

Fattoria La Vialla

Famiglia Lo Franco



Ein Fläschchen Spremuta d'Uva (roter Traubensaft) ist immer dabei!

Fattoria La Vialla – Toscana Pasta Party in der Festhalle

Die Pasta Party am Samstag, 26. Oktober, hat einen neuen Partner. Wenn in der Festhalle zwischen 13.30 und 19 Uhr etwa zehntausend Läuferinnen und Läufer kostenfrei verköstigt werden, ist dies dem Engagement von der Fattoria La Vialla zu verdanken. Geliefert werden 2.500 Kilogramm Nudeln, 1.100 Kilogramm Sugo Rosamarina (Tomatensauce) und 1.100 Kilogramm Ragu Toscana (Hackfleischsauce). Doch wer steckt hinter dem 1978 gegründeten Unternehmen, dessen Erfolgsgeschichte nun in die dritte Generation geht?

Am Anfang stand ein bescheidener Wunsch. Die Eltern der Brüder Gianni, Antonio und Bandino Lo Franco wollten für ihre Familie und für die Bewohner der Region Arezzo gesundes, wertvolles und natürliches Essen und Trinken produzieren. Heute steht die Fattoria La Vialla für ein familiengeführtes biodynamisches Landwirtschaftsprinzip, das konsequent an seinen ökologischen Prinzipien festhält und ökonomisch erfolgreich ist.

Die Unternehmer folgten keinen Businessplänen und keinem Profitdenken, sondern ihrem Gefühl. Sie praktizierten Nachhaltigkeit, als dieser Begriff noch in keinem Wortschatz zu finden war. Entgegen des Trends der Flucht in die Stadt zog es sie in die Natur, sie waren begeistert von der fast unberührten Landschaft. Einige verwucherte Olivenbäume und Weinstöcke sowie verwilderte Schafe, die die Bauern bei ihrer Flucht in die Stadt zurückgelassen hatten, bildeten das landwirtschaftliche Startkapital der Familie. Sie trieben die

Hühnerrasse Valdarno angesiedelt, auch wenn sie weniger Eier legt als andere Arten. Noch immer werden die handgelesenen Oliven Jahr für Jahr in die Ölmühle gebracht, die aus einer der 30 Ruinen authentisch wieder aufgebaut wurde. Beschwerlicher für die Menschen, besser für die Qualität der Früchte. Auch bei der Weinproduktion setzt La Vialla auf Handlese, aus Verantwortung für Boden und Pflanzen. Natürliche Düngung macht Pestizide überflüssig. Ganzheitliches Denken zeigt sich auch in der jährlichen Prüfung von Qualität und Dichte der Humusschicht. Eine ausreichende Dicke ist wichtig für die CO₂-Absorption, die Verbesserung des Mikroklimas und die Versorgung der Pflanzen.

Der gute Weg zieht sich von den Feldern weiter zur Verarbeitung. Wenn im ehemaligen Schafstall der Fattoria Saucen produziert werden, werden die Tomaten direkt vom nahen

Feld angeliefert, handverlesen und - ohne Zusatzstoffe - schonend eingekocht. In der Steinmühle neben dem Hofladen wird das eigene Getreide vermahlen und direkt in die benachbarte Backstube gebracht. Das Backen im Holzbackofen ist CO₂-neutral, die Asche wird als Dünger wiederverwendet. Abfall ist natürlich ein Thema - das ebenfalls eindrucksvoll gelöst wird. Wiederverwendung

ist die Devise, Abwasser läuft in die Pflanzenkläranlage, Plastikmüll fällt gar nicht erst an. Drei Regenwasserseen liefern Trinkwasser für heimische Tiere, dienen als Reservoir für die Bewässerung der Felder und bieten zugleich Badespaß für die Urlauber auf dem Bauernhof.

„Kinder sind unsere Zukunft“, sagen die La Vialla-Macher und laden Schulklassen ein, die Einblicke in die biodynamische Produktionsweise bekommen und buchstäblich auf den Geschmack regionaler Bioprodukte kommen. Nicht nur Kinder lernen von La Vialla. Beim Weltklimagipfel 2009 in Kopenhagen wurde der Betrieb von der EU als herausragendes Beispiel geehrt. Nachhaltigkeitsanstrengungen wie die 2008 in Betrieb genommene Photovoltaikanlage, die nicht nur die gesamte eigene Produktion mit Strom versorgt, sondern an vielen Tagen auch Strom in das öffentliche Netz einspeist, sorgen für eine positive CO₂-Bilanz.

Mit seinem konsequent ökologischen Ansatz ist La Vialla auch ökonomisch äußerst erfolgreich. Die Familie ernährt längst nicht mehr nur ihre eigenen Mitglieder, sondern sorgt mit über 100 festen Arbeitsverhältnissen für viele Familien in der ländlichen Toskana-Region.

Stefan Maxeiner

www.laviella.it (Italien) und
www.speisekammer.laviella.it
(Frankfurt am Main)



Schafe zusammen, legten Felder für verschiedene Gemüse an, stutzten vorhandene Olivenbäume und pflanzten neue mit typisch toskanischen Sorten. Alte Weinberge wurden rekultiviert und durch regionale Rebsorten wie Sangiovese ergänzt.

Idealismus stand vor Profitdenken. So wurde die vom Aussterben bedrohte regionale