



Berichte / Reportagen

Veranstaltungen in Deutschland

4	Bellheim, Sommernachtslauf	93	Weeze, Halbmarathon
8	Schmiedefeld, Rennsteiglauf	95	Staufenberg, Oberhessen Volkslauf
11	Simonswald, Panoramalauf	96	Delmenhorst, Delmelauf
13	Minden, RoseMarathon	99	Aachen, Rund um Aachen
14	Neunkirchen, Vollmond-Marathon	104	Schwerin, Fünf Seen Lauf
14	Ammerndorf, Bibertalmarathon	105	Kaltenkirchen, Marathon
15	Welzheim, Limes-Marathon	106	Garmisch Partenkirchen, Zugspitz Extr'berglauf
15	Hesel, Ostfrieslandmarathon	107	Dresden, Oberelbe-Marathon
16	Bad Pyrmont, Classic-Landschaftsmarathon	115	Görlitz, Europa-Marathon
17	Hasede, Feldmark-Lauf	116	Hörstel, Riesenbecker Sixdays
18	Bad Freienwalde, Oderbruch-Marathon	119	Georgsmarienhütte, Die Null
19	Monschau, Monschau-Marathon	121	Tauhardt, Finnelauf
26	Schluchsee, Schluchseeauf	122	Karlsruhe, Fidelitas Nachtlauf
31	Stüde, Heide-Marathon	122	Gera, Elstertal Marathon
32	Alsbach, Melibokuslauf	124	Herzberg, Harzer Berglauf
32	Deggendorf, elypso-Marathon	125	Rengsdorf, Westerwaldlauf
34	Coswig, Sachsenlauf	125	Bissendorf, OS-Land-Marathon
35	Altenhof, Werbellinseelauf	128	Immenstadt, Illermarathon
36	Neubrandenburg, Tollenseseeauf	128	Neubrück, Bärenfels Ultramarathontrail
42	Leinfelden, Schönbuch-Marathon		
43	Bielefeld, Hermannslauf		
46	Füssen, König Ludwig Marathon		
48	Nürburgringlauf		
52	Moslesfehn, Wardenburg-Marathon		
54	Wunsiedel, Fichtelgebirgsmarathon		
56	Menden, Waldlauf		
59	Dassel, Sollinglauf		
60	Biersdorf, Eifel-Marathon		
62	Löningen, Vivaris Hasetal-Marathon		
62	Bad Waldsee, Marathon		
66	Aachen, Euregio-3-Länderlauf		
67	Schwangau, Neuschwansteinmarathon		
68	Schmallenberg, Händlerlauf		
68	Schmessau-Clenze, Drawehn Höhenweglauf		
69	Oberstauen, Alpin-Marathon		
72	Mützenich, Vennlauf		
74	Helgoland, Marathon		
83	Menden, Marathon		
84	Schlanstedt, Huy-Burgenlauf		
89	Bühlertal, Hornisgrinde-Marathon		
90	Heilbronn, Trollinger-Marathon		

Das Titelbild zeigt eine LäuferInnengruppe beim diesjährigen **Monschau-Marathon** und wurde von *Walter Huppertz* aufgenommen. Interessant sind die wallenden, aufsteigenden Nebel im Hintergrund unter einem bereits blauen Himmel.

Veranstaltungen im Ausland

6	AUT, Innsbruck, Tirol Speed Marathon	80	SUI, Zermatt, Zermatt-Marathon
18	SUI, Schaffhausen, Transrandenlauf	87	SUI, Biel, Lauftage
28	LIE, Bendern, LGT-Alpin Marathon	92	FRA, Chamonix, Mont Blanc Marathon
36	AUT, Silbertal, Montafon Arlberg-Marathon	93	SUI, Thusis, Bündner Frühlingslauf
40	SUI, Gondo, Gondo-Event	94	GBR, Avebury, Neolithic Marathon
50	AUT, Leutschach, Welschlauf	100	SUI, Davos, Swiss Alpine Marathon
50	SUI, Winterthur, Marathon	109	JOR, Dead Sea Ultra Marathon
57	SUI, Bettmeralp, Aletsch Halbmarathon	115	AUT, Deutschlandsberg, Ölspurmarathon
64	SUI, Lenzerheide, Graubünden-Marathon	120	SUI, Sierre-Zinal, Course des cinq 4000
72	SUI, Ovronnaz, Défi de Mouverans	124	SUI, Hindelbank, 50 km Emmental
		126	SUI, Oberwil, Stockhorner Halbmarathon

Rubriken

Das Wissen um den richtigen Bissen

98 Glyx ist kein Schluckauf

Brauchbare „Software“ oder richtige Trainingstipps

63 Der Trainingsplan danach

TuS – Tragen und Schwitzen oder Textilien und Schuhe

78 Smart Clothes und elektronische Kleidung auf dem Vormarsch

Wissenswerter über die Hardware Körper

12 Warum ist man sauer?

Laufen im Urlaub

52 Laufen in Morgins/SUI

Kommunikation und Augenblicke

24 Quiz

40 Wenn **Marathon & mehr** nicht mehr kommt

47 Zitate, Sprüche

85 Sie und wir haben gespendet

110 Startblockglosse

111 GeburtstagsläuferInnen

124 Quizauflösung und Gewinner aus Nr. 8

129 Jederzeit-ABO

Veranstaltungen der besonderen Art

39 Siebengebirgsmarathon

42 Mittelrhein Marathon 2005

46 Schwäbische Alb Marathon

53 TUI Marathon Palma de Mallorca

67 Trainingswoche auf der Bettmeralp

118 Schwarzwald Marathon

Von Interesse

24 **Marathon & mehr** in Sportgeschäften

25 Welthungerhilfe

33 Komponenten der Leistungsfähigkeit im Langstreckenlauf

79 Marathon Finanz AG

86 Wandern

Termine 2004 und I. Quartal 2005

130 Bis Marathon
131 Marathon
132 Mehr als Marathon

Leserfragen / Leserbriefe

118 Leserbriefe
92 Leserfrage

Produkte / Angebote

2. US Mittelrhein Marathon 2005
7 Laufen sie den Kosten davon
11 UltraSports Produkte
23 ODLO Stores
in Köln, Essen und Frankfurt
39 VIOL von VIA NOVA
79 EMP
3. US Röntgen-Lauf-Tag
4. US ASICS Sports Dauerlauf

Büchermarkt

24 Bücher aus unserem Haus
41 Büchermarkt
123 Buchbesprechungen

Laufreisen

37 Große-Coosmann Sportreisen
38 Bunert Sportreisen
45 Sportreisen G. Kreienbaum
71 Werner Otto Sportreisen

Fragen Sie in Ihrem Laufsportfachgeschäft nach *Marathon & mehr*.



IMPRESSUM



Marathon & mehr

Laufzeitschrift für
Landschafts-Erlebnislauf
Feldstraße 4
53797 Lohmar

September 2004, Nr. 9

Erscheint 3 x jährlich
(Januar, Mai, September)

Einzelpreis:
€ 2,90 ohne Versand,
sfr. 4,40 ohne Versand.

Herausgegeben im:
Verlag Werbung **UM** Sport
Feldstraße 4
D-53797 Lohmar

Tel. 02246-915 90 80
Fax 02246-911 301
e-mail:
marathon-und-mehr@onlinehome.de

www.marathon-und-mehr.de

Nicht gekennzeichnete Fotos sind
Verlagseigentum. Nicht gekenn-
zeichnete Texte sind redaktionell.

Verlagsleitung

Birgit Lennartz

Redaktion

Udo Lohrengel

Mitarbeiter/Autoren:

Klaus Bergmann, Volker Birke
Günter Börner, Wolfram
Brunnmeier, Martin Debener
Achim Grützner, Josef
Herrmann, Dieter Knoblich
Michael Krüger, Uwe Laig
Sebastian Lüning, Martin
Oberndörfer, Alexander
Rausch, Helmut Seidler, Karl
Scheib, Christoph Wenzel
Felix von Witsch

ABO-Verwaltung, Anzeigenverkauf, Layout, Versand:

Verlag Werbung
UM Sport
Feldstraße 4
53797 Lohmar
Tel. 02246-9159080
Fax 02246-911301

Druck:

Broermann-Offset
Druck GmbH
Urbacher Str. 3
53842 Troisdorf