



Berichte / Reportagen

Veranstaltungen in Deutschland

4	Remscheid, Röntgenlauf	87	Koblenz-Bingen, Rheintallauf
10	Jena, Kernberglauf	88	Wernigerode, Brocken-Marathon
11	Bremerhaven, Marathon	89	Hamburg, Alstermarathon
12	Belzig, Burgenlauf	91	Humfeld, Lipperland Volksmarathon
12	Elmshausen, Rund um den Hohberg	92	Hildrizhausen, Schönbuchlauf
18	Kelkheim, ARQUE-Lauf	93	Bestwig, Hochsauerland Waldmarathon
24	Ilseburg, Brockenlauf	94	Mühlhausen, Marathon der Deutschen Einheit
28	Spreelauf, Berlin – Eibau	96	Niederzier, Monte Sophia Lauf
29	Maximiliansau, Rhein-Marathon	98	Hohelnlohe, ebm-Marathon
30	Forchheim, Fränkische Schweiz Marathon	98	Plön, Lauf- und Wanderfestival Gr. Plöner See
30	Düdinghausen, Hochsauerländer GrenzldL	99	Magdeburg, Marathon
31	Schwäbisch Gmünd, Schw. Alb Marathon	100	Emden-WHV, Ems – Jade- Lauf
34	Liepe, Wendlandmarathon	101	Simmern, Hunsrück-Marathon
36	Wingeshausen, Rothaar-Waldlauf	102	Norderney, Marathon
37	Wolgast, Usedom-Marathon	103	Ratzeburg, Adventslauf
38	Fleckenberg, Rothaarsteig-Marathon	106	Einruhr, Rursee-Marathon
40	Bottrop, Herbstwaldlauf	108	Kempten, Voralpen-Marathon
42	Königswinter, Drachenlauf	110	Bräunlingen, Schwarzwald-Marathon
44	Bremen, HM an der Lesum	116	Otterndorf, Küsten-Marathon
44	Ratingen, Ratinger Rundlauf	117	Herten, Bertlicher Straßenläufe
48	Flensburg, European-Minority-Marathon	120	Arolsen, Advent-Waldmarathon
50	Pleinfeld, Brombachsee-Marathon		
52	Daun, Maare-Mosel-Lauf		
56	Wesseling, Wesseling – Bonn – Wesseling		
58	Essen, Rund um den Baldeneysee		
62	Eibenstock, Dreitalperren-Marathon		
62	Fulda, Hochstift-Marathon		
63	Quickborn, 25 km-Lauf		
64	Großbottwar, Bottwartal-Marathon		
65	Düsseldorf, Garather Schlossmarathon		
66	Leverkusen-Köln, Spendenlauf für kranke Pänz		
68	Braunschweig, Marathon		
70	Lengerich, Teuto-Lauf		
72	Egelsbach, Koberstädter Waldmarathon		
72	Bad Münstereifel, Halbmarathon		
73	Plettenberg, P-Weg Marathon		
76	Zeil, Zeiler Waldmarathon		
80	Vöhl, Edersee-Super-Marathon		
81	Wehrter, Böckstiegel-Lauf		
82	Bad Honnef, Siebengebirgs-Marathon		
84	Hachenburg, Löwenmarathon		

Das Titelbild ist eine Collage aus den Titelseiten der Ausgaben 1 – 9. Die erste Ausgabe von **Marathon & mehr** erschien im Januar 2002. Mit der Nr. 10 gehen wir in den 4. Jahrgang. Auf 1150 Seiten haben wir über den Landschafts-Erlebnislauf berichtet. Wir möchten allen Mitarbeitern, Helfern und Unterstützern herzlich danken und sie bitten, sich auch weiterhin für die Sache des Landschaftslaufes einzusetzen.

Veranstaltungen im Ausland

8	FRA, SaintéLyon	85	ITA, Sexten, Dreizinnenmarathon
13	AUT, St. Wolfgang, Rund u.d. Wolfgangsee	90	AUT, Krems, WACHAUMarathon
28	SUI, Interlaken, Jungfrau-Marathon	94	SUI, Nidau, Rund um den Bieler See
34	AUT, Pertisau, Achenseelauf	103	AUT, Wörgl, Tirol-Marathon
41	SUI, Bönigen, Brienerseeelauf	114	USA, Bristol/NH., Indian Summer Marathon
45	SUI, Schaffhausen, Rheinfall-Lauf	118	AUT, Galtür, Ferwall-Marathon
46	SUI, Couvet, Défi Val-de-Travers	119	LUX, Heiderscheid, Trail Uewersauer
61	TPE, Taroko Schlucht Marathon		
74	SUI, Trubschachen, Napf-Marathon		

Rubriken

20 **Das Wissen um den richtigen Bissen**
Durch den Sortenschwung der Zitrusfrüchte

99 **Brauchbare „Software“ oder richtige Trainingstipps**
Wiedereinstieg nach Verletzung

67 **TuS – Tragen und Schwitzen oder Textilien und Schuhe**
Warme Pullover gibt es nicht

22 **Wissenswerter über die Hardware Körper**
Wärmeanwendungen als Haustherapie
45 Künstliches Licht für die Seele

66 **Laufen im Urlaub**
Auf der Bettmeralp

89 **Es war einmal**
Internat. Lauftour Rothaargebirge

16 **Kommunikation und Augenblicke**
Wenn **Marathon & mehr** nicht mehr kommt
33 Quizauflösung und Gewinner aus Nr. 9
75 Foto Team Müller
93 Brutto-/Nettozeiten-Regelung
95 Zitate, Sprüche
97 Sie und wir haben gespendet
107 Bilderrätsel und Quiz
112 GeburtstagsläuferInnen
121 Jederzeit-ABO

Von Interesse
12 **Marathon & mehr** in Sportgeschäften
16 Alter der Landschaftsläufe
49 Messverfahren zur Bestimmung der Leistungsfähigkeit
54 Wandern
63 Das Meisterschaftsprogramm des DLV
78 Welthungerhilfe auf Achse
102 Ultramarathonstrecken in Deutschland
104 Trainingswoche in den Bergen
123 Inhaltsangabe der Ausgaben 7 - 9

Termine 2005

124 Bis Marathon
126 Marathon
131 Mehr als Marathon

Leserfragen / Leserbriefe

69 Leserbriefe
87 Leserfrage

Produkte / Angebote

2. US Mittelrhein Marathon 2005
11 Laufen sie den Kosten davon
21 ODLO Stores in Stuttgart, Köln, Essen und Frankfurt
60 UltraSports Produkte
3. US Tirol Speed Marathon
4. US ASICS Sports Dauerlauf

Büchermarkt

7 Berglaufjournal
75 Bücher aus unserem Haus
79 Buchbesprechungen
105 Büchermarkt

Laufreisen

15 Werner Otto Sportreisen
35 Bunert Sportreisen
132 Grosse-Coosmann Sportreisen

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



IMPRESSUM



Marathon & mehr
Laufzeitschrift für
Landschafts-Erlebnislauf
Feldstraße 4
53797 Lohmar

Januar 2005, Nr. 10

Erscheint 3 x jährlich
(Januar, Mai, September)

Einzelpreis:
€ 3,00 ohne Versand,
sfr. 4,60 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:

Marion Albach, Klaus Berg-
mann, Volker Birke, Birgit
Blum, Wolfram Brunmeier,
Gerd Dürr, Gudrun Gratz-Fis-
ter, Uwe Laig, Annette Lesch-
ner, Martin Oberndörfer, Ger-
hard Pohle, Wolfgang Pomie-
ski, Ingo Schulze, Werner
Sonntag, Bernd Spring, Karl
Steffen, Sandra Steiner, Chris
toph Wenzel, Felix v. 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