



Berichte / Reportagen

Veranstaltungen in Deutschland

4	Kiel, Hochbrückenlauf	83	Wernigerode, Harzquerung
5	Bad Füssing, Thermen Marathon	91	Rodgau, Osterlauf
7	Bensberg, Königsforstmarathon	92	Leer, Logabirumer Winterlauf
11	Kandel, Bienwaldmarathon	92	Hohenbocka, Durch die Bucksche Schweiz
14	Bamberg, Weltkulturerbelauf	92	Springe, Springe-Deister-Marathon
17	Weilburg, Weitalwegmarathon	92	Ueckermünde, Haffmarathon
19	München, Forstenrieder Lauf	92	Forst, 25 km-Lauf
19	Werdau, Werdauer Waldlauf	93	Seligenstadt, Mainuferlauf
20	Sylt, Syltlauf		
26	Steinfurt, Brooks Steinfurt-Marathon		
28	Thurmannsbang, Dreiburgenland Marathon		
29	Bad Staffelstein, Obermain Marathon		
34	Herten, Bertlicher Straßenläufe		
36	Senzig, Heidelauf		
42	Bad Salzuflen, Baukastenmarathon		
44	Lychen, Lychener Seenlauf		
45	Zittau, Gebirgslauf & Wandertreff		
48	Oberhausen-Essen, RuhrMarathon		
50	Dresden, Wilischlauf		
52	Würzburg, Gedächtnislauf		
53	Ludwigshafen, Halbmarathon		
53	Burg, Spreewald Marathon		
54	Badenweiler, Rund ums Weilertal		
54	Kiel, familia Marathon		
55	Dodenhausen, Drei Berge Winterlauf		
62	Bad Frankenhausen, Kyffhäuser Berglauf		
64	Bielefeld, Hermannslauf		
68	Borgholzhausen, Luisenturmlauf		
71	Marienwerder, Fielmann Naturmarathon		
71	Ahrensburg, Lümmellauf		
74	Friedberg, Rund um den Winterstein		
76	Gütersloh, Dalkelauf		
81	Dortmund-Essen, RuhrMarathon		
82	Königs-Wusterhausen, Naturerlebnisauf Dahme-Spreewald		
82	Falkenstein, Neujahrsberglauf		
82	Bad Oeynhausen, Weser-Werre-Lauf		
82	Husum, Nordfriesland Wintermarathon		

Das Titelbild ist eine Collage aus verschiedenen Szenen wie sie der Läufer und Betreuer am Start in Detmold beim Hermannslauf sehen und erleben kann. Über 11.000 Läuferfüße sind für das alljährliche, Ende April im Teutoburger Wald auftretende „Erdbeben“, verantwortlich, was auch auf der Richterskala der Landschaftsläufe einen Spitzenwert bedeutet. Fotos FotoTeamMüller

Veranstaltungen im Ausland

6	NED, Enschede, ING Bank Marathon
46	FRA, Niederbronn, Grand Défi des Vosges
61	MAR, Zagora, Marathon
70	NED, Apeldoorn, Midwinter Marathon
76	SUI, Schlieren, Neujahrsmarathon
90	NED, Texel, de Zestig van Texel

Rubriken

Das Wissen um den richtigen Bissen

- 53 Freispruch für den Kaffee
72 Getränkelexikon

Brauchbare „Software“ oder richtige Trainingstipps

- 78 Training für Läufe in alpinem Gelände

TuS – Tragen und Schwitzen oder Textilien und Schuhe

- 55 Fortschritte in der Funktionsbekleidung

Wissenswerter über die Hardware Körper

- 24 Einreiben statt Einlaufen

Laufen im Urlaub

- 30 Laufen auf Mallorca und Grundsätzliches

Kommunikation und Augenblicke

- 56 „Pionier und Weggefährte“ Franz Reist wird 75 Jahre
59 Foto Team Müller
67 Zitate, Sprüche
68 Internetstudie was regelmäßiges Laufen fördern kann
77 Wenn **Marathon & mehr** nicht mehr kommt
79 Quizauflösung und Gewinner aus Nr. 10
79 Bilderrätsel und Quiz
80 Jederzeit-ABO
86 GeburtstagsläuferInnen
92 Sie und wir haben gespendet
99 In eigener Sache

Von Interesse

- 9 Tod eines Pulsmessers
22 Radebeuler Treppenmarathon
32 Wandern
33 Rechnerische Abschätzung von individuell geeigneten Laufgeschwindigkeiten im Langstreckenlauf
47 Gore Tex Transalpine Run
51 Trainingswoche in den Bergen
58 **Marathon & mehr** in Sportgeschäften
60 Köln Messe

Termine 2005

- 94 Bis Marathon
96 Marathon
99 Mehr als Marathon

Leserfragen / Leserbriefe

- 77 Leserbriefe

Produkte / Angebote

2. US Zermatt-Marathon
5 Laufen sie den Kosten davon
21, 99 UltraSports Produkte
3. US Röntgenlauf Remscheid
4. US ASICS Sports Dauerlauf

Büchermarkt

- 39 Buchbesprechungen
31 Berglaufjournal
59 Bücher aus unserem Hause
73 Büchermarkt

Laufreisen

- 11 TopTrailTours
23 Sportreisen Kreienbaum
69 Grosse-Coosmann Sportreisen

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



IMPRESSUM



Marathon & mehr

Laufzeitschrift für
Landschafts-Erlebnisläufer
Feldstraße 4
53797 Lohmar

Mai 2005, Nr. 11

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 redaktionell.

Verlagsleitung

Birgit Lennartz

Redaktion

Udo Lohrengel

Mitarbeiter/Autoren:

Klaus Bergmann, Franz
Denzel, Günter Frietsch,
Marlen Günther, Peter Ickert,
Hans-Joachim Klein, Dieter
Knoblich, Ralph Koritz, Franz
Laemlein, Uwe Laig, Ralf
Mangold, Werner Sonntag,
Konrad Waßmann, Christoph
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

M & m Nr. 12/2005 wird Ende September 2005 erscheinen. Redaktionsschluss 31.08.05, Anzeigenannahme bis 03.09.05