



## Berichte / Reportagen

### Veranstaltungen in Deutschland

4	Bad Pyrmont, Classic-Landschaftsmarathon	71	Wesseling, Wesseling-Bonn-Wesseling
10	<b>Helgoland, Helgoland-Marathon</b>	72	<b>Winterberg, Hochsauerlandlauf</b>
16	Waxweiler, Eifel-Marathon	76	Dresden, Oberelbe-Marathon
19	<b>Bad Waldsee, Marathon</b>	78	<b>Flensburg, YOUIMM Marathon</b>
20	Nordseelauf, Cuxhaven	79	Salzhausen, Wald- und Wiesen VL
23	<b>Hesel, Ostfriesland-Marathon</b>	81	<b>Twistring, Delmelauf</b>
23	Simonswald, Panoramalauf	83	Rendsburg, Marathon
24	<b>Neubrandenburg, Tollensesee</b>	83	<b>Potsdam, Schlösser-Marathon</b>
25	Schmessau-Clenze, Drawehn Höhenweglauf	83	Schwarzenbek, KSK-Marathon
25	<b>Schlanstedt, Huy-Burgenlauf</b>	84	<b>Füssen, König-Ludwig-Marathon</b>
26	Koblenz, Mittelrhein-Marathon	86	Staufenberg, Oberhessen VL
28	<b>Karlsruhe, Fidelitas Nachtlauf</b>	90	<b>Altenhof, Werbellinsee</b>
30	Schmiedefeld, Rennsteiglauf	91	Oberstaufen, Alpin-Marathon
33	<b>Leinfelden, Schönbuch-Marathon</b>	92	<b>Hoppstätten-W'bach, Bärenfelslauf</b>
37	Heilbronn, Trollinger Marathon	93	Ehrwald, Zugspitzextremberglauf
41	<b>Wunsiedel, Fichtelgebirgs-Marathon</b>	93	<b>Preußisch Oldendorf, VL</b>
42	Menden, PrimaSet Marathon	94	Hanau, Brüder Grimm Lauf
44	<b>Bellheim, Sommernachtslauf</b>	96	<b>Moslesfehn, Wardenburg-Marathon</b>
46	Marburg, Nachtmathon	105	Minden, Rose-Marathon
48	<b>Bühlertal, Hornisgrinde-Marathon</b>	112	<b>Alsbach, Melibokuslauf</b>
49	Neustadt, Volkslaufstag	112	Bad Blankenburg, Schwarzatallauf
49	<b>Pinneberg, VL im Klövensteen</b>		
49	Meschede, Rund um's Hallo		
49	<b>St. Blasien, Albtäler Halbmarathon</b>		
54	Brilon, Rothaarsteiglauf		
55	<b>Lengerich, Hohner Doppelpack</b>		
58	Menden, Waldlauf		
59	<b>Bad Freienwald, Oderbruch-Marathon</b>		
60	Erlangen-Herzogenaurach, Marathon		
61	<b>Unterwurbach, Altmühlseelauf</b>		
62	Beuren, Rund um den Scharfenstein		
62	<b>Görlitz, Europamarathon</b>		
62	Hofheim, Lorsbacher Schinderwaldlauf		
62	<b>Stüde, Heide-Marathon</b>		
63	Hohnstorf, Deichlauf		
64	<b>Schmallenberg, Händlerlauf</b>		
65	Bliedersdorf, VL im Auetal		
68	<b>Monschau, Monschau-Marathon</b>		

Das Titelbild zeigt LäuferInnen beim dies-jährigen Swiss Alpine Marathon Davos beim Durchlaufen der Zügenschlucht.  
Foto: Andy Mettler

### Veranstaltungen im Ausland

6	AUT, Silbertal, Montafon Arlberg-Marathon	66	<b>SUI, Lenzerheide, Gr'bünden-Marathon</b>
12	<b>SUI, Biel, Bieler Lauftage</b>	74	AUT, Innsbruck, Tirol Speed Marathon
24	AUT, Tannheim, Zwei Seen-Lauf	88	<b>EST, Tallinn, Marathon</b>
34	<b>SUI, Bettmeralp, Aletsch Halbmarathon</b>	98	SUI, Zermatt, Zermatt-Marathon
50	SUI, Davos, Swiss Alpine Marathon		

## Rubriken

### Das Wissen um den richtigen Bissen

40 Die Vielfalt der Nudel oder Pasta

### Brauchbare „Software“ oder richtige Trainingstipps

57 Training für Läufe über die Marathondistanz hinaus

### TuS – Tragen und Schwitzen oder Textilien und Schuhe

67 Wie finde ich die richtige Sportsonnenbrille?

### Wissenswertes über die Hardware Körper

80 Muss ich mich vor UV-Strahlung beim Laufen schützen?

### Laufen im Urlaub

90 Laufen und Relaxen im Kurort Bad Ragaz

## Kommunikation und Augenblicke

- 27 Läuferbefragung  
29 Wenn **Marathon & mehr** nicht, nicht mehr kommt  
49 Sie und wir haben gespendet  
53 Zitate Teil 1  
57 Gondo Event und Défi Val-de-Travers, mit den Grünen  
62 Postalischer Unsinn  
73 Quizauflösung und Gewinner aus Nr. 11  
73 Bilderrätsel und Quiz Nr. 12  
73 Foto Team Müller  
73 Marathon Finanz AG  
101 GeburtstagsläuferInnen  
107 Jederzeit-ABO

## Von Interesse

- 17 **Marathon & mehr** in Sportgeschäften  
18 Die Total-Body-Balance für Läufer  
23 Laufen sie den Kosten davon  
45 Zur gezielten Trainingsgestaltung im Langstreckenlauf  
59 Neues OrgTeam beim Brooks Steinfurt Marathon  
72 Zwischenstand 13. Serie im EC der Ultramarathons  
87 6-h-Lauf in Troisdorf  
89 Trainingswoche auf der Bettmeralp

### Termine 2005 und I. Quartal 2006

- 108 Bis Marathon  
109 Marathon  
110 Mehr als Marathon  
111 I. Quartal 2006

### Leserbriefe / Leserfragen

- 29 Leserbriefe  
61 Leserfrage Sportmedizin

### Produkte / Angebote

2. US Berglauf – Berglauf Journal  
3. US Röntgenlauf Remscheid  
4. US ASICS Sports Dauerlauf

### Büchermarkt

- 36 Bücher aus unserem Hause  
82 Büchermarkt  
97 Buchbesprechungen

### Laufreisen

- 25 Grosse-Coosmann Sportreisen  
59 Werner Otto Sportreisen  
87 Sportreisen Kreienbaum

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



## IMPRESSUM



### **Marathon & mehr**

Laufzeitschrift für  
Landschafts-Erlebnislauf  
Feldstraße 4  
53797 Lohmar

Sep 2005, Nr. 12

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:  
info@marathon-und-mehr.de

[www.marathon-und-mehr.de](http://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, Volker Bir-  
ke, Günter Börner, Gerd Dürr,  
Bernd Fricke, Martin Hüsken,  
Peter Ickert, Peter Jahn, Die-  
ter Knoblich, Ralph Koritz,  
Franz Laemlein, Uwe Laig,  
Marcel Mahl, Ralf Mangold,  
Martin Oberndorfer, Bernd  
Prior, Alexander Rausch, Karl  
Steffen, Peter Wagner, Chris-  
toph Wenzel, Katja Weiler

### **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. 13/2005 wird Ende Januar 2006 erscheinen. Redaktionsschluss 31.12.05, Anzeigenannahme bis 05.01.06