

INHALT Januar 2006



Berichte / Reportagen

Veranstaltungen in Deutschland

4	Magdeburg, Marathon	98	Arolsen
7	Essen, Rund um den Baldeneysee	34	Bad Honnef
10	Düsseldorf, Schlossmarathon	22	Bonn
12	Hoyerswerda, Marathon	30	Bottrop
14	Zeil, Waldmarathon	52	Bräunlingen
14	Eibenstock, 3-Talsperren-Marathon	97	Daun
15	Wehrter, Böckstiegel-Lauf	100	Deggendorf
18	Waren, Müritz-Lauf	119	Düdinghausen
22	Bonn, Dreibrückenlauf	10	Düsseldorf
24	Wetzlar, Marathon	14	Eibenstock
26	Münster, Marathon	100	Egelsbach
30	Bottrop, Herbstwaldlauf	7	Essen
32	Simmern, Hunsrück-Marathon	64	Forchheim
34	Bad Honnef, Siebengebirgs-Marathon	86	Fulda
37	Poggenhagen, Rund u. d. Steinhuder Meer	43	Großbottwar
43	Großbottwar, Bottwartal-Marathon	120	Hachenburg
44	Oberstdorf, Gore-Tex, Transalpine-Run	45	Hamburg
45	Hamburg, Blankeneser-Marathon	90	Hildrizhausen
46	Jena, Kernberglauf	12	Hoyerswerda
52	Bräunlingen, Schwarzwald-Marathon	104	Ilseburg
56	Otterndorf, Küstenmarathon	46	Jena
58	Lengerich, Teuto-Lauf	59	Kempten
59	Kempten, Voralpenmarathon	70	Königswinter
63	Wilhelmshaven, Ems-Jade-Lauf	66	Kressbronn
63	Pohlheim, Garbenteicher VL	89	Kronberg
64	Forchheim, Fränkische Schweiz-Marathon	83	Lengenfeld
66	Ulm, einsteinmarathon	58	Lengerich
66	Kressbronn, Bodensee-Marathon	88	Lörrach
69	Oberbrechen, DM Marathon der Feuerwehren	4	Magdeburg
70	Königswinter, Drachenlauf	96	München
72	Wernigerode, Brocken-Marathon	26	Münster
74	Niedernhall, ebm-papst Marathon	74	Niedernhall
76	Pleinfeld, Brombachsee-Marathon	102	Niederzier
83	Lengenfeld, Gölzschtal-Marathon	120	Norderney
86	Fulda, Hochstift Marathon	94	Nürburgring
88	Deutschlandlauf, Kap Arkona - Lörrach	69	Oberbrechen
89	Usedom, Swinoujście nach Wolgast	44	Oberstdorf
89	Kronberg, Altkönig-Lauf	56	Otterndorf
90	Hildrizhausen, Naturpark Schönbuchlauf	76	Pleinfeld
92	Plettenberg, P-Weg Marathon	92	Plettenberg
94	Nürburgring, Run am Ring	37	Poggenhagen
96	München, medien.marathon	63	Pohlheim
97	Daun, Maare-Mosel-Lauf	108	Remscheid
98	Arolsen, Advent Waldmarathon	116	Schmallenberg
99	Zeulenroda, Waidatalmarathon	113	Schwäbisch Gmünd
100	Egelsbach, Koberstädter Waldmarathon	32	Simmern
100	Deggendorf, elypso Marathon	101	Stagard
101	Stargard, Burgenlauf	66	Ulm
102	Niederzier, Monte Sophia	89	Usedom
104	Ilseburg, Brockenlauf	18	Waren
108	Remscheid, Röntgenlauf	15	Wehrter
113	Schwäbisch Gmünd, Schwäbische Alb Marathon	72	Wernigerode
116	Schmallenberg, Rothaarsteig-Marathon	24	Wetzlar
119	Düdinghausen, Hochsauerländer Grenzlandlauf	63	Wilhelmshaven
120	Hachenburg, Löwenlauf	14	Zeil
120	Norderney, Marathon	99	Zeulenroda

Veranstaltungen im Ausland

6	FRA, Cauterets, Challenge Mondial	68	AUT, Pertisau, Achenseelauf
17	SUI, Interlaken, Jungfrau-Marathon	84	SUI, Leukerbad, Marathon des Alpes
38	GBR, Nottingham, Robin Hood Marathon	85	FRA, Martailly les Brancion, Trail de Cadoles
42	ITA, Sexten, Dreizinnen-Marathon	101	SUI, Nidau, Marathon Rund um den Bieler See
48	AUT, St. Wolfgang, Rund um den Wolfgangsee	103	SUI, Schaffhausen, Rheinfall-Lauf
62	IND, Darjeeling, Himalayan	105	FRA, Chamonix, Tour du Mont-Blanc
62	AUT, Lienz, Osttirol-xs-Marathon	106	AUT, Krems, WACHAUmarathon

Rubriken

- 20 **Das Wissen um den richtigen Bissen**
Was für Rennpferde gut ist, bekommt auch Läufern, nämlich Hafer
- 78 **Brauchbare „Software“ oder richtige Trainingstipps**
Training ist Erholung
- 54 **TuS – Tragen und Schwitzen oder Textilien und Schuhe**
Neuheiten und technische Details vom Kleidermarkt
- 118 **Wissenswertes über die Hardware Körper**
Schmerzen beim Laufen – aufhören oder weiterrennen?
- 101 **Laufen im Urlaub**
Laufen in Rom

Kommunikation und Augenblicke

- 12 Mitfahrerforum
- 51 Quizauflösung und Gewinner aus Nr. 12
- 51 Bilderrätsel und Quiz Nr. 13
- 51 Foto Team Müller
- 51 Marathon Finanz AG
- 61 Wenn **Marathon & mehr** nicht, nicht mehr kommt
- 65 Zitate, Sprüche, Bewertungen
- 80 GeburtstagsläuferInnen
- 111 Sie und wir haben gespendet
- 121 Jederzeit-ABO

Von Interesse

- 12 Laufen sie den Kosten davon
- 39 Trainingswoche auf der Bettmeralp
- 41 Ein VIA NOVA Produkt
- 59 **Marathon & mehr** in Sportgeschäften
- 83 Lauferlebnis Österreich (siehe auch Einheftung)
- 87 Zur gezielten Trainingsgestaltung im Berglauf und Ultramarathonlauf
- 115 Das neue Berglaufjournal kommt
- 122 Inhaltsangaben 2005, Ausgaben Nr. 10 – 12
- 123 Meisterschaften des DLV in 2006

Termine 2006

- 124 Bis Marathon
126 Marathon
131 Mehr als Marathon

Leserbriefe / Leserfragen

- 61 Leserbriefe
97 Leserfrage Sportmedizin

Umschlagseiten

2. US FORD Köln-Marathon
3. US Brooks Steinfurt-Marathon
4. US ASICS Sports Dauerlauf

Büchermarkt

- 17 Bücher aus unserem Hause
91 Büchermarkt
112 Buchbesprechungen

Laufreisen

- 29 Sportreisen Kreienbaum
77 Werner Otto Sportreisen

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



IMPRESSUM



Marathon & mehr

Laufzeitschrift für
Landschafts-Erlebnislauf
Feldstraße 4
53797 Lohmar

Januar 2006, Nr. 13

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

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

Verlagsleitung

Birgit Lennartz
Redaktion
Udo Lohrengel

Mitarbeiter/Autoren:

Klaus Bergmann, Volker Bir-
ke, Günter Börner, Mike Frie-
dl, Marlen Günther, Martin
Hüsken, Peter Ickert, Michael
Irrgang, Dieter Knoblich, Det-
lef Kuhlmann, Franz Laemm-
lein, Ralf Mangold, Klaus
Nofftz, Martin Oberndörfer,
Marco Plesnik, Wolfgang Po-
mierski, Stefan Schyrer,
Stefan Uedelhoven, Stefan
Viivo, Christoph Wenzel.

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