



Berichte / Reportagen

Veranstaltungen in Deutschland

4	Sylt, Syltlauf	56	Ahrensburg
7	Leer, Logabirumer Winterlauf	59	Bad Frankenhausen
7	Hördt, Auwaldlauf	20	Bad Füssing
8	Marienwerder, Fielmann Naturmarathon	74	Bad Oeynhausen
17	Paderborn, 60. Osterlauf	24	Bad Rodach
17	Dodenhausen, Drei-Berge-Winterlauf	26	Bad Salzflun
20	Bad Füssing, Johannesbad-Thermen-Marathon	22	Bad Staffelstein
20	Lübeck-Hamburg, FunRun	66	Bensberg
22	Bad Staffelstein, Obermain-Marathon	56	Bernau
24	Bad Rodach, Rodachtal-Marathon	48	Bockenheim
26	Bad Salzflun,	52	Detmold-Bielefeld
28	Straubenhardt, Straubenhardter Panoramalauf	17	Dodenhausen
28	Falkenstein, Neujahrsberglauf	30	Dresden
30	Dresden, Wilischlauf	79	Einruhr
32	Würzburg, Gedächtnislauf	57	Euskirchen
32	Quickborn, 25 km-Lauf	28	Falkenstein
36	Königstein-Dresden, Oberelbe-Marathon	74	Forst
41	Senzig, Heidelauf	87	Friedberg
42	Kiel, Hochbrückenlauf	74	Hattingen
45	Springe, Springe-Deister Marathon	50	Herten-Bertlich
46	Husum, Nord-Ostsee Wintermarathon	7	Hördt
48	Bockenheim, Marathon Deutsche Weinstraße	56	Hohenbocka
50	Herten-Bertlich, Bertlicher Straßenläufe	46	Husum
52	Detmold-Bielefeld, Hermannslauf	62	Kandel
56	Ahrensburg, Lümmellauf	42	Kiel HBL
56	Hohenbocka, Durch die Bucksche Schweiz	69	Kiel Marathon
56	Bernau, Liepnitzseelauf	36	Königstein-Dresden
57	Euskirchen, Decke Tönnes Marathon	7	Leer
59	Bad Frankenhausen, Kyffhäuser Berglauf	20	Lübeck-Hamburg
62	Kandel, Bienwald-Marathon	8	Marienwerder
66	Bensberg, Königsforst-Marathon	70	München
69	Kiel, Marathon	17	Paderborn
70	München, Forstenrieder Volkslauf	32	Quickborn
74	Bad Oeynhausen, Weser-Werre-Lauf	77	Schmitten-Weilburg
74	Forst, Neiße Winterläufe	41	Senzig
74	Hattingen, Sparkassen Railway Run	45	Springe
77	Schmitten-Weilburg, Weitalwegmarathon	81	Steinfurt
79	Einruhr, Rursee-Marathon	28	Straubenhardt
81	Steinfurt, Brooks Steinfurt Marathon	4	Sylt
87	Friedberg, Rund um den Winterstein	32	Würzburg

Veranstaltungen im Ausland

8	EGY, Sinai, St. Katharinen Marathon	50	SUI, Bönigen, Brienzerseelauf
30	FRA, Couvet, Défi Val de Travers	55	FRA, Bélézy-Bedoin, Trail du Ventoux
44	NED, Apeldoorn, Midwinter Marathon	72	TCH, Mnisek pod Brdy

Das Titelbild zeigt das Geschehen nach dem Start beim diesjährigen Oberelbe-Marathon am 30.04. von Königstein nach Dresden. Fotos: Veranstalter (3), Matthias Günther (1)
Collage: Studio Noe, Satz, Bild, Grafik, Leverkusen

Rubriken

Das Wissen um den richtigen Bissen

- 40 Die flüssige und schnell sättigende Mahlzeit
61 Welches Trinkwasser ist das richtige?

Brauchbare „Software“ oder richtige Trainingstipps

- 16 Fußgymnastik

TuS – Tragen und Schwitzen oder Textilien und Schuhe

- 76 Unsere Füße

Wissenswertes über die Hardware Körper

- 29 Die Füße, des Läufers Leid oder die armen Füße

Laufen im Urlaub

- 65 Laufen in der Toskana, Marina di Grosseto

Kommunikation und Augenblicke

- 7 Sie und wir haben gespendet
14 Marathon Finanz AG
14 Foto Team Müller
14 Quizauflösung und Gewinner aus Nr. 13
14 Bilderrätsel und Quiz Nr. 14
24 Zeitnahme und Zeiten im Volks- und Straßenlauf
47 Zitate, Sprüche, Bewertungen
71 Wenn **Marathon & mehr** nicht oder nicht mehr kommt
80 Jederzeit-ABO
84 GeburtstagsläuferInnen

Von Interesse

- 7 Laufen sie den Kosten davon
23 Trainingswoche auf der Bettmeralp
25 Ein VIA NOVA Produkt
54 Europa soll qualmfrei werden
68 „Die World Marathon Majors“
74 **Marathon & mehr** in Sportgeschäften
75 Zeckenstiche vermeiden – Schutz vor FSME und Borreliose

Termine 2006

- 90 Bis Marathon
92 Marathon
95 Mehr als Marathon

Leserbriefe / Leserfragen

- 71 Leserbriefe

Umschlagseiten

2. US FORD Köln-Marathon
3. US Röntgenlauf Remscheid
4. US ASICS Sports Dauerlauf

Büchermarkt

- 13 Buchbesprechungen
34 Büchermarkt
65 Bücher aus unserem Hause

Laufreisen

- 31 Sportreisen Kreienbaum
96 Werner Otto Sportreisen

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



IMPRESSUM



Marathon & mehr

Laufzeitschrift für
Landschafts-Erlebnislauf
Feldstraße 4
53797 Lohmar

Mai 2006, Nr. 14

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
Verlagseigentum. Nicht gekenn-
zeichnete Texte redaktionell.

Verlagsleitung

Birgit Lennartz
Redaktion
Udo Lohrengel

Mitarbeiter/Autoren:

Klaus Bergmann, Niels-Peter
Binder, Günter Börner, Andre-
as Clausing, Jens Griesang,
Marlen Günther, Peter Ickert,
Gregor Jonas, Hans-J. Klein,
Dieter Knoblich, Uwe Laig, Se-
bastian Lüning, Ralf Mangold,
Klaus Nofftz, Martin Obern-
dörfer, Wilfried Raatz, Stefan
Uedelhoven, Stefan Vilvo,
Konrad Waßmann, 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