



Liebe Leserin, lieber Leser,

Die Feiertage sind vorbei, der Alltag hat uns wieder und man beginnt Pläne zu schmieden für die kommende Saison bzw. für die Ferien.

Hierbei kann eine Terminliste ganz hilfreich sein. Wie nunmehr im 6. Jahr, findet Ihr unsere 10seitige Terminliste am Ende dieser Ausgabe. War die Termin- und Veranstaltungslandschaft in 2006 schon dicht gedrängt und eigentlich kaum noch Platz für weitere Angebote, so darf man sich doch wieder auf etliche neue Laufveranstaltungen freuen, die das Auswählen nicht gerade erleichtern.

Ferner wurde die Terminliste um eine Kategorie ergänzt: Läufe ohne Wettkampf-Charakter. Hier wird meist in der Gruppe gelaufen. Man kann ziemlich stressfrei und entspannt herrlich die Natur genießen und sich in Gesprächen mit den BegleiterInnen austauschen. Vielleicht über Trainingstipps, wie man im Winter oder als Flachlandbewohner für Bergläufe trainiert, wo Ihr auch in der Rubrik „Software“ ein paar Hinweise und Möglichkeiten findet.

Wer bei diesen Gruppenläufen mal in die Büsche muss, kann den Grund hierfür im Kapitel Hardware: „Wie läuft das eigentlich, die Verdauung?“ finden.

Vielleicht waren aber auch vergammelte Lebensmittel die Ursache. Wer nach den doch zahlreichen Lebensmittelkandalen vermehrt auf Biokost umsteigt, dem bieten inzwischen auch die Discounter ein vielfältiges Angebot, nachzulesen im Abriss über die Bioeigenmarken.

Auch die Rubrik „TuS“ befasst sich diesmal mit einem ökologischen Thema, nämlich wohin mit den alten Klamotten.

Das wiederholte Nachfragen nach Funktions-T-Shirts mit dem Logo von Marathon & mehr hat uns bewogen, mal einen Satz in Auftrag zu geben. Ab Mitte Februar sind diese dann über unsere Adresse (Impressum) oder demnächst am Stand von Marathon & mehr zu erwerben. So z.B. in Bad Salzuflen, Kandel, Steinfurt, Königsfurst, Freiburg oder Bonn.

Wir wünschen eine verletzungsfreie und erlebnisreiche Saison und hoffen Euch bei dem einen oder anderen Wettkampf an unserem Stand begrüßen zu dürfen.

Dörig & Abo

