



## Berichte / Reportagen

### Veranstaltungen in Deutschland

|    |   |    |                   |
|----|---|----|-------------------|
| 4  | Bad Salzuflen, Marathon                     | 7  | Ahnatal-Weimar    |
| 6  | Quickborn, 25 km-Lauf                       | 30 | Ahrensburg        |
| 6  | München, Forstenrieder Volkslauf            | 10 | Bad Frankenhausen |
| 7  | Ahnatal-Weimar, Halbmarathon                | 14 | Bad Füssing       |
| 10 | Bad Frankenhausen, Kyffhäuser Berglauf      | 73 | Bad Oeynhausen    |
| 14 | Bad Füssing, Johannesbad-Thermen Marathon   | 4  | Bad Salzuflen     |
| 14 | Husum, Wintermarathon                       | 33 | Bad Staffelstein  |
| 15 | Liebenberg, Löwenberger Lankelauf           | 19 | Burg              |
| 18 | Cuxhaven, Sparkassen Marathon               | 18 | Cuxhaven          |
| 19 | Vettelschoss, Rheinhöhenlauf                | 24 | Dresden           |
| 19 | Burg, Spreewaldmarathon                     | 72 | Essen             |
| 20 | Sylt, Syltlauf                              | 54 | Falkenstein       |
| 22 | Senzig, Heidelaut                           | 42 | Forst             |
| 24 | Dresden, Oberelbemarathon                   | 60 | Freiburg          |
| 29 | Göttingen, Brocken Challenge                | 57 | Friedberg         |
| 30 | Ahrensburg, Lümmellauf                      | 29 | Göttingen         |
| 31 | Neustadt a.d.W., Hambacher Schloss Marathon | 14 | Husum             |
| 33 | Bad Staffelstein, Obermain Marathon         | 36 | Kandel            |
| 35 | Leer, Logabirumer Winterlauf                | 64 | Kiel HBL          |
| 36 | Kandel, Bienwald Marathon                   | 70 | Kiel Marathon     |
| 39 | Wallernhausen, Wintercrosslauf              | 35 | Leer              |
| 41 | Würzburg, Gedächtnislauf                    | 15 | Liebenberg        |
| 42 | St. Wendel, Marathon                        | 6  | München           |
| 42 | Forst, Neiße Winterlauf                     | 31 | Neustadt a.d.W.   |
| 42 | Springe, Springe Deister Marathon           | 6  | Quickborn         |
| 46 | Wuppertal, Silvestermarathon                | 67 | Seligenstadt      |
| 53 | Steinfurt, Brooks Steinfurt Marathon        | 22 | Senzig            |
| 54 | Falkenstein, Neujahrsberglauf               | 42 | Springe           |
| 57 | Friedberg, Rund um den Winterstein          | 42 | St. Wendel        |
| 60 | Freiburg, Marathon                          | 53 | Steinfurt         |
| 64 | Kiel, Hochbrückenlauf                       | 20 | Sylt              |
| 67 | Seligenstadt, Wasserlauf                    | 72 | Ueckermünde       |
| 70 | Kiel, Marathon                              | 19 | Vettelschoss      |
| 71 | Wustrow, Halbmarathon                       | 39 | Wallernhausen     |
| 72 | Essen, Halbmarathon                         | 46 | Wuppertal         |
| 72 | Ueckermünde, Haffmarathon                   | 41 | Würzburg          |
| 73 | Bad Oeynhausen, Weser-Werre-Lauf            | 71 | Wustrow           |

### Veranstaltungen im Ausland

|    |   |
|----|---|
| 35 | ITA, Rom, Maratona della città di Roma    |
| 40 | <b>GBR, Wolverhampton, Tough Guy Race</b> |
| 44 | ALG, Saharamarathon                       |
| 74 | <b>NED, Apeldoorn, Midwinter Marathon</b> |

Das Titelfoto zeigt die Teilnehmer des diesjährigen **Bad Salzuflener Marathons** auf der interessanten Runde am Obernberg, dem Marathon für „Bastler“ und die es noch werden wollen. Das Foto wurde von Dirk Bollhöfer aufgenommen. Siehe hierzu auch Bericht in dieser Ausgabe.

## Rubriken

61 **Das Wissen um den richtigen Bissen**  
Im Fettwirrwarr – oder gängige Vorurteile

71 **Brauchbare „Software“ oder richtige Trainingstipps**  
10 km – das ist mir zu kurz!

15 **TuS – Tragen und Schwitzen oder Textilien und Schuhe**  
Was bedeuten die Materialnamen der Funktionsstoffe

76 **Wissenswertes über die Hardware Körper**  
Ballaststoffe – nur Ballast?

56 **Meine Lieblingsrunde**  
Istanbul schläft noch

## Kommunikation und Augenblicke

50 Zitate, Sprüche, Bewertungen  
52 Marathon Finanz AG  
52 Foto Team Müller  
52 Quizauflösung und Gewinner aus Nr. 16  
52 Bilderrätsel und Quiz Nr. 17  
66 Wenn **Marathon & mehr** nicht oder nicht mehr kommt  
68 GeburtstagsläuferInnen  
71 Sie und wir haben gespendet  
77 Jederzeit-ABO

## Von Interesse

22 Humidex – ein neuer „Neandertaler“?  
23 Laufen sie den Kosten davon  
28 40 x Bräunlingen – Der Frauenmarathon  
39 10. Wolfgangsee Laufseminar  
47 ULTRA *Protect*  
55 Ein VIA NOVA Produkt  
63 Lauf- und Erlebniswoche auf der Bettmeralp  
84 Funktions T-Shirts von und mit **Marathon & mehr**

## Termine 2007

78 Bis Marathon  
80 Marathon  
83 Mehr als Marathon  
84 Läufe ohne Wertung

## Leserbriefe / Leserfragen

66 Leserbriefe  
73 Leserfragen Sportmedizin

## Umschlagseiten

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

## Büchermarkt

32 Bücher aus unserem Hause  
48 Buchbesprechungen  
75 Büchermarkt

## Laufreisen

43 Sportreisen Gabi Kreienbaum  
47 Werner Otto Sportreisen  
69 Laufabenteuer

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



## IMPRESSUM



### **Marathon & mehr**

Laufzeitschrift für  
Landschafts-Erlebnislauf  
Feldstraße 4  
53797 Lohmar

Mai 2007, Nr. 17

Erscheint 3 x jährlich  
(Januar, Mai, September)

Einzelpreis:  
€ 3,00 ohne Versand,  
SFR 4,70 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  
Verlageigentum. Nicht gekenn-  
zeichnete Texte redaktionell.

### **Verlagsleitung**

Birgit Lennartz  
**Redaktion**  
Udo Lohrengel

### Mitarbeiter/Autoren:

Niels Peter Binder, Gün-  
ther Bergs, Günter Börner  
Gregor Jonas, Michael  
Just, Antje u. Olaf Kucher  
Franz Lämmlein, Mirko  
Leffler, Klaus Nofftz, Mar-  
tin Oberndörfer, Ingo  
Schachtsiek, Ralf Schmidt  
Bernd Spring, Christoph  
Wenzel, Steffen 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