



## Berichte / Reportagen

### Veranstaltungen in Deutschland

4	Huy-Burgen-Lauf, Schlanstedt
6	25 km von Berlin, Berlin
8	Fichtelgebirgsmarathon, Wunsiedel
14	Bärenfelslauf, Neubrücke-Nohfelden
22	Gorch-Fock-Marathon, Wilhelmshaven
23	König-Ludwig-Marathon, Füssen
24	Rhein-Ruhr-Marathon, Duisburg
26	Drei-Berge-Lauf, Dodenhausen
31	Baaseelauf, Bad Freienwalde
32	Helgoland-Marathon, Helgoland
34	MLP Marathon Mannheim Rhein-Neckar
36	Thüringen-Ultra, Fröttstädt
40	Heilbronner-Trollinger-Marathon, Heilbronn
42	Rheinsteig Extremelauf, Königswinter
43	Oberhessen-Volkslauf, Staufenberg
48	Monschau-Marathon, Konzen
55	Lauffieber, Bad Waldsee
58	Darss-Marathon, Darss
66	Harzquerung, Wernigerode
71	Schlössermarathon, Potsdam
74	Mountain Man, Mutscheid
76	GAG Erlebnis-Halbmarathon, Köln
77	Teutoburger Waldmarathon, Lage
80	Menden-Marathon, Menden
83	Panoramalauf ZweiTälerLand, Simonswald
84	Windhagen Marathon, Windhagen
87	Sollinglauf, Dassel
88	Mittelrhein-Marathon, Koblenz
91	Wesseling-Bonn-Wesseling
91	Zittauer Gebirgslauf, Zittau
92	E.ON Mitte Kassel Marathon, Kassel
95	Jahrtausend Marathon, Fürth
96	Classic Landschaftsmarathon, Bad Pyrmont
99	Frühlingslauf, St. Leon-Rot
99	Drawehn Höhenweglauf, Clenze
99	Goitzsche Marathon, Bitterfeld
99	Lychener Seelauf, Lychen
101	Weitalweg Marathon, Weilburg
103	Willischlauf, Dresden
104	Rennsteiglauf, Schmiedefeld
108	Isarrun, Plattling-Scharnitz
110	Eifel-Marathon, Waxweiler

31	Bad Freienwalde
96	Bad Pyrmont
55	Bad Waldsee
6	Berlin
99	Bitterfeld
99	Clenze
58	Darss
87	Dassel
26	Dodenhausen
103	Dresden
24	Duisburg
36	Fröttstädt
95	Fürth
23	Füssen
40	Heilbronn
32	Helgoland
108	Plattling-Scharnitz
92	Kassel
88	Koblenz
76	Köln
42	Königswinter
48	Konzen
77	Lage-Hörste
99	Lychen
34	Mannheim
80	Menden
74	Mutscheid
14	Neubrücke Nohfelden
71	Potsdam
4	Schlandstedt
104	Schmiedefeld
83	Simonswald
99	St. Leon
43	Staufenberg
110	Waxweiler
101	Weilburg
66	Wernigerode
91	Wesseling
22	Wilhelmshaven
84	Windhagen
8	Wunsiedel
91	Zittau



### Veranstaltungen im Ausland

16	<b>SUI</b> , Zermatt-Marathon
28	NOR, Spitsbergen-Marathon
39	<b>SUI, Sky Race Valmalenco-Valposchiavo</b>
44	SUI, Aletsch Halbmarathon, Bettmeralp
53	<b>LUX, ING Europe Marathon Luxembourg</b>
68	AUT, Zugspitzextremelauf, Ehrwald
106	<b>SUI, Bieler Lauftage</b>

Das Titelfoto zeigt Teilnehmer am diesjährigen **Fichtelgebirgs-Marathon** im ersten Streckenteil, der leicht ansteigend bei guter Sicht und noch angenehmen Temperaturen die LäuferInnen auf eine interessante Runde führte. Foto: Redaktion.

## Rubriken

29 **Das Wissen um den richtigen Bissen**  
Im Fettwirrwarr – oder gängige Vorurteile, Teil 2

94 **Brauchbare „Software“ oder richtige Trainingstipps**  
Was ist gesünder – Walking oder Laufen?

65 **TuS – Tragen und Schwitzen oder Textilien und Schuhe**  
Neuigkeiten aus Bekleidungs- und Schuhindustrie  
67 Pflege für Funktionskleidung  
78 Denglich auch bei Laufschuhen

119 **Wissenswertes über die Hardware Körper**  
Tonic Water und Bitter Lemon gegen Wadenkrämpfe oder das Aspirin der Kolonialzeit

## Kommunikation und Augenblicke

70 Wo ist Otto?  
82 Das ist Marathon  
86 Zitate, Sprüche, Bewertungen  
100 Marathon Finanz AG  
100 Foto Team Müller  
100 Quizauflösung und Gewinner aus Nr. 17  
100 Bilderrätsel und Quiz Nr. 18  
111 Laufender Helfer – helfender Läufer  
114 Wenn **Marathon & mehr** nicht oder nicht mehr kommt  
114 Sie und wir haben gespendet  
116 GeburtstagsläuferInnen  
120 Jederzeit-ABO

## Von Interesse

11 Laufen sie den Kosten davon  
27 ULTRA *Protect*  
35 Mit TRlactive Überlastungserscheinungen vorbeugen  
57 Was ziehe ich im Winter zum Alternativsport an?  
59 Ein VIA NOVA Produkt  
60 Jubiläumsläufe  
61 Steinfurter Rolinck Marathon  
75 1. Darmstadt Marathon 2008  
85 Amberger Ultra-Lauf  
87 30. Kyffhäuser Berglauf  
90 Wie wirkt eigentlich Aspirin  
113 Lauf- und Erlebniswoche auf der Bettmeralp  
115 Falke – mehr als Socken  
124 Funktions T-Shirts von und mit **Marathon & mehr**

## Termine 2007 I. Quartal 2008

121 Bis Marathon  
122 Marathon  
123 Mehr als Marathon  
124 Läufe ohne Wertung

## Leserbriefe / Leserfragen

47 Leserfrage Sportmedizin  
114 Leserbriefe

## Umschlagseiten

2. US ING Europe Marathon Luxembourg  
3. US Röntgenlauftag Remscheid  
4. US ASICS Sports Dauerlauf

## Büchermarkt

56 Büchermarkt  
72 Buchbesprechungen  
75 Nachklapp  
113 Bücher aus unserem Hause

## Laufreisen

10 Sportreisen Gabi Kreienbaum  
59 Werner Otto Sportreisen

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



## IMPRESSUM



**Marathon & mehr**  
Laufzeitschrift für  
Landschafts-Erlebnislauf  
Feldstraße 4  
53797 Lohmar

Mai 2007, Nr. 18

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  
Verlagseigentum. Nicht gekenn-  
zeichnete Texte redaktionell.

**Verlagsleitung**  
Birgit Lennartz  
**Redaktion:** Udo Lohrengel  
**Mitarbeiter/Autoren:**

Klaus Bergmann, Günther  
Bergs, Günter Börner, Gerd  
Dürr, Andreas Kämper, Tilo  
Kramer, Olaf Kucher, Tom Ku-  
schel, Uwe Laig, Franz Läm-  
mlein, Thomas Leinweber,  
Mirko Leffler, Peter Maier,  
Jörg Nolting, Klaus Nofftz,  
Martin Oberndörfer, Stefan  
Schirmer, Ralf Schmidt, Ste-  
fan Uedelhoven, Stefan Vilvo,  
Konrad Waßmann, 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