



Berichte / Reportagen

Veranstaltungen in Deutschland

4	Ilseburg	Brockenlauf	42	Amberg
5	Pirmasens	Pfälzerwald-Marathon	96	Arolsen
6	Bräunlingen	Schwarzwald-Marathon	28	Bad Herrenalb
16	Herten-Bertlich	Bertlicher Straßenläufe	62	Bad Honnef
21	Immenstadt	Gebirgsmarathon	60	Belzig
24	Endingen	Kaiserstuhl Wein Marathon	47	Bottrop
28	Bad Herrenalb	Großer Teufelslauf	6	Bräunlingen
33	Brücken	Ohmbachsee-HM	33	Brücken
33	Goldenstedt	Moormarathon	96	Deggendorf
34	Fleckenberg	Falke Rothaarsteig Marathon	75	Dresden
38	Flensburg	European Minority Marathon	120	Egelsbach
42	Amberg	Amberger Ultra-Lauf	74	Emden
47	Bottrop	Herbstwaldlauf	24	Endingen
49	Hildrizhausen	Naturpark Schönbuchlauf	71	Essen
52	Marktredwitz	Euregio Egrensis Marathon	34	Fleckenberg
55	Karlsruhe	Fiducia Marathon	38	Flensburg
57	Kollerbeck	Köterberglauf	33	Goldenstedt
58	Werther	Böckstiegel Lauf	91	Hachenburg
60	Belzig	Burgenlauf	49	Hildrizhausen
62	Bad Honnef	Siebengebirgsmarathon	16	Herten-Bertlich
69	Merzig	Saarschleife-Marathon	101	Kelkheim
70	Otterndorf	Küstenmarathon	96	Königswinter
71	Essen	Marathon R. u. d. Baldeneysee	21	Immenstadt
74	Emden/WHV	Ems-Jade-Lauf	4	Ilseburg
75	Dresden	Marathon	55	Karlsruhe
77	Neubrück	Bärenfels Heiligabendlauf	57	Kollerbeck
77	Sonthofen	Allgäu Panorama Marathon	96	Kressbronn
82	Wernigerode	Brocken-Marathon	102	Magdeburg
85	Niedernhall	ebm-pabst Marathon	52	Marktredwitz
85	Schwarzenbach	Halbmarathon	69	Merzig
91	Hachenburg	Löwenlauf	96	Moslesfehn
96	Kressbronn	Bodensee Marathon	77	Neubrück
96	Moslesfehn	Wardenburg Marathon	85	Niedernhall
96	Deggendorf	Elypso Marathon	116	Niederzier
96	Arolsen	Advent-Wald-Marathon	125	Oberstaufen
96	Königswinter	Drachenlauf	101	Oberstenfeld
101	Zeulenroda	Waidatalmarathon	70	Otterndorf
101	Kelkheim-Mainz	ARQUE-Lauf	5	Pirmasens
101	Oberstenfeld	Bottwartal Marathon	127	Rannungen
102	Magdeburg	Marathon	106	Remscheid
106	Remscheid	Röntgenlauf	118	Schwäbisch Gmünd
110	Vettelschoss	Rheinhöhenlauf	85	Schwarzenbach
116	Niederzier	Monte Sophia Berglauf	126	Simmern
118	Schw. Gmünd	Schwäbische Alb Marathon	77	Sonthofen
120	Egelsbach	Koberstädter Waldmarathon	110	Vettelschoss
121	Witten	Ruhrtal-Marathon	82	Wernigerode
125	Oberstaufen	Alpin-Marathon	58	Werther
126	Simmern	Hunsrück-Marathon	121	Witten
127	Rannungen	Wald- und Naturlauf	101	Zeulenroda

Veranstaltungen im Ausland

12	LUX, Heiderscheid, Trail Uewersauer	79	USA, Chattanooga Cumbld. Trail StumpJump
18	SUI, Thusis-Donath, Transviamala	87	AUT, St. Wolfgang, Rund um den Wolfgangsee
32	AUT, Galtür, Silvretta Ferwall-Marathon	98	SUI, Interlaken, Jungfrau-Marathon
44	NZL, Rotorua und Masterton	104	BEL, Xhofferai, Trai des Hautes Fagnes
59	AUT, Krens, WACHAUmarathon	111	NED, Zeeland, Marathon
61	SUI, Nidau, Marathon R. u. d. Bieler See	112	ITA, Oberstdorf-Latsch, Transalpine Run
67	LUX, Echternach, Zwei Länder Marathon		

Das Titelfoto zeigt Teilnehmer beim 40. Schwarzwald-Marathon kurz nach dem Start in Bräunlingen.
Foto: FotoTeamMüller

Rubriken

26 **Das Wissen um den richtigen Bissen**
Kleine Kaffeekunde

61 **Brauchbare „Software“ oder richtige Trainingstipps**
Laufstil - Laufgeschwindigkeit
70 Kaltes Wasser im Winter fürs Wohlbefinden?

20 **TuS – Tragen und Schwitzen oder Textilien und Schuhe**
Kurzinfos

46 **Wissenswertes über die Hardware Körper**
Schlaf
57 Durchfall

Kommunikation und Augenblicke

25 Wenn **Marathon & mehr** nicht oder nicht mehr kommt
40 „Homestories“ sind keine Laufberichte
51 Zitate, Sprüche, Bewertungen, Teil 1
90 Sie und wir haben gespendet
97 Zitate, Sprüche, Bewertungen, Teil 2
122 GeburtstagsläuferInnen
135 Jederzeit-ABO
136 Marathon Finanz AG
136 Foto Team Müller
136 Quizauflösung und Gewinner aus Nr. 18
136 Bilderrätsel und Quiz Nr. 19

Von Interesse

17 Marathon Deutsche Weinstraße
27 **3. ING europe-marathon luxembourg**
29 Laufen sie den Kosten davon
29 **ULTRA Protect**
30 Raucher - Mitraucher
40 **Deutsche Meisterschaften Berglauf, Cross, Straße**
41 Ein VIA NOVA Produkt
56 **Rennsteigläufer planen Hall of Fame**
68 Ideallinie – Lauflinie - Messlinie
69 **Zur Vorbeugung und Behandlung von Hautverletzungen im Langstreckenlauf**
76 Sonderwertung Metropolregion Rhein-Neckar Marathon-Cup
78 **Lauf- und Erlebniswoche auf der Bettmeralp**
86 Mythos Biel
105 **30. Kyffhäuser Berglauf**
134 Funktions T-Shirts von und mit **Marathon & mehr**

Termine 2008

128 Bis Marathon
129 Marathon
131 Mehr als Marathon
133 Läufe ohne Wertung

Leserbriefe / Leserfragen

25 Leserbriefe

Umschlagseiten

2. US FORD Köln Marathon
3. US Sparkassen Marathon Darmstadt
4. US Oberelbe Marathon

Büchermarkt

30 Bücher aus unserem Hause
50 Büchermarkt
94 Buchbesprechungen

Laufreisen

36 Laufabenteuer
37 Sportreisen Gabi Kreienbaum
41 Werner Otto Sportreisen

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



IMPRESSUM



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

Januar 2008, Nr. 19

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

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

Verlagsleitung

Birgit Lennartz
Redaktion: Udo Lohrengel
Mitarbeiter/Autoren:

Günter Börner, Gerd Dürr, Silke
Gebauer, Helmut Hanner, Benno
Hellwig, Peter Jahn, Karen Keller,
Thomas Knackstedt, Olaf Kucher,
Martin Kostrewa, Dagmar. Klandt,
Tom Kuschel, Helga Landfried-
Teod. Franz Lämmlein, Mirko
Leffler, Klaus Nofftz, Dirk
Petersilie, Roland Riedel, Marion
Schemmelmann, Stefan Schir-
mer, Ralf Schmidt, Stefan Uedel-
hoven, St. Vilvo, Peter Wagner,
Konr. Waßmann, Christ. 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