



Berichte / Reportagen

Veranstaltungen in Deutschland

4	Bockenheim	Marathon Deutsche Weinstraße	42	Ahrensberg
7	Bad Oeynhausen Weser	Werre Lauf	16	Bad Frankenhausen
16	Bad Frankenhausen	Kyffhäuser Bergmarathon	95	Bad Füssing
16	Würzburg	DAHW Gedächtnislauf	7	Bad Oeynhausen
23	Bersenbrück	Paul Moor Benefizmarathon	48	Bad Salzuflen
26	Ueckermünde	Haff-Marathon	83	Bensberg
27	Marienwerder	Fielmann Natur-Marathon	23	Bersenbrück
27	Falkenstein	Neujahrsberglauf	4	Bockenheim
30	Borgholzhausen	Luisenturmlauf	30	Borgholzhausen
31	Wedtlenstedt	Schleusenmarathon	39	Dodenhausen
32	St. Wendel	Globus Marathon	27	Falkenstein
36	Friedberg	Rund um den Winterstein	47	Forst
39	Hohenbocka	Durch die Bucksche Schweiz	36	Friedberg
39	Dodenhausen	3-Berge-Lauf	80	Gießen
40	Steinfurt	Steinfurter Rolinck Marathon	39	Hohenbocka
42	Seligenstadt	EVO Wasserlauf	69	Kandel
42	Ahrensberg	Lümmellauf	86	Husum
46	Kiel	Hochbrückenlauf	46	Kiel HBL
47	Forst	Neiße Winterlauf / 25 km-Lauf	94	Kiel Mar
48	Bad Salzuflen	Marathon	80	Leer
59	Senzig	Heidelauf	27	Marienwerder
65	Sylt	Syltlauf	100	Mörfelden
66	Springe	Springe Deister Marathon	80	Oldenburg
69	Kandel	Bienwald-Marathon	79	Quickborn
79	Quickborn	25 km-Lauf	42	Seligenstadt
80	Oldenburg	25 km-Lauf	59	Senzig
80	Gießen	Frühjahrslauf	66	Springe
80	Leer	Logabirumer Winterlauf	40	Steinfurt
82	Wallernhausen	Wintercrosslauf	32	St. Wendel
83	Bensberg	Königsforst-Marathon	65	Sylt
86	Husum	Wintermarathon	26	Ueckermünde
94	Kiel	Marathon	82	Wallernhausen
95	Bad Füssing	Thermen-Marathon	31	Wedtlenstedt
100	Mörfelden	Halbmarathon	16	Würzburg

Die Herausgabe von **Marathon & mehr** ist sehr zeitaufwändig und beansprucht uns in für viele kaum vorstellbarem Umfang. Das hat uns veranlasst, über Änderungen bzw. Einschränkungen nachzudenken und sind zu dem Ergebnis gekommen, das Format zur Mitte, spätestens Ende 2009, in andere Hände geben zu wollen. Interessenten möchten sich mit uns in Verbindung setzen.

Veranstaltungen im Ausland

12	NZL, Kaweka Challenge und Mountain to Surf Marathon
24	RSA, Kapstadt, Two Oceans Marathon
57	MLT, Valetta, Malta-Marathon
67	NED, Apeldoorn, Midwinter-Marathon
81	NED, Limburg, 70 km-Lauf

Das Titelfoto zeigt Teilnehmer beim diesjährigen **Bienwald-Marathon in Kandel**, die auf einer der **schnellsten Marathonstrecken Deutschlands wind- und wettergeschützt unterwegs sind.**

Foto: Stefan Uedelhoven

Rubriken

- Das Wissen um den richtigen Bissen**
26 Immer nur Tomatensauce zu Nudeln
63 Nur Wasser beim Marathon reicht nicht
77 Tee, einfach nur Filterbeutel und heißes Wasser?

- Brauchbare „Software“ oder richtige Trainingstipps**
11 Marathontrainingspläne
23 Wann zeigt Lauftraining seine Auswirkungen

- TuS – Tragen und Schwitzen oder Textilien und Schuhe**
31 Fritzschi, Fersenkissen für freies Laufen
68 Produktinformationen
91 Pflege Funktionsbekleidung

- Wissenswertes über die Hardware Körper**
55 Dämon Arthrose

Kommunikation und Augenblicke

- 22 Wenn **Marathon & mehr** nicht oder nicht mehr kommt
26 Sie und wir haben gespendet
63 Berichterstattung ist mehr als das eigene Erlebnis
75 Zitate, Sprüche, Bewertungen, Teil 1
100 20. Ausgabe – 2288 Seiten
101 Marathon Finanz AG
101 Foto Team Müller
101 Quizauflösung und Gewinner aus Nr. 19
101 Bilderrätsel und Quiz Nr. 20
103 GeburtstagsläuferInnen
107 Zitate, Sprüche, Bewertungen, Teil 2
108 Jederzeit-ABO

Von Interesse

- 10 Wandern in Rheinland-Pfalz
15 **ULTRA Protect**
15 Laufen sie den Kosten davon
19 **Ein VIA NOVA Produkt**
35 SPORTMEDIZIN Zum Langstreckenlauf bei Arthrose
35 **Deutsche Meisterschaften Straße, Berg, Cross**
43 Wo die Pokale und Medaillen herkommen
59 **1. Internationaler Lauf Geistlicher und Repräsentanten der Weltreligionen**
60 Sattel gegen Laufschuhe, Mallorca Radwoche mit PBT
79 Deutschlandsprint des Delliger Lauftreffs
92 Wozu brauche ich Sonnenlicht?
100 Funktions T-Shirts von und mit **Marathon & mehr**
102 Deutsche Herzstiftung

Termine 2008

- 96 Bis Marathon
97 Marathon
99 Mehr als Marathon
100 Läufe ohne Wertung

Leserbriefe / Leserfragen

- 22 Leserbriefe

Umschlagseiten

2. US FORD Köln Marathon
3. US Röntgenlauf Remscheid
4. US GAG HM Köln

Büchermarkt

- 44 Buchbesprechungen
64 Büchermarkt
76 Bücher aus unserem Hause

Laufreisen

- 14 Sportreisen Gabi Kreienbaum
19 Werner Otto Sportreisen
43 Laufabenteuer

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



IMPRESSUM



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

Januar 2008, Nr. 20

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:

Franz Baader, Iro W. Herr-
mann, Thomas Knackstedt,
Martin Kostrewa, Tom
Kuschel, Mirko Leffler,
Sebastian Lüning, Dirk Pe-
tersilie, Udo Pitsch, Stefan
Schirmer, Ralf Schmidt,
Heidi Schmitt, Stefan Ue-
delhoven, Stefan Vilvo,
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