



Berichte / Reportagen

Veranstaltungen in Deutschland

4	Bad Pyrmont	Classic Landschaftsmarathon	75	Alsbach
8	Konzen	Monschau-Marathon	4	Bad Honnef
14	Tangermünde	Elbdeich-Marathon	4	Bad Pyrmont
22	Bellheim	Sommernachtslauf	42	Bad Waldsee
23	Berlin-Karlshagen	Baltic Run	22	Bellheim
26	Neubrücke-Nohfelden	Bärenfelslauf	50	Bödefeld
35	Mannheim	mlp marathon mannheim	56	Brilon
38	Heilbronn	Heilbronner Trollinger Marathon	67	Bühlertal
42	Bad Waldsee	Lauffieber	55	Dassel
44	Schmiedefeld	Rennsteiglauf	116	Dresden
47	Weilburg	Weitalweg-Marathon	88	Duisburg
50	Bödefeld	Hollenlauf	53	DU-Winterberg
53	Duisburg-Winterberg	TorTour de Ruhr	73	Gifhorn
55	Dassel	Sollinglauf	86	Görlitz
56	Brilon	Rothaarsteiglauf	38	Heilbronn
59	Waxweiler	Eifel-Marathon	96	Helgoland
62	Willingen	Panoramalauf	23	Karlshagen
64	Salzkotten	Marathon	104	Koblenz
67	Bühlertal	Hornisgrinde-Marathon	108	Köln
73	Lage	Teutoburger Waldmarathon	8	Konzen
73	Gifhorn	Ise-Lauf	73	Lage
74	Wilhelmshaven	Gorch Fock Marathon	35	Mannheim
75	Alsbach	Melibokuslauf	87	Menden
78	Bad Honnef	Rheinsteig Extremlauf	26	Neubrücke
80	Wernigerode	Harzquerung	112	Ruhpolding
83	Windhagen	Marathon	64	Salzkotten
86	Görlitz	Europamarathon	102	Schwerin
87	Menden	Marathon	44	Schmiedefeld
88	Duisburg	Rhein-Ruhr Marathon	98	Staufenberg
91	Stralsund	Rügenbrücken Marathon	91	Stralsund
96	Helgoland	Marathon	14	Tangermünde
98	Staufenberg	Lumdatalmarathon	59	Waxweiler
101	Wesseling	Wesseling-Bonn-Wesseling	47	Weilburg
102	Schwerin	Fünf-Seen-Lauf	80	Wernigerode
104	Koblenz	Mittelrhein-Marathon	101	Wesseling
108	Köln	Erlebnis-Halbmarathon	74	Wilhelmshaven
112	Ruhpolding	Chiemgauer 100 km Ultralauf	62	Willingen
116	Dresden	Oberelbe-Marathon	83	Windhagen

Veranstaltungen im Ausland

16	RSA, Comrades Marathon
28	SUI, Bieler Lauftage
68	AUT, Ehrwald, Zugspitz Extremlauf
51	AUT, Geboltskirchen, Hausruck Extremlauf
93	LUX, ING Europe Marathon Luxembourg
115	SUI, Winterthur, Marathon

Das Titelfoto zeigt Teilnehmer beim diesjährigen Hunsrück-Marathon auf ihrem Weg von Emmelshausen nach Simmern Ende August.
Fotos: Redaktion
Montage: CTP Noe Leverkusen

Rubriken

Das Wissen um den richtigen Bissen

- 25 Milch und mehr
100 Alternative Sportgetränke

Brauchbare „Software“ oder richtige Trainingstipps

- 119 Macht „Laktat-Training“ für Langstreckenläufer Sinn?

TuS – Tragen und Schwitzen oder Textilien und Schuhe

- 36 Moderne Teamlaufbekleidung
48 Trainingsraum Kleidung
60 Was sind Sport-Kompressionsstrümpfe
84 Schuhcocktail
92 Nike+ Sportband

Wissenswertes über die Hardware Körper

- 95 Die Salze der Milchsäure oder was ist Laktat

Kommunikation und Augenblicke

- 12 MarathonMesse in Köln
34 Sie und wir haben gespendet
66 Rennsteigdellen
94 Wenn **Marathon & mehr** nicht oder nicht mehr kommt
106 Zitate, Sprüche, Bewertungen
120 Marathon Finanz AG
120 Foto Team Müller
120 Quizauflösung und Gewinner aus Nr. 20
120 Bilderrätsel und Quiz Nr. 21
121 GeburtstagsläuferInnen
124 Jederzeit-ABO

Von Interesse

- 7 Laufen sie den Kosten davon
11 **Deutsche Meisterschaften Straße, Berg, Cross 2009**
20 Ausdauer pur. 2 Tage – 2 Disziplinen - TRIMAKER
27 **Ein VIA NOVA Produkt**
37 Fritzschi – das Dämpfungsmodul
51 **Der Jubiläumsweg durchs Bodenseehinterland**
75 Wo die Pokale und Medaillen herkommen
92 Funktions T-Shirts von und mit **Marathon & mehr**
99 Perfekter Laufurlaub
111 **ULTRA Protect ChillSan**
119 Bisherige Ausgabenumfänge

Rest-Termine 2008

- 110 Bis Marathon
110 Marathon
111 Mehr als Marathon
111 Läufe ohne Wertung

Leserbriefe / Leserfragen

- 24 Leserfrage Sportmedizin
43 Leserfrage TER
94 Leserbriefe

Umschlagseiten

2. US mlp Marathon mannheim
3. US Röntgenlauf Remscheid
4. US Oberelbe-Marathon

Büchermarkt

- 24 Bücher aus unserem Hause
40 Büchermarkt
76 Buchbesprechungen
79 Nachklapp

Laufreisen

- 27 Werner Otto Sportreisen

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



IMPRESSUM



Marathon & mehr

Laufzeitschrift für
Landschafts-Erlebnislauf
Feldstraße 4
53797 Lohmar

September 2008, Nr. 21

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, Dirk Brendler,
Manfred Claaßen, Ulrich Cle-
ver, Gerd Dürr, Markus Fohr,
Helmut Hanner, Benno Hellwig,
Tom Kuschel, Franz Lämmlein,
Franz Lakämper, Mirko Leffler,
Sebastian Lüning, Wolfg. Men-
zel, Klaus Nofftz, Jörg Nolting,
Dirk Petersilie, Fritz Rietkötter,
Stefan Schirmer, Ralf Schmidt,
Stefan Uedelhoven, Stefan
Vilvo, Christoph 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