



## Liebe Leserin, lieber Leser,

Der Winter ist kalendarisch und auch real da und damit auch die Zeit der Erkältungen. Aber nicht die Kälte, sondern Viren lösen Erkältungen aus. Eingang finden sie in unseren Körper durch eine schlecht durchblutete und dadurch trockene Nasenschleimhaut. Sind sie einmal im Körper, hilft nur noch ein starkes Immunsystem oder, wie uns die Industrie glaubhaft machen will, viele Vitamine und sonstige Mittelchen. Ob diese evtl. notwendig sind, kann in dem Bericht über Nahrungsergänzungsmittel nachgelesen werden.

Auch wie man im Winter für Landschaftsläufe trainieren kann und was man dabei so alles anziehen könnte, wird unter Software und TuS vorgeschlagen. Auch etwas für die Ohren stellen wir vor. Doch vielleicht werden wir Läufer bald als Energielieferanten gemietet, denn schon in diesem Jahr sollen Handys auf den Markt kommen, die durch Bewegung mit Energie versorgt werden. Durch Bewegung entstehen elektromagnetische Felder im Ladegerät, mit denen Energie erzeugt und gespeichert werden kann. Eine Stunde Laufen ergeben sechs Stunden Gesprächszeit. Kann man so dem Bewegungsmangel von Kindern und Jugendlichen entgegenwirken? Und gibt es bald den professionellen Handy-Energie-Auflade-Läufer? Mit Mobiltelefon laufen. Manche müssen es von Beruf wegen (z. B. Arzt, Feuerwehrmann, Polizist in Rufbereitschaft), für Läufer bald zum Energiesparen?

Doch zuvor könnt Ihr Euch noch in aller Ruhe in einer Fülle von Berichten über die Wettkämpfe des letzten Herbstes schwelgen und Pläne für diesen Herbst schmieden. Aus Neuseeland bringen wir Euch etwas Sommerliches ins Haus.

Einige Veranstalter, wie z.B. Flensburg geben ihren Platz frei und andere, wie z.B. Oldenburg suchen noch nach einem Ausrichter und wiederum andere kommen mit einem ganz neuartigen Angebot auf den Markt: Sie bieten einen Marathon an! Mittlerweile kann der Läufer in Deutschland im Durchschnitt aus 4 Marathonläufen á Wochenende auswählen.

Unsere Terminliste umfasst 6 Seiten und beschränkt sich auf die wesentlichen Angaben, da entweder die Paperform (Ausschreibung) oder das Internet alle weiteren Fragen beantworten helfen.

Und dann gibt es da noch die Altersklassenwechsler, die jetzt endlich wieder mit neuem Schwung die Gelegenheit haben, viele neue persönliche Bestleistungen aufzustellen und das „Jungvolk“ jagen.

Wir sehen uns in Herten, Bad Salzuflen, Kandel, Steinfurt, Freiburg, St. Wendel, Bonn, Mannheim, Essen und Luxembourg. Bis dahin eine gute Zeit, die nicht nur, aber auch fürs Training genutzt werden sollte.



Dürig & Co