



Liebe Leser von *Marathon & mehr*,

Nun liegt sie vor Euch, die letzte Ausgabe von **Marathon & mehr**.

Als Nr. 25, eine Jubiläumsausgabe und zugleich der Versuch, auf 132 Seiten einigen Veranstaltungen mit Landschafts-Erlebnisläufercharakter einen würdigen Rahmen zu geben und Euren Appetit zu wecken.

Es hätten auch 200 oder 300 Seiten gefüllt werden können, hätte man alle berücksichtigen wollen, denn es waren in den 9 Jahren von Januar 2002 bis Januar 2010 weit über 300 Laufveranstaltungen im Inland und über 100 aus dem Ausland, über die wir berichtet haben.

Knapp 3000 Seiten habe ich bearbeitet, gestaltet und verwaltet. Es sind 86 GB Material bewegt und erstellt worden. 900 Akten füllen 4 große Aktenschränke. Natürlich kommt immer dann besondere Wehmut auf, wenn ich persönlich, am Telefon oder per e-mail befragt werde – warum, und - das ist doch nicht möglich u.v.m. Klar, wenn man ein „Kind“ 9 Jahre gehegt und gepflegt hat, dann fällt es sehr schwer, sich von ihm zu trennen, aber die Last war nicht mehr zu schultern.

Auf diesem langen Weg mit ca. 12.500 Arbeitsstunden haben uns viele Berichtersteller, LäuferInnen und Veranstalter unterstützt und begleitet. Nicht alle konnten wir berücksichtigen in dieser Best-Of-Ausgabe, aber wir haben alle ca. 150 auf einer Seite namentlich oder/und mit Foto erwähnt und möchten uns sehr, für ihre Mitarbeit bedanken.

Da wir die meisten immer mal wieder antreffen werden, auf oder an den Strecken, werden wir unseren Dank auch gerne noch mal persönlich aussprechen.

Die sehr umfangreiche Inanspruchnahme, besonders zeitlich, um eine Zeitung zu erstellen bis zum Versand und den Folgearbeiten, haben wir beide gerne auf uns genommen, da es der Landschafts-Erlebnisläufer stets wert war und ist. Seit 1969 bin ich und Birgit seit 1978 auf den Strecken im In- und Ausland unterwegs und neben der nachhaltigen Freude an allem Erlebten, wollten wir mit der Herausgabe von **Marathon & mehr** auch etwas zurück geben.

Allerdings hat uns diese Herausgabe auch extrem eingebunden und in den drei Erscheinungsmonaten auch oft über den Rand des Zumutbaren hinaus belastet.

Arbeit immer, Freizeit keine. Diese Belastung, war uns klar, hält auf die Dauer keiner durch und so entschieden wir uns vor ca. 18 Monaten nach Nachfolgern oder Übernehmern für eine Weiterführung zu

fahnden. Um es vorweg zu sagen: es ist uns nicht gelungen. Keiner war bereit, das Missverhältnis von Aufwand, zeitlich wie finanziell, und vermeintlichem Ertrag, der sich ganz überwiegend in Anerkennung und Wertschätzung des Produktes maß, auf sich zu nehmen.

Diese Ausgabe hat einen sehr hohen Anteil, an Themen, die für das Betreiben von Ausdauersport nützlich bis notwendig sind. In 5 großen Blöcken betrachtet Birgit die Themen Ernährung, Wetter, Trainingslehre, Laufwerkzeuge, Körperpflege und Wasser. Auf 33 Seiten kann man sich informieren und wichtige Aspekte um den Laufsport in seinen positiven wie auch negativen Auswirkungen auf den persönlichen Grund gehen. Auch unser Mediziner Dr. Christoph Wenzel hat Umfassendes zum Thema Training und Wettkampf im Langstreckenlauf zusammengefasst.

Wie geht es weiter. Wir werden auch weiterhin an jedem Wochenende bei Laufveranstaltungen mit unserem Angebot für Läufer und Veranstalter vertreten sein und so den Kontakt mit der laufenden Bevölkerung aufrecht erhalten.

Birgit & Udo



Birgit und Udo, zusammen mit Joey Kelly bei einem 10 Meilenlauf Anfang Januar in Düren.
Foto: Stefan Vilvo