



## Berichte / Reportagen

### Veranstaltungen in Deutschland

8	Bräunlingen	Schwarzwald-Marathon	8	Arolsen
10	<b>Remscheid</b>	<b>Röntgenlauf</b>	81	Bad Frankenhausen
14	Bad Pyrmont	Classic Landschaftsmarathon	39	Bad Füssing
16	<b>Bensberg</b>	<b>Königsforst-Marathon</b>	128	Bad Honnef
18	Essen	Marathon am Baldeneysee	14	Bad Pyrmont
21	<b>Bellheim</b>	<b>Sommernachtslauf</b>	44	Bad Salzufflen
22	Schwäbisch Gmünd	Schwäbische Alb Marathon	21	Bellheim
24	<b>Kandel</b>	<b>Bienwald-Marathon</b>	86	Belzig
26	Helgoland	Marathon	16	Bensberg
36	<b>Wernigerode</b>	<b>Harzquerung</b>	85	Bielefeld
37	Arolsen	Advent-Wald-Marathon	48	Böttrop
39	<b>Bad Füssing</b>	<b>Thermen-Marathon</b>	8	Bräunlingen
44	Bad Salzufflen	Marathon	70	Bühlertal
48	<b>Böttrop</b>	<b>Herbstwaldlauf</b>	105	Einruhr
50	Sylt	Syltlauf	107	Dresden
64	<b>Hachenburg</b>	<b>Löwenlauf</b>	18	Essen
70	Bühlertal	Hornisgrinde Marathon	110	Friedberg
81	<b>Bad Frankenhausen</b>	<b>Kyffhäuser Bergmarathon</b>	64	Hachenburg
85	Bielefeld	Hermannslauf	112	Heilbronn
86	<b>Belzig</b>	<b>Burgenlauf</b>	26	Helgoland
89	Waxweiler	Eifelmarathon	24	Kandel
91	<b>Wesseling</b>	<b>Wesseling-Bonn-Wesseling</b>	114	Lengerich
100	Simmern	Hunsrück-Marathon	116	Menden
101	<b>Schmiedefeld</b>	<b>Rennsteiglauf</b>	118	Monschau
104	Niederzier	Monte Sophia	104	Niederzier
105	<b>Einruhr</b>	<b>Rursee-Marathon</b>	10	Remscheid
107	Dresden	Oberelbe Marathon	101	Schmiedefeld
110	<b>Friedberg</b>	<b>Rund um den Winterstein</b>	22	Schwäbisch Gmünd
112	Heilbronn	Trollinger Marathon	100	Simmern
114	<b>Lengerich</b>	<b>Teutolaufl</b>	122	Steinfurt
116	Menden	Marathon	50	Sylt
118	<b>Monschau</b>	<b>Marathon</b>	89	Waxweiler
122	Steinfurt	Rolinck Marathon	124	Wernigerode
124	<b>Wernigerode</b>	<b>Harzgebirgslauf</b>	36	Wernigerode-Nordhausen
128	Bad Honnef	Siebengebirgsmarathon	91	Wesseling

Besonders möchten wir uns bei **Dr. Christoph Wenzel** für seine langjährige kompetente Mitarbeit und Unterstützung bedanken. Ebenso beim **Foto Team Müller** aus Arnstadt, die stets im Bilde waren und sind und deren Fotos wir zahlreich veröffentlicht haben.

Natürlich auch bei unseren **Abonnenten**, von denen uns ca. 680 von Beginn an die Treue gehalten haben. Und keinesfalls wollen wir vergessen, die uns über 8 Jahre treu gebliebenen **Anzeigengeber** in unseren Dank einzuschließen. Sie haben mit Ihren Anzeigen einen ganz wesentlichen, wirtschaftlichen Teil, für die Herausgabe von **Marathon & mehr** geleistet.

Das Titelbild ist eine Zusammenstellung aller Titelbilder der Ausgaben 1-24.

Im Hintergrund liegt ein Bild vom Teuto-Lauf aus Lengerich. Lengerich deswegen, weil es auch das erste Titelbild war und dieser Lauf etwas ganz Besonderes ist und hat. Noch nie habe ich nach einem Lauf so viele Menschen ihre Begeisterung sich mitteilen hören.

Im Einzelnen:

1-Lengerich, 2-Biersdorf, 3-Liechtenstein, 4-Essen, 5-Steinfurt, 6-Lengerich, 7-Schwäbisch-Gmünd, 8-Bad Frankenhausen, 9-Monschau, 10-Collage, 11-Bielefeld, 12-Davos, 13-Remscheid, 14-Dresden, 15-Bad Pyrmont, 16-Bad Honnef, 17-Bad Salzufflen, 18-Wunsiedel, 19-Bräunlingen, 20-Kandel, 21-Simmern, 22-Wernigerode, 23-St. Wendel, 24-Darmstadt.

## Rubriken

- Das Wissen um den richtigen Bissen**  
59 Panaceo Guarana und Salt Sticks von Blessing  
72 Apfelsaftschorle, das Sportlergetränk

- TuS – Tragen und Schwitzen oder Textilien und Schuhe**  
13 ASICS Gel Kinsei 3  
59 Icebreaker und thoni mara  
96 Heartbeat Sportswear  
109 PEARL iZUMi Peak XC Performance Trail

- Wissenswertes über die Hardware Körper**  
51 Orthopädische Hilfsmittel für Läufer von Hallufix  
126 Kneipp

THEMEN – Blöcke	
	Wasser
29 – 34	Laufwerkzeuge
40 – 43	Jahreszeiten
52 – 57	Körperpflege
61 – 62	Trainingslehre
78 -80	Ernährung
92 - 98	

## Kommunikation und Augenblicke

- 47 **Zitate, Sprüche, Bewertungen**  
60 Marathon Finanz AG  
60 **Foto Team Müller**  
60 Bilderrätsel Nr. 24  
84 **In Gedenken an Josef Kaderhandt**  
88 **Bestellung (ABO)**  
99 Sie und wir haben gespendet  
127 **Alle „Mitarbeiter“ in und für *Marathon & mehr***



## Leserbriefe / Leserfragen

- 99 Leserbriefe



## Umschlagseiten

2. US Globus-Marathon, St. Wendel  
3. US Röntgenlauf Remscheid  
4. US Carboo4U

## Von Interesse

- 13 **Das neue Berlaufjournal 2010 kommt**  
28 Lauf- und Erlebniswochen in den Bergen auf der Bettmeralp  
58 **Ein VIA NOVA Produkt**  
73 Zum sportphysiologisch gezielten Training und Wettkampf im Langstreckenlauf  
84 **Geschichte der DM 100 km Straßenlauf**  
96 Auch 2010 wieder Laufcup in Menden

## Büchermarkt

- 66 Bücher aus unserem Hause  
68 Buchbesprechungen  
121 Büchermarkt

## Laufreisen

- 58 Werner Otto Sportreisen  
46 Laufabenteuer  
67 Sportreisen Kreienbaum

## IMPRESSUM

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

Januar 2010, Nr. 25

Erschien 3 x jährlich  
(Januar, Mai, September)

Einzelpreis dieser Aus-  
gabe € 4,50 ohne Ver-  
sand

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](http://www.marathon-und-mehr.de)

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

**Verlagsleitung**  
Birgit Lennartz

**Redaktion:**  
Udo Lohrengel

**Mitarbeiter/Autoren:**

Siehe hierzu Seite 127 in  
dieser Ausgabe.  
Auch an dieser Stelle  
nochmals unser Dank an  
alle, die mitgearbeitet  
haben.

**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

Das war die letzte Ausgabe von **Marathon & mehr**.