



Berichte / Reportagen

Veranstaltungen in Deutschland

- 4 Füssen, König-Ludwig-Marathon
- 9 Lengerich, Höhner Doppelpack
- 12 Niederzier, Monte Sophia II
- 15 Heilbronn, Heilbronner Trollinger-Marathon
- 17 Eime, Eimer Kulf-Lauf
- 18 Dassel, Sollinglauf
- 20 Dresden, Königstein-Dresden Marathon
- 24 Karlsruhe, Fidelitas Nachtlauf
- 25 Rengsdorf, Westerwaldlauf
- 28 Coswig, Sachsenlauf
- 30 Leinfelden, Schönbuch Marathon
- 34 Helgoland, Helgoland-Marathon
- 38 Schwerin, Fünf-Seen-Lauf
- 42 Twistring, Delmelauf
- 43 Lollar, Oberhessenvolkslauf
- 43 Marburg, Nachtmarathon
- 44 Löningen, Vivaris-Hasetal Marathon
- 45 Windischeschenbach, Fun-Run Marathon
- 46 Menden, Mendener Marathon
- 46 Kaltenkirchen, Kaltenkirchener Marathon
- 47 Hesel, Ostfriesland-Marathon
- 49 Stüde, Heide-Marathon
- 50 Schmalleben, Händlerlauf
- 51 Weizheim, Limes-Marathon
- 54 Schmiedefeld, Rennsteiglauf
- 59 Biersdorf, Eifel-Marathon
- 61 Bad Freienwalde, Oderbruch-Marathon
- 62 Bad Pyrmont, Classic-Landschaftsmarathon
- 64 Bühlertal, Hornisgrinde-Marathon
- 68 Immenstadt, Iller-Marathon
- 69 Minden, RoseMarathon
- 74 Cuxhaven, EWE Nordseelauf
- 75 Oberstaufen, Alpin-Marathon
- 78 Monschau, Monschau-Marathon
- 85 Neubrandenburg, Tollensesee-Lauf
- 88 Clenze, Drawehn-Höhenweg-Lauf
- 89 Herzberg, Harzer Berglauf

Das Titelbild zeigt Läufer beim erstmalig in diesem Jahr im Mai ausgetragenen Höhner Doppelpack in Lengerich. Lesen Sie dazu mehr in dieser Ausgabe.

Veranstaltungen im Ausland

- 6 SUI, Biel, Bieler Lauftage
- 22 SUI, Gondo, Gondo-Event
- 29 RSA, Kapstadt, Two Oceans Marathon
- 32 NED, Texel, De Zestig van Texel
- 36 SUI, Bettmeralp, Aletsch Halbmarathon
- 52 SUI, Lenzerheide, Graubünden Marathon
- 65 SUI, Mürren, Schilthorn Inferno Halbmarathon
- 72 SUI, Hindelbank, 50 km-Lauf Emmental
- 81 LIE, Bendern, LGT-Marathon
- 91 SUI, Bever, Engadiner Sommerlauf

Rubriken

Das Wissen um den richtigen Bissen

- 70 Nahrungsergänzung aktuell
83 Ernährungs- und Haushaltstipps

Brauchbare „Software“ oder richtige Trainingstipps

- 48 Sportbiologische Grundlagen der Ausdauer

TuS – Tragen und Schwitzen oder Textilien und Schuhe

- 40 Sind Laufkleidung und Laufschuhe zum Wandern geeignet?

Wissenswerter über die Hardware Körper

- 26 Das Wasserreservoir des Menschen

Kommunikation und Augenblicke

- 20 Veranstaltungs-Text-Bericht - Quiz
31 Zitate, Sprüche
45 Wenn Marathon & mehr nicht mehr kommt
73 Die Wiedergeburt
77 Laufen im Urlaub
86 GeburtstagsläuferInnen
92 Jederzeit-ABO

Veranstaltungen der besonderen Art

- 19 Baukastenmarathon in Bad Salzuflen
47 Gesundheits- und Aktivwochen auf der Bettmeralp
58 Trainingswoche in den Bergen
3. US Röntgenlaufstage

Von Interesse

- 21 Gezielte Regenerationsmaßnahmen im Langstreckenlauf
24 Loreley Marathon 2005
43 Erythropoientin (EPO)
44 Gewitter - Warnungen
71 „Die Schattenseiten des Marathonbooms“
90 Naturheilmethoden Teil II

Termine 2003 und I. Quartal 2004

- 93 Bis Marathon
94 Marathon
94 Mehr als Marathon
94 I. Quartal 2004

Leserfragen / Leserbriefe

- 27 Leserfrage Sportmedizin
63 Leserbriefe

Produkte / Angebote

2. US Cardio **fitness**
7 Laufen sie den Kosten davon
11 ODLO Store Köln + Frankfurt
19 UltraSports
33+84 Marathon Finanz AG
41 VIA NOVA, VIOL aktiv
72 Marathonreisen 2004
4. US DAUERLAUF-Fachgeschäfte
im Rheinland

Büchermarkt

- 8 Buchbesprechung
8 Büchermarkt
21 Buchangebote W **UM S**

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



IMPRESSUM



Marathon & mehr

Laufzeitschrift für
Landschafts-Erlebnislauf
Feldstraße 4
53797 Lohmar

September 2003, Nr. 6

Erscheint 3 x jährlich
(Januar, Mai, September)

Einzelpreis:
€ 2,50 ohne Versand,
sfr. 3,90 ohne Versand.

Herausgegeben im:
Verlag Werbung **UM Sport**
Feldstraße 4
D-53797 Lohmar

Tel. 02246-915 90 80
Fax 02246-911 301
e-mail:
marathon-und-mehr@onlinehome.de

www.marathon-und-mehr.de

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

Verlagsleitung

Birgit Lennartz

Redaktion

Udo Lohrengel
Mitarbeiter/Autoren:
Klaus Bergmann,
Volker Birke,
Wolfram Brunmeier
Peter Ickert,
Dr. Sebastian Lünig
Wolfgang Menzel,
Dr. Klaus Rawe,
Werner Sonntag
Konrad Waßmann,
Dr. Christoph Wenzel.

ABO-Verwaltung, Anzeigenverkauf, Layout, Versand:

Agentur für Veran-
staltungswerbung
Feldstr. 4
53797 Lohmar
Tel. 02246-911300
Fax 02246-911301
Druck:
Broermann-Offset
Druck GmbH
Urbacher Str. 3
53842 Troisdorf