



## Berichte / Reportagen

### Veranstaltungen in Deutschland

4	Garmisch-Partenkirchen, Zugspitz Extrem Berglauf	101	Ratingen, Ratinger Rundlauf
7	<b>Humfeld, Lipperland-Volksmarathon</b>	102	<b>Merzig, Saarschleife-Marathon</b>
8	Vöhl, Edersee Super-Marathon	102	Bad Düben, Heidelauf
10	<b>Simmern, Hunsrück-Marathon</b>	106	<b>Maximiliansau, Rhein-Marathon</b>
13	Hildrizhausen, Schönbuchlauf	107	Egelsbach, Koberstädter Waldmarathon
17	<b>Bestwig, Hochsauerland-Marathon</b>	108	<b>Emden, Ems-Jade-Lauf</b>
18	Arolsen, Advent-Marathon	108	Hamburg, Alstertal-Marathon
19	<b>Lengenfeld, Gölschtal-Marathon</b>	116	<b>Kelkheim, ARQUE-Lauf</b>
22	Koblenz-Bingen, Weltkulturerbe Rheintal-Lauf	120	Lengerich, Teutolauf
23	<b>Bad Honnef, Siebengebirgs-Marathon</b>	125	<b>Alsbach, Melibokuslauf</b>
29	Remscheid, Röntgenlauf	125	Schlanstedt, Huy Burgenlauf
34	<b>Essen, Rund um den Baldeneysee</b>	125	<b>Waren, Rund um die Müritz</b>
37	Herten-Bertlich, 60. Veranstaltung	125	Gera, Elstertal-Marathon
38	<b>Birkenfeld, Bärenfels-Berg-Ultramarathon</b>	125	<b>Goldenstedt, Moormarathon</b>
38	Bremerhaven, Marathon	126	Forchheim, Fränkische Schweiz Mar.
39	<b>Norderney, Marathon</b>	127	<b>Poggenhagen, Rd.u.d.Steinh.Meer</b>
42	Schwäbisch Gmünd, Schwäbische Alb Marathon	127	Wolgast, Usedom-Marathon
47	<b>Düsseldorf, Garather Schlossmarathon</b>	128	<b>Pohlheim, Garbenteicher Volkslauf</b>
48	Bredelar, Sauerlandmarathon	129	Werdau, Werdauer Herbst Waldmar.
50	<b>Einruhr, Rursee-Marathon</b>	130	<b>Fulda, Hochstift-Marathon</b>
52	Wernigerode, Harz-Gebirgslauf		
55	<b>Bottrop, Herbstwaldlauf</b>		
58	Ilseburg, Brockenlauf		
66	<b>Hachenburg, Löwen-Marathon</b>		
68	Jena, Kernberglauf		
75	<b>Königswinter, Drachenlauf</b>		
80	Kempten, Voralpenmarathon		
83	<b>Donaueschingen, Schwarzwaldmarathon</b>		
85	Quickborn, Straßenlauf		
86	<b>Düdinghausen, Hochsauerländer Grenzlandlauf</b>		
86	Wuhlheide, Marathon		
92	<b>Eibenstock, Drei-Talsperren-Marathon</b>		
94	Otterndorf, KSK-Küstenmarathon		
96	<b>Kressbronn, Bodensee-Marathon</b>		
97	Braunschweig, Marathon		
97	<b>Wesseling-Bonn-Wesseling</b>		
99	Pleinfeld, Brombachsee-Marathon		
100	<b>Kollerbeck, Köterberglauf</b>		

Das Titelbild zeigt Läufer beim 13.Schwäbische Alb Marathon auf dem Weg zum Hohenstaufen. Lesen Sie mehr darüber in dieser Ausgabe.  
Foto W. Brunnenmeier

### Veranstaltungen im Ausland

6	SUI, Bregenz, Dreiländer-Marathon	82	SUI, Sierre - Zinal
12	<b>AUT, Galtür, Silvretta Ferwall Marathon</b>	88	<b>SUI, Zermatt, Zermatt-Marathon</b>
14	LUX, Fuussekaul, Trail Uewersauer	98	AUT, Silbertal, Montafon Arlberg Marathon
20	<b>SUI, Trubschachen, Napf-Marathon</b>	104	<b>AUT, Güssing, Süburgenland Ö.E.Mar.</b>
26	JAP, Kawaguchika, Lake Kawaguchi-Marathon	109	AUT, St. Wolfgang, Rund um den Wolfs.
33	<b>AUT, Pertisau, Rund um den Achensee</b>	117	<b>AUT, Kufstein, Tirol-Marathon</b>
36	ITA, Sexten, Dreizinnen-Marathon	118	FRA, Chamonix, Mt. Blanc-Marathon
39	<b>SUI, Bönigen, Brienerseeelauf</b>	130	<b>LUX, Echternach, Mar. de la Ville d'Echt.</b>
46	SUI, Couvet, Défi Val-de-Travers		
53	<b>SUI, Nidau, Rund um den Bieler See</b>		
61	FRA, Chamonix, Du Tour du Mt. Blanc		
64	<b>AUT, Krems, WACHAUmarathon</b>		
72	SUI, Davos, Swiss Alpine Marathon		

## Rubriken

### Das Wissen um den richtigen Bissen

- 113 Lebensmittel statt Pillen  
122 Ist Bier wirklich ein geeignetes Läufergetränk?

### Brauchbare „Software“ oder richtige Trainingstipps

- 78 Vor dem Laufen, nach dem Laufen oder gar nicht mehr Dehnen...

### TuS – Tragen und Schwitzen oder Textilien und Schuhe

- 54 Was man beim Laufen so anziehen kann

### Wissenswerter über die Hardware Körper

- 32 Die Leber, ein zentrales Lebensorgan

### Laufen im Urlaub

- 22 Laufparadies Österreich

### Kommunikation und Augenblicke

- 5 Ferienwandern 2004  
16 Zitate, Sprüche  
21 Zwischen Lust und Ehrfurcht, Jörg Altendorf  
37 **Marathon & mehr** unterwegs  
37 Quiz  
40 GeburtstagsläuferInnen  
97 In eigener Sache  
98 Quizauflösung und Gewinner aus Nr. 6  
112 Wenn Marathon & mehr nicht mehr kommt  
131 Jederzeit-ABO

### Veranstaltungen der besonderen Art

- 67 12-h-Lauf – das Staffelerlebnis  
96 Ladakh-Marathon  
101 Gesundheits- und Aktivwochen auf der Bettmeralp  
104+119 Spreelauf 2004  
105 Trainingswoche in den Bergen

### Von Interesse

- 49 Naturathlon 2004  
62 Draisinentour im Glantal  
66 **Marathon & mehr** in Sportgeschäften  
70 Rennsteig aktuell  
86 European Marathon Challenge  
100 Erfolg für den Oberwalliser Bergmarathon  
103 Gezielte Regenerationsmaßnahmen im Langstreckenlauf  
107 Der Crosskalender  
112 Marathon Finanz AG

## Termine 2004

- 132 Bis Marathon  
134 Marathon  
139 Mehr als Marathon

## Leserfragen / Leserbriefe

- 9 Leserbriefe  
91 Leserfrage

## Produkte / Angebote

2. US Cardio **fitness**  
15 Laufen sie den Kosten davon  
27 **ODLO** Stores in Köln, Essen und Frankfurt  
81 EMP  
112 Marathonreisen 2004  
114 New York Reise  
3. US nutraxx  
4. US DAUERLAUF-Fachgeschäfte im Rheinland

## Büchermarkt

- 9 Berglaufjournal  
97 Buchangebote W **UM S**  
115 Büchermarkt

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



## IMPRESSUM



### **Marathon & mehr**

Laufzeitschrift für  
Landschafts-Erlebnislauf  
Feldstraße 4  
53797 Lohmar

Januar 2004, Nr. 7

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](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:

Jörg Altendorf  
Volker Birke, Günter Börner,  
Wolfram Brunmeier  
Laurent Graaff,  
Franz Haselbeck  
Werner Otto  
Stefan Vilvo  
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