



Berichte / Reportagen

Veranstaltungen in Deutschland

4	Friedberg, Rund um den Winterstein
9	Durbach-Straßburg, Freundschaftslauf
12	Bad Salzuflen, Der Baukastenmarathon
15	Kandel, Bienwaldmarathon
17	Leer, Logabirumer Winterlauf
19	Thurmannsbang, Dreiburgenland-Marathon
20	Bad Füssing, Johannesbad Thermen Marathon
21	Hohenbocka, Durch die Bucksche Schweiz
22	Steinfurt, Brooks Steinfurt Marathon
24	Kiel, familia Kiel-Marathon
25	Dresden, Wilischlauf
26	Forst, 25 km-Lauf
27	Cottbus, Spreewald-Marathon
29	München, Forstenrieder Lauf
30	Wernigerode, Harzquerung
34	Zittau, Gebirgslauf & Wandertreff
42	Kiel, Hochbrückenlauf
44	Lychen, Lychener-Seenlauf
44	Wittenberg, Fläminglauf
47	Potsdam, Humboldt Naturmathon
50	Seligenstadt, Mainuferlauf
50	Rostock, Nikolauslauf
52	Werdau, Werdauer Waldlauf
53	Herten-Bertlich, Straßenläufe
54	Bad Dürkheim, Weinstraßenmarathon
56	Sylt, Syltlauf
58	Neunkirchen, Freiengrunder Osterlauf
64	Bad Frankenhausen, Kyffhäuser-Berglauf
67	Springe, Springe-Deister Marathon
68	Borgholzhausen, Luisenturmlauf
71	Weilburg, Weiltalwegmarathon
73	Würzburg, Gedächtnislauf
74	Ratzeburg, Adventslauf
75	Bad Oeynhausen, Weser-Werre-Lauf
75	Kevelaer, Honigkuchenmann-Marathon
78	Bensberg, Königsforstmarathon
79	Ueckermünde, Haffmarathon
79	Marburg, Rund um die Steinmühle
79	Senzig, Heidelauf
86	Husum, Wintermarathon
92	Bad Bergzabern, Kurstadtlauf

Veranstaltungen im Ausland

7	NED, Apeldoorn, Midwinter-Marathon
26	ITA, Neumarkt-Egna, Südtirol-Marathon
35	MAL, BMW Malta-Marathon
46	AUT, OMV Linz-Marathon
51	SUI, Zürich-Marathon
83	FRA, Niederbronn, Grand Défi des Vosges
92	AUT, Tulln, 2- Brückenlauf

Das Titelbild entstand beim Kyffhäuser Berglauf Ende April in Bad Frankenhausen. Es vermittelt den Dreiklang von Sport, Natur/Landschaft und Kultur. Aufgenommen vom Rennweg zeigt es im Hintergrund das Kyffhäuser Denkmal. Foto: Gerd Ponndorf

Rubriken

- 18 **Das Wissen um den richtigen Bissen**
Magnesium und Calcium
- 81 **Brauchbare „Software“ oder richtige Trainingstipps**
Elektromagnetische Muskel Stimulation
- 77 **TuS – Tragen und Schwitzen oder Textilien und Schuhe**
Ist Dämpfung von Laufschuhen wirklich so wichtig?
- 48 **Wissenswerter über die Hardware Körper**
Aufbau und Funktionsweise der Skelettmuskulatur
- 38 **Laufen im Urlaub**
Laufen in Calpe an der Costa Blanca
- Kommunikation und Augenblicke**
- 26 Sie und wir haben gespendet
29 Frühlingpower auf dem Grün
45 Zitate, Sprüche
62 Dr. Wald
62 Von Nichts zu Alles
60 Wenn **Marathon & mehr** nicht mehr kommt
60 Quiz
79 Quizauflösung und Gewinner aus Nr. 7
80 Jederzeit-ABO
88 GeburtstagsläuferInnen
- Veranstaltungen der besonderen Art**
- 8 Stationen des Naturathlon 2004
45 Gesundheits- und Aktivwochen auf der Bettmeralp
55 Mittelrhein Marathon 2005
- Von Interesse**
- 57 Der norddeutsche Selbstversuch
75 **Marathon & mehr** in Sportgeschäften
76 Zur Energiegewinnung im Langstreckenlauf
93 Wandern

Termine 2004

- 94 Bis Marathon
96 Marathon
99 Mehr als Marathon

Leserfragen / Leserbriefe

- 6 Leserbriefe
100 Leserfrage

Produkte / Angebote

2. US Mittelrhein Marathon 2005
11 ODLO Stores
in Köln, Essen und Frankfurt
Laufen sie den Kosten davon
87 EMP
50 UltraSports Produkte
3. US nutraxx
4. US ASICS Sports Dauerlauf

Büchermarkt

- 10 Buchvorstellungen
25 Berglaufjournal 2004
28 Büchermarkt
59 Bücher aus unserem Haus
93 Buchbesprechung

Laufreisen

- 21 Bunert Sportreisen
21 Sportreisen G. Kreienbaum
33 Lauffreizeisen Hofmann
58 Werner Otto Sportreisen

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



IMPRESSUM



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

Mai 2004, Nr. 8

Erscheint 3 x jährlich
(Januar, Mai, September)

Einzelpreis:
€ 2,90 ohne Versand,
sfr. 4,40 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:

Wigald Boning
Wolfram Brunmeier
Uwe Laig
Sebastian Lüning
Martin Oberndörfer
Alfons Schmiederer
Konrad Waßmann
Dr. Christoph Wenzel

**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