

INHALT Januar 2009



Berichte / Reportagen

Veranstaltungen in Deutschland

4	Jena	Kernberglauf	36	Adelsberg
6	Schwäbisch Gmünd	Schwäbische Alb Marathon	10	Amberg
10	Amberg	Amberger Ultra-Lauf	42	Bad Honnef
11	Pirmasens	Pirmasenser Waldmarathon	74	Bottrop
13	Egelsbach	Koberstädter Waldmarathon	86	Bräunlingen
14	Kempten	Voralpenmarathon	31	Darmstadt
16	Niederzier	Monte Sophia Berglauf	13	Egelsbach
17	Lengsfeld	Gölzschtal Marathon	78	Essen
20	Hachenburg	Löwenlauf	47	Essen
26	Münster	Volksbank Münster Marathon	99	Fleckenberg
30	Kelkheim	ARQUE-Lauf	20	Hachenburg
31	Darmstadt	Sparkassen-Marathon	4	Jena
33	Werther	Böckstiegel Lauf	30	Kelkheim
35	Simmern	Hunsrück-Marathon	14	Kempten
36	Adelsberg	Rund um Adelsberg	17	Lengsfeld
40	Plettenberg	P-Weg Marathonwochenende	83	Lengerich
42	Bad Honnef	Siebengebirgsmarathon	100	Merzig
46	Sonthofen	Allgäu Panorama Marathon	69	Mudau
47	Essen	Blumensaat-Lauf	26	Münster
51	Piesau	Saale Rennsteig Marathon	16	Niederzier
56	Nürburgring	Nürburgringlauf	56	Nürburgring
57	Otterndorf	Küstenmarathon	100	Oldenburg
58	Welver	„5 am Tag“ Familienmarathon	57	Otterndorf
69	Mudau	Odenwälder Herbstlauf	51	Piesau
73	Witten	Ruhrtal Marathon	11	Pirmasens
74	Bottrop	Herbstwaldlauf	40	Plettenberg
78	Essen	RWE Marathon R. u. d. B.	119	Poggenhagen
83	Lengerich	Teutoburger Waldlauf	94	Remscheid
86	Bräunlingen	Schwarzwald-Marathon	6	Schwäbisch Gmünd
90	Wernigerode	Brocken-Marathon	35	Simmern
94	Remscheid	Röntgenlauf	46	Sonthofen
99	Fleckenberg	Falke Rothaarsteig Marathon	101	Usedom
100	Merzig	Saarschleife Marathon	58	Welver
100	Oldenburg	Marathon	90	Wernigerode
101	Usedom	Marathon	33	Werther
119	Poggenhagen	Rund um das Steinhuder Meer	73	Witten

Zwischenzeitlich haben Gespräche zur Fortführung von **Marathon & mehr** stattgefunden. Eine Entscheidung steht allerdings noch aus. Von daher bitten wir Interessenten sich auch weiterhin mit uns in Verbindung zu setzen.

Veranstaltungen im Ausland

24	DEN, Bornholm-Marathon
49	BEL, Raeren, Raerun
54	NZL, Te Henga Reserve, Macs Westcoaster
66	LUX, Heiderscheid, Trail Uewersauer
71	ITA, Limone sul Garda, Lake Garda Marathon

Das Titelfoto zeigt Teilnehmer beim letztjährigen Brockenmarathon / Harzgebirgslauf am 11.10.08 nur wenige Minuten vom Gipfel entfernt bei bestem Wetter.

Rubriken

Das Wissen um den richtigen Bissen

- 59 Nicht nur Zucker ist süß
64 Was sind NEM?
70 Kaffee mit Magnesium, der Fortezza Sportkaffee

Brauchbare „Software“ oder richtige Trainingstipps

- 119 Training für Landschaftsläufe auch im Winter

TuS – Tragen und Schwitzen oder Textilien und Schuhe

- 21 Sportliches Souvenir
39 Neues vom Textilmarkt
50 Funktionsunterwäsche

Wissenswertes über die Hardware Körper

- 22 Der Zuckerstoffwechsel beginnt schon in der Mundhöhle

Kommunikation und Augenblicke

- 49 Lauf zurück ins Leben – Marathon trotz Chemo
62 Einen Tag und eine halbe Nacht - Lechhöhenweg
82 Laufbekleidung im Winter, Erfahrungen eines Hobbyläufers
84 Sie und wir haben gespendet
89 Wenn **Marathon & mehr** nicht oder nicht mehr kommt
108 Zitate, Sprüche, Bewertungen
118 Marathon Finanz AG
118 Foto Team Müller
118 Quizauflösung und Gewinner aus Nr. 21
118 Bilderrätsel und Quiz Nr. 22
122 GeburtstagsläuferInnen
125 Jederzeit-ABO

Von Interesse

- 5 Deutsche Meisterschaften Straße, Berg, Cross 2009
21 **Das neue Berglauf-Journal kommt zum 15.03.09**
22 MCM Laufcup 2009
22 **Bisherige Ausgabenumfänge**
25 Laufen sie den Kosten davon
37 **Ein VIA NOVA Produkt**
38 Funktions T-Shirts von und mit **Marathon & mehr**
52 **Inhaltsangabe der Ausgaben 2008**
61 „AUFLAGEN“ für den Landschaftslauf
69 **Zum Langstreckenlauf bei Diabetes mellitus**
70 10 Gutscheine über 100 Euro von Sport Tex Haag
76 **Perfekter Laufurlaub**
85 Zukunft des P-Weg-Marathons, des Landschaftslaufes allgemein
104 **Wo die Pokale und Medaillen herkommen**

Termine 2009

- 112 Bis Marathon
113 Marathon
116 Mehr als Marathon
117 Läufe ohne Wertung

Leserbriefe / Leserfragen

- 89 Leserbriefe

Umschlagseiten

2. US Köln Marathon
3. US Darmstadt
4. US Obereibe-Marathon

Büchermarkt

- 106 Bücher aus unserem Hause
110 Buchbesprechungen
121 Büchermarkt

Laufreisen

- 37 Werner Otto Sportreisen
77 Laufabenteuer
120 Sportreisen Kreienbaum

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



IMPRESSUM



Marathon & mehr

Laufzeitschrift für
Landschafts-Erlebnislauf
Feldstraße 4
53797 Lohmar

Januar 09, Nr. 22

Erscheint 3 x jährlich
(Januar, Mai, September)

Einzelpreis:
€ 3,00 ohne Versand,
SFR 4,70 ohne Versand.

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

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

Verlagsleitung

Birgit Lennartz
Redaktion: Udo Lohrengel
Mitarbeiter/Autoren:

Susanne Beisenherz,
Ulrich Clever, Walter Kohl,
Martin Kostrewa,
Olaf Kucher, Tom Kuschel,
Franz Lämmlein, Mirko
Leffler, Sebastian Lüning,
Klaus Nofftz, Anne Orthen,
Stefan Uedelhoven,
Stefan Vilvo,
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