



**MARATHON  
4YOU.DE**



## **KOMPLETTE MARATHON-VORSCHAU**

**April bis Oktober 2007: Deutschland, Österreich und Schweiz**



## **GROSSE VORBERICHTE:**

**Rennsteig, Donautal-Marathon, LGT Alpin  
Liechtenstein, Fichtelgebirgsmarathon,  
Internationaler Gondo Event, München  
Ultra-Trail du Mont Blanc, Palma de Mallorca**

# INTERNATIONAL LAKE GARD SEPTEMBER 23, 2007 MARATHON



**Kommen Sie zur Premiere in einem  
einzigartigen Theater der Natur.  
[www.lakegardamarathon.com](http://www.lakegardamarathon.com)**

INFOLINE Tel. +39365 954781 – Fax +39365 954355 [info@lakegardamarathon.com](mailto:info@lakegardamarathon.com)

LAGO DI  
**GARDA**  
ITALIA

 Regione Lombardia



Provincia di Brescia

 Regione Trentino Alto Adige



Provincia di Trento

 REGIONE del VENETO

Regione Veneto



Provincia di Verona



Comunità del Garda



Coni



Fond. Trentina Ricerca Tumori



Fidal



Ministero per le Politiche Giovanili e le Attività Sportive



<b>Lebenslauf</b>	
Mein Lauf ins Leben	4
<b>Training</b>	
Vom Freizeitläufer zum Marathoni	7
<b>April 2007</b>	
London Marathon	
Lauf der Giganten an der Themse	9
Hamburg Marathon	
Ulrike Maisch in Hamburg am Start	9
<b>Mai 2007</b>	
Rennsteiglauf	
„Gut Runst“	10
Saarbrücken-Marathon	
Ein 50er zum Jubiläum	13
Hannover Marathon	
Neue Marathon-Strecke	13
<b>Juni 2007</b>	
Alpin Marathon Liechtenstein	
Klein, aber fein	14
Donautal-Marathon	
Wie aus dem Bilderbuch	16
Graubünden-Marathon	
Laufenerlebnis für Fortgeschrittene	19
Mountain-Marathon-Cup	
Drei Bergmarathons – eine Wertung	19
<b>Juli 2007</b>	
Fichtelgebirgsmarathon	
Viel Stamm-, wenig Laufkundschaft	20
<b>August 2007</b>	
Internationaler Gondo Event	
Da könnt ihr was erleben	24
Ultra-Trail du Tour du Mont-Blanc	
Nicht rauf, nur drum rum	27
<b>September 2007</b>	
Münster-Marathon	
„Einfach geil“	33
Gardasee Marathon	
Run in Paradise	35
<b>Oktober 2007</b>	
Brocken-Marathon	
Harter Brocken	36
München Marathon	
Münchner Geschichte(n)	38
Marathon Palma de Mallorca	
Stadt und Strand	40
<b>Termine</b>	<b>ab Seite 42</b>
<b>Impressum</b>	<b>6</b>

## Qualität, Geduld und Ausdauer

### Die Erfolgsgaranten im Sport führen auch in anderen Lebensbereichen zum Ziel



Klaus Duwe

Gerade Läuferinnen und Läufer wissen, wie wichtig eine gewissenhafte Vorbereitung und ein gutes Equipment für ein erfolgreiches Marathon-Finish sind. Dass man nicht über Nacht zum Marathoni wird, dass Geduld und Ausdauer im Training und im Wettkampf auf harte Proben gestellt werden, hat jeder schon selbst erfahren.

Wenn man sich in einem gesättigten Markt dem Wettbewerb stellt, egal ob als Laufveranstalter, Sportausstatter oder Medienschaffender, hat man dann gute Chancen, wenn sich das neue Produkt von dem der Wettbewerber positiv unterscheidet. Je mehr Vorteile für den Kunden erkennbar sind, desto aussichtsreicher ist das Produkt. Zum Erfolg wird es aber nur, wenn bei der Markteinführung und Akquisition die erforderliche Geduld und Ausdauer aufgebracht wird.

2006, nur zwei Jahre nach dem Start, waren die Besucherzahlen bei marathon4you.de von Null auf 838.161 angewachsen. Ein schöner Erfolg und eine Bestätigung dafür, dass sich Qualität, Geduld und Ausdauer durchsetzen.

Jetzt startet die erste Printausgabe von marathon4you. 15000 Exemplare des neuen Gratis-Magazins werden auf verschiedenen Marathon-Veranstaltungen im April ausgegeben. Das Anliegen ist, die Vielzahl der Läufe mit ihrer unterschiedlichen Charakteristik für den Läufer transparent zu machen.

Jeder Marathon wurde einer Kategorie zugeordnet (City-, oder Landschaftslauf, anspruchsvoller Landschaftslauf oder Bergmarathon), die mit einem leicht erkennbaren Symbol dargestellt wird. Auch für jede Laufstrecke (Marathon, Halbmarathon, Ultrastrrecke usw.) gibt es ein eigenes Symbol, ebenso für die verschiedenen Disziplinen: Laufen, Walken, Nordic Walking, Skaten und Handbike/Rolli. Auf einen Blick kann

man jetzt aus dem großen Angebot seine Favoriten herausfinden.

Das Beste an diesem neuen Angebot: auf der Website [marathon4you.de](http://marathon4you.de) sind nach genau den gleichen Symbolen Suchfunktionen eingerichtet. Man kann sich also per Klick beispielsweise nur Citymarathons anzeigen lassen, oder nur solche Veranstaltungen, bei denen auch ein Halbmarathon dabei ist, oder/und ein Walking, usw. Dazu gibt es zu jeder Veranstaltung eine Übersicht der vorliegenden Meldungen, Laufberichte, Bildgalerien, Wetter, Routenplaner, Ergebnislisten, usw.

„Ein täglicher Besuch ist Pflicht“, schrieb uns Jürgen aus Neumünster. Vielleicht seht ihr das demnächst genau so.

Keep on running!

Euer Klaus Duwe

„Nichts ist so stark wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist.“

(Victor Hugo, 1802-85)

#### Die Piktogramme von Marathon4you.de

-  Marathon
-  Halbmarathon
-  Marathonstaffel
-  Citymarathon
-  Landschaftslauf
-  Anspruchsvoller Landschaftslauf
-  Bergmarathon
-  Ultralauf
-  Laufen
-  Walking
-  Nordic Walking
-  Skaten
-  Handbike/Rolli
-  Laufbericht auf [www.marathon4you.de](http://www.marathon4you.de)

# Mein Lauf ins Leben

Erzählt von Garfield,  
aufgeschrieben von Klaus Duwe

Als Läufer bin ich viel unterwegs und treffe auch viele Leute. Manche sieht man fast jedes Wochenende, manche seltener. Oft freundet man sich an und man erzählt sich etwas aus seinem Leben. Dabei höre ich manchmal

Geschichten, die gehen mir einfach unter die Haut. Ich ermuntere die Erzähler dann, ihre Geschichte aufzuschreiben. Aber das ist dann wieder eine andere Sache. Manche wollen das nicht, andere können das nicht.

**K**ürzlich erfuhr ich auf einem Marathon wieder von so einem „Lebenslauf“. Ich habe mich nach dem Lauf noch lange mit Garfield, so nennt er sich, weil er seinen richtigen Namen nicht veröffentlichen will, unterhalten und ich habe das Gehörte aufgeschrieben.

Ich weiß von sehr vielen Lauffreundinnen und -freunden, dass ihre Laufkarriere mit einem Wendepunkt im Leben in Zusammenhang steht. Ich möchte alle ermutigen, hier ihre Geschichte zu erzählen, um Beispiel zu sein, oder, wie es mein neuer Freund von den Anonymen Alkoholikern gelernt hat, „um Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen.“

## Ich muss mit dem Saufen aufhören

Mir ist elend zu Mute. Ich fühle mich krank und schwach, unfähig einen Gedanken zu fassen, unfähig mich zu bewegen und den Tag zu beginnen. Ich bin unfähig zu leben, kann aber auch nicht sterben. Seit Wochen, seit Monaten, seit Jahren geht das so. Ich kann so nicht weiter machen. Ich muss mit dem Saufen aufhören. Wie oft habe ich das schon versucht, mir und meiner Familie versprochen? Irgendwie ist es heute anders. Trotz meiner Kraftlosigkeit spüre ich, dass ich es selbst in der Hand habe, ob und wie es weiter geht. Ich will aufhören, ich will leben.

Ich weiß, dass ich es alleine nicht schaffe. Zu oft bin ich gescheitert. Ich habe eine Chance, wenn ich Hilfe finde. Ich gehe zum Arzt. Er will von meinem Alkoholismus nichts wissen. „Das bilden Sie sich ein.“ Ein Freibrief, aber ich weiß es besser. Ich bleibe hart und lasse den Kontakt zu einer Suchtklinik herstellen.

Am nächsten Tag bin ich zur Vorstellung dort, drei Tage später liege ich für 8 Tage zur Entgiftung in der Klinik. Acht Tage ohne Alkohol, ich weiß nicht, wann ich schon einmal eine so lange Zeit darauf verzichtet habe. Der Entzug ist nicht schlimm. Er wird von Medikamenten begleitet, Entzugerscheinungen bleiben aus.

## Zum ersten Mal seit Jahren gefällt mir, was ich sehe

Schon nach wenigen Tagen fühle ich mich wie neu geboren. Kein ausgetrockneter Mund, kein Brummschädel, keine Gliederschmerzen. Ich schaue in den Spiegel und in meine Augen. Ich habe blaue Augen, sie sind klar, nicht gelb oder gerötet. Zum ersten Mal seit Jahren gefällt mir, was ich sehe. Dann beginnt eine 6wöchige Therapie. Gruppenarbeit, Einzelgespräche, Untersuchungen. Rauchen ist nur auf der Geschlossenen erlaubt. Dort sind die, die es nicht geschafft haben, sich tot zu saufen und es nicht geschafft haben, aufzuhören. Verblödet dämmern sie vor

sich hin. Für jede Zigarette muss ich mir das ansehen. Therapie ...Morgens ist Frühsport angesagt. Ich kann es mir aussuchen: Gymnastik in der Halle, oder Laufen im Wald. Wenn schon Sport, dann draußen. Also laufen, oder besser, gehen, spazieren gehen. Es tut gut.

Nach 6 Wochen geht's nach Hause. Insgesamt habe ich jetzt 7 Wochen nichts getrunken. Ich habe Angst. Ich weiß nicht, wie ich draußen, außerhalb der Käseglocke, leben soll, ohne zu trinken. Ich muss es lernen.

## Für jede Tür, die sich schließt, öffnet sich eine andere

Auch dazu brauche ich Hilfe und ich gehe noch am gleichen Abend zu den Anonymen Alkoholikern. Dort finde ich, was ich suche. Freunde, die mir vorleben und zeigen, wie es geht. Und ich lerne, dass es nicht alleine darauf ankommt, das erste Glas stehen zu lassen. Ich muss ein neues Leben anfangen. Ich kann nicht so weiter leben wie bisher. Zuerst erschrecke ich bei dem Gedanken, mich von bequemen Gewohnheiten verabschieden zu müssen. Dann freue ich mich, weil ich lerne, dass sich für jede Tür, die sich schließt, eine andere auftut.

Ich wechsle meine Arbeitstelle und mache Karriere. Man vertraut mir Aufgaben an, an die ich mich in meinen kühnsten Träu-



men nicht gewagt hätte. Mein Einkommen erlaubt mir manchen Luxus.

Zweimal in der Woche bin bei meinen Freunden im AA-Meeting und teile Erfahrung, Kraft und Hoffnung. Genauso oft laufe ich. Aber erst, seit ich mit dem Rauchen aufgehört habe. Nicht viel, eine halbe, manchmal eine ganze Stunde. Am Wochenende wage ich mich auch schon mal an zwei Stunden. 16 – 17 Kilometer werden das dann sein. Meist bin ich alleine unterwegs, allerdings sind auf meiner bevorzugten Strecke auch etliche Laufgruppen unterwegs und manchmal komme ich ins Gespräch.

### Marathon, mein Traum

Einmal lasse ich mich dazu verleiten zu sagen, dass es mein Traum sei, einen Marathon zu laufen. „Leider ist der Zug für mich abgefahren, schließlich bin ich aus dem Alter raus,“ füge ich aber schnell dazu. „Meinst Du wirklich? Wie alt bist Du denn?“ fragt mich Gabi ungeniert. Ich beichte ihr meine 52 Lebensjahre und sie lacht. „Ich stell Dir nachher mal den Karl-Erich vor, der ist glatt 10 Jahre älter und trainiert auf den New York-Marathon in 5 Monaten.“

Ich lerne Karl-Erich kennen und habe meine Zweifel. Drahtig ist der schon, aber Marathon? Und dann noch unter 5 Stunden? Ich stelle meinen Traum zurück und laufe weiter meine 8 – 16 Kilometer. Manchmal sehe ich Karl-Erich beim Training und staune, wie gut er drauf ist und welche Fortschritte er macht. Dagegen sehe ich richtig alt aus. Wir kommen auch hin und wieder ins Gespräch, er ermuntert mich, aber ich will nicht. Offiziell. Ganz für mich habe ich aufgehört, vom Marathon zu träumen und stattdessen damit angefangen, Marathon zu laufen. Der Marathon beginnt nämlich nicht am Start, sondern 12 Monate vorher mit gezieltem Training. So habe ich es in einer Laufzeitschrift, die ich abonniert habe, gelesen.

Irgendwann im Oktober treffe ich die Gruppe wieder beim Laufen. „Mein Abschluss-Training, am Donnerstag fliege ich nach New York,“ erzählt mir Karl-Erich. Es ist das Jahr der Anschläge auf das World-Trade-Center. Er hat sich den Marathon so fest vorgenommen, so dafür gelebt und gearbeitet, dass er sich jetzt durch nichts abhalten lässt. Er imponiert mir ungemein. Habe ich mit eisernem Willen, Disziplin und Übung nicht den Weg zu einem neuen Leben gefunden? Zu

einem Leben ohne Alkohol und Nikotin? Kann ich nicht Vieles erreichen, wenn ich nur will, und wenn ich etwas dafür tue? Als mir zwei Wochen später Karl-Erich von seinem ersten Marathon in New York erzählt, von seinen Gefühlen und seinem Stolz, als ich mit Gänsehaut dastehe und andächtig zuhöre, weiß ich: ich will das auch, und ich kann das auch.

Mein Ziel ist Berlin, nächstes Jahr im September. Ich intensiviere mein Training. Langsam steigere ich von 2 - 3 Tage in der Woche auf 3 – 4 Mal, dann 5 Mal. Nicht mehr als 8 – 16 Kilometer. Dann pendelt sich dieser Rhythmus ein: 2 Tage laufen, 1 Tage Ruhe, 3 Tage laufen, 1 Tag Ruhe. Dabei zwingt ich mir keinen Trainingsplan auf. Wenn ich Lust auf Tempo habe, laufe ich schnell oder mache Intervall. Meist laufe ich aber langsam, dafür länger.

Bis zum Sommer will ich es schaffen, 4 Stunden am Stück zu laufen. An einem Sonntagmorgen ist es soweit. Ich habe mir einen Rundkurs ausgesucht, den ich, wenn alles glatt geht, in 4 Stunden bewältigen kann. Ich nehme mein Handy mit, Radio und Trinkflasche und trabe los.

Unsäglich langsam laufe ich, in kleinen Schritten. Aber nicht das Tempo ist mir wichtig, ich will 4 Stunden durchhalten. 3 oder 4 Mal bleibe ich stehen zum Trinken, einmal fülle ich an einer Quelle Wasser nach. Ansonsten ziehe ich die Distanz durch. Etwas über 4 Stunden bin ich unterwegs, vielleicht 32 oder 33 Kilometer. Ich fühle mich gut, so als könnte ich noch weiter laufen.

### Ich weiß jetzt, ich kann es schaffen

In den Wochen danach laufe ich mehr in hügeligem Gelände und mache häufiger Intervall-Training. Wieder plane ich einen langen Lauf ein, wieder soll er über 4 Stunden gehen. Ich nehme den gleichen Kurs, bin aber etwas schneller unterwegs. Als ich die Runde beende, sind noch über 10 Minuten „übrig“. Ich laufe weiter und komme in der gleichen Zeit wie beim letzten Mal gute 2 Kilometer weiter.

Ich weiß es jetzt, ich kann es schaffen. Ach was, ich werde es schaffen. Natürlich ist meinen Bekannten vom Lauftreff aufgefallen, dass ich häufiger unterwegs bin. Kürzlich habe ich auch ausgepackt und erzählt, dass ich mich in Berlin zum Marathon angemeldet habe. Immer wieder fragen sie mich auch, warum ich mich ihnen nicht anschließen will. Aber wegen meiner Arbeit kann ich keine geregelten

Zeiten einhalten und wäre ein sehr unzuverlässiger Trainingspartner. Deshalb überlasse ich es weiter dem Zufall, ob und wann wir uns treffen.

### Berlin, ich fahre nach Berlin

Der Sommer geht zu Ende, ich habe mein Lauftraining unverändert durchgezogen, alle 3 Wochen habe ich einen langen Lauf gemacht. Je näher der 29. September rückt, desto nervöser werde ich. Plötzlich bekomme ich Schmerzen abwechselnd in den Knien und den Waden. Alles Nervensache, sagt einer der Routiniers vom Lauftreff.

Endlich bin ich in Berlin. Keine Ahnung, wie das alles abläuft. Am liebsten würde ich am Samstag schon mal alles durchspielen. Ich bin beeindruckt von den vielen Menschen und von der Atmosphäre. Überall in der Stadt wimmelt es von Läufern. Stolz tragen sie Shirts mit Aufdrucken von ihren Läufen. Alle Nationen sind vertreten. Am Abend bin ich in der Gedächtniskirche beim Gottesdienst. Die Kirche ist brechend voll.

Im stillen Gebet danke ich Gott für das neue Leben, das er mir geschenkt hat und dafür, dass ich trocken bin und hier sein darf. Ich bitte ihn, so leben zu können, dass ich keinen Alkohol mehr trinken will und muss. Ich bitte ihn, mich morgen auf der Strecke zu begleiten, mich zu beschützen und mich gesund ins Ziel bringen.

Mein Quartier habe ich am Kurfürstendamm in einem 4-Sterne-Hotel gebucht. Ich hatte eine Kategorie darunter, aber durch einen Fehler des Reisebüros war das Hotel überbucht. So lande ich ohne Mehrkosten in diesem Luxus-Hotel. Trotzdem kann ich kaum schlafen. Ich habe Angst, den Start zu verpassen. Hoffentlich finde ich hin.

Der Frühstücksraum ist gerammelt voll, lauter Läufer. Ich bin nervös und kriege kaum was runter – ich will raus, zum Start. Wieder zwickt es in den Waden. Ich werde nicht laufen können, denke ich und schnappe mir trotzdem den Beutel mit den Klamotten. Als ich vor das Hotel trete, traue ich meinen Augen nicht. Aus allen Ecken kommen die Läufer, haben die weißen Kleiderbeutel geschultert und kennen nur eine Richtung. Wie kann ich mich da verlaufen? Ich bin erleichtert und schließe mich der Meute an.

Es wird immer enger, immer mehr Läuferinnen und Läufer drängt es auf das Startgelände. Ich gebe meinen Beutel viel zu früh ab und stehe frierend in der Gegend

rum. Es ist nämlich ziemlich frisch. Im Tagesverlauf soll auch die Sonne scheinen, allerdings sollen die Temperaturen nicht über 16 Grad steigen. Ideale Bedingungen nennen das die Experten.

### Ich bin viel zu schnell

Als es endlich los geht, dauert es eine ganze Weile, bis ich zur Startlinie komme. Mit der Chip-Technik ist das ja kein Problem. Irgendwie errechnen die dann die Netto-Zeit. „Unter 5 Stunden“ antworte ich immer, wenn man mich nach meiner Ziel-Zeit fragt. Ingeheim möchte ich aber unter 4:30 bleiben.

Nach gut 30 Minuten hat sich das Feld etwas auseinander gezogen und ich kann mein Tempo laufen. Aber was ist mein Tempo? Das hier nicht, das lass ich mir aufzwingen. Ich bin viel zu schnell, lasse mich treiben und ziehen. Aber ich bin gut drauf und merke das nicht.

Hunderttausende Zuschauer und Musik- und Tanzgruppen sorgen für eine phantastische Stimmung auf der Strecke. Ich lasse mich mitreißen und brauche für die ersten 5-Kilometer-Abschnitte immer ungefähr 29 Minuten. Auch bei km 15 und 20 bin ich noch gut im Rennen und rechne mir eine Zeit von 4:15 aus. Bei Kilometer 25 liege ich auch noch unter 30 Minuten

für die 5 Kilometer und dann wird es hart. Die Euphorie ist raus. Der Ernst beginnt. Was hatte ich da mal gelesen? „Ein Marathon ist ein 12 Kilometer-Lauf mit 30 Kilometer Anlauf.“ Ich habe gerade mal den Anlauf geschafft und dabei für die letzten 5 Kilometer 32 Minuten gebraucht.

### Die Schmerzen werden schlimmer

Meine Beine schmerzen, wie soll ich das noch über eine Stunde aushalten? Weiterlaufen, immer weiter laufen. Ich habe meine korrigierte Zeitvorstellung aufgegeben und bin zu meinem ursprünglichen Plan zurückgekehrt. Und ich will durchlaufen und keine Gehpausen machen. Nur an den Verpflegungsstellen gehe ich kurz, um zu essen und zu trinken. 34 1/2 Minuten sind es für die nächsten 5 Kilometer. Die Schmerzen werden immer schlimmer.

Trotzdem schaffe ich auch den folgenden 5 Kilometer wieder in 34 1/2 Minuten. 40 Kilometer sind erreicht. Ich schaffe es, ich komme ins Ziel. 14 lange Minuten noch, dann habe ich es geschafft. Ich sehe tausende Zuschauer auf dem Kurfürstendamm, aber ich höre nichts. Ich bin in Trance. Bei der Gedächtniskirche sage zimal leise „danke“ vor mich hin. Dann bin ich im Ziel. Ich bin Marathon-Läufer. Wenn mir jemand dafür, dass ich aufhöre

zu saufen, ein Leben versprochen hätte, wie ich es heute führe – ich hätte gesagt: „Ich mach es auch für die Hälfte.“ Nie hätte ich gedacht, dass in dem Topf, der „Leben“ heißt, noch so viel für mich drin ist. ■

### Impressum

**Verlag** Marathon4you Printmedien  
Klaus Duwe, Buchenweg 49 · 76532 Baden-Baden  
www.marathon4you.de

### Redaktion/Vertrieb

**Chefredakteur** Klaus Duwe (kd) v.i.S.d.P.  
Tel.: 07221 65485 · Fax: 07221 801621  
Email: k.duwe@t-online.de  
An dieser Ausgabe wirkten mit:  
Klaus Duwe, Eberhard Ostertag (eo)  
Anton Lautner (al), Margot Duwe (md)

**Anzeigen** Margot Duwe  
Tel.: 07221 801620 · Fax: 07221 801621  
Email: marathon4you@t-online.de

Alle Beiträge, wenn nicht anders vermerkt: Klaus Duwe  
Alle Bilder, wenn nicht anders vermerkt: Klaus und Margot Duwe

**Layout** WMD Harald Spies, Pforzheim

**Druck** Printec Offset, Kassel

**Erscheinungsweise** Zweimal jährlich: April und Oktober  
Der Verlag übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Bilder. Die Zeitschrift und alle Beiträge und Bilder sind urheberrechtlich geschützt. Veröffentlichungen, auch auszugsweise, bedürfen der Zustimmung des Verlages.

**Alle Termine und Angaben ohne Gewähr.**  
Aktualisierungen auf [www.marathon4you.de](http://www.marathon4you.de)

## MARATHON&REISEN

### 29.04.07 Wien Marathon

von der UNO-City zum Heldenplatz an der Hofburg, mit HM

### 09.06.07 Stockholm Marathon

das Erlebnis in schwedens grüner Hauptstadt

### 14.07.07 Knysna Marathon

Südafrika  
unsere Jubiläumsreise an die Gardenroute  
mit toller Anschlussreise an die Victoriafälle

### 18.08.07 Reykjavik Marathon

der Kultlauf in der Isländischen Hauptstadt

### 04.11.07 Marathon - Athen

von Marathon nach Athen auf der Olympiastrecke

### 25.11.07 Florenz Marathon

der Lauf zum Saisonabschluss in der Toskana

### 17.02.08\* 2. Tokyo Marathon

der größte Volkslauf in Japan mit 30.000 Läufern

### 02.03.08\* Rom Marathon

der Sightseeinglauf durch das historische Zentrum

### 09.03.08\* Int. Antalya Marathon

Laufen im Frühling am Meer vor schneebedeckten Gipfeln

### 22.03.08 Two Oceans Marathon

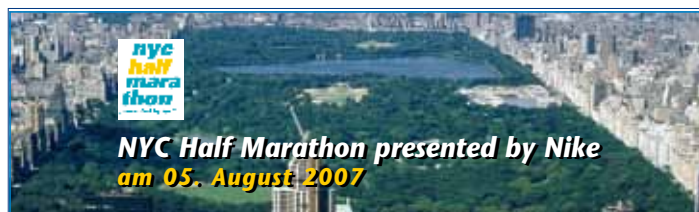
56 km und HM vom Indischen zum Atlantischen Ozean

\* voraussichtliche Termine

...immer aktuelle Infos unter  
[www.sportotto.de](http://www.sportotto.de) oder rufen  
Sie uns an, wir schicken Ihnen  
gerne weitere Informationen...

**Werner Otto**  
Wallstr. 12 50321 Brühl  
Tel.: 02232 - 94 27 44  
Fax: 02232 - 94 27 45

Inh: M. Gerkum  
**SPORTREISEN**  
www.sportotto.de  
run@sportotto.de



Nonstop-Flüge ab/bis Frankfurt mit Singapore Airlines inkl. aller Steuern und Gebühren  
- 4 Übernachtungen im Hilton New York\*\*\*\* - Transfers Flughafen-Hotel-Flughafen  
- Willkommenstreffen - Reisebegleitung - Anmeldeformalitäten zum Halbmarathon  
Preis pro Person im DZ: € 1.328,-, Startnummer: € 98,-.

### Erfüllen Sie sich Ihren Traum vom Marathon!

Mit interAir zu den schönsten und interessantesten Marathonläufen der Welt. Weitere Informationen zu unseren Laufreiseangeboten finden Sie im Internet unter [www.interAir.de](http://www.interAir.de) oder fordern Sie kostenlos unsere Reiseprogramme für 2007/2008 an!

Alle Reisen mit garantierter Startnummer inkl. Anmeldung zum Marathonlauf und Versicherungsschein!

<b>Hamburg</b>	29. 04. 2007
<b>Wien</b>	29. 04. 2007
<b>Prag</b>	13. 05. 2007
<b>Great Wall</b>	19. 05. 2007
<b>Stockholm</b>	09. 06. 2007
<b>Tromsø</b>	16. 06. 2007
<b>NYC 1/2</b>	05. 08. 2007
<b>Reykjavik</b>	18. 08. 2007
<b>Médoc</b>	08. 09. 2007
<b>Berlin</b>	30. 09. 2007
<b>Chicago</b>	07. 10. 2007
<b>Washington</b>	28. 10. 2007
<b>Frankfurt</b>	28. 10. 2007
<b>Dublin</b>	29. 10. 2007
<b>New York City</b>	04. 11. 2007
<b>Singapur</b>	02. 12. 2007
<b>Dubai</b>	11. 01. 2008
<b>Tokyo</b>	17. 02. 2008

Telefon: +49 (0)6403-97 68-10  
FAX: +49 (0)6403-97 68-12  
E-Mail: [info@interAir.de](mailto:info@interAir.de)

**interAir**  
Sport- und Incentive-Reisen



# Vom Freizeitläufer zum Marathon

von Hubert Beck\*



**Viele Jogger laufen 2-3-mal pro Woche über eine Dauer von 30-45 Minuten. Einmal einen Marathon zu laufen ist ein Traum dieser Jogger, dennoch trauen sich nur wenige an dieses große Abenteuer heran. Die Vorstellung, bis zu vier Stunden ununterbrochen zu laufen und eine Menge Zeit für das Marathon-training aufbringen zu müssen, hält viele von diesem Vorhaben ab.**

**A**n einem Marathon teilzunehmen und nur zu finishen, also in einer Ziel-Zeit um 4-5 Stunden, kann mit durchschnittlich nur 3-4 Trainingseinheiten und einem Laufumfang von 40-50 Kilometer pro Woche erreicht werden. Dies ergibt pro Tag einen durchschnittlichen Zeitaufwand von einer Stunde bei einem Laufumfang von 10-12 km. Um unter 4 Stunden zu laufen werden ca. 60 km Wochenumfang benötigt. So betrachtet ist das Ziel, einen Marathon zu laufen, doch gar nicht so unerreichbar.

Ein gesunder Mensch, der eine Stunde Dauerlauf bewältigen kann, ist normalerweise in der Lage, mit einer gezielten 3-monatigen Vorbereitung an einem

Marathon erfolgreich teilzunehmen und damit vielleicht das größte Abenteuer in seinem Leben zu erleben. Die Investition dafür ist durchschnittlich 1,5 Stunden Freizeit pro Tag sowie ein oder zwei Paar sehr gute Laufschuhe, ein Pulsmessgerät, ein Laufbuch mit Trainingsplänen und eine atmungsaktive Laufbekleidung.

**Vor Beginn eines Marathon-Trainings ist jedoch einiges zu beachten:**

#### Motivation:

Zunächst muss die Motivation für das Marathontraining vorhanden sein, mit einem unbändigen Willen den Trainingsplan einzuhalten. Dazu ist es

empfehlenswert, sich einem Lauftreff anzuschließen oder einen Laufpartner mit dem selben Ziel zu finden.

#### Zeitplanung:

In den Tagesablauf muss die Laufzeit eingeplant werden, so dass die Trainingszeit stets verfügbar ist, z.B. vor der Arbeit, abends, oder bei sehr schlechtem Wetter auch im Fitness-Studio.

#### Laufschuhe:

Von Anfang an werden sehr gute, spezielle Marathon-Trainingsschuhe benötigt, sonst treten schnell Verletzungen auf und alles war umsonst.

#### Pulsmessgerät:

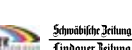
Ein Pulsmessgerät sorgt für die nötige Kontrolle der Laufintensität. Die meisten Läufer trainieren sonst zu hart oder zu leicht und reduzieren damit ihren maximal möglichen Erfolg.

## SPARKASSE MARATHON im dreiländereck am bodensee

Sonntag, 7. Oktober 2007  
Lindau - St. Margrethen - Bregenz



[www.sparkasse-marathon.at](http://www.sparkasse-marathon.at)



**MARATHON**  
**4YOU.DE**  
**IMMER AKTUELL**

### Der persönliche Leistungsstand:

Mit dem aktuellen Ergebnis eines 10 km Wettkampfes vor Beginn des Marathon-Trainings kann die zu erwartende Marathonzielzeit zugeordnet werden, indem die Zeit in Minuten mit 4,7 multipliziert wird. Daraus erfolgt die Auswahl des richtigen Marathon-Trainingsplanes minus 15 Minuten, da man sich durch das Training um ca. 15 Minuten zur Ausgangsleistung verbessert.

### Gesundheits-Check:

Es empfiehlt sich vor Beginn des Marathon-Trainings einen Gesundheits-Check beim Arzt durchführen zu lassen. Für Läufer mit Gesundheitsbeschwerden oder Übergewicht ist es ein Muss. Stark Übergewichtige (BMI über 30) sollten vorher abnehmen, jedoch nicht durch Joggen, sondern durch Fasten, Walking oder lange Radfahrten.

Das Haupt-Prinzip des Marathontrainings besteht aus langen, langsamen Läufen. Dadurch wird der Fettstoffwechselprozess, die Muskulatur, die Sehnen sowie das Herz/Kreislaufsystem trainiert und an die lange Ausdauerbelastung angepasst. Eine spezielle Marathonvorbereitung erfolgt über einen Zeitraum von 3 Monaten. Es sollten dabei unter anderem ca. 7 lange Läufe absolviert werden, davon 5 Läufe mit einer Dauer von ca. 3 Stunden oder 35 km. Die langen Läufe werden kontinuierlich in der Distanz verlängert, bis 180 Minuten gelaufen werden können. Je nach Leistungsvermögen wird der lange Lauf entweder auf 35 km (schneller Läufer) oder 3 Stunden (langsamerer Läufer) Dauerlauf begrenzt. Zum langen Lauf sollte ein Getränkegürtel mitgeführt werden, um eine Dehydrierung zu vermeiden. Wichtig beim Marathon-Training ist regelmäßiges und abwechslungsreiches Training. Es ist wenig effizient, nur am Wochenende zu trainieren und dabei monoton die gleiche Distanz in der gleichen Geschwindigkeit auf der selben Strecke zu laufen.

### Ernährung

Marathon-Läufer benötigen zum Muskelaufbau Eiweiß und zur Lauf-Ausdauer Kohlenhydrate sowie sehr viel Vitamine und Mineralstoffe. Tierische Fette sollten weitgehend vermieden werden und statt-

dessen durch pflanzliche Fette und Omega3 Fettsäuren ersetzt werden. Wasser ist ein wichtiges Nahrungselement, das dem Körper mit ca. 3 Liter/Tag zugeführt werden sollte. Als Faustformel für die Nahrungsanteile gelten 60% Kohlenhydrate; 37 % Eiweiß und 3 % Fett. Hinzu kommen täglich 5 Stück frisches Obst.

### Einmal Marathon – immer Marathon

Viele Marathon-Läufer werden ein Leben lang von diesem Ausdauersport und dem überwältigenden Erlebnis eines Marathonwettkampfs in den Bann gezogen. Die Wirkung, sich fit und vital zu fühlen, außerdem langsamer zu altern als andere, lässt viele Läufer bei dieser Sportart bleiben. Marathon ist ein zeitloser Breitensport, der von 18 bis über 70 Jahre betrieben werden kann. Erleichternd kommt hinzu, dass die für einen Marathon benötigte körperliche Leistungsfähigkeit und Muskulatur, wenn sie einmal aufgebaut ist, relativ leicht zu erhalten ist. Viele Marathonis setzen sich neue Ziele, wie z.B. 15 Minuten schneller zu werden, an internationalen Städtemarathons oder Ultramarathons teilzunehmen oder den Ironman Triathlon anzugehen, um das Abenteuer Marathon noch zu toppen.

### \*Hubert Beck

Hubert Beck ist Trainer, Dipl.-Ing. und Autor des Buches „Das große Buch vom Marathon“ das unter Marathonexperten als „das 5 Sterne Buch des Marathons“ bewertet wurde. Das Buch bietet umfassende, praxisnahe Informationen zum Marathontraining und lässt keine Fragen offen. Mit dem darin definierten und vielfach erprobten modularen Marathontrainingsystem werden alle wissenswerten Details zum Marathontraining verständlich und umfassend beschrieben.



Erschienen ist  
„Das große Buch  
vom Marathon“  
beim Compress-  
Sport-Verlag,  
ISBN 3-7679-  
0892-1, 19,90 € ,  
224 S., 184 Abb.,  
108 Grafiken,  
62 Tabellen,  
ganzfarbig Hoch-  
glanz, im 16,5 x  
24,2 cm Format.



## London Marathon

## Lauf der Giganten an der Themse

### Erstes direktes Marathon-Duell Tergat – Gebrselassie



Die besten Marathonläufer der Welt treffen am 22. April 2007 in London aufeinander. Der Schnellste des letzten Jahres, Haile Gebrselassie, trifft auf seinen großen Rivalen und Weltrekordhalter Paul Tergat und auf Olympiasieger Stefano Baldini. Marokkos Doppelweltmeister Jaouad Gharib ist am Start, ebenso Felix Limo aus Kenia, der im letzten Jahr das Rennen durch die britische Hauptstadt gewann (2:06:39).

„Wir freuen uns, ein solch hochkarätiges Läuferfeld am Start zu haben“, sagt Londons Race Director David Bedford. „Der Weltrekordhalter, der Welt- und Olympiasieger, der Schnellste des letzten Jahres und der Titelverteidiger werden sich, da bin ich mir sicher, ein äußerst spannendes Rennen durch Londons Straßen liefern.“ Insgesamt sind 10 Läufer am Start, die eine Marathon-Bestzeit von unter 2:08 vorweisen können.

Ähnlich stark besetzt ist das Frauenfeld. Neben Mizuki Noguchi, der Olympiasiegerin von 2004 aus Japan, werden die Chinesin Chunxiu Zhou, die eine Bestzeit von 2:19:51 aufzuweisen hat, und weitere 8 Läuferinnen am Start sein, die bereits unter 2:23 Stunden gelaufen sind.

„Damit können wir das stärkste Frauenfeld aufbieten, das jemals in London am Start war. Es wird übrigens keine männlichen Pacemaker geben“, sagt Race-Director Dave Bedford. ■

## Hamburg Marathon

## Ulrike Maisch in Hamburg am Start

### Marathon-Europameisterin Ulrike Maisch startet beim Conergy Marathon Hamburg am 29. April 2007



Bild: asics

„Mit ihrem Sieg in Göteborg hat sich Ulrike Maisch für die deutsche Leichtathletik unsterblich gemacht. Sie ist die erste und einzige deutsche Marathon-Europameisterin – und das für die kommenden vier Jahre. Und als Rostockerin ist sie darüber hinaus auch noch eine Norddeutsche. Grund genug sie dort zu feiern, wo sie mit Erreichen der EM-Qualifikation den Grundstock für diesen Erfolg gelegt hat – beim Conergy Marathon Hamburg“, freut sich Race-Director Wolfram Götz.

Damit sich solche Erfolge – vielleicht bei den diesjährigen Weltmeisterschaften in Osaka oder bei Olympia 2008 in Peking – wiederholen können, brauchen Athleten Kontinuität – im privaten und beruflichen sowie im sportlichen Umfeld. Um gerade letzteres abzusichern, gehen Trainer Klaus-Peter Weippert und Wolfram Götz einen völlig neuen Weg. Beide vereinbarten nicht nur einen Start in diesem Jahr in der Hansestadt, sondern einigten sich auf einen Vierjahresvertrag, der Ulrike Maisch nicht nur finanziell absichert, sondern ihr

jeweils im Frühjahr auch ein sportliches Ziel gibt.

Vorbild für einen solchen Vertrag, den es bei deutschen Veranstaltern in dieser Form bisher noch nicht gab, waren die Londoner Marathonmacher, die ähnliche Mehrjahresverträge mit Olympiasieger und Europameister Stefano Baldini oder Weltrekordler Haile Gebrselassie abgeschlossen haben. ■

### Hamburg Marathon

**Datum: 29. April 2007**



Hamburger Leichtathletik-Verband  
Marathon Hamburg  
Winterhuder Weg 86  
D-22085 Hamburg  
Fon: +49 40 88880352  
info@marathon-hamburg.de  
www.marathon-hamburg.de

## Rennsteiglauf

## „Gut Runst“

## Das Kult-Rennen durch den Thüringer Wald



„Gut Runst“ – so heißt seit über 100 Jahren der Rennsteig-Gruß, was soviel bedeutet wie „Gute Rennsteigfahrt.“ Die Bezeichnung „Rennsteig“ ist aber noch viel älter. Denn schon 1330 ist urkundlich vom „Rynnestig“ die Rede, was von „rinnen“, sich schnell bewegen, und „Stig“ oder „Steig“ für Pfad kommt. Dabei handelt es sich aber ursprünglich nicht um einen speziellen Namen für den 168 Kilometer langen Kammweg durch den Thüringer Wald, sondern um einen Gattungsbegriff für schnelle Verbindungswege.

**J**etzt muss noch geklärt werden, wer GuthsMut ist: Johann Christoph Friedrich GuthsMut lebte von 1759 bis 1839, war Philantrop und gilt als Begründer der neuzeitlichen schulischen Leibeserziehung. Er entdeckte den Rennsteig als Stätte der „Körperbildung“ und ist den Thüringern damit ein würdiger Namensgeber für den

Rennsteiglauf. Trotzdem darf ein weiterer Name nicht unerwähnt bleiben – der des ersten „Rennsteig-Renners“ Julius von Plänckner. Der fronterprobte Hauptmann war auch begeisterter Topograph und erwanderte in 5 Tagen den Rennsteig von Blankenstein/Saale bis Hirschfeld/Werra. 1830 beschrieb er seine Eindrücke und gilt

seither als der Begründer des Rennsteigtourismus. Nicht nur der Rennsteig, auch die Städte und Ortschaften an diesem viel begangenen Weg sind voller Geschichte und Geschichten.

#### Geschichte und Geschichten

Die Anlaufstelle für die Teilnehmer am Super-Marathon ist Eisenach. Weitere Startorte sind Neuhaus (Marathon, 10, 20 und 50 km-Wanderung), Oberhof (Halbmarathon und 15 km-Wanderung) und Schnepfenthal (35 km-Wanderung). In Schmiedefeld und Neuhaus sind noch verschiedene Jugend- und Spezialläufe, unter anderem auch für behinderte Menschen.





Das Nikolaitor, gleich nach dem Start.

Eisenach ist natürlich vor allem durch die Wartburg ein Begriff. Weniger bekannt ist da schon, dass hier die Erfolgsgeschichte von BMW als Automobilbauer beginnt. „Dixi“, bei Marathonis heute in einem ganz anderen Zusammenhang ein Begriff (ist übrigens lateinisch und heißt: ich habe gesprochen), hießen 1903 die Automobile der Fahrzeugfabrik Eisenach. Nach dem ersten Weltkrieg wurde die Fahrzeugsparte an die Gothaer Waggonfabrik abgegeben und 1928 übernahm der Motorrad- und Flugzeugmotorenhersteller BMW die Firma, um sich die Entwicklungskosten eines eigenen Kraftfahrzeuges zu sparen.

Nach der Wende (bis dahin wurde der „Wartburg“ in Eisenach gebaut) war BMW der erste Automobilhersteller, der sich in den neuen Bundesländern engagierte. Mittlerweile ist Eisenach mit den BMW- und OPEL-Werken ein Zentrum des Automobilbaus in Deutschland.

### Klöße statt Nudeln

Der Markt in Eisenach ist sehenswert. Das Stadtschloss (1742), das Rathaus von 1632, die Georgenkirche von 1180,

der Marktbrunnen (1549) mit dem vergoldeten Drachentöter St. Georg, Schutzpatron der Eisenacher und das prächtige Lutherhaus geben zusammen mit weiteren historischen Gebäuden eine imposante Kulisse ab. Irgendwo dazwischen ist noch ein freier Platz und dort hat man das Festzelt aufgebaut, um den Läuferinnen und Läufern die Klöße (zusammen mit einem Bier im Startgeld enthalten) zu servieren und sie so fit zu machen für den 72,7 Kilometer langen Super-Marathon am nächsten Tag.

Das Wetter ist herrlich am frühen Morgen, keine Wolke ist am Himmel. Allerdings sagen die Experten für die zweite Tageshälfte Regen und starke Winde vorher. Auch 20 Minuten vor dem Start ist keine Hektik spürbar. Die den Ultras eigene Gelassenheit überträgt sich auf mich, der zum ersten Mal beim Rennsteiglauf dabei ist. Erst Minuten vor dem Start versammeln sich alle hinter dem Startbogen. Nach dem Rennsteiglied ist es ruhig. Ein paar Durchsagen noch und Grußworte, dann „Time to say goodbye,“ Gänsehaut – und um 6.00 Uhr dann der Startschuss.

Die Ultras traben durch die Fußgängerzone und durch das Nikolaitor, das einzige noch erhaltene Stadttor von Eisenach. Hinter der Rechtskurve geht es aufwärts und die meisten entscheiden sich für Kraftsparendes Marschtempo. Das erste Drittel der Strecke ist nach Auskunft der „Alten Rennsteig-Hasen“ nämlich das schwerste. 700 Meter Höhenunterschied weist das Diagramm bis zum Inselsberg aus. Weil es aber zwischendurch immer mal wieder runter geht, sind die zu bewältigen Höhenmeter wesentlich mehr.

Das Wetter ist herrlich, die Sonne scheint, es geht aber immer ein frischer Wind. Hin und wieder kommt ein Aussichtspunkt oder eine Lichtung, ansonsten sind wir abwechselnd von leuchtend grünen Laub- und dunklen Fichtenwäldern umgeben. Weil es im hinteren Feld kaum einer eilig hat, unterhält man sich angeregt. Dabei schwärmen die „Wiederholungstäter“ immer von der tollen Organisation und der unübertrefflichen Verpflegung. Einen kleinen Vorgeschmack bekomme ich bei der Glasbachwiese (km 17,7), wo es auch jetzt Obst und den legendären Schleim gibt. Ich kann mich noch erinnern, wie mir früher meine Mutter meist mit viel Überredung, manchmal auch mit etwas Gewalt den nahrhaften Haferschleim eintrichtern musste. Auch hier im Thüringer Wald kannte man den Haferschleim als „Arme-Leute-Essen“, bis er irgendwann nicht mehr ganz so populär war.

Die weit gereisten Wintersportler kamen dann besonders bei Wettkämpfen in Skandinavien wieder mit dem guten alten Haferschleim in Kontakt und sorgten zu Hause für dessen Comeback. Heute wird er mit Heidelbeeren etwas verfeinert und meine Mutter wäre stolz, würde sie sehen, wie ich die zwei Becher leere, ohne das Gesicht zu verziehen.

## GutsMuths-Rennsteiglauf

Datum 19. Mai 2007



Rennsteiglauf Sportmanagement  
& Touristik GmbH

Schmückestraße 74

D-98711 Schmiedefeld am Rennsteig

Fon: +49 180 5 736678

Fax: +49 36782 6427

info@rennsteiglauf.de

www.rennsteiglauf.de



### Die Grenze auf dem Berg

Die Stärkung kann ich gut gebrauchen, denn nach dem Dreiherrenstein (km 20,6) und einer kurzen Abwärtspassage geht es immer steiler bergauf, bis bei km 25,5 der Inselsberg erreicht wird. Es ist mit 962 m einer der höchsten Berge im Thüringer Wald und wurde bereits 1650 erschlossen. Der Rennsteig bildete hier früher die Grenze zwischen Sachsen-Gotha und Hessen. Deshalb gibt es noch heute auf „beiden Seiten“ einen Berggasthof, „Stöhr“ heißt er auf der hessischen, „Stadt Gotha“ auf der gothaischen Seite.

Zunächst über Stufen, dann auf einem asphaltierten Weg geht es steil bergab. Bis zur Grenzwiese (km 26,8), wo einmal die Grenze zwischen Sachsen und Gotha war, verlieren wir an die 200 Höhenmeter. Das geht mächtig in die Beine und mancher schwört, er würde lieber bergauf laufen. Dafür gibt es hier von etlichen Zuschauern freundlichen Applaus und Aufmunterndes auf den Weg.

### Sensationelle Verpflegung

Die nächsten 10 Kilometer sind vielleicht die gemütlichsten, was auf dem Rennsteig heißt, dass es keine langen und keine steilen An- und Abstiege gibt. Flach ist es damit noch lange nicht. Am Possenröder Kreuz war im Mittelalter eine Passstrasse von Franken nach Thüringen.

Seit einiger Zeit schon teilen wir uns den Weg mit den Wanderern und Walkern, die 35 Kilometer von Schnepfenthal nach Oberhof unterwegs sind. An sie richtet sich dann wohl auch in erster

Linie das sensationelle Angebot bei der Verpflegungsstelle Ebertswiese (km 37,4). Hier geht es zu, wie auf einem Festplatz. Zusätzlich zu Wurst-, Schmalz- und Käsebrot gibt es auch noch Würstchen.

Mittlerweile hat sich der Himmel zugezogen, statt Sonne sind nur noch dunkle Wolken zu sehen. Der Wind wird immer unangenehmer. Normalerweise ist die Ebertswiese ein sehr lohnendes Ausflugsziel. Es soll hier viele seltene Pflanzen geben und einen Bergsee in der Nähe. Außerdem kreuzt hier einer von nur zwei Bächen den Rennsteig.

Die nächste Getränkestelle ist nur gut 3 Kilometer weiter und strategisch günstig platziert, denn gleich kommt wieder ein größerer Anstieg auf fast 900 m, der bei den Neuhöfer Wiesen (km 45,4) aber bereits wieder überwunden ist. Es fängt an zu regnen und gleichzeitig nimmt der Wind weiter zu.

Knapp 10 Kilometer sind es noch bis zum Grenzadler (km 54,7). Diese Wegkreuzung bei Oberhof hat ihren Namen von dem Grenzstein mit dem preußischen Adler. Hier ist das Wintersportzentrum des Thüringer Waldes mit dem Biathlon- und Skistadion und den Skilanglaufstrecken. Die Wanderer und Walker sind im Ziel. Normalerweise sind hier viele Zuschauer, lasse ich mir erzählen. Heute sind es wegen des Wetters wenige, aber die geben, was den Läuferinnen und Läufer gefällt: Applaus und Komplimente.

Nach dem Rondell kommt die Suhler Ausspanne (km 60,2). Als Ausspanne bezeichnete man früher Rastplätze mit Un-



Der Grenzadler

terkünften an Handelsstraßen, bei denen man auch die Pferde unterstellen und versorgen konnte. Der heute noch gebräuchliche Begriff „ausspannen“ im Sinne von „sich erholen“ ist davon abgeleitet.

### Beerberg – höchster Punkt

Knapp unter dem Großen Beerberg erreicht man den höchsten Punkt der Strecke (974 m – ca km 62) – diesmal auf matschigem Weg und völlig durchnässt. Mit 982 m ist der Große Beerberg der höchste Berg Thüringens. Unterhalb des Gipfels befindet sich Plänckners Aussicht, eine steinerne Sitzbank, die der Rennsteigverein 1898 zu Ehren des schon erwähnten ersten Rennsteig-Renners errichtet hat. Noch 10 Kilometer und ich bin Finisher. Es ist so kalt, dass ich mir beim Gasthof Schmücke (km 64) einen Moment überlege, mich drinnen etwas aufzuwärmen. Dann lass ich den Blödsinn und laufe weiter.

Es geht nur noch abwärts und ich bin nur noch am Laufen. Aber meine Beine sind müde geworden. Der Rennsteig fordert Tribut. Es kommen keine Kilometer zusammen, eine Stunde brauche ich auch für die letzten 8 Kilometer. Dann kommt Schmiedefeld, 2.000 Einwohner, 600 Jahre alt. Die Stimmung in Schmiedefeld ist legendär – der ganz große Empfang für die Läuferinnen und Läufer fällt aber buchstäblich ins Wasser. Alles drängt ins Zelt, wo dann allerdings bis spät in die Nacht gefeiert wird.

Ich wünsche allen beim diesjährigen Rennsteig etwas besseres Wetter – vielleicht sehen wir uns ja. Also dann, „Gut Runst“.



Saarbrücken-Marathon

## Ein 50er zum Jubiläum



Die Veranstalter Denis und Iris Ivanov

Januar 1957: Das Saarland wird durch politische Rückgliederung das (damals) 10. Bundesland der Bundesrepublik Deutschland. Aus diesem Anlass feiert man im „Ländle“ in diesem Jahr 50-jähriges Jubiläum. Grund genug für die rührigen Veranstalter des Saarbrücken Marathon, bei der 2. Auflage am 13. Mai eine Sonderwertung nach dem Motto „50 Jahre Saarland – 50 km laufen“ ins Programm zu nehmen.

Alle, die sich für den Marathon angemeldet haben oder noch anmelden, können auch am 50km-Ultramarathon teilnehmen. Sie erhalten neben der gelaufenen Marathonzeit dann auch den Ultramarathon bestätigt. Gelaufen wird auf der Marathonstrecke. Siegerin und Sieger erhalten Sonderpreise, die 10 Erstplatzierten die Sondermünze „50 Jahre Saarland“. ■

### Saarbrücken-Marathon

13. Mai 2007



Saarbrücken Marathon

Denis Ivanov

Peter-Michely-Str. 38

D-66117 Saarbrücken

Fon: +49 681 95417600

Fax: +49 681 95417604

info@saarbruecken-marathon.com

www.saarbruecken-marathon.com

Hannover Marathon

## Neue Marathon-Strecke

Eine große Schleife – Hannover wieder mit 42-km-Rundkurs



Bild: Veranstalter

Der Spielbanken Marathon Niedersachsen in der EXPO-Metropole Hannover hat sich in den letzten Jahren zu einem der beliebtesten Frühjahrs-Laufevents gemausert. Stetig steigende Teilnehmerzahlen, eine entsprechend mit wachsende Organisationsstruktur und vor allem die Akzeptanz und Begeisterung der Läufer und Läuferinnen bestätigen dies und bringen dem Marathon in Hannover ein außerordentlich positives Image bei allen Aktiven, aber auch bei den Medien, den Zuschauern und natürlich bei den Sponsoren ein. Nun steht für die kommende Austragung am 6. Mai 2007 der nächste Quantensprung an. Die Organisatoren kommen dem vielfach geäußerten Wunsch der Starter nach und präsentieren in der Landeshauptstadt wieder eine „Vollmarathon-Strecke“. Damit will man mit dem Spielbanken Marathon im wahrsten Sinne des Wortes neue Wege gehen und lokal, regional aber auch national ein Zeichen setzen. ■

### Hannover Marathon

6. Mai 2007



Andere Strecken: 10 km

eichels: Event GmbH Marathonbüro

Leinstraße 31, D-30159 Hannover

Fon: +49 511 812014, Fax: 812016

kontakt@marathon-hannover.de

www.marathon-hannover.de



# MARATHON 4YOU.DE

IMMER  
AKTUELL:

LAUFBERICHTE  
MELDUNGEN  
TERMINE

Alpin Marathon Liechtenstein

# Ein Marathon wie das Land: klein, aber fein



Einlaufen im Rheintal

Die Hälfte der Schweizer Marathonläufe findet in den Bergen statt. Klangvolle Namen sind darunter: Jungfrau Marathon/Interlaken, Swiss Alpine/Davos und Zermatt-Marathon. Jeder will da einmal gelaufen sein.

Nicht als Konkurrenz, eher als Vorbereitung zu den bekannteren Bergläufen sehen die Liechtensteiner ihren Alpin Marathon. Im Verbund mit dem Jungfrau und dem Zermatt-Marathon wird es in diesem Jahr erstmals den „Mountain-Marathon-Cup“ für die Läuferinnen und Läufer geben, die diese drei schweren Marathonläufe mit insgesamt 126,585 Kilometern und 5.573 Höhenmetern erfolgreich absolvieren. Den jeweils fünf bestplatzierten Frauen und Männern winken Bargeldpreise, die Altersklassensiegerinnen und -sieger bekommen Sachpreise. Alle anderen können sich mit einem hochwertigen Poloshirt mit gesticktem Logo schmücken. Zur An-

meldung ist eine zusätzliche Gebühr von 25 € fällig.

## Lücke geschlossen: Erstmals Halbmarathon PLUS im Programm

Außerdem wird es dieses Jahr in Liechtenstein erstmals den LGT Halbmarathon PLUS geben. Ein Versuch, mit dem den Wünschen vieler Läuferinnen und Läufer entsprochen wird, die zwar die Marathon-Atmosphäre und die prächtige Berglandschaft des Fürstentums genießen wollen, sich aber (noch) nicht an einen Marathon mit 1800 Höhenmetern heranwagen.

Einen Halbmarathon mit 21,1 km konnte man aus logistischen Gründen nicht umsetzen. Diese Distanz, vom Startplatz in Bendern aus gerechnet, wird nämlich mitten im Gelände erreicht. Als ideales Zielgelände für einen Halbmarathon PLUS hat man dann Steg bei km 25,4 ausgemacht, wo für die Marathonis ohne-

hin die Zwischenzeit genommen wird und man auch sonst über die erforderliche Infrastruktur verfügt. Das hat nun auch den Nebeneffekt, dass Marathonläuferinnen und -läufer dort aussteigen können und dann in der kürzeren Distanz gewertet werden. Der Rücktransport erfolgt per Pendelbus nach Malbun. ■

## Alpin Marathon Liechtenstein

**Datum: 16. Juni 2007**



**Infos: LGT Alpin-Marathon**  
Postfach 1036

FL-9497 Triesenberg

Fon: +423 262 1926

Fax: +423 262 1922

[www.lgt-alpin-marathon.li](http://www.lgt-alpin-marathon.li)

Email: [info@lgt-alpin-marathon.li](mailto:info@lgt-alpin-marathon.li)



Letzter Sonntag im Oktober



STADT  
REMSCHIED

# Röntgen-Lauf-Tag

in Remscheid-Lennep  
mit Dt. Ärztemarathonmeisterschaften

Distanzen:

- 5 km Jedermannlauf
- 10 km Jedermannlauf
- 21,1 km Landschaftslauf
- 42,2 km Landschaftslauf
- 63,3 km Landschaftslauf
- Ultramarathonstaffel (3x21,1 km)
- 13 km Walking/Nordic Walking
- 21,2 km Walking/Nordic Walking
- 42,2 km Walking/Nordic Walking

Die Strecken werden auf dem Röntgenweg gelaufen der ein sehr abwechslungsreicher Rundweg um Remscheid ist. Auf seinen 63,3 km bietet er dem Läufer reizvolle Ausblicke auf das Bergische Land. Er führt durch malerische Täler, vorbei an Wasserhämmern, die als Zeitzeugen von einer im 19. Jahrhundert einsetzenden Industrialisierung kündigen. Vorbei an alten Bergischen Fachwerkhäusern führt der Weg unter der längsten Eisenbahnbrücke Deutschlands über das mittelalterliche Schloß Burg zur ältesten Trinkwassertalsperre Deutschlands.

Start ab 8.30 Uhr

Infos und Anmeldung unter: [www.roentgenlauf.de](http://www.roentgenlauf.de)  
oder Tel.: bei Peter Ickert 02191/162217

21,1 km

42,2 km

63,3 km

Mit freundlicher Unterstützung von



Donautal-Marathon

# Wie aus dem Bilderbuch



Kloster Beuron

**Hausen? Gibt es viele. Hausen im Tal? Kenn ich nicht. Ehrlich, so wird es vielen gehen. Für Marathon-Freunde hat sich das schon etwas geändert. Immerhin waren ungefähr 500 bei der Premiere des Donautal-Marathon dabei und haben den Ort und die Region in allerbesten Erinnerung.**

**T**rotzdem, die Große Kreisstadt Tuttlingen ist da schon bekannter. Die 35.000 Einwohner-Stadt versteht sich zu Recht als das „Weltzentrum der Medizintechnik“. Über 400 Unternehmen, angefangen vom Ein-Mann-Betrieb bis zum Global-Player, beschäftigen sich in Tuttlingen mit Medizintechnik, die schon über 300 Jahre hier zuhause ist. Größter

Arbeitgeber und ältestes Unternehmen der Branche ist Aesculap, dem durch Sponsoring der Donautal-Marathon zu verdanken ist.

Im Rathaus von Tuttlingen kann man ab Freitag die Startunterlagen abholen. Am Samstag finden bereits ein Radrennen, der 10 km-Lauf und der Halbmarathon statt. Gleichzeitig ist Tuttlingen mit dem

imposanten Markplatz Ziel des Marathonlaufes am Sonntag. 40 Minuten dauert die Fahrt mit dem kostenlosen Shuttle-Bus von Tuttlingen aus in die kleine Gemeinde Hausen im Tal, die zum ungefähr 10 Kilometer entfernten Beuron gehört. Im Tobelhaus bekommen die heute erst angereisten ihre Startunterlagen.

Der Durchbruch der Donau durch die Schwäbische Alb hat eine Bilderbuchlandschaft mit irren Felsformationen entstehen lassen. Es ist ein Paradies für Kletterer und Kanufahrer, Biker und Wanderer und jetzt also auch für Läufer.



Mitten auf der Durchgangsstraße wird der Startbogen aufgebaut. Die Dorfkapelle spielt und vertreibt den Aktiven die Zeit. Um 8.30 Uhr dann der Startschuss. Hunderte gelbe und blaue Luftballons steigen in den Himmel. Die Strecke wird in diesem Jahr zu Beginn und am Schluss auf vielfach geäußerten Wunsch geändert. In einer Schleife geht es durch den Ort und erst nach ungefähr fünf Kilometern läuft man dann auf den ursprünglichen Kurs. Der meist geteerte Radweg führt durch saftig grüne Wiesen und schattige Buchenwälder, durch die sich die Donau schlängelt. Auf einem Felsporn sehen wir Schloss Werenwag, das dem Fürst von Fürstenberg gehört. Der Bergfried stammt aus dem 12. Jahrhundert. Weitere bizarre Felsformationen treten rechts und links in unser Blickfeld. Es ist eine Landschaft, wie aus dem Bilderbuch.

Dann wechseln wir über eine moderne Brücke die Flussseite und kommen zur St.-Maurus-Kapelle. Die fremdartig wirkende Kapelle wurde 1868-1870 von den Patern Desiderius Lenz, Gabriel Würger und Lukas Steiner erbaut. Die Drei zählen zur sogenannten Beuroner Schule, die in ihrer Architektur ägyptische und byzantinische Elemente aufgegriffen. Sie malten auch das Benediktinerkloster von Monte Casino aus.

### Sehenswertes Kloster Beuron

Zunächst leicht ansteigend führt uns der Weg weiter durch schattigen Wald. Nach einem Kilometer wechseln wir die Flussseite und laufen unmittelbar am Ufer der Donau Richtung Beuron. Die Streckenmarkierung mit Pfeilen auf dem Boden und Flatterbändern an den Bäumen ist sehr gut und eindeutig. Schon bei Kilometer 13 haben wir einen sehr schönen Blick auf Beuron. Der Sage nach hat Graf Gerold von Bussen, ein Gefolgsmann Karls des Großen 777 das erste Kloster Beuron gegründet. In einer noch heute einsehbaren Urkunde aus dem Jahre 1097 bestätigt Papst Urban die Gründung und den päpstlichen Schutz. Sehenswert ist die barocke Klosterkirche.

Wir laufen zunächst auf das Kloster zu, werden von etlichen Zuschauern beklatscht, und laufen dann in einem Bogen um den Ort. Am anderen Ende ist bei Kilometer 15 die nächste Verpflegungsstelle. Auch hier sind viele Zuschauer.

Die nächsten acht Kilometer sind unbeschreiblich schön. Meist laufen wir direkt



Auf dem Felsen: Schloß Werenwag

an der Donau entlang, abwechselnd durch Wiesen und Wälder. Die Wege sind mal geteert, mal sind es einfache Feld- und Waldwege, aber immer gut zu laufen.

Flach darf man sich die Strecke nicht vorstellen. Es gibt etliche „Unebenheiten“, aber niemals ist es steil. Jeder geübte Marathonist absolviert den Kurs im Laufschriff. Bei Kilometer 17 sind wir neben einer steilen Felswand mit dunklen Höhlen und erreichen dann im Laufe der nächsten vier Kilometer einige herrliche gelegene Ausflugslokale. Nach wie vor beeindruckt die abwechslungsreiche Landschaft mit dem Flusslauf und den Felsen und die Genussläufer kommen voll auf ihre Kosten. Bei Kilometer 23 entfernen wir uns etwas

### Donautal-Marathon

**Datum: 16. und 17. Juni 2007**



Andere Strecken: 10 km  
 Infos: TG Service GmbH  
 Möhringer Straße 28  
 D-78532 Tuttlingen  
 Fon: +49 7461 71504  
 info@runundfun.de  
 www.runundfun.de





St. Maurus Kapelle

von der Donau und kommen erst kurz vor Fridingen (km 25) wieder an den Flusslauf. Hier (wie auch an einer weiteren Stelle bei Immendingen) versickern im Sommer und Herbst pro Sekunde bis zu 400 l Wasser in einem Labyrinth unterirdischer Hohlräume. Das versickerte Wasser fließt in den rund 16 Kilometer entfernten Aachtopf, von wo aus das Donauwasser in den Bodensee, dann in den Rhein und schließlich in die Nordsee mündet. Das „Restwasser“ der Donau fließt ja bekanntlich in einem 2.888 Kilometer langen Strom durch insgesamt 10 Länder und dann ins Schwarze Meer.

### Tolle Stimmung in den Dörfern

Im Zentrum von Fridingen vor der Kirche und dem Rathaus sind Festbänke aufgestellt, eine Musikkapelle spielt und es ist wohl der ganze Ort versammelt. Es herrscht eine Stimmung, wie sie bei einem City-Marathon nicht besser sein könnte. Der „wilde“ Teil des Donautals liegt hinter uns. Jetzt werden aus den Bergen mit den imposanten Felsen sanfte Hügel. Nur hin und wieder kommt einmal ein kleines Wäldchen, sonst laufen wir in der prallen

Sonne über Felder und Wiesen. Auch in Mühlheim (km 32) und in Stetten (km 34) werden die Läuferinnen und Läufer stürmisch begrüßt. Die Leute belassen es aber nicht mit Klatschen und Jubeln. Sie bieten Getränke an, haben Wasserkübel und Schwämme parat oder verschaffen den heiß gelaufenen Marathonis mit dem Gartenschlauch eine Abkühlung.

Kilometer 36, Nendingen, ein Stimmungsnebst auf freiem Feld. An die hundert Leute haben sich versammelt und feuern mit Musik und Zurufen die Marathonis an. Man ist überrascht, wie die Leute schon bei der Premiere „ihren“ Marathon annehmen und feiern.

Wenn die ersten Häuser von Tuttlingen erreicht werden und man nach einem kurzen Stück durch den Donaupark zum Marktplatz ins Ziel kommt, erlebt man dann den absoluten Stimmungshöhepunkt. Die letzten Meter wird man mit viel Applaus begleitet. In einer Seitenstraße nimmt man die ausgezeichnete Zielverpflegung noch mit und geht dann auf dem Marktplatz, um bei Guggemusik und badischen Spezialitäten den herrlichen Lauf zu feiern. ■



Willkommene Abkühlung



Endspurt



Graubünden-Marathon

## Lauferlebnis für Fortgeschrittene



Bild: Veranstalter

2682 Meter Steigung und 402 Meter Gefälle auf der original Marathon-Distanz, echt hart und wunderschön, das ist der Graubünden-Marathon am 23. Juni 2007! Der Graubünden-Marathon fordert nicht nur durch seine Distanz, sondern auch durch die Topografie. Aber gerade dies wird von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern geschätzt.

Der Graubünden-Marathon hat sich als besonderer Bergmarathon etabliert. Nicht nur die abwechslungsreiche Strecke mit Start in der Kantonshauptstadt Chur und dem Ziel auf dem Parpaner Rothorn in 2861 m Höhe, bilden Höhepunkte. Auch die Strecke dazwischen bietet sehr viel. Nach dem Sightseeing durch die Churer Altstadt führen Wald- und Wiesenwege serpentinartig

bis nach Foppa, wo nach 17 km und 1150 Höhenmetern der erste Höhepunkt erreicht wird. Ab hier heißt es für die nächsten 13 km rollen lassen, bis nach Lenzerheide und um den schönen Heidsee. Die letzten 11,5 km mit 1414 Höhenmetern haben es dann richtig in sich und es wird immer steiler! Da werden nochmals enorme Kräfte gefordert. Dafür – und das erwähnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer immer wieder – entlohnt eine famose Fernsicht mit Blick über unzählige Gipfel.

Zum Zieleinlauf auf dem Rothorn kommen auch die Läuferinnen und Läufer des Rothorn Runs. Dieser führt über 11,5 km und 1414 Höhenmeter von Lenzerheide auf den markanten Berggipfel. Auch nicht mehr fehlen darf die im letzten Jahr neu eingeführte Kategorie 20 Miles. Der Start erfolgt wie beim Graubünden-Marathon in Chur. In Lenzerheide wird aber ins Ziel gelaufen.

Datum: 23. Juni 2007



Weitere Infos auf Seite 44

Mountain-Marathon-Cup

## Drei Bergmarathons – eine Wertung



Bild: Norbert Ebbert

Der LGT Alpin Marathon (16. Juni), der Zermatt-Marathon (7. Juli) und der Jungfrau-Marathon (8. September) haben eine gemeinsame Cup-Wertung ins Leben gerufen. Teilnahmeberechtigt ist, wer in diesem Jahr in allen drei offiziellen Ranglisten als Finisher geführt ist.

Die Cup-Rangliste wird durch Addition der offiziellen Laufzeiten erstellt, bei gleicher Gesamtzeit entscheidet die bessere Platzierung im letzten Bewerb, dem Jungfrau-Marathon. Dort werden am 8. September auch im Rahmen

der Siegerehrung der Langdistanz-Berglauf-WM die ersten Cup-Gewinner geehrt.

Wer beim Mountain-Marathon-Cup mitmachen will, muss sich bis spätestens 31. Juli auf der Website [www.mountain-marathon-cup.com](http://www.mountain-marathon-cup.com) oder mit dem Anmeldeformular anmelden und den Organisationsbeitrag von 40 Franken bzw. 25 Euro bezahlen. Die Anmeldung für die einzelnen drei Wertungsläufe muss jeder gesondert bei dem jeweiligen Veranstalter vornehmen. Teilnehmer des MMC haben beim LGT Alpin Marathon, dem Zermatt-Marathon und dem Jungfrau-Marathon einen garantierten Startplatz. Jeder Finisher des MMC erhält einen Erinnerungspreis, die fünf besten Frauen und Männer bekommen außerdem Geldpreise zwischen 1500 und 250 Franken.

Datum: 8. September 2007



Weitere Infos auf Seite 46

### LaufKultTour

laufen • erleben • genießen

Unsere Laufreisen 2007 (5 – 42,195 km) gehen z.B. nach:

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| • <b>Luxemburg</b> | <b>19.05.07</b> |
| • <b>Edinburgh</b> | <b>27.05.07</b> |
| • <b>Inverness</b> | <b>07.10.07</b> |
| • <b>Luzern</b>    | <b>28.10.07</b> |
| • <b>Trentino</b>  | <b>18.11.07</b> |

LaufKultTour

Sonja Landwehr e.K. • Bgm-Ulrich-Str.8 • 86199 Augsburg  
t: +49-821-99 88 009 • [www.laufkulttour.de](http://www.laufkulttour.de) • [info@laufkulttour.de](mailto:info@laufkulttour.de)

## ALPINE DAVOS

SPORT  
HEALTH  
CULT

DATE  
July 28  
2007

SWISS ALPINE MARATHON DAVOS / BERGÜN

78.5 / 42.2 / 27.9 / 21.1 km / WALK / TEAM (5)

WWW.ALPINE-DAVOS.CH

Fichtelgebirgsmarathon

# Viel Stamm-, wenig Laufkundschaft



Schneeberg-Gipfel (1051 m)

**In den Sommermonaten, wenn die Termine nicht ganz so zahlreich und die Städte zu heiß für einen stundenlangen Lauf sind, empfiehlt sich vielleicht einmal eine Entdeckungsreise in einen Winkel unseres Landes, den man noch nicht kennt.**

**W**unsiedel zum Beispiel, im äußersten Nordostzipfel Bayerns, dort, wo vor der Wende die Welt so ziemlich zu Ende war. 10.000 Einwohner zählt die Kreisstadt, deren Name wahrscheinlich von *wunne*, was so viel heißt wie Wald- und Wiesenlandschaft, abgeleitet ist. Von 1163 stammt die erste urkundliche Erwähnung und heute noch passt der Name zur Stadt

wie kein anderer. Denn dunkle Fichtenwälder, grüne Wiesen, Hügel und Berge prägen das Landschaftsbild.

Wunsiedel ist gut zu erreichen über die A 9 oder A 93 und liegt ungefähr 30 Kilometer südlich von Hof und knapp 40 Kilometer nordöstlich von Bayreuth. Von Nürnberg sind es gut 100 Kilometer.

Hier im Fichtelgebirge in Wunsiedel

müssen schon immer zähe, ausdauernde und innovative Menschen gewohnt haben. Und solche, die sich nicht leicht unterkriegen lassen. Neun Mal ist die Stadt fast gänzlich abgebrannt, immer wieder wurde sie aufgebaut, zuletzt 1834. Ein harter Schlag und eine erhebliche wirtschaftliche Schwächung bedeutete es auch, als 1872 mit dem Bau der Eisenbahnlinie Regensburg – Hof – Berlin begonnen wurde und Wunsiedel keinen Anschluss bekam.

In dieser Notlage sann man nach Alternativen und begann mit der Erschließung des Gebietes für den Fremdenverkehr.





*Licht und Schatten am Weißenstädter See*

Schließlich hatte man mit der Luxburg eine Sehenswürdigkeit, die weit und breit ohne Beispiel war. Dabei spielte die gleichnamige Burganlage eine eher nebensächliche Rolle. Das Hauptaugenmerk galt dem geheimnisvollen, riesigen Felsenlabyrinth, das man bis dahin gemieden hatte.

Die Initiatoren lagen richtig. Das Felsenlabyrinth, dessen Entstehung man auf starke Erdbeben und „Welt umstürzendes Getöse von Gipfeln, die in Abgründen zu tausend anderen Felsen zerschmettert worden waren“, zurückführte, sorgte für Aufsehen. Goethe („Der Granit lässt mich nicht los“) besuchte die Gegend dreimal und löste als Erster das Rätsel der durcheinander geworfenen Granitblöcke: Granit verwittert ungleichmäßig. Wo er zuerst brüchig wird, gibt er nach, darüber liegende Steine rutschen nach, stürzen ab und kommen irgendwo zum Stehen oder Liegen. Keine Untersuchung hat bis heute etwas Anderes ergeben.

### Überschaubare Veranstaltung

Der Fichtelgebirgsmarathon findet dieses Jahr bereits zum 8. Mal statt. Es ist keine Großveranstaltung, 500 Teilnehmer für beide Strecken (Marathon und Halbmarathon) wurden im letzten Jahr nicht ganz erreicht. Man ist trotzdem zufrieden, sagt Birgit Schindler, die vieles von der Organisationsarbeit übernommen hat. „Über einige Teilnehmer mehr würden wir uns schon freuen, aber eine Großveranstaltung wollen wir nicht werden“, fügt sie an. Der Fichtelgebirgsmarathon soll überschaubar

bleiben, für die Organisatoren und für die Läufer. Das macht den Reiz solcher Veranstaltungen schließlich aus.

Am Samstag trifft man sich in der Kantine vom Sponsor Dronco (die machen unter anderem Trenn- und Schleifscheiben und Diamantwerkzeuge vornehmlich für Profihandwerker, aber immer mehr auch für den anspruchsvollen Heimwerker). Dort gibt es die Startunterlagen und für 4 Euro schmackhafte Nudelgerichte.

Am nächsten Morgen um 7.30 Uhr fahren von hier aus die Busse nach Weißenstadt zum Marathon-Start, eine halbe Stunde später geht es für die Teilnehmer am Halbmarathon nach Leupoldsdorf. Peter Karl, der Organisationsleiter, kommt in den Bus, begrüßt die Läuferinnen und Läufer fragt noch einmal nach, ob alle wirklich auch zum Marathon-Start wollen, dann gibt er die Fahrt frei.

### Start am idyllischen Weißenstädter See

Gut zwanzig Minuten später sind wir am Weißenstädter See am Rande des 3.500-Einwohner Städtchens. Es ist frisch, obwohl die Sonne vom fast wolkenlosen Himmel scheint. Auf Bootsstegen oder auf der Uferwiese suchen die Marathonis ein sonniges Plätzchen, andere laufen sich warm oder machen ihre Gymnastik- und Dehnübungen.

Erst Minuten vor dem Startschuss versammelt man sich unter dem Startbanner. Bevor es in die Berge geht, wo insgesamt 800 Höhenmeter zu bewältigen sind, geht

es gemütlich auf einem flachen Teerweg zum Einlaufen um den See. Es gibt alles hier: Boots Liegeplätze, Strandbäder, Cafés und einen Campingplatz. Und demnächst, der Baustelle nach zu urteilen, wohl auch ein großes Hotel. Knapp 4 Kilometer misst die Seerunde. Kurz vor deren Vollendung laufen wir geradeaus auf einem Feldweg und wenig später auf der Verkehrsstraße Richtung Schönwind. Nach einem Kilometer, kurz vor dem Ort, geht es links zur ersten Verpflegungsstelle.

Strategisch günstiger Standort, würde ich sagen, denn jetzt kommt der 6 Kilometer lange Anstieg auf den Schneeberg, mit 1051 Metern der höchste Berg des Fichtelgebirges. Darüber täuschen auch einige flache und sogar kurz abschüssige Passagen nicht hinweg. Die Strecke ist wunderschön. Sie führt uns durch dunk-

### Fichtelgebirgsmarathon

**Datum: 14. Juli 2007**



**Infos: Fichtelgebirgsmarathon e.V.  
Birgit Schindler**

**A.-Tuppert-Str.7**

**D-95632 Wunsiedel**

**Fon: +49 9232 4247**

**Internet: [www.fichtelgebirgsmarathon.de](http://www.fichtelgebirgsmarathon.de)  
[info@fichtelgebirgsmarathon.de](mailto:info@fichtelgebirgsmarathon.de)**

le, schattige Fichtenwälder, über sonnige Lichtungen und Waldwiesen. Es ist still, man hört nur die eigenen Schritte und das Gezwitscher der Vögel.

Auch an warmen Tagen ist es hier im Schatten sehr angenehm und wenn ein Windchen geht, verspürt man sogar angenehme Kühle.

Das Läuferfeld hat sich längst verteilt. Bei Kilometer 8 am Weißenhaider Eck ist die nächste Getränke- und Getränkestelle. Auch nicht schlecht, denn jetzt geht es 3 Kilometer auf der Teerstraße schnurstracks bergauf auf den Schneeberg. Alles nimmt die rechte, schattige Seite, obwohl es wirklich nicht zu warm ist. Es ist ja noch früh am Tag und wir sind auf mittlerweile immerhin fast 1000 Meter Höhe.

### Geschichtsträchtiger Schneeberg

Bald sehen wir den markanten weißen Turm, zusammen mit anderen militärischen Einrichtungen auf dem Gipfel, Zeugnis des Kalten Krieges. Aber schon früher hatte der Berg wegen seiner guten Fernsicht strategische Bedeutung. 1498 wies der Bayreuther Markgraf den Gebirgshauptmann Kunz von Wirsberg an, ein Netz von Beobachtungsstationen aufzubauen. Dabei entstand 1520 die erste Warte auf dem Schneeberg.

Die Felsengruppe auf dem höchsten Punkt heißt „Backöfele.“ Im 30-jährigen Krieg sollen sich hierhin die Bewohner der umliegenden Orte geflüchtet haben, die dann natürlich auch ihr Brot buken. Heute nennt man auch den Aussichtsturm so.

Abwärts geht es auf einer Schotterstraße mit herrlichem Ausblick. Wer sich zu sehr ablenken lässt, bekommt vielleicht Probleme. Der Weg ist nämlich anfänglich ziemlich steil und die Schottersteine erfordern schon etwas Konzentration. Dann geht es aber links ab auf einen welligen Waldweg. Nach kurzer Zeit passieren wir den 1000-Meter-Stein, der die entsprechende Höhe markiert.

Unterhalb des Seehügel (953) laufen wir jetzt immer bergab. Vor der Abzweigung zur Platte (884 m) geht es links Richtung Schmiedofenhütte. Ungefähr bei Kilometer 17 wird der erholsame Abwärtslauf durch einen kräftigen und deshalb schmerzhaften Gegenanstieg gebremst. Dann geht es aber wieder, teilweise steil, abwärts.

Bei Kilometer 21 erreichen wir am Waldrand den Startplatz des Halbmarathons und gleich darauf Leupoldsdorf. Hier stehen sogar einige Leute an der Straße, um uns anzufeuern und zu applaudieren.

Auf einer alten Bahntrasse geht es weiter fast eben durch Wiesen und kleine Waldstücke Richtung Tröstau. Auf der halbseitig gesperrten Straße laufen wir durch den Ort (km 24), in dem kaum ein Mensch zu sehen ist. Beim großen Maibaum geht es durch die Unterführung auf die andere Seite und am Ortsausgang ist dann eine große Verpflegungsstelle eingerichtet, wo sich auch einige Leute versammelt haben, die von einem Sprecher unterhalten und darüber informiert werden, wer denn da gerade vorbei läuft.

### Kösseine-Umrandung

Zur Abwechslung laufen jetzt wieder bergauf bis zum Golfhotel Fahrenbach und dann geradeaus auf einem Feldweg Richtung Kösseine-Gipfel (945), der zum Glück umrundet und nicht überquert wird. Trotzdem ist es teilweise ziemlich steil. Zum Kösseine gehören übrigens Großer und Kleiner Haberstein, Burgsteinfelsen, Mühlstein, Püttners- und Jakobifels, an dessen Nordhängen sich das eingangs beschriebene Felsenlabyrinth befindet.

Der schwierigste Teil der Strecke liegt hinter uns. Das bedeutet im Fichtelgebirge aber nicht, dass es gemütlich weiter geht. Der ständige Wechsel von auf und ab ist anstrengend und ermüdend. Dafür sorgen immer wieder herrliche Ausblicke für Abwechslung. Die Zeit vergeht wie im Flug und das Laufen macht sehr viel Spaß, auch wenn die Temperaturen mittlerweile etwas angezogen haben. Zu warm ist nach wie vor nicht.

Bei Kilometer 33 kurz vor Kleinwendern geben uns riesige Felsbrocken einen kleinen Eindruck davon, wie es wohl im Felsenlabyrinth aussehen mag. Dann erreichen wir die Ortschaft und laufen über freies Feld Richtung Bad Alexandersbad. Nach einem schattigen Wäldchen geht es über eine sumpfige Wiese und schon bald sehen wir links das kleine Mineral- und Moorheilbad.

Sichersreuth (km 38) heißt die nächste kleine Ortschaft, dann kommt Dünkelfeld. Unterhalb des Katharinenberges laufen wir weiter nach Wunsiedel. Bei Kilometer 40 gibt es noch einmal eine Erfrischung, dann erreichen wir die ersten Häuser, die wohl in den 50er Jahren als Werkwohnungen gebaut wurden. Sie sehen alle gleich aus und unterscheiden sich nur in der Farbe. Dann laufen wir über den Fabrikhof von Dronco rauf zur Hauptstraße. Nach einem kurzen Stück geht es rechts zum Fichtelgebirgsstadion ins Ziel.

Dort hat Birgit heute die Aufgabe der Sprecherin übernommen. Jede Läuferin und jeder Läufer wird namentlich begrüßt und beglückwünscht. Gekonnt wirbt sie beim Publikum um Aufmerksamkeit und animiert zum Klatschen. Die Marathonis freut es, strahlend laufen sie ins Ziel, wo eine ungewöhnliche Porzellan-Medaille und gutes fränkisches Bier auf sie wartet.



# 04.08.2007

## 5. ROSTOCKER MARATHON NACHT

MARATHON · MARATHON STAFFEL · HALBMARATHON · NAUTISCHE MEILE  
RUN+SKATE MARATHON · RUN+SKATE MARATHON TEAM · KIDS MARATHON  
WWW.ROSTOCKER-MARATHON-NACHT.DE · T +49/381/252 35 98



**EVENTBAG**  
an die Ostsee

präsentiert von:












©opus-2007



„München bewegt!“

**Neuer Streckenverlauf!**

**14. Oktober 2007**  
**MARATHON – 42,195 km Sightseeing pur**  
**[www.muenchenmarathon.de](http://www.muenchenmarathon.de)**

Stadtwerke München präsentieren:

**M-Lauf 10 km**

**SW//M**

Internationaler Gondo Event

# Da könnt ihr was erleben



*Auf dem Weg zum Simplonpaß*

**Alle waren zufrieden im letzten Jahr: die Organisatoren freuten sich über nie da gewesene Teilnehmerzahlen und die Läuferinnen und Läufer über ein Erlebnis, das man nicht alle Tage hat. Am 11. und 12. August 2007 werden im Rahmen des Gondo Event wieder 2 x 42,195 km mit jeweils ungefähr 2.000 Höhenmetern gelaufen. Und wieder führt die Strecke von Gondo über den Simplon- und Bistinenpass (2427 m) nach Brig und am nächsten Tag durch die Saltinaschlucht zum Simplonpass und dann über Furggu zurück nach Gondo. Verkehrsstraßen werden dabei kaum benutzt, breite und bequeme Wege selten. Meist geht es auf schmalen Pfaden durch Wälder, Wiesen und Almen, unzählige Brücken führen über Bäche und Schluchten und steile Wege über Pässe und Berge.**

**G**ondo (855 m) liegt im Wallis und ist durch den Lötschbergtunnel, über Brig und den Simplonpass einfach zu erreichen. Am 14. Oktober 2000 machte das Dorf an der Grenze zu Italien Schlagzeilen, als eine fürchterliche Schlammlawine 13 Menschenleben forderte. Fast jede ansässige Familie war betroffen. Als der schlimmste Schock überwunden war, entschied man sich für ein Weiterleben in Gondo und machte sich daran, den Ort wieder aufzubauen.





Das „Alte Spittel“

2002 initiierte Sepp Schnyder, der Extremsportler aus Leukerbad, das Gondo Event. Anlässlich der zweitägigen Laufveranstaltung feierte man erstmals nach der Katastrophe ein Dorffest. „No Limits“ war das Leitmotiv, das auch für die Auswahl der Laufstrecken stand. Damals waren „nur“ 76 Kilometer zu bewältigen, aber die 4000 Höhenmeter kamen auch so zusammen und stellten eine außerordentliche Herausforderung dar.

In langen Beratungen hat man sich dann entschieden, einen gewaltigen Schritt nach vorn zu tun und 2006 zum kleinen Jubiläum erstmals die tägliche Streckenlänge auf die Marathondistanz auszuweiten.

Das kommt so gut an, dass auf Anhieb die Meldezahlen auf über 220 steigen und damit fast verdoppelt werden können. Ganz schön viel für das 100-Einwohner-Dörfchen. Aber damit kann man umgehen. Zum traditionellen Risottoessen an Fasnacht kommen noch viel mehr Gäste nach Gondo.

Die Unterbringung der Läuferinnen und Läufer erfolgt in den typischen Schweizer Zivilschutzräumen, die mit allem ausgestattet sind, was man braucht. Zum Frühstück gibt es frische, handgemachte, leckere Brötchen, Croissants, Marmeladen aus großen Töpfen, Kaffee und Tee. Dazu interessante Leute, Fach-



Bild: Eberhard Ostertag

gespräche inklusive. Wichtigste Frage bei der Premiere im letzten Jahr: Warst Du schon mal hier? Die vielen Neuen wollen wissen, was sie beim Doppel-Marathon-Erlebnisauf erwartet.

### Es geht los

Um 8.00 Uhr geht die erwartungsfrohe Schar auf die Strecke. Selten bin ich ein Rennen ruhiger angegangen. Ich marschiere los, denn es geht gleich die schmale, steile Straße hoch zur Hauptstraße. Als ich dort die begeisterten Einwohner sehe, will ich doch einen guten Eindruck machen und trabe die leicht ansteigende Straße hoch, die wir aber gleich nach rechts auf einen schmalen Pfad verlassen.

Eberhard und ich teilen uns für kurze Zeit die Rote Laterne. Hinter uns nur noch die Dame mit dem Rucksack und dem Stubenbesen. Es ist Doris Jordan, die als Vereinspräsidentin heute auch diese Aufgabe in Personalunion übernimmt.

Die Strecke führt am ersten Tag von Gondo (885 m) über Simplon-Dorf, Simplonpass (2006 m), Bistinenpass (km 24 – 2417 m), Saltinaschlucht nach Ried-Brig (918 m). Bis auf ganz wenige Abschnitte verläuft der Kurs auf schmalen Pfaden, deren Beschaffenheit der jeweiligen Höhe entsprechen. Die Palette reicht vom romantischen Wiesenweg, knorrigen Wurzelfeld, felsigen Steilhang, senkrechten

Abhang, Schwindel erregenden Brücken bis zum feuchten Flussbett.

### Atemberaubende Landschaft

Was ich nicht so gut beschreiben kann, ist die Landschaft, weil es mir auch im Nachhinein noch die Sprache verschlägt. Natürlich habe ich schon genug irre Berge, tiefe Schluchten und wilde Wasser gesehen. Aber hier siehst Du das nur und ausschließlich. Und zwischendurch idyllische Siedlungen und Dörfchen, von blühenden Sträuchern und Blumen gesäumte Weiden und Wiesen und alte Fichten- und Lärchenwälder.

Auch geschichtlich wird einiges geboten. Das in die Felsen gebaute Fort aus dem 2. Weltkrieg, durch dessen dunkle und enge Gänge wir uns zwingen, ist da erst der Anfang. Wenig später laufen wir auf der alten Simplon-Passstrasse, die Napoleon 1801 -1805 bauen ließ, um den Pass für seine Artillerie passierbar zu machen. Davor gab es nur den Säumerpfad, den Kaspar Jodok von Stockalper zur Förderung seiner Salzgeschäfte mit Italien bauen ließ.

Der „Große Stockalper“ oder „Simplon-König“ lebte von 1609 – 1691 und brachte es mit seinen Im- und Exportgeschäften und seinen Bergwerken zu unermesslichem Reichtum. In Gondo gibt es an der Grenze noch heute den Stockalperturm, der als Lagerhaus und Unterkunft diente und wo Pferde und Maultiere gewechselt werden konnten. In Brig, ganz in der Nähe unseres heutigen Etappenziels, gibt es das feudale Stockalperschloss. Da ist es bestimmt kein Zufall, dass ein Großteil der Laufstrecke über den teilweise ganz neu angelegten Stockalperweg geht.

### Internationaler Gondo Event

#### Andere Strecken: 28 km



Datum: 11. und 12. August 2007

Infos: Int. Gondo Event

Erich Bumann

Landstrasse 70

CH-3904 Naters

Fon: +41 27 9230835

Internet: [www.gondoevent.ch](http://www.gondoevent.ch)

Email: [sekretariat@gondoevent.ch](mailto:sekretariat@gondoevent.ch)



„Abfahrt“ vom Bistinenpaß

Jetzt anmelden:  
Fon (05609) 809140 Fax (05609)804127  
[www.kassel-marathon.de](http://www.kassel-marathon.de)



**E.ON Mitte Kassel-Marathon**

**8.-10. Juni 2007**

Marathonmesse | Marathon  
Halbmarathon | Mini-Marathon  
Marathonstaffel | Walking  
Inliner-Halbmarathon

powered by  
**e-on** | Mitte

Es ist erwiesen, dass der Simplon schon in der Steinzeit begangen wurde. Die Römer allerdings mochten ihn gar nicht. Unüberwindbar erschien ihnen trotz ihrer hoch entwickelten Baukunst die mächtige Gondoschlucht.

### Nebel und Kälte

Beim Verpflegungsposten in Simplon-Dorf (km 9) werden wir informiert, dass auf dem Pass dichter Nebel mit Sichtweite um die 10 Meter herrscht. „Bis wir dort ankommen, scheint die Sonne“, meint mein Freund Eberhard. Wir kommen in das uralte Örtchen Egga, durch dessen enge Gasse man nur hintereinander laufen kann.

Bevor wir bei km 17 den Simplonpass (2006 m) erreichen, gibt es noch eine weitere Lektion in Geschichte. Wir passieren nämlich das „Alte Spittel“, das von Jodok von Stockalper 1650 erbaute Hospiz, wo seinerzeit in den unteren zwei Geschoßen armen Reisenden kostenlos Unterkunft gewährt wurde. Die Etagen darüber dienten der Familie als Sommerresidenz. Im Dachgeschoß gibt es eine Kapelle mit kleinem Chor. Daneben steht ein lang gezogener Bau, das Barral-Haus, 1900 – 1907 von Pater Barral aus Immensee als Ferienhaus erbaut.

Der Weg zum Bistinen-Pass würde jeden Berglauf adeln. Die Ausblicke, wenn auch heute von Nebel und Wolken eingeschränkt, sind beeindruckend, der Weg äußerst abwechslungsreich und anspruchsvoll. Keiner freut sich, wenn es auch mal abwärts geht, denn das Zwischenziel liegt oben – dort, wo sich im Nebel die signalfarbene Kleidung der Posten deutlich abhebt.

Als wir den höchsten Punkt (km 24 – 2417 m) der ersten Etappe erreichen, empfängt uns ein eisiger Wind. Dick

eingepackt reichen uns die freundlichen Damen die Getränke.

Auch weil uns kalt ist, machen wir bergab jetzt mächtig Dampf. Wir kommen ins Nanztal und zur Nidristi Alp (km 29). Wenig später sind wir auf einem Waldweg mit herrlichen Ausblicken ins Rhonetal. Dann wird es spannend, denn was jetzt noch kommt, ist harte Arbeit – oder Erlebnis pur: die Saltinaschlucht. Der Abstieg ist stellenweise „saumäßig steil“ (Zitat des Schwaben Eberhard) und große Vorsicht ist geboten. Endlich unten, stehen wir vor dem Bach, über den Seile gespannt sind. Die Markierung ist eindeutig: wir müssen da rüber. Zum Glück führt der Bach zurzeit nicht viel Wasser. Es sind genügend Steine da, um mit einigermaßen trockenen Füßen durchzukommen.

### Endspurt

Auf der anderen Seite wartet nach einer kurzen Stärkung das steilste Stück der ganzen Strecke, und das nach fast 40 Kilometern...

Dann die letzten 1500 Meter. Endlich Asphalt unter den Füßen, auch wenn es etwas ansteigt, es tut gut. Gleich am Ortseingang von Ried-Brig haben sich die ersten Finisher postiert, um mit einer LaOla den Letzten noch einmal Schwung zu geben. Es hilft, wir laufen mit stolzer Brust ins Ziel bei der Turnhalle.

Am zweiten Tag geht es auf der anderen Seite der Saltinaschlucht zum Simplonpass und dann über Furggu wieder nach Gondo. ■



Ultra-Trail du Tour du Mont-Blanc

# Nicht rauf, nur drum rum



Aufstieg zum Ref. Bertone

**Gigantisch wie der 4808 hohe Weiße Berg ist das Rennen, das jährlich in Chamonix gestartet wird: 163 Kilometer non Stopp durch drei Länder rund um den Mont Blanc, 8900 Höhenmeter, 46 Stunden Zeitlimit. Wem das zu viel ist, der kann es auch etwas kleiner haben: 86 Kilometer von Courmayeur nach Chamonix, 4500 Höhenmeter, Zeitlimit 24 Stunden.**

**A**m 8. Januar sollte die Meldefrist für das 2007er Rennen beginnen, nach noch nicht einmal 10 Stunden waren die 2000 Startplätze für die 163 km-Strecke vergeben, am nächsten Tag ging auch für die 86 km-Distanz nichts mehr.

Für alle, die nicht dabei sein können, hier einige Eindrücke, die Klaus Duwe im letzten Jahr bei seiner Teilnahme am Lauf von Courmayeur nach Chamonix

sammeln konnte: Zum ersten Mal in meinem Läuferleben bin ich nicht für die längste ausgeschriebene Laufdistanz angemeldet. Kein Beinbruch, denn die gewählte „Kurzstrecke“ misst immerhin 86 Kilometer. Dass dabei über 4500 Höhenmeter zu bewältigen sind und ich die ganze Nacht unterwegs sein werde, dabei auch noch im Rucksack eine vorgeschriebene Notausrüstung und Klamotten mit-

## Ultra-Trail du Tour du Mont-Blanc

Datum: 24. August 2007



Extremer Ultra-Berglauf über  
163 km (8900 HM) oder 86 km (4.500 HM)

Infos: Les Trailers du Mont-Blanc  
102 clos des Praz Conduits  
F-74400 Chamonix-Mont-Blanc  
Fon: +33 4 50534751  
Fax: +33 4 50534408  
info@autmb.com  
www.ultratrailmb.com





*Start in Courmayeur*

zuführen sind, macht das Unternehmen zusätzlich spannend.

Gestartet wird das Rennen mittags um 12.00 Uhr in Courmayeur in Italien, die Nacht wird in Champex in der Schweiz erwartet und in Chamonix in Frankreich wird das Ziel erreicht. The North Face Ultra Trail du Tour du Mont Blanc hat bereits bei seiner 4. Auflage einen legendären Ruf und die erstmals angebotene Teilstrecke soll über kurz oder lang der „großen Runde“ weitere „Kunden“ zuführen. Das ist eigentlich gar nicht notwendig, denn unvorstellbar viele (7.000!) haben sich um die insgesamt 3.500 Startplätze beworben.

Als ich am Donnerstag Chamonix erreiche, regnet es und es ist kalt. Das Wetter ist genau so, wie man es seinem schlimmsten Feind nicht für einen Ultra-Berglauf wünscht. Aber die Prognosen für Samstag sind gar nicht mal so schlecht.

Im riesigen Sportzentrum werden die Startunterlagen ausgegeben. Die abenteuerlichsten Gestalten treiben sich auf dem Gelände herum. Vor den Countern hat sich eine lange Schlange gebildet. Jeder einzelne Rucksack wird genau inspiziert und der Inhalt überprüft. Drin müssen sein: lange Hose, Anorak, Notration zu Essen, 1 Liter Getränk, Stirnleuchte, Taschenlampe, Batterien, Trillerpfeife, elastische Binde und Rettungsdecke.

Mit der Anmeldung muss ein ärztliches Gesundheitszeugnis eingereicht, oder spätestens jetzt vorgelegt werden. Dann

will man den Ausweis sehen. Ist auch daran nichts zu beanstanden, gibt es die Startunterlagen und die Nummer mit dem integrierten Chip, der auch gleich gecheckt wird.

### **Ich bin am falschen Platz, ich gehöre hier nicht hin**

Jetzt könnte es losgehen. Ich bin nervös, wie beim ersten Marathon und kann nicht gut schlafen. Dauernd bin ich wach, höre den Bach und denke, es regnet. Obwohl ich viel in den Bergen unterwegs war und mich gut vorbereitet fühle, kommen mir Zweifel. Der Berg hat mir Respekt, mehr noch, er hat mir Angst eingeflößt. „Du musst da nicht rauf, Du musst nur drum rum“, sage ich mir immer wieder. Es hilft nicht, ich bin am falschen Platz, ich gehöre hier nicht hin.

Ich frühstücke ganz normal, mit Schinken und Käse. Zuerst wollte ich noch etwas die Stadt ansehen, aber ich habe keine Ruhe. Ich sitze im nächsten Bus und fahre zum Startort Courmayeur. Die Fahrt geht durch den 16,1 Kilometer langen Mont-Blanc-Tunnel und dauert nur ungefähr 40 Minuten. Das Wetter entwickelt sich prächtig, der Nebel verzieht sich und als ich an unserem Startort eintreffe, strahlt die Sonne vom fast wolkenlosen Himmel.

Obwohl in Courmayeur französisch gesprochen wird, man ist in Italien, und man kann es spüren. Aus den Bars duftet der Espresso, viele Boutiquen mit teuren Designer-Klamotten befinden sich rechts und



*Anstieg zum Grand Col Ferret*

links der schmalen Straße, dazwischen Schmuck- und Uhrengeschäfte und noble Restaurants.

### **1000 „Stockläufer“ und ein paar Exoten**

Ich treffe Freunde und Bekannte und zusammen sitzen wir in der Sonne und sehnen den Start herbei. Der Platz füllt sich. Immer mehr Läuferinnen und Läufer bevölkern das Städtchen. Und alle, wirklich alle, haben Stöcke dabei. Nur ein paar „Exoten“ sind ohne. Dazu gehören mein Freund Eberhard und ich. War das ein Fehler? Wir gehen zum Startplatz. Sie spielen Vangelis rauf und runter. Die Zuschauer mögen es, auch die Aktiven. Es geht unter die Haut. Die Durchsagen sind in Französisch und Italienisch, und daher für uns nicht verständlich. Wir wissen aber, was zu tun ist: laufen, immer den rot-weißen Bändern nach, bis Chamonix.

Endlich, mit fast neun Minuten Verspätung werden wir losgelassen. Läufer und Zuschauer jubeln sich zu. Die Stimmung und die Atmosphäre sind einmalig. Der ganze Ort steht dieses Wochenende im Zeichen des Rennens um den Mont Blanc. Wir laufen eine Schleife durch die engen Straßen und genießen die Bewunderung, die die vielen Menschen uns gegenüber zum Ausdruck bringen.

Als wir nach 75 Minuten das Ref. Bertone (km 5, 1989 m) erreichen, haben Eberhard und ich den ersten steilen An-





*Landschaft zum Genießen*

stieg und mächtigen Ärger hinter uns. Die Stöcke stören schon gewaltig, vor allem, wenn man selbst keine dabei hat und man langsam die Erkenntnis bekommt, dass das ein Fehler ist.

Wir sind oberhalb des Val Ferret und schauen auf die Südhänge des Mont-Blanc mit Dent du Geant (Zahn des Riesen) und Grand des Jorasses. Das Laufen in dieser grandiosen Landschaft und auf dem jetzt fast ebenen und sehr guten Weg ist das reinste Vergnügen. Herrlich blühende Blumen säumen den Weg, der von etlichen mehr oder minder breiten und tiefen Bächen gekreuzt wird. Manche der Almhütten sind verfallen, andere sind bewohnt, wie der Rauch aus den Kaminen verrät.

Obwohl wir einen ziemlich großen Teil des folgenden Streckenabschnittes im Laufschrift zurücklegen, brauchen wir durch etliche Anstiege zwischendurch für die sieben Kilometer zum Ref. Bonatti (km 12, 2020 m) fast zwei Stunden. Es wird schon klar, weshalb der Veranstalter das Mitführen von Eigenverpflegung zur Pflicht macht.

### **Applaus in Arnuva**

Nach der Hütte geht es noch ein Stück bergauf zur Malatra-Alm und vorbei an den verfallenen Hütten von Gioé zur Arnuva-Höhe. Wieder folgt ein grandioser Höhenweg, meist eben und gut zu laufen, mit fantastischen Ausblicken. Dann geht es in Serpentina steil abwärts nach Arnuva. Dort wird man von vielen Schaulustigen und Wanderern lautstark begrüßt. Die Verpflegung lässt keine Wünsche offen. Stärkung ist jetzt angebracht, auf den nächsten vier Kilometern zum Grand Col Ferret, dem höchsten Punkt der gesamten Strecke, sind fast 800 Höhenmeter zu bewältigen.

Eberhard und ich hatten uns ausgerechnet, vor Einbruch der Dunkelheit An- und Abstieg bewältigt zu haben. Das sollte uns gelingen, wir liegen gut in der Zeit. Zunächst steigt es ganz gemütlich an, dann werden die Passagen immer steiler und ruppiger. Fast senkrechte Felsabhängen und wackelige Brücken werden passiert. Ich stelle mir vor, diesen Berg bewältigen zu müssen, nachdem ich bereits über 90 Kilometer hinter mir habe. Das ist nämlich die Aufgabe der Kollegen

auf der inzwischen 163 langen Strecke. Ich schließe aus, das jemals zu wagen und steige zufrieden mit meiner Entscheidung weiter aufwärts.

90 Minuten dauert unser Aufstieg, dann sehen wir von weitem ein gelbes Zelt und gleich sind wir auf dem Grand Col Ferret (km 21, 2537 m), der gleichzeitig die Grenze zur Schweiz ist. Links dominiert der Mont Colent, sozusagen als „Grenzstein“ zwischen Schweiz, Italien und Frankreich – Symbol der Tour.

### **Ein warmes Süppchen mit Brot ist jetzt recht**

Als Bergwanderer packt man jetzt den Rucksack aus, macht eine Brotzeit, bestaunt die fantastischen Berge und studiert die Wanderkarte und legt sich ein Stündchen in die Sonne. Von alledem gibt es für uns nichts, die Verpflegung ist vier Kilometer weiter unten an der Alpapes de la Peule (km 25, 2071 m). 30 Minuten brauchen wir, der schnellste Streckenabschnitt bisher.

Ein warmes Süppchen mit Brot ist jetzt recht, dann noch reichlich trinken, und weiter geht's. Weil wir gut in der Zeit lie-





**BOTTWARTAL MARATHON**  
Der neue Marathon im Norden von Stuttgart

**13.-14.10.2007**

WERBEPARTNER:  
KALEIDOSKOP  
WWW.KALEIDOSKOP.DE

MARBACH & BOTTWARTAL  
Das gemeinsame Lokalmagazin  
MARBACH & BOTTWARTAL  
STUTTGARTER ZEITUNG

[www.bottwartal-marathon.de](http://www.bottwartal-marathon.de)



Deutschland's  
erster Alpin-Marathon  
Oberstaufen

5. Auflage  
+ 2/3-Marathon  
+ Nordic Alpin

**Samstag**  
**7. Juli '07**

Info: [www.alpin-marathon.de](http://www.alpin-marathon.de) oder Tel. 08386/962909



„Klasse gelaufen!“

10 - 21 - 33 - 42 km, Nordic Walking, Walking, Wandern

**2. Willinger Panoramalauf**  
**17. Juni 2007**

☎ 0 56 32 - 96 94 82  
[www.willinger-panoramalauf.de](http://www.willinger-panoramalauf.de)

gen, haben wir uns vorgenommen, vor der Dunkelheit in Champex zu sein. Also lassen wir es rollen, wo es nur geht. Manchmal ist es aber so steil, dass es abwärts kaum schneller geht, als bergauf. Kurz vor La Fouly (km 30, 1593 m) kommen wir auf eine Teerstraße. Meine Füße wissen gar nicht, wie ihnen geschieht.

An der Verpflegungsstelle gibt es den besten Käse und die beste Salami mit dem besten Brot der Welt. Ich schaue zur Uhr: 18:26 Uhr – bald starten die Kollegen auf die ganz große Schleife. Hier werden sie über 100 Kilometer erreicht haben, und wer nicht mehr will oder kann, steigt hier aus und kommt in eine spezielle Wertung. Also nicht DNF. Das gilt auch für alle folgenden Kontrollstellen.

Wir trennen uns nur ungern vom Wurst- und Käsebuffet, müssen aber weiter. Neun Kilometer geht es meist abwärts nach Praz de Fort. Weil es manchmal recht unwegsam ist und einige kleine Anstiege auch dabei sind, brauchen wir dafür dennoch 70 Minuten.

Nach knapp zwei gemütlichen Kilometern geht es wieder bergauf. Wir haben also unseren Plan mehr als erfüllt, haben den Grand Col Ferret hinter uns und den ersten Anstieg danach vor uns. Wir werden auch das nächste Ziel, Champex (km 45, 1477 m), erreichen, bevor es richtig dunkel wird.

### Die Nacht ist sternenklar, wunderschön – aber kalt.

Viele Leute stehen an der Straße, bewundern uns Läufer und Marschierer und sparen nicht mit Komplimenten und Aufmunterung. „Chapeau“, rufen sie immer wieder.

Das große Verpflegungszelt mit den Lichterketten ist rammelvoll. Es sind viele Gäste hier, um das Treiben hautnah mit zu erleben. Das Angebot ist

gigantisch. Ich nehme diesmal wieder Suppe und dazu Kaffee. Zum ersten Mal setze ich mich dazu hin.

Dann ist Kleiderwechsel angesagt. Lange Windstopper-Hose und -Jacke, Mütze und Handschuhe sind jetzt angebracht, denn die Nacht ist sternenklar und wunderschön, aber kalt. Ohne Stirnlampe geht jetzt nichts mehr. Genau richtig zum Eingewöhnen ist der Weg zunächst recht breit, und erst nach einer halben Stunde sind wir dann auf einem schmalen, steinigen und von Wurzeln durchzogenen Weg, der immer steiler wird.

Ziel ist Bovine, kurz vor dem Collet Portalo. Aber bis dahin ist noch ein langer Weg, mit dem ich auch bei Tageslicht meine Probleme hätte. Eberhard kommt besser damit klar und ist im Nu in der Nacht verschwunden. Riesige Steine und Felsbrocken müssen umgangen werden, manchmal bin ich auf allen Vieren zugange, halte mich an Sträuchern und Wurzeln fest. Wenn ich mich dann mal wieder aufrichte, wird mir schwindelig und ich torkele wie besoffen. Hoffentlich hat der Weg bald ein Ende. Ich schaue noch oben – alles schwarz, bis auf ein paar Lichtpunkte. Sind das Sterne oder Lampen? Lampen, ich will es nicht glauben, so weit sind sie über mir und so weit sind sie weg. Wie soll ich da jemals hinkommen?

Ich verfluche den Tag der Anmeldung zu diesem Wahnsinn. Was habe ich mir vorgenommen? Soll ich nächstes Mal Stöcke mitnehmen? Ich habe eine viel bessere Idee: das nächste Mal können die das alleine machen. Ich schimpfe und fluche, aber ich vergesse dabei nicht, weiter zu gehen, zu kriechen, zu klettern, was gerade verlangt wird. Rechts unten sehe ich ein großes Lichtermeer, Martigny. Ich stelle mir vor, wie die Menschen





Marco Olmo beim Zieleinlauf.

gemütlich im Wohnzimmer sitzen oder schon im warmen Bett liegen und friedlich schlafen.

### Nichts wie runter hier, und dann ist Schluss

Fast zwei Stunden bin ich am Kämpfen, dann sehe ich größere Lichter und höre Stimmen. Im Schein des Feuers sehe ich Zelte, ich habe Bovine (km 54, 1987 m) erreicht. Es ist genau Mitternacht. Was ich denke, spricht Eberhard aus: „Ich bin fertig mit der Welt!“ Er kommt gerade aus dem Zelt, um nach mir zu sehen. Vor einem kleinen Heizgerät kauere ich mich nieder und friere wie ein Hund. Trotzdem will ich nie mehr aufstehen. Eberhard kramt seinen Streckenplan raus und malt den Teufel an die Wand. Und der sieht so aus: 6 Kilometer und 700 Höhenmeter runter, dann 4 Kilometer und 700 Höhenmeter wieder rauf.

Mein Plan, aber den behalte ich für mich, sieht so aus: Nichts wie runter hier, und dann ist Schluss. Langsam und widerwillig setze ich mich in Bewegung. Zuerst habe ich Mühe, mich auf dem schmalen Pfad zu halten, dann geht es immer besser. Es ist eiskalt und die Gräser sind gefroren. Die Wege sind rutschig und ich möchte nicht daran denken, was los ist, wenn es hier regnen würde. Ich gehe bewusst langsam, ich will mich so gut es geht erholen. Es ist still, keiner spricht. Ab und zu hört man das Plätschern eines Baches oder Kuhglocken. Das Klappern

der Stöcke nehme ich schon gar nicht mehr wahr.

### Ich bin kaputt, aber es geht mir gut

Die Lichter des Ortes da unten müssen zu Trient (km 60, 1300 m), unserem nächsten Etappenort, gehören. Es dauert noch eine ganze Weile, bis wir in weitläufigen Serpentinaen unten sind und den Ort erreichen. Als wir in das Zelt kommen, werden wir vom Sprecher begrüßt. Die Gedanken von vor zwei Stunden sind weg. Ich bin kaputt, aber es geht mir gut. Auch Eberhard hat sich berappelt; wir werden den nächsten Berg in Angriff nehmen.

Optimistisch ziehen wir nach 20 Minuten Pause wieder los. Der Weg ist gut und auch nicht extrem steil, kein Vergleich zum Anstieg nach Bovine. Trotzdem bleiben wir hin und wieder stehen, atmen durch, trinken und gehen weiter. Ohne Probleme erreichen wir nach 70 Minuten das kleine Verpflegungszelt bei Les Tseppes (km 63, 1932 m). Kaffee wird zu meinem Lieblingsgetränk diese Nacht. Es ist nicht sehr gemütlich hier, also machen wir uns nach 10 Minuten wieder auf den Weg.

Über Les Esserts (km 68, 1640 m) erreichen wir Vallorcine (km 70, 1260 m). „Chapeau,“ rufen die Mädels und weisen uns den Weg in die Halle. Über eine halbe Stunde halten wir uns auf, dann nehmen wir die restlichen 16 Kilometer in Angriff.

Es dämmt, die Nacht ist vorbei. Niemals habe ich Müdigkeit verspürt. Zu sehr



Karine Herry



Corinne Fabvre

waren Konzentration und Aufmerksamkeit gefordert. Die Streckenmarkierung muss unbedingt erwähnt werden. Insgesamt 5000 Flatterbänder sind zusätzlich mit Reflektoren versehen und weisen den Weg. Durchschnittlich ist also alle 30 Meter eine Markierung. Je nach Beschaffenheit sind auch auf den Wegen mit Farbe noch Pfeile. Nicht ein einziges Mal gibt es ein Problem.

### Morgendämmerung und noch 16 Kilometer

Der Tagesanbruch ist in den Bergen besonders schön. Der Himmel ist wolkenlos und schon werden die höchsten Gipfel von der Sonne erfasst und angestrahlt. Fast bin ich froh, dass ich nicht schon im Ziel bin und das sehen darf. Mir geht es immer besser, und auch Eberhard ist raus aus allen Tiefs. Wir traben jeden Meter Weg und Straße, der nicht zu steil bergauf geht. 75 Minuten brauchen wir auf diese Weise für die sieben Kilometer nach Argentiére (km 77, 1260 m), dem

Skiort am Fuße der 4122 Meter hohen Aiguille Verte. Die nächsten fünf Kilometer sind vergleichsweise bequem, es geht meist abwärts, und die Wege sind einigermaßen gut beschaffen. Als wir uns schon auf Chamonix freuen und damit rechnen, dass es nicht mehr lange dauert, verlassen wir unseren Weg nach rechts und es geht steil bergauf. Es ist nicht weit, aber es tut verdammt weh. Es ist ein herrlicher Aussichtsweg, mit Blick auf die Vororte von Chamonix. Aber wem ist jetzt danach?

Kurz vor 9.00 Uhr kommt endgültig das Zentrum von Chamonix in Sichtweite. So steil vorhin noch einmal der Anstieg war, so steil geht es nun bergab. Und genau so weh tut es. Jetzt ist das egal. Die ersten Leute stehen an der Straße und klatschen.

### Chamonix feiert seine Helden

Die Zuschauer werden immer mehr. Ihr Applaus und ihre respektvollen Zurufe gehen unter die Haut. Eberhard und ich traben und genießen. Ich habe Tränen in den Augen. Jetzt biegen wir rechts um die letzte Kurve zum Zielbogen. Hier sind noch etliche Leute mehr, die sich mit jedem Finisher freuen und sich die Hände wund klatschen. Wir sind im Ziel, haben 86 Kilometer, 4.500 Höhenmeter und die eiskalte Nacht im Gebirge geschafft. Wir

haben unsere Grenzen erweitert, wir sind stolz und wir liegen uns in den Armen. Ein letztes Mal der Scanner, dann ist auch die Endzeit im Kasten.

Normalerweise ist jetzt Schluss. Heute geht es aber weiter. Nach einem heißen Bad und einem kurzen Nickerchen gehe ich zurück zum Ziel. Jetzt, wo die letzten Finisher der 86 km-Rennens eintreffen, sind noch mehr Menschen hier versammelt. Jeder Einzelne wird so herzlich, begeistert und respektvoll begrüßt, dass einem das auch als Zuschauer nicht kalt lässt. Kurz nach 12 Uhr ist dann der Letzte im Ziel.

Es darf nicht unerwähnt bleiben, dass das Rennen über 86 Kilometer die Französin Corinne Favre (10:35:55 Stunden) gewonnen hat. Sie ließ die gesamte Männerelite hinter sich.

25:22:20 Stunden beendete. Sie unterbietet damit die Vorjahres-Siegeszeit von Lizzy Hawker, die als eine der Ersten gratuliert, um über 90 Minuten.

Sonntag früh, das Rennen ist noch lange nicht zu Ende. Pausenlos treffen Läuferinnen und Läufer ein. Manchmal sind sie alleine, manchmal in Gruppen. Verwandte oder Freunde kommen ihnen entgegen und begleiten sie das letzte Stück. Frauen erwarten ihre Männer, Männer ihre Frauen und Kinder ihre Eltern. Es spielen sich unbeschreibliche Szenen ab. Immer stehen sie in Zusammenhang mit einer großartigen sportlichen Leistung, mit Dankbarkeit und Stolz, Glück und Zufriedenheit. Wildfremde Menschen fallen sich um den Hals, weinen vor Glück und Ergriffenheit. ■

### Grandioses Finale

Dann ist es 16 Uhr. Der Sieger der ganz großen Schleife wird erwartet. Ohrenbetäubender Lärm und stürmischer Applaus brandet auf, als Marco Olmo, der 58jährige Italiener, nach 21 Stunden und 6 Minuten auf die Zielgerade einbiegt. Er legt sich der Länge nach auf die Straße, küsst den Boden und lässt sich feiern. Es ist schon dunkel, als Karine Herry aus Frankreich als erste Frau den Lauf nach



# Läuferlebnisse für Fortgeschrittene

## Graubünden-Marathon

Samstag, 23. Juni 2007

42.2 km, +2682 m / -402 m

## 20 Miles

30.7 km, +1268 m / -402 m

## Rothorn-Run

11.5 km, +1414 m



Weitere Informationen Tel + 41 (0)81 385 11 22 [www.graubuenden-marathon.ch](http://www.graubuenden-marathon.ch)

**OCHSNER  
SPORT**

**PostAuto**  
DIE POST

**mizuno**

**Schweizerhof**  
LENZERHEIDE

**SÜDOSTSCHWEIZ**  
MEDIENGRUPPE

**Chur**  
keep khuri

**helvetia**

graubünden

rabiosa.ch



Münster-Marathon

# „Einfach geil“

## Feiertag in Münster



Einmalig: Zieleinlauf auf dem Prinzipalmarkt

**„Entweder es regnet oder es läuten die Glocken. Wenn beides zusammen fällt, dann ist Sonntag“, sagt man in Münster und spielt darauf an, dass es ziemlich oft regnet. „Aber nicht, wenn Marathon ist,“ wissen andere zu berichten.**

**S**o auch im letzten Jahr, ich bin zum ersten Mal in Münster. Schon am Samstag ist die Sonne nicht zu bremsen. Die Innenstadt ist sehr belebt und die vielen Straßencafés am Prinzipalmarkt sind gut besucht. Unter den Passanten sind viele, die morgen beim Marathon mitmachen. Man erkennt sie gleich an den stolz getragenen Finisher-Shirts aus aller Herren Länder und den bunten Laufschuhen. Man grüßt sich, manche kennt man, macht einen Schwatz und freut sich gemeinsam auf das Ereignis. Die Läuferinnen und Läu-

fer sind mit ihrer Vorfreude nicht alleine. Die Bevölkerung und die Stadtverwaltung stehen voll hinter „ihrem Marathon“. Die vielen tausend bunten Fähnchen, die über dem Prinzipalmarkt angebracht sind und dem Platz mit seinen historischen Gebäuden, vielen Geschäften, Cafés und Restaurants ein einmaliges Ambiente verleihen, sind da nur äußeres Zeichen.

### Treffpunkt Schlossplatz

Am Sonntagmorgen treffen sich auf dem Schlossplatz die Marathonis zum Warm-

laufen, zum Schwätzen oder nur, um sich die Zeit bis zum Start zu vertreiben. Die Sonne strahlt vom wolkenlosen Himmel. Über die Lautsprecher kommt der

### Münster Marathon

**Datum: 9. September 2007**



**Infos: Münster-Marathon e.V.**  
Coerdestr. 45

D-48147 Münster

Fon: +49 251 9277288

[info@volksbank-muenster-marathon.de](mailto:info@volksbank-muenster-marathon.de)  
[www.volksbank-muenster-marathon.de](http://www.volksbank-muenster-marathon.de)





Stelzenläufer

übliche Mix aus lauter Musik und Informationen für Läufer und Zuschauer. Langsam füllen sich die Startblöcke und als alle 5.354 Läuferinnen und Läufer versammelt sind, geht es pünktlich um 9.00 Uhr los. Die erstmals ausgeschriebene Marathonstaffel ist ein riesiger Erfolg. Über 400 4er Teams haben sich angemeldet. Sie starten etwas später, damit nicht etwa einer von ihnen als Erster auf dem Prinzipalmarkt einläuft. Dieses Vergnügen soll einem „echten“ Marathoni vorbehalten sein.

Eine große Zuschauermenge begleitet uns mit viel Applaus und Lärm auf die ersten Kilometer. Dass so früh am Morgen so viele Menschen wegen des „MüMa“ auf den Beinen sind, überrascht mich. Und das ist erst der Anfang.

### Musik und Stimmung an den Power-Points

Am WDR-Power-Point am Aegiiditor tanzen Cheers zu den Rhythmen der „Marathon-Band“, wir laufen entsprechend schwungvoll links zum Aegidiimarkt und kommen auf der Neubrückenstraße ins Kreuzviertel. Über die Kanalstraße und Promenade gelangen wir ins Zentrum und bekommen mit einem Blick nach rechts auf den geschmückten Prinzipalmarkt (km 11) schon mal einen Vorgeschmack auf das Finish. Jetzt geht es aber zunächst in Gegenrichtung zum Stadtgraben und zum Aasee (km 12).

Wir laufen durch die herrliche Grünanlage unter schattigen Erlen am Seeufer entlang und sehen auf der anderen See-seite den Bootshafen und schmucke Cafés.



Ein Fest für Läufer und Zuschauer

Baden kann man in dem See nicht, die Wasserqualität ist nicht entsprechend. Über den Kardinal-von-Galen-Ring (benannt nach dem selig gesprochenen Widerstandskämpfer, auch „Löwe von Münster“ genannt), kommen wir auf die Anette-Allee (km 14) auf der anderen Seeseite.

Auch hier wird kräftig gefeiert. Cheerleaders und Samba-Tänzerinnen wechseln sich ab. Die Verkäufer am Weinstand machen offensichtlich ein gutes Geschäft.

### Gievenbeck feiert die Marathonis

Ungefähr 3 Kilometer laufen wir jetzt durch Außenbezirke nach Gievenbeck. Das Leben spielt sich dort heute im Freien ab, die Leute sitzen an der Straße oder in ihren Vorgärten, sind entweder noch beim Frühstück oder beim Frühschoppen. Eine Trommlergruppe unterhält das Publikum und macht den Läuferinnen und Läufern Beine. Höhepunkt ist dann der Runner's Power Point bei km 24. Was sich beim Einkaufszentrum abspielt, ist einmalig. Der Lärm aus Pfeifen und Tröten ist ohrenbetäubend, zahllose Kinderhände wollen abgeklatscht werden.

Die Straße nach Roxel steigt gleichmäßig an und macht vielen Läuferinnen und Läufern zu schaffen. Es geht über die A 1 (Hansalinie) und dann in den Stadtteil Roxel, der wie Gievenbeck fast nur aus Wohngebieten besteht, aber mit seinen 8.000 Einwohnern viel kleiner ist. Aber auch die verstehen es zu feiern. Auf der Bühne am Power Point auf dem Pantaleonplatz tobt sich gerade der Rock ,n'

Roll Club Münster aus und die vielen Zuschauer wissen gar nicht, wo sie zuerst hinschauen sollen.

### Grandioses Finale

5 Kilometer sind noch zu laufen, als wir von der Roxeler rechts in die Albert-Schweitzer-Straße einbiegen. Auch das Mittagessen wird in Münster heute an der Straße oder im Garten eingenommen. Nach ein paar engen Kurven kommen wir zum Power-Point am Franz-Hitze-Haus (km 40), wo ein Stelzenläufer mit seinem phantasievollen Kostüm den Läuferinnen und Läufern fast die Show stiehlt.

Ab Kilometer 41 stehen die Menschen rechts und links der Straße fast ununterbrochen in mehreren Reihen. Ein drittes Mal passieren wir den PowerPoint des WDR, Mathias Bongard hat noch immer nicht das Mikrofon aus der Hand gelegt und die Cheerleaders sind auch noch kein bisschen müde.

Trommler sorgen für eine weitere Steigerung der Stimmung und wem die Beine schmerzen, vergisst es spätestens hier. Die letzten 500 Meter werden nicht gelaufen, man schwebt, getragen auf einer Welle der Begeisterung von tausenden Zuschauern, die den Prinzipalmarkt in eine einzige Jubelarena verwandeln. Die Marathonis hören ihre Namen und genießen den Applaus. Es ist phantastisch hier, „einfach geil“, wie der Finisher mit feuchten Augen neben mir sagt. ■



Gardasee Marathon

# Run in Paradise



Malcesine mit der Scaligerburg Bild: lagodigardamagazine.com

**W**egen seiner vielseitigen Landschaftsformen mit ausgedehnten Ebenen im Süden und über 2000 Meter hohen Bergen im Norden (Monte Baldo, 2218 m), dem sub-mediterranen Klima und der mediterranen Vegetation, ist der Gardasee seit jeher ein sehr beliebtes Reiseziel der Deutschen.

Surfer, Biker, Wanderer und Kletterer finden insbesondere im nördlichen Teil der Region paradiesische Voraussetzun-

gen. Wie im Paradies werden sich auch die Läuferinnen und Läufer vorkommen, die sich für eine Teilnahme am ersten Lake Garda Marathon am 23. September entscheiden. Der gesamte, besonders schöne nördliche Teil des Gardasees ist in die Veranstaltung einbezogen. In Limone sul Garda am Westufer ist der Start, in Riva am Nordzipfel die Marathonmesse und am Ostufer in Malcesine das Ziel. Durch kostenlose Fährverbindungen zwischen

den Orten (zusätzlich auch noch von Torbole aus) wird das Hin- und Herpendeln zum zusätzlichen Vergnügen. Die schmale Uferstraße (Gardesana Occidentale) von Limone nach Malcesine wird für den Verkehr vollkommen gesperrt sein. Durch viele Tunnels erreichen die Marathonis zunächst Riva del Garda. Von dort aus macht man einen Abstecher nach Arco, wo der österreichische Kaiserhof einst seinen Wintersitz hatte. Zurück am See geht es nach Torbole und dann am Ostufer entlang, wo links die Berge auf über 2000 Meter ansteigen.

Die Strecke führt durch malerische Orte bis (endlich?) Malcesine erreicht wird. Schon von weitem sieht man die Scaligerburg, die auf einem Felsvorsprung direkt am Seeufer steht. Das Ziel ist in der malerischen Altstadt von Malcesine, unweit des Sees.

Anmeldungen sind ab sofort möglich. Die Website des Veranstalters ist komplett in deutscher Sprache. ■

## Gardasee Marathon

**Datum: 23. September 2007**



**Info: Lake Garda Marathon**

**Via Comboni n. 42**

**I-25010 Limone sul Garda (Bs)**

**Fon: +39 036 5954781**

**Fax: +39 036 5954355**



## Niemals ohne ChampionChip ...

[www.mikatiming.de](http://www.mikatiming.de)

**...denn Zeitnahme  
ist Vertrauenssache**

## Brocken-Marathon

# Harter Brocken

„Viele Steine, müde Beine, Aussicht keine, Heinrich Heine.“



Aufstieg zum Brocken-Gipfel

**Das schrieb der berühmte Dichter 1824 auf dem Brocken ins Gipfelbuch. Auch letztes Jahr nichts Neues. Warum auch, an 300 Tagen im Jahr soll das so sein. Mich würde mal interessieren, was angesichts dieser Tatsache Benno Schmidt aus Wernigerode antreibt. Seit 1989 geht der inzwischen 74-jährige Wanderführer fast jeden Tag auf den verschiedensten Wegen auf den 1142 hohen Berg. Nur wegen des Eintrags ins Guinness-Buch?**

**D**a muss noch etwas Anderes sein. Auch Goethe hat viele Touren im Harz unternommen und sie beschrieben. Ihm wird sogar die Winter-Erstbesteigung des Brockens zugeschrieben. In seinem „Faust“ lässt er den Titelhelden durch Mephisto auf den Brocken führen, auf dem sich in der Walpurgisnacht die Hexen zu einem Fest mit dem Teufel treffen.

## Keine Schicki-Micki-Veranstaltung

Das Start- und Zielgelände zum Brocken-Marathon (Harz-Gebirgslauf), ist im Wernigeroder Stadtteil Hasseroode. Obwohl sich das Gelände Himmelpforte nennt, ist es wenig himmlisch. Eine große Wiese mit

Versorgungs-, Umkleide-, Dusch- und Verkaufsständen empfängt uns. Nein, das ist ganz bestimmt keine Schicki-Micki-Veranstaltung. Und das spricht nicht gegen den Brocken-Marathon, sondern für ihn. Schließlich ist mit dem gleichen Konzept der Rennsteig zum Kultlauf und Vorbild für viele andere Landschaftsläufe geworden.

Seit 30 Jahren gibt es den Harzgebirgslauf nun schon. Zu DDR-Zeiten nahmen über 4.000 Aktive daran teil, der Rekord liegt bei 4.755. Nach der Wende, als West-Produkte und -Lebensart favorisiert wurden, gingen die Zahlen in den Keller. In den letzten Jahren stabilisieren sie sich auf wieder deutlich höherem Niveau. Im

letzten Jahr hatten sich insgesamt 3.320 Läuferinnen und Läufer für die 11, 22 und 42 km (bis 1989 waren es 39 km) langen Strecken angemeldet. Dazu kommen noch Wanderer und Walker und Kinder- und Jugendläufe. Und so erlebte ich meinen ersten Lauf zum Brocken:

Wernigerodes Oberbürgermeister Ludwig Hoffmann gibt den Startschuss ab und schickt das Läuferfeld auf die Strecke. Musikalisch wird das Ganze von einem Jagdhornbläser begleitet. Und wie die Hundemeute bei einer Treibjagd rennen die Schnellsten des Feldes auch gleich los, um sich nach der Wiese auf dem Waldweg eine gute Ausgangsposition zu sichern. Dahinter geht es eher gemütlich zu, die meisten sind Stammgäste und die wissen, dass auf der ersten Streckenhälfte nicht viel mit Tempo zu machen ist. Als Euphoriebremse kommt gleich ein leichter Anstieg und dann geht es im ständigen Auf und Ab mit langen flachen Passagen



weiter. Zum Einlaufen sind die ersten 10 Kilometer genau richtig.

### Auf Heinrich Heines Spuren

Wir erreichen das alte Nationalpark-Städtchen Ilsenburg. Durch das Ilsetal geht es leicht bergauf, immer dem Bach entlang, der oben in der Nähe des Brockengipfels seine Quelle hat. „Es ist unbeschreibbar, mit welcher Fröhlichkeit, Naivität und Anmut die Ilse sich hinunterstürzt über die abenteuerlich gebildeten Felsstücke, die sich in ihrem Lauf finden, so dass das Wasser hier wild empor zischt oder schäumend überläuft.“ So schwärmte Heinrich Heine von diesem Fleckchen Erde.

Wir laufen auf dem breiten Forstweg, der jetzt immer steiler wird. Der schmale Wanderweg, den Heinrich Heine gegangen sein muss, verläuft auf der anderen Seite des Baches. Auf ihm sind viele Wanderer unterwegs. Nach einem Kilometer biegen wir rechts ab und folgen einem Weg, der uns laut Hinweisschild nach steilen 5,4 Kilometer zum Brocken führen soll. Prompt erfüllt sich die Ankündigung und der Weg wird immer steiler.

Richtig zur Sache geht es aber erst einen Kilometer nach der Stempelsbuche, wenn der Plattenweg erreicht wird, der bis zu 20 % Steigung aufweisen soll. So warnt mich jedenfalls Marietta vor, die es wissen muss. Sie war bereits als eine von ganz wenigen Frauen beim ersten Harzgebirgslauf 1978 dabei. Dieser Weg war damals allerdings gesperrt, der 39 km lange Kurs machte kurz zuvor eine Wende. Sie erzählt, wie sie stolz das Baumwollhemdchen vom Rennsteiglauf („Sport hält gesund“) trug und nach dem Lauf völlig ausgepumpt über einem Zaun hing und sich übergeben musste.

Der Nebel wird immer dichter und der Wind immer heftiger und kälter. Mir tun die Jungs und Mädels leid, die dem Wetterbericht („Sonne, 16 Grad“) Glauben schenken, halbnackt unterwegs sind, und sich jetzt einen abfrieren.

### Alpines Klima

Hier zur Vorwarnung ein paar Informationen zum Brocken: An mehr als 300 Tagen im Jahr ist er im Nebel, an 100 Tagen mit Eis bedeckt, die Durchschnittstemperatur übers Jahr gesehen beträgt 2,9 Grad und der Wind bläst mit bis zu 263 km/h. Der Brocken ist der einzige Berg in einem deutschen Mittelgebirge, dessen Gipfel über der natürlichen Baumgrenze liegt. Das Klima hier auf 1142 Metern Höhe



*Aussicht? Keine!*

entspricht dem auf 1800 – 2000 Metern in den Alpen.

Durch den dichten Nebel ist ein Fauchen und Pfeifen zu hören. Es ist die Brockenbahn, die seit 1991 wieder von Drei Annen Hohne über Schierke auf den Brocken fährt. Vor der Wende war sie zwar auch in Betrieb, aber nur zur Versorgung der dort stationierten russischen und NVA-Soldaten eingesetzt.

Im Zuge der Befestigung der innerdeutschen Grenze wurde der Brocken 1961 zum militärischen Sperrgebiet erklärt und entsprechend ausgebaut. Der sowjetische Militärgheimdienst errichtete hier seinen westlichsten Hochposten und die Stasi richtete ihre Abhöranlagen sowohl gegen den Klassenfeind im Westen als auch gegen die eigenen Leute. Als dann der Sozialismus aufhörte real zu existieren, wurden ab 1990 die Anlagen abgebaut und der Brockengipfel mit Millionenaufwand renaturiert.

Gleich erreichen wir den kahlen Gipfel (knapp 20 km), sehen aber weder den Sendeturm noch sonst was, außer Nebel natürlich. Insider sagen ja, das ist der wahre Brocken. Blauer Himmel und Sonnenschein sind eher unwirklich, wirken künstlich und werden dem Berg und der sagenumwobenen Landschaft nicht gerecht.

In leuchtend gelbe Jacken gekleidete Helfer machen mich auf den Felsbrocken mit der gusseisernen Tafel und der Inschrift „Brocken 1142 m“ aufmerksam. Dazu werde ich über die Temperatur informiert: mit 3 Grad liegt sie jetzt knapp über dem Jahresschnitt. Kein Grund zum Klagen also.

### Tempolauf abwärts

Ich mach mich fort, ich habe genug vom „wahren Brocken“ und laufe auf der Teerstraße abwärts. Viele Wanderer und Aus-

flüger kommen uns entgegen. Jeder hat einen Gruß und wer seine Hände wegen der Kälte nicht in der Tasche hat oder damit seine Walkingstöcke halten muss, applaudiert anerkennend. Am Bahnhof vorbei geht es weiter auf der asphaltierten Straße abwärts.

Kaum haben wir etwas an Höhe verloren, lässt der Wind nach und es ist auch nicht mehr so kalt. Wir verlassen die Teerstraße und sind auf dem Glashüttenweg, einem schmalen Forstweg. Die Zeit vergeht wie im Flug, zumal ich auf der leicht abschüssigen Strecke auch etwas an Tempo zulege, ohne allerdings zu überdrehen. Einen Abstecher zu dem einen oder anderen Aussichtspunkt erspare ich mir, denn es ist nichts zu sehen. Trotzdem hat der Herbstwald inklusive des Nebels seine Reize und ich bin nur am Genießen und Schwärmen.

Bei km 33 werde ich unsanft aus meinen Gedanken gerissen. Der Weg ändert plötzlich seine Richtung, statt abwärts geht es für einen knappen Kilometer ziemlich steil bergauf. Schmerzhaft macht sich bemerkbar, dass dabei wieder andere Mus-

## Brocken-Marathon Wernigerode

**Datum: 13. Oktober 2007**



Andere Strecken: 22 km, 11 km

Info: Harz-Gebirgslauf 1978 e.V. Wernigerode  
Postagentur Friedrichstraße 118 b  
D-38855 Wernigerode  
Fon: +49 3943 639037  
Fax: +49 3943 639039  
harz-gebirgslauf@t-online.de  
<http://85.158.180.35/kunden/hgl/index.cfm>

## München Marathon

# Münchener Geschichte(n)



*Start am Olympiastadion*

**Auch wenn das Olympiastadion durch die neue Fußballarena nicht mehr so sehr im Blickpunkt steht und deutlich weniger stark frequentiert ist, übt es auf die Läuferinnen und Läufer offensichtlich eine magische Anziehungskraft aus. Ob aber wieder 10.000 Anmeldungen (8.000 Marathon, 2.000 10-km-Lauf) erreicht werden wie im letzten Jahr, wo durch die Deutschen Meisterschaften und optimale äußere Bedingungen zusätzliches Läuferpotential mobilisiert wurde, bleibt abzuwarten. Lohnend ist der Lauf durch die Bayerische Metropole allemal.**

**E**twas irritiert reagierten viele Stammläufer auf die Ankündigung, der Englische Garten würde einer Streckenänderung zum Opfer fallen, obwohl der doch zu München gehört, wie der Marienplatz. Zwischenzeitlich haben die Verantwortli-

chen Entwarnung gegeben und entschieden, dass die Strecke fast „original“ erhalten bleibt, nur stellenweise umgedreht wird. So wird erreicht, dass die Innenstadt später durchlaufen wird, die Plätze dann noch belebter sind und den Marathonis so in

der kritischen Phase des Laufs noch mehr Zuschauerunterstützung zuteil wird.

Gestartet wird nach wie vor auf dem Spiridon-Louis-Ring, so benannt nach dem Marathon-Sieger der ersten Olympiade der Neuzeit 1896 in Athen. Viele Gerüchte und Legenden ranken um den Bauernsohn. Davon wahr soll nur das Glas Cognac sein, das Spiridon Louis 10 Kilometer vor dem Ziel trank und die vielen wertvollen Geschenke, die er nach seinem Sieg erhielt. Er nahm danach an keinen offiziellen Wettkämpfen mehr teil, war aber bei vielen Sportveranstaltungen Ehrengast, so auch in Berlin 1936.



## 42,195 – so kommt es zu der krummen Zahl

Übrigens, die Laufstrecke Marathon – Athen betrug rund 39 Kilometer. Die 42,195 Kilometer kamen so zustande: 1908 bei den Olympischen Spielen in London sollten 26 Meilen gelaufen werden. Die Strecke war schon ausgemessen und festgelegt, als vom Königshaus der Wunsch geäußert wurde, den Lauf vor Windsor Castle zu starten. Das Ziel sollte vor der königlichen Loge im Stadion sein. Die genaue Streckenlänge betrug demnach 26 Meilen und 385 Yards, also 42,195 Kilometer, was 1921 vom Internationalen Leichtathletikverband (IAAF) als offizielle Marathondistanz festgelegt wurde. Es wird erzählt, dass angelsächsische Läufer deshalb auf dem letzten Kilometer ein „God save the Queen“ singen. Wahrscheinlicher ist, dass sie einen Fluch ausstoßen, das aber natürlich nicht zugeben.

Nach ungefähr 7 Kilometern wird das Siegestor erreicht, das Ludwig I. nach dem Vorbild des Konstantinbogens beim Colosseum in Rom erbauen ließ. Jetzt kommt die Streckenänderung zum Tragen, denn es geht zurück in die Leopoldstraße, die Franz-Josef-Straße und dann in den Englischen Garten.

Mit seinen 3,7 qkm ist der Englische Garten größer als der Central Park und der Hyde Park und einer der größten Stadtparks der Welt. Über 78 Kilometer ist das Wegenetz lang, mehr als 100 Brücken und Stege führen über die zahlreichen Bäche. Seit seiner Freigabe im Jahre 1792 zählt er mit seinen vielen Sehenswürdigkeiten und Biergärten zu den beliebtesten Plätzen der Münchner. Insgesamt 7 Kilometer beträgt die Laufstrecke durch den Englischen Garten, der schon beim Olympischen Marathon dazu gehörte.

## Höhepunkt Marienplatz

Weiter geht es durch die Stadtteile Oberföhring, Bogenhausen, Zamdorf und Haidhausen. Auf dem letzten Drittel der Strecke reiht sich auf der Marathon-Sightseeingtour durch München ein Highlight an das andere: Rosenheimer Platz, Deutsches Museum, Isartor, Altstadt mit dem Marienplatz, Odeonsplatz, Königsplatz, Ludwigstraße mit Siegestor und Leopoldstraße.

Die Rechnung der Veranstalter wird aufgehen. Wenn das große Feld der Breitensportler über den Marienplatz kommt, werden ihnen die Münchner einen stürmischen Empfang bereiten.



Marathoni am Marienplatz

Seit der Gründung Münchens 1158 durch Heinrich den Löwen ist er das Zentrum und das Herz der Stadt. Marienplatz heißt er aber erst seit 1854. Davor nannte man ihn einfach Markt- oder Schranneplatz, weil hier mit Getreide gehandelt wurde. Als er als Handelsplatz zu klein wurde, schaffte König Max I. Joseph 1807 an, dass an anderer Stelle ein größerer Marktplatz errichtet werden solle – der berühmte Viktualienmarkt ganz in der Nähe.

Auf kürzestem Weg geht es dann zurück zum Olympiastadion auf den Spirdon-Louis-Ring. Es sind noch 1500 Meter. 1972 lief auch der in München geborene Amerikaner Frank Shorter diesen Weg. Er war ganz sicher, die Olympische Goldmedaille zu gewinnen. Sein Vorsprung war so groß, dass er den Zweiten nicht sehen konnte. Plötzlich hörte er aus dem Stadion einen Riesenjubiläum und tosenden Applaus. Er konnte nicht glauben, was er hörte. Es stand keine Entscheidung an, alle warteten auf den Sieger des Marathonlaufes, und das war er, und er war hier, vor dem Stadion.

Ein „Spaßvogel“ war durch das Marathontor ins vollbesetzte Stadion gelaufen, hatte alle Zuschauer getäuscht und sich als Sieger feiern lassen. Als Frank Shorter durch das Marathontor in das Stadion einlief und der Irrtum bemerkt wurde, war die Euphorie weg. Er hatte Gold, aber den Applaus hatte man ihm gestohlen.

Heute heißt das Marathontor „Disco-Tunnel“ und für die Gänsehaut erzeugende Atmosphäre sorgen Nebelmaschinen, bunte Scheinwerfer und laute Musik. Dann bist du im Stadion, in der Arena der Helden, dort wo grandiose Siege gefeiert und schmerzhaft Niederlagen beweint wurden. Diesmal sitzt du aber nicht auf den Rängen und bist Zeuge, du bist der Athlet, der Sieger, für dich ist der Applaus.

Fortsetzung von Seite 37 keln beansprucht werden. Am Ende der Steigung ist dann eine Getränkestelle eingerichtet und nach langer Zeit sieht man mal wieder ein paar Häuser.

Flach oder mit leichtem Gefälle geht es weiter. Oberhalb des Gasthofes Steinere Renne bei km 34 sind wir auf einem schmalen Pfad, der uns an riesigen Felsbrocken vorbei wieder ein Stück aufwärts führt. An der Mönchsbuche (km 37) ist noch einmal eine Verpflegungsstelle eingerichtet. Die letzten Kilometer werden rückwärts gezählt. Zwei kleinere Steigungen folgen noch, sonst geht es immer abwärts. Nach einem etwas schlechten, steilen Wegstück folgt als Entschädigung gleich ein Abschnitt, der dick mit Tannennadeln gepolstert ist. Dann kommen wir raus aus dem Wald, laufen über eine große Wiese und dann dem Bach Holtemme entlang zum Ziel.

Dort warten die Angehörigen und einige Zuschauer auf die Finisher, die herzlich begrüßt werden. Ein Händedruck, ein persönlich ausgesprochenes Lob und die Medaille sind der Mühe Lohn.

## Weißer Rauch aus den Duschzelten

Aber was heißt schon Mühe, es ist ein harter Brocken, aber auch ein Vergnügen hier zu laufen. Es hat mir einen Riesenspaß gemacht und ich will unbedingt wieder kommen. Vielleicht habe ich Glück und es scheint die Sonne. Ich würde es in Kauf nehmen, auch wenn ich dann nicht den „wahren Brocken“ erlebe.

Aus den Duschzelten steigt übrigens weißer Rauch auf. Ein untrügliches Zeichen dafür, dass es heißes Wasser gibt. ■

## München Marathon

Datum: 14. Oktober 2007



Andere Strecken: 10 km

runabout München Marathon GmbH  
Boschetsrieder Str. 69  
D-81379 München  
Fon: +49 89 17095570  
Fax: +49 89 17095572  
info@muenchenmarathon.de  
www.muenchenmarathon.de

Marathon Palma de Mallorca

# Stadt und Strand



*Beeindruckende Kulisse – die Kathedrale La Seu – Palmas Wahrzeichen*

**Über die „holprige“ Premiere des Marathon Palma de Mallorca spricht man nicht mehr. Seit die TUI 2005 neben der Rolle des Haupt- und Titelsponsors auch die des Veranstalters übernommen hat und mit Steffi Eichels Event-agentur ein kompetenter Organisator gefunden ist, spielt, bzw. läuft man mit dem Insel-Marathon in einer anderen Liga.**

**D**ass man nach der guten Presse im letzten Jahr auch bei den Teilnehmerzahlen zulegen können, war klar. Aber dass es annähernd 4.000 (fast 30 % plus) werden würden, überrascht doch. 3.778 Läuferinnen und Läufer haben sich für die 3. Auflage im letzten Jahr angemeldet, davon 1.156 für den Marathon, 1.934 für den „Halben“ und 688 geben sich mit 10 Kilometern zufrieden.

Damit der Erfolg nicht zur Eintagsfliege wird, ist der Marathon bei der TUI nach wie vor Chefsache. Bei Marketing-Direktor Michael Lambertz laufen alle Fäden zusam-

men und TUI-Chef Dr. Michael Frenzel ist persönlich vor Ort, um sich von der Qualität des jüngsten TUI-Produktes zu überzeugen. Einzelreisende, Gruppen und Vereine aus ganz Deutschland sind am Start und machen den TUI Marathon Palma de Mallorca zu einem „deutschen Marathon mit großer ausländischer Beteiligung.“

## **Statt Nebel und Regen: Sonne pur**

Sie alle werden an diesem herrlichen Oktobertag nicht enttäuscht, statt Nebel und Regen in Deutschland gibt es Sonne pur. Am Sonntagmorgen herrscht schon früh reges

Treiben auf dem Passeig de Sagrera, der breiten Küstenstraße. Letzte Gelegenheit für Kurzschnellläufer, sich eine Startnummer für eines der drei Rennen zu sichern. Gleich nebenan gibt man die Kleiderbeutel ab. Die laute Musik wird in kurzen Abständen von Durchsagen unterbrochen, immer in spanisch, deutsch und englisch.

Die Startblocks füllen sich. Marathon und Halbmarathon werden um 9.00 Uhr gestartet, der 10 km-Lauf eine Stunde später. Die Stimmung ist phantastisch. Als Dr. Frenzel den Startschuss abgibt und wir auf einer sieben Kilometer langen Wendepunktstrecke Richtung Porto Pi laufen, passieren wir eine riesige, jubelnde Menschenmenge.

3,5 Kilometer geht es am Hafen an prachtvollen Yachten vorbei, rechts stehen nicht minder imposante Hotelpaläste.



Kurz hinter dem Stadtturm kommt das Einkaufszentrum Porto Pi und danach die Wende. Als wir zum Startgelände zurück kommen, herrscht dort eine Stimmung, wie sie bei keinem Citymarathon besser sein kann. Kastagnetten und immer wieder „venga, venga“-Rufe erinnern daran, dass wir in Spanien sind – und natürlich das Wetter. Kaum eine Wolke ist am Himmel, mittlerweile liegen die Temperaturen bereits bei 24 Grad, 28 sollen es werden.

### La Seu, das Wahrzeichen von Palma

Rechts geht es jetzt ungefähr 200 Meter in eine Mole zu einem Wendepunkt. Das macht Sinn, denn auf dem Rückweg hat man einen Blick auf die Kathedrale La Seu, der einem fast den Atem raubt. Als König Jaume I. Mallorca von 400jähriger maurischer Herrschaft befreite, ließ er 1230 an der Stelle der arabischen Hauptmoschee mit dem Bau der Kathedrale beginnen. Erst 1576 wurde sie fertig gestellt.

Wieder kommt eine kurze Wendepunktstrecke, und wieder geht es darum, uns das Wahrzeichen von Palma de Mallorca von seiner besten Seite zu zeigen. Dann geht es in die Altstadt von Palma, die mit ihren vielen geschützten Denkmälern zu den größten und besterhaltenen in ganz Europa gezählt wird.

Vom Passeig del Born, bekannt für seine Modengeschäfte, kommen wir zuerst zum Placa Mercat, dann zur Rambla mit den vielen Blumenläden und schließlich nach einer ersten Schleife durch enge Altstadtgassen in die Geschäftsstraße Avinguda de Jaume III. und dann nach einem kurzen Anstieg zum Passeig de Mallorca. Viele Fangruppen haben sich hier postiert und sorgen für gute Stimmung. Die Einheimischen bevölkern die Straßencafés und verfolgen von dort das Geschehen.

### Durch kühle Altstadtgassen

Die Straßen in der Stadt sind meist schattig und es ist trotz der Wärme gut zu laufen. Fast als kühl empfindet man die schmalen, mit Steinplatten gepflasterten Altstadtgassen, die wir nach der Carrer de Sant Miquel erreichen. Es geht um viele Winkel und Kurven, kein Mensch kann sich die Namen der Straßen, Plätze und Kirchen merken. Zuschauer gibt es keine, dafür sind die Straßen auch viel zu eng. Nur von den Balkons gibt es hin und wieder Applaus und Musik. Dafür sind die kleinen, gut besuchten Plätze richtige Stimmungsnester.

Alle 2,5 bis 3 Kilometer sind Getränke- und Verpflegungsstellen eingerichtet, die oft von jungen Leuten betreut werden, deren gute Laune und Begeisterung jetzt auch die ansteckt, die angesichts des Flairs und des herrlichen Wetters nicht schon längst auf Wolken schweben.

Wir laufen über den Placa Major mit den vielen Cafés, wo uns zahlreiche Zuschauer beklatschen und sehen dann links das historische Rathaus (km 15). Als nächster Höhepunkt wird die Kathedrale passiert. Die Eindrücke mit der mächtigen Kirche links, dem Königspalast Almudaina rechts und der Ausblick geradeaus auf das Meer sind überwältigend. Viel zu schnell ist man vorbei und wieder in dunklen, kühlen Gassen verschwunden.

### Streckenteilung

Am Placa d'Espanya erwartet uns dann ein Augenschmaus der anderen Art. Samba ist angesagt und jeder Läufer riskiert einen Blick auf die attraktiven Tänzerinnen. Klar, dass sich hier auch eine große Zuschauermenge aufhält. Danach laufen wir direkt auf die Küste zu, die Halbmarathon-Läuferinnen und -Läufer verabschieden sich nach rechts, die Marathonis folgen links der Küstenstraße, wo nach einem Kilometer die Halbdistanz erreicht wird.

Moderne Appartement- und Wohnanlagen wechseln sich mit Vierteln ab, die offensichtlich mehr von Einheimischen bevorzugt werden. Links sieht man auch mal auf freiem Feld einzelne Bauernhöfe und die für Mallorca typischen Windmühlen.

Langsam nimmt die Kneipendichte zu. Imbissstuben, Cafés und Bars wechseln sich ab. Aber die Lokale sind meist leer, die Saison ist vorbei. Kenner nutzen diese Zeit und genießen sommerliche Temperaturen und relative Ruhe zu angenehmen Nachsaisonpreisen.

Die Kneipen haben deutsche Namen, es gibt deutsches Bier, deutsche Wurst und deutsche Schnitzel. Auch die Zurufe und Anfeuerungen kommen auf deutsch, kein „venga, venga“ mehr.

### Strand und Meer

Bei Kilometer 30 sind wir am Strand von Palma. Viele Menschen haben ihre schattigen Plätzchen verlassen, stehen an der Straße und empfangen die Marathonis. Jeder gibt sein Bestes und auch der müdeste Marschierer wird wieder zum Läufer. Links kommt der Applaus vom Strand, rechts aus den Kneipen, Biergärten und Cafés.

Ich genieße den Lauf entlang des Meeres und beglückwünsche mich zu meiner Entscheidung, hier beim Marathon dabei zu sein. Es ist einmalig schön. Noch einmal fällt mir auf, dass trotz des herrlichen Wetters und obwohl es Sonntag ist und auch viele Einheimische am Meer sind, die meisten Plätze unter den Stroh gedeckten Schirmen frei sind.

Bei km 34 passieren wir an der inzwischen felsigen Küste die In-Disco „Puro-beach“ und gleich darauf verlassen wir die Straße nach links in ein Naturschutzgebiet. Viele Spaziergänger und Radfahrer sind hier unterwegs, aber Probleme gibt es deshalb keine. Den Läufern gibt man heute respektvoll Vorrang.

Die Kathedrale rückt immer näher. Noch 3 Kilometer, die letzte Getränke-stelle kommt wie gerufen. Jetzt heißt es, sich frisch machen fürs Finisherfoto, also trinken und Schweiß abwaschen. Wir kommen zum schon bekannten Paseo Marítimo, rechts ist der Parc de la Mar, ein Skulpturengarten und eine Palmenallee. Dazu der schon eingangs beschriebene Prachtblick auf die Kathedrale.

### Endspurt

Freunde und Angehörige nehmen bereits hier die Finisher in Empfang und mobilisieren bei denen so letzte Kräfte. Dann ist es geschafft, die Zuschauerreihen werden immer dichter, der Jubel lauter. Kaum zu glauben, wie viele Menschen hier die Marathonis im Ziel neben dem Balearenpalast feiern. Der Sprecher gibt sich Mühe, alle Finisher namentlich zu begrüßen und ist pausenlos am Reden.

Medaillen geschmückt kommt man zur üppig bestückten Verpflegungszone. Bei deutschem Bier unter spanischer Sonne, da lässt es sich leben. ■

## Marathon Palma de Mallorca

**Datum: 21. Oktober 2007**



Andere Strecken: 10 km

TUI Marathon Palma de Mallorca  
eichels: Event GmbH  
Leinstraße 31, D-30159 Hannover  
Fon: +49 1805 555675  
Fax: +49 1805 555677  
info@tuimarathon.com  
www.tui-marathon.com

## APRIL

1. April 2007

### Freiburg Marathon



Kaiser-Joseph-Str. 274, D-79098 Freiburg  
Fon: +49 761 1376888  
Fax: +49 761 1376886  
info@marathon-freiburg.com  
www.marathon-freiburg.com

### Zürich Marathon



Postfach, CH-8036 Zürich  
Fax: +41 44 4802556  
info@zurichmarathon.com  
www.zurichmarathon.ch

### Hambacher-Schloss-Marathon



Hindenburgstraße 9 a  
D-67435 Neustadt an der Weinstraße  
Fon: +49 6321 855288  
Fax: +49 6321 855353  
marathon@stadt-nw.de  
www.hambacher-schloss-marathon.de

### Citymarathon Cuxhaven



executiveSPORTS  
Adolf-Kolping-Str.2-4  
D-27578 Bremerhaven  
Andere Laufstrecken: 10 km  
Fon: +49 471 948190  
Fax: +49 471 9481911  
info@executive-sports.de  
www.cuxhaven-marathon.de

14. April 2007

### Kyffhäuser Berglauf



Kyffhäuser-Berglauf-Verein e.V.  
Postfach 100 212  
D-06562 Bad Frankenhausen  
Andere Laufstrecken: 14 km, 6 km  
Fon: +49 34671 63332  
Fax: +49 34671 63343  
kyffhaeuser-berglauf@t-online.de  
www.kyffhaeuser-berglauf.de

15 April 2007

### OMV Linz Marathon



Marathon-Servicestelle der LIVA  
Roseggerstr. 41  
A-4020 Linz  
Andere Laufstrecken: 10 km  
Fon: +43 732 603412  
Fax: +43 732 606212  
linzmarathon@aon.at  
www.linz-marathon.at

### St. Wendel Marathon



Kreisstadt St. Wendel  
Schloßstr. 7, D-66606 St. Wendel  
info@sankt-wendel.de  
www.sankt-wendel.de

20. – 22. April 2007

### Spreewald Marathon



Spreewald-Marathon e.V.  
Schmogrower Str. 22  
D-03096 Schmogrow-Fehrow  
Andere Strecken: 10 km, 4,2 km  
Fon: +49 5606 42736  
info@spreewaldmarathon.de  
www.spreewaldmarathon.de

21. April 2007

### Dreiburgenland-Marathon



LC Dreiburgenland e.V. Hotel Schürer  
Ginghartinger Str. 2  
D-94169 Thurmansbang  
Andere Laufstrecken: 12 km  
Fon: +49 8504 9000  
Fax: +49 8504 4965  
info@hotel-schuerger.de  
www.hotel-schuerger.de

22. April 2007

### Leipzig Marathon



Andere Strecken: 10 km, 5 km  
Sportbund Leipzig e.V. Leipzig Marathon  
Goyastr. 2 d  
D-04105 Leipzig  
Fon: +49 341 9809640  
Fax: +49 341 9809873  
info@leipzigmarathon.de  
www.leipzigmarathon.de

### RheinEnergie Marathon Bonn



Andere Strecken: 10,3 km  
Sportamt Bonn  
Kurfürstenallee 2-3  
D-53142 Bonn  
Fon: +49 2204 919460  
Fax: +49 2204 919461  
info@rheinenergie-marathon-bonn.de  
www.rheinenergie-marathon-bonn.de

### Weitalweg-Landschaftsmarathon



Naturpark Hochtaunus  
Zweckverband Brandholz  
D-61267 Neu-Ansbach  
Fon: +49 6081 442130  
Fax: +49 6081 442130  
info@weitalweg-landschaftsmarathon.de  
www.weitalweg-landschaftsmarathon.de

### Obermain-Marathon Staffelstein



TSV 1860 Staffelstein e.V.  
Auweg 2, D-96250 Ebensfeld  
Fon: +49 9573 7143  
anmeldung@obermain-marathon.de  
www.obermain-marathon.de

28. April 2007

### Harzquerung Wernigerode



Skiklub Wernigerode 1911 e.V.  
Rosa-Luxemburg-Straße 34  
D-38855 Wernigerode  
Andere Laufstrecken: 28 km, 25 km  
Fon: +49 3943 634959  
meldung@harzquerung.de  
www.harzquerung.de

29. April 2007

### Oberelbe-Marathon Dresden



Andere Strecken: 10 km  
Organisationsbüro Oberelbe-Marathon  
Marktweg 2  
D-01157 Dresden  
Fon: +49 351 4271352  
Fax: +49 351 4241264  
info@oberelbe-marathon.de  
www.oberelbe-marathon.de

### Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg



Stadtsporthalb Duisburg e.V.  
Bertaallee 8 b  
D-47055 Duisburg  
Fon: +49 203 3000880  
info@laufclub-duisburg.de  
www.rhein-ruhr-marathon.de

### Hamburg Marathon



Hamburger Leichtathletik-Verband  
Marathon Hamburg  
Winterhuder Weg 86  
D-22085 Hamburg  
Fon: +49 40 88880352  
info@marathon-hamburg.de  
www.marathon-hamburg.de

### Vienna City Marathon



Enterprise Sport Promotion Ges.m.b.H.  
Postfach 145  
A-1100 Wien  
Fon: +43 650 4219500  
Fax: +43 1 6069540  
office@vienna-marathon.com  
www.vienna-marathon.com

## MAI

6. Mai 2007

### Hannover Marathon



Andere Strecken: 10 km  
eichels: Event GmbH Marathonbüro  
Leinstraße 31, D-30159 Hannover  
Fon: +49 511 812014  
Fax: +49 511 812016  
kontakt@marathon-hannover.de  
www.marathon-hannover.de

### Düsseldorf Marathon



Metro Group Marathon  
Düsseldorf, Europaplatz 3  
D-40474 Düsseldorf  
Fon: +49 211 6020909  
info@metrogroup-marathon.de  
www.metrogroup-marathon.de

### Gutenberg-Marathon Mainz



Andere Laufstrecken: 2/3 Marathon  
Stadt Mainz Sportdezernat  
Am Rathaus 1  
D-55116 Mainz  
Fon: +49 6131 124219  
Fax: +49 6131 124220  
gutenberg-marathon@stadt.mainz.de  
www.marathon.mainz.de

### Genève Marathon



Association Genève Marathon  
Case postale 6572  
CH-1211 Genève 6  
Fon: +41 22 3040772  
info@genevemarathon.ch  
www.genevemarathon.ch

12. Mai 2007

### Helgoland-Marathon



Andere Strecken: 5,8 km  
VfL Fosite Helgoland von 1893 e.V.  
Postfach 1170  
D-27493 Helgoland  
Fax: +49 4725 576  
info@helgolandmarathon.de  
www.helgolandmarathon.de



**Bad Waldseer Lauffieber**

Andere Strecken: 10 km  
 Bad Waldseer Lauffieber e.V.  
 Alois-Lang-Str. 16/1  
 D-88339 Bad Waldsee  
 Fax: +49 1802952833  
 info@badwaldseer-lauffieber.de  
 www.badwaldseer-lauffieber.de

13. Mai 2007

**Karstadt Marathon Essen**

Andere Strecken: 10 km  
 Idko GmbH & Co. KG  
 Karstadt Marathon  
 Altendorfer Straße 97 – 101  
 D-45143 Essen  
 Fon: +49 201 3657790  
 Fax: +49 201 36577920  
 info@karstadt-marathon.de  
 www.karstadt-marathon.eu

**Würzburg Marathon**

Andere Strecken: 10 km  
 Stadtmарathon Würzburg e.V.  
 An der Stadtmarter 2  
 D-97228 Rottendorf  
 Fon: +49 9302 990417  
 Fax: +49 9302 980782  
 info@wuerzburg-marathon.de  
 www.wuerzburg-marathon.de

**Salzburg AMREF Marathon**

ARGE Salzburg AMREF Marathon  
 Johannes Langer  
 Staufenberg 57  
 A-5400 Hallein-Rif  
 Fon +43 699 17042195  
 Fax +43 699 47042195  
 office@salzburg-marathon.at  
 www.salzburgmarathon.at

**Teutoburger-Wald-Marathon**

Andere Strecken: 10 km, 5,7 km  
 TG Lage  
 Jahnplatz 14  
 D-32791 Lage  
 Fon: +49 5232 66615  
 Fax: +49 5232 61332  
 winter\_joerg@gmx.de  
 http://home.arcor.de/webmoon/lauf-start.htm

**Saarbrücken-Marathon**

Saarbrücken Marathon  
 Denis Ivanov  
 Peter-Michely-Str. 38  
 D-66117 Saarbrücken  
 Fon: +49 681 95417600  
 Fax: +49 681 95417604  
 info@saarbruecken-marathon.com  
 www.saarbruecken-marathon.com

19. Mai 2007

**Mannheim Marathon**

m3 – marathon mannheim marketing  
 GmbH & Co. KG  
 Friedrich-Karl-Straße 14  
 D-68165 Mannheim  
 Fon: +49 6166 60217  
 info@marathonmannheim.de  
 www.marathonmannheim.de

**GutsMuths-Rennsteiglauf**

Rennsteiglauf Sportmanagement  
 & Touristik GmbH  
 Schmückestraße 74  
 D-98711 Schmiedefeld am Rennsteig  
 Fon: +49 180 5 736678  
 Fax: +49 36782 6427  
 info@rennsteiglauf.de  
 www.rennsteiglauf.de

**ING europe-marathon luxembourg**

1, rue du Stade  
 L-2547 Luxembourg  
 Fon: +352 26 68 77 03  
 Fax: +352 26 68 77 04  
 www.ing-europe-marathon.lu

20. Mai 2007

**Regensburg Marathon**

Regensburg Marathon  
 Postfach 100 105  
 D-93001 Regensburg  
 Fon: +49 941 5862801  
 Fax: +49 941 5862802  
 info@regensburg-marathon.de  
 www.regensburg-marathon.de

**Winterthur Marathon**

Andere Strecken: 10 km  
 Pedrett Sport  
 Stegackerstrasse 5  
 CH-8409 Winterthur  
 Fon: +41 52 2336788  
 Fax: +41 52 2336788  
 info@winterthur-marathon.ch  
 www.winterthur-marathon.ch

EIN LAUF DURCH ZWEI LÄNDER - RUNNING ACROSS TWO COUNTRIES

**03.06.2007**  
**GÖRLITZ-ZGORZELEC**

**EUROPA**  
 GÖRLITZ - ZGORZELEC  
**MARATHON**

**EUROPAMARATHON 2007**

MARATHON | HALBMARATHON | INLINE - MARATHON  
 INLINE - HALBMARATHON | HANDBIKER - MARATHON  
 10 km LAUF - WALKER | 5 km - JEDERMANNSLAUF  
 7. DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN DER FINANZVERWALTUNG  
 IM MARATHON U. HALBMARATHON

[WWW.EUROPAMARATHON.DE](http://WWW.EUROPAMARATHON.DE)

Europamarathon - Geschäftsstelle - Jakobstraße 23, 02826 Görlitz  
 Tel.: + 49 (0) 3581 - 66 78 00, Fax: + 49 (0) 3581 - 76 45 88  
 e-mail: [info@europamarathon.de](mailto:info@europamarathon.de)

**SW**  
**40. INT. SCHWARZWALD-MARATHON**  
 SEIT 1968  
 Weltältester Frauenmarathon

**13.+14. Oktober '07**  
**Bräunlingen/Donaueschingen**

**Samstag 13. Oktober '07**  
 15.00 Uhr Nordic-Walking 21,1 KM  
 16.00 Uhr 10-km-Lauf  
 16.10 Uhr Nordic-Walking

**Sonntag 14. Oktober '07**  
 9.30 Uhr Marathon  
 Halbmarathon

**OK Schwarzwald-Marathon**  
 Postfach 1142  
 78195 Bräunlingen  
 Tel. +49 (0) 771 / 8976345  
[ok@schwarzwald-marathon.de](mailto:ok@schwarzwald-marathon.de)  
[www.schwarzwald-marathon.de](http://www.schwarzwald-marathon.de)

## Wilhelmshavener Gorch-Fock-Marathon



Andere Strecken: 10 km  
Claus Baumann  
Am Tobel 10  
D-88368 Bergatreute  
Fon: +49 7527 2298  
Fax: +49 7527 2158  
claus@whv-gorch-fock-marathon.de  
www.whv-gorch-fock-marathon.de

## Windhagen Marathon



SV Eintracht Windhagen 1921 e.V.  
Postfach 42  
D-53578 Windhagen  
Andere Strecken: 10 km, 5 km  
Fon: +49 2645 974936  
WindhagenSV@aol.com  
www.windhagen-marathon.de

## JUNI

### 3. Juni 2007

## Europa-Marathon Görlitz



Andere Strecken: 10 km, 5 km  
Europamarathon Geschäftsstelle  
Jakobstraße 23  
D-02826 Görlitz  
Fon: +49 3581 667800  
Fax: +49 3581 764588  
info@europamarathon.de  
www.europamarathon.de

## Potsdamer Schlösser-Marathon



Stadtsportbund Potsdam e.V.  
Am Luftschiffhafen 2 (Haus 33)  
D-14471 Potsdam  
Fon: +49 331 9510706  
Fax: +49 331 9510706  
stadtsportbund@potsdam.de  
www.potsdamer-schloesser-marathon.de

### 9. Juni 2007

## Tirol Speed Marathon Innsbruck



Verein Innsbrucker Stadtlaufer  
Stadionstr. 1 b, A-6020 Innsbruck  
Fon: +43 512 396687  
Fax: +43 512 396687  
info@tirol-speed-marathon.com  
www.tirol-speed-marathon.com

### 10. Juni 2007

## Iller-Marathon Immenstadt



Andere Strecken: 10 km  
LG Immenstadt 93 e.V.  
Sonthofener Straße 72 b  
D-87509 Immenstadt i. Allgäu  
Fon: +49 8323 6882  
Fax: +49 8323 800274  
illermarathon@freenet.de  
www.iller-marathon.de

## Eifel-Marathon Waxweiler



Andere Strecken: 10 km  
Theo Krämer  
Im Dorf 11  
D-54597 Schwirzheim  
Fon: +49 6558 519  
webmaster@eifelmarathon.de  
www.eifelmarathon.de

## Menden Marathon



Marathon-Club Menden e.V.  
Postfach 2821  
D-58688 Menden  
Fon: +49 2373 64219  
mcm-kaderhandt@t-online.de  
www.marathonclubmenden.net

## Kreis Marathon Schwarzenbek



Geschäftsstelle des TSV Schwarzenbek  
Buschkoppel 5  
D-21493 Schwarzenbek  
Andere Strecken: 10 km  
Fon: +49 4151 7932  
Fax: +49 4151 98977  
info@kreissparkassen-marathon.de  
www.kreis-marathon.de

## Kassel Marathon



Kassel Marathon AS-Event GmbH  
Böllpfad 5, D-34292 Ahnatal  
Fon: +49 5609 809140  
winfried@aufenanger.eu  
www.kassel-marathon.de

### 15. – 16. Juni 2007

## Bieler Lauftage



Andere Strecken: 100 km,  
100 km-Staffel, 14,5 km  
Bieler Lauftage  
Postfach 283, CH-2501 Biel  
Fon: +41 32 331 8709  
Fax: +41 32 331 8714  
lauftage@bluewin.ch  
www.100km.ch

### 16. Juni 2007

## Alpin-Marathon Liechtenstein



LGT Alpin-Marathon  
Postfach 1036, FL-9497 Triesenberg  
Fon: +423 262 1926  
Fax: +423 262 1922  
info@lgt-alpin-marathon.li  
www.lgt-alpin-marathon.li

## Defi Val de Travers Couvet/NE



Andere Strecken: 77 km  
Verkehrsbüro Val de Travers  
Fon: +41 32 8633813  
Fax: +41 32 8613372  
info@defi-vdt.ch, www.defi-vdt.ch

### 16. – 17. Juni 2007

## Donautal-Marathon Tuttlingen



Andere Strecken: 18 km, 10 km  
TG Service GmbH  
Möhlinger Straße 28  
D-78532 Tuttlingen  
Fon: +49 7461 71504  
T.Ulrich@RunUndFun.de  
www.runundfun.de

### 17. Juni 2007

## Mittelrhein-Marathon Koblenz



Organisation Mittelrhein-Marathon  
Sabine Wirsich  
Windthorststraße 10  
D-63179 Obertshausen  
Fon: +49 6104 803863  
Fax: +49 6104 803796  
info@mittelrhein-marathon.de  
www.mittelrhein-marathon.de

## Jahrtausend-Marathon Fürth



Andere Strecken: 10 km  
Sportamt der Stadt Fürth  
Wolfgang Wörner  
Königstraße 88, D-90762 Fürth  
Fon: +49 911 9741902  
Fax: +49 911 9741903  
info@fuertth-marathon.de  
www.fuertth-marathon.de

## Willinger Panoramalauf



Andere Strecken: 10 km, 33 km  
BSC Aktivital Willingen  
Herr Jörg Stremme  
Stryckweg  
D-34508 Willingen  
AL, M, HM, L, W, NW  
Fon: +495632 969482  
Fax: +49 5632 969483  
info@aktivital-willingen.de  
www.willinger-panoramalauf.de

### 23. Juni 2007

## Hasetal-Marathon Lönigen



Andere Strecken: 10 km  
VfL Lönigen e.V.  
Hasetal-Marathon  
Letterhausstr. 13  
D-49624 Lönigen  
Fon: +49 5432 809666  
hasetalmarathon@aol.com  
www.hasetal-marathon.de

## Graubünden Marathon



Andere Strecken: 30,7 km, 11,5 km  
Tourismusverein Lenzerheide-Valbella  
voa principala 68  
CH-7078 Lenzerheide  
Fon: +41 81 3851122  
Fax: 41 81 3851123  
sport@lenzerheide.ch  
www.graubuenden-marathon.ch

### 24. Juni 2007

## Marathon du Vignoble d'Alsace



Andere Strecken: 10 km  
Office de Tourisme  
19 Place de l'Hotel de Ville  
F-67120 Molsheim  
Fon: +33 3 88376265  
contact@marathon-alsace.com  
www.marathon-alsace.com

## JULI

### 7. Juli 2007

## Zermatt-Marathon



Zermatt-Marathon  
Andrea Kummer-Schneider  
Postfach 52  
CH-3924 St. Niklaus  
B, M, MS, L, m4y  
Fon: +41 27 9562760  
Fax: +41 27 9562793  
info@zermattmarathon.ch  
www.zermattmarathon.ch



**Alpin Marathon Oberstaufen**

Andere Strecken: 2/3 Marathon, 11,2 km  
Friedhelm Donde  
Sennereiweg 2  
D-87534 Oberstaufen  
B, M, L, NW, m4yFon: +49 8386 962909  
Fax: +49 8386 933350  
donde@alpin-marathon.de  
www.alpin-marathon.de

**Montafon-Arlberg-Marathon**

Silbental Tourismus  
Ramona Maurer, A-6780 Silbental  
Fon: +43 5556 74112  
info@montafon-arlberg-marathon.com  
www.montafon-arlberg-marathon.com

**Hemsbacher Marathon**

LT-Hemsbach  
Daniel Basel  
AL, M, L  
Fon: + 49 6201 17495  
daniel-basel@arcor.de  
www.hemsbach-marathon.de

8. Juli 2007

**Gletschermarathon Imst**

Andere Strecken: 11,4 km  
Tourismusverband Imst-Gurgltal  
Johannesplatz 4  
A-6460 Imst  
Fon: +43 5412 6910 0  
Fax: +43 5412 6910 8  
info@gletschermarathon.at  
www.gletschermarathon.at

14. Juli 2007

**Fichtelgebirgsmarathon**

Wunsiedel Fichtelgebirgsmarathon e.V.  
Birgit Schindler  
A.-Tuppert-Str.7  
D-95632 Wunsiedel  
Fon: +49 9232 4247  
info@fichtelgebirgsmarathon.de  
www.fichtelgebirgsmarathon.de

21.07.2007

**Bremerhaven City Marathon**

Andere Strecken: 10 km  
executive-SPORTS  
Langener Landstraße 262  
D-27578 Bremerhaven  
Fon: +49 471 948190  
Fax: +49 471 9481911  
info@executive-sports.de  
www.bremerhaven-marathon.de

21. – 22. Juli 2007

**Hornisgrinde Marathon**

Andere Strecken: 10 km  
TV Bühlertal  
Theo Scheuerer  
Haaberg 85, D-77830 Bühlertal  
Fon: +49 7223 72610  
tv-buehlertal@symbadische.de  
www.bh-vereine.de/tvbiehlertal

22. Juli 2007

**Füssener König-Ludwig-Marathon**

König-Ludwig-Marathon  
Herbert Hiemer, Abt-Hafner-Str. 2  
D-87629 Füssen-Weissensee  
Fon: +49 8362 921290  
Fax: +49 8362 921291  
info@koenigludwigmarathon.de  
www.koenigludwigmarathon.de

28. Juli 2007

**Swiss Alpine Marathon**

Bild: swiss image



Andere Strecken: 78,5 km, 27,9 km  
Alpine Davos  
Postfach 536, CH-7270 Davos  
Fon: +41 81 4011490  
Fax: +41 81 4011489  
info@alpine-davos.ch  
www.alpine-davos.ch

28. Juli 2007

**Bad Pyrmont Classic Marathon**

Andere Strecken: 10 km, 4,1 km  
Bernd Mecke, Dringenauer Str. 3  
D-31812 Bad Pyrmont  
Fon: +49 5281 609654  
Info@BadPyrmont-Marathon.de  
www.badpyrmont-marathon.de

**AUGUST**

4. August 2007

**Elstertal-Marathon**

Andere Strecken: 15 km  
1. SV Gera  
Vollersdorfer Str. 32, D-07548 Gera  
Fon: +49 365 8326232  
verein@la-gera.de  
www.la-gera.de

# Sparkassen Alb Marathon Schwäbisch Gmünd

**Samstag, 27. Oktober 2007**

50 km Sparkassen Lauf (1080 Hm) und Wertungs-  
lauf Europacup der Ultramarathons  
25 km Rechberglauf (780 Hm)  
50 km AOK Stafettenlauf für Freizeitmannschaften  
30 km Walking/Nordic Walking (590 Hm)

**Ausschreibung/Unterkunftsverzeichnis:**  
i-Punkt-Marktplatz, 73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon 0 71 71/6 03-42 50, Fax 0 71 71/42 99

**Auskunft über den sportlichen Teil:**  
Telefon 01 72/6 25 69 63  
Internet: [www.albmarathon.de](http://www.albmarathon.de)

[www.rwe-marathon.de](http://www.rwe-marathon.de)

# 45. RWE - MARATHON

## Rund um den Baldeneysee 2007

**Sonntag, 14. Oktober 2007**  
**Start 10 Uhr**

TUSEM Essen  
Osnabrücker Str. 16  
45145 Essen  
Tel.: 02 01 / 7 49 55 20  
E-Mail: [organisation@essen-marathon.de](mailto:organisation@essen-marathon.de)

**WAZ**  
DIE ZEITUNG DES RUHRGEBIETS

## Rostocker Marathon Nacht



Baltic Night Fever Marathon e.V. Rostock  
Klosterhof 2, D-18055 Rostock  
Fon: +49 381 2523598  
Fax: +49 381 3779336  
rostock-marathon@t-online.de  
www.rostock-marathon.de

11. – 12. August 2007

## Int. Gondo Event



Andere Strecken: 2x42 km, 28 km  
Erich Bumann  
Landstrasse 70, CH-3904 Naters  
Fon: +41 27 9230835  
sekretariat@gondoevent.ch  
www.gondoevent.ch

12. August 2007

## Monschau-Marathon



TV Konzen- Udo Schmitz  
Hohestr. 8, D-52156 Monschau  
Fon: +49 2472 5913  
Fax: +49 2472 6460  
info@monschau-marathon.de  
www.monschau-marathon.de

18. August 2007

## Samsonman Laufmarathon St. Michael



Andere Strecken: 10,5 km  
Tourismusverband St. Michael  
Raikaplatz 242  
D-5582 St. Michael  
Fon: +43 6477 8913  
Fax: +43 6477 891354  
www.samsonman.at

25. August 2007

## Rund um den Bielersee Nidau



Andere Strecken: 25, 20, 15 und 6 km  
OK RUBI  
Postfach 427, CH-2560 Nidau  
AL, M, L, W, NW  
info@rubibielsee.ch  
www.rubibielsee.ch

26. August 2007

## Elypso Marathon Deggendorf



Stefan Eller Design  
Sommerstr. 5  
D-94469 Deggendorf  
Fon: +49 171 4686007  
Fax: +49 991 3831634  
info@s-eller-design.de  
www.elypso-marathon.com

## Moormarathon Goldenstedt



Förderverein Goldenstedter Moor  
Barnstorfer Straße 18  
D-49424 Goldenstedt  
Andere Strecken: 11 km, 6,5 km  
Fon: +49 4444 2760  
Fax: +49 4444 1827  
info@moormarathon.de  
www.moormarathon.de

## Hunsrück Marathon



Hunsrück-Marathon e.V.  
Ottmar Berg  
Raiffeisenstraße 23, D-56288 Laubach  
Fon: +49 6762 6112  
Fax: +49 6762 407583  
info@hunsrueck-marathon.de  
www.hunsrueck-marathon.de

## Silvretta-Ferwall-Marathon Galtür



Andere Strecken: 28 km, 13,5 km  
Tourismusverband Paznaun-Galtür  
Gemeindehaus Nr. 39, A-6563 Galtür  
Fon: +43 5443 8521  
Fax: +43 5443 852176  
galtuer@netway.at  
www.ferwall-berglauf.at

## Koberstädter Wald-Marathon Egelsbach



Jürgen Rambow  
Dresdener Str.21  
D-63329 Egelsbach  
Fon: +49 6103 45749  
juh.rambow@t-online.de  
www.koberstaedter-marathon.de

## SEPTEMBER

1. September 2007

## Usedom-Marathon



SV Usedom-Marathon e.V.  
Postfach 1101  
D-17431 Wolgast  
Fon: +49 3836 600641  
Fax: +49 3836 234648  
mail@usedom-marathon.de  
www.usedom-marathon.de

2. September 2007

## Fränkische Schweiz Marathon



Andere Strecken: 26, 16 und 8 km  
Landratsamt Forchheim  
Kultur-  
u. Sportamt  
Hornschuchallee 20  
D-91301 Forchheim  
Fon: +49 9191 708125  
Fax: +49 9191 708122  
info@fs-marathon.de  
www.fs-marathon.de

## European Minority Marathon Flensburg



Andere Strecken: 5 km  
YOU!MM Projekt Gesellschaft mbH  
Rathausplatz 15, D-24937 Flensburg  
Fon: +49 461 1829523  
Fax: +49 461 1829525  
info@you-mm.de  
www.flensburgmarathon.de

## Saarschleife-Marathon Merzig



Verein Tri-Sport Saar Hochwald  
Silvia Schamper, Hausbacher Str. 15  
D-66679 Losheim am See  
Fon: +49 6872 2512  
Fax: +49 6872 91029  
contact@saarschleife-marathon.de

## Bertlicher Straßenläufe



Andere Strecken: 5, 7,5, 10, 15 und 30 km  
SuS Bertlich 1945 e.V.  
Heinrich-Obenhaus-Straße 45  
D-45701 Herten  
Fon: +49 209 611649  
Fax: +49 209 612749  
leichtathletik@sus-bertlich.de  
www.sus-bertlich.de

8. September 2007

## Jungfrau-Marathon



Bild: Norbert Ebbert



Jungfrau-Marathon  
Strandbadstrasse 44  
CH-3800 Interlaken  
Fon: +41 33 8276290  
Fax: +41 33 8276205  
info@jungfrau-marathon.ch  
www.jungfrau-marathon.ch

## Oderbruch-Marathon



Bad Freienwalde  
Athleticon '97 Bad Freienwalde e.V.  
Am Alten Bushof 6  
16259 Bad Freienwalde  
Andere Strecken: 10 km, 5 km  
Telefon: +49 3344 41690  
Telefax: +49 3344 416920  
info@oderbruchmarathon.de  
www.oderbruchmarathon.de

## P-Weg-Marathon Plettenberg



Andere Strecken: 67 km  
Stadtverwaltung Plettenberg  
Grünestraße 12, D-58840 Plettenberg  
Fon: +49 2391 9230  
Fax: +49 2391 923128  
p-weg-team@plettenberg.de  
www.p-weg.de

## Hoyerswerda Marathon



Lauftreff Lausitz Hoyerswerda e.V.  
Lausitzer Platz 4  
D-02977 Hoyerswerda  
Fon: +49 3571 904125  
Fax: +49 3571 904114  
info@hoyerswerda-marathon.de  
www.hoyerswerda-marathon.de

8. – 9. September 2007

## Pfälzerwald-Marathon



Andere Strecken: 15 km  
SINNFORM Marketing + Kommunikation  
Ulrich Franke  
Schützenstraße 11, D-66953 Pirmasens  
Fon: +49 6331 259403  
info@sinnform.de  
www.pfaelzerwald-marathon.de

9. September 2007

## Münster-Marathon



Münster-Marathon e.V.  
Coerdestr. 45, D-48147 Münster  
Fon: +49 251 9277288  
info@volksbank-muenster-marathon.de  
www.volksbank-muenster-marathon.de

## Mitteldeutscher Marathon Spergau-Halle



Andere Strecken: 10 km  
Mitteldeutscher Marathon GmbH  
Talamtstraße 7  
D-06108 Halle/Saale  
Fon: +49 345 29989922  
Fax: +49 345 29989923  
info@mitteldeutscher-marathon.de  
www.mitteldeutscher-marathon.de



**Steinhuder-Meer-Lauf**

Andere Strecken: 5 und 10 km  
Neustadt-Poggenhagen  
Verena Zünke  
Stahlhopsberg 6  
D-31535 Neustadt a.Rbge  
Fon: +49 5032 65946  
Verena-Zunke@web.de  
www.steinhuder-meer-lauf.de

**Ebm-Papst Marathon Künzelsau**

Andere Strecken: 10 km  
PSV Hohenlohekreis  
Schillerstraße 11  
D-74653 Künzelsau  
Fon: +49 7940 8294  
Fax: +49 7940 544309  
orgateam@ebmpapst-marathon.de  
www.ebmpapst-marathon.de

**Kaiserstuhl Wein-Marathon Breisach**

Peter-Lauf e.V.  
Marktplatz 19  
D-79346 Endingen  
Fon: +49 7642 907727  
Fax: +49 7642 907718  
info@peter-lauf.de  
www.peter-lauf.de

**Wolfsburg Marathon**

Andere Strecken: 10 km  
Organisationskomitee  
Wolfsburg Marathon  
Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg  
Fon: +49 5361 85170  
Fax: +49 5361 52785  
info@wob-marathon.de  
www.wob-marathon.de

**Euregio-Egrensis-Marathon Marktreidwitz**

Gerhard Schwarz  
Rübezahlweg 17  
D-95615 Marktreidwitz  
Fon: +49 9231 2767  
info@euregio-egrensis-marathon.de  
www.euregio-egrensis-marathon.de

15. September 2007

**Bodensee-Marathon Kressbronn**

Tourist-Information Kressbronn  
Im Bahnhof  
D-88079 Kressbronn  
Fon: +49 7543 96650  
Fax: +49 7543 966515  
tourist-info@kressbronn.de  
www.bodensee-marathon.de

**Drei-Talsperren-Marathon Eibenstock**

Andere Strecken: 8 km  
Marathonverein Eibenstock e.V.  
Haberleithe 12  
D-08309 Eibenstock  
marathonverein@eibenstock.de  
www.drei-talsperren-marathon.de

16. September 2007

**WACHAUmarathon Krems**

Andere Strecken: 52 und 10 km,  
Halbmarathon-Staffel  
WACHAUmarathon Club  
Postfach 15  
A-3500 Krems  
Fon: +43 2732 82853  
Fax: +43 2732 8461822  
info@wachau-marathon.at  
www.wachau-marathon.at

**Einstein-Marathon Ulm**

Andere Strecken: 10 km, 5 km  
SUN – Sportmarketing in Ulm  
u. Neu-Ulm GdR, Wolfgang Beck  
Küfergasse 11  
D-89073 Ulm  
Fon: +49 731 14064723  
Fax: +49 731 14064725  
info@ulm-marathon.de  
www.einstein-marathon.de

**Küstenmarathon Otterndorf**

Andere Strecken: 10 km  
Organisationskomitee Küstenmarathon  
Marktstraße 21  
D-21762 Otterndorf  
Fon: +49 4751 91900  
Fax: +49 4751 919103  
info@kuestenmarathon.de  
www.kuestenmarathon.de

**Baden-Marathon**

Marathon Karlsruhe e.V.  
Hermann-Veit-Str. 7  
D-76135 Karlsruhe  
Fon: +49 721 1335255  
Fax: +49 721 1335249  
marathon@sport.karlsruhe.de  
www.baden-marathon.de

**Norderney Marathon**

TUS Norderney  
Roberto Nowak  
Noorder Hook 14  
D-26548 Norderney  
NeyMarathon@aol.com  
www.norderney.biz



"Main schönster Marathon"

# Würzburg

## 13. Mai 2007

Stadtmarathon Würzburg e.V.

Tel.: 0 93 02 / 99 04 17

www.wuerzburg-marathon.de





Postfach 2766 · 48014 Münster  
on 0251 / 13326-0 · Fax 13326-10  
www.gro-co.de · info@gro-co.de

## Die schönsten Laufreisen 2007

### Laufreisen

● Dubai Marathon .....	12.01.07 .....	ab 1031 €
● Mallorca Halbmarathon .....	18.03.07 .....	ab 446 €
● Lissabon Marathon .....	18.03.07 .....	ab 475 €
● Two Oceans Marathon .....	07.04.07 .....	ab 1590 €
● Paris Marathon .....	15.04.07 .....	ab 138 €
● Boston Marathon .....	16.04.07 .....	ab 1095 €
● Vancouver Marathon .....	06.05.07 .....	ab 932 €
● Stockholm Marathon .....	09.06.07 .....	ab 370 €
● Rio de Janeiro Marathon .....	24.06.07 .....	ab 1484 €
● New York City Halbmarathon .....	05.08.07 .....	ab 1099 €
● Moskau Marathon .....	09.09.07 .....	ab 832 €
● Mallorca Marathon .....	30.09.07 .....	ab 437 €
● Chicago Marathon .....	07.10.07 .....	ab 1195 €
● Minneapolis Marathon .....	07.10.07 .....	ab 1245 €
● Peking Marathon .....	21.10.07 .....	ab 1290 €
● Athen Marathon .....	04.11.07 .....	ab 540 €
● New York City Marathon .....	04.11.07 .....	ab 1130 €
● Honolulu Marathon .....	09.12.07 .....	1493 €

### Laufseminare

● Fuerteventura .....	13.-20.01./20.-27.01.07 .....	ab 799 €
● Algarve .....	18.03.07 .....	ab 777 €

**... und weitere auf [www.gro-co.de](http://www.gro-co.de)!**



16. September 2007 · [www.einstein-marathon.de](http://www.einstein-marathon.de)

In Ulm, um Ulm und Ulm herum ...

6. Mai 2007 · [www.ulmer-stadtlauf.de](http://www.ulmer-stadtlauf.de)

# 10Ulm

## Brombachsee Marathon Pleinfeld



Brombachsee Running e.V.  
Industriestraße 3  
D-91785 Pleinfeld  
Fon: +49 700 73365283  
Fax: +49 700 73365283  
info@BrombachseeRunning.de  
www.brombachseemarathon.de

## Weidatal Marathon Weißendorf



TV Weißendorf e.V., Danny Winkelmann  
Ortsstraße 61  
D-07950 Weißendorf  
Andere Strecken: 3/4-Marathon  
Fon: +49 160 3539537  
webmaster@weidatalmarathon.de  
www.weidatalmarathon.de

23. September 2007

## Bibertalmarathon Ammerndorf



Cadion – Jochen Schröder  
Marktplatz 17  
D-90556 Cadolzburg  
Fon: +49 9103 50010  
info@cadion.de  
www.bibertalmarathon.de

## Allgäuer Voralpenmarathon Kempten



Andere Strecken: 46 km, 2/3-Marathon  
TV Jahn Kempten  
Norbert Grotz  
Starenweg 2a  
D-87439 Kempten  
Fax: +49 831 94829  
info@voralpenmarathon.de  
www.voralpenmarathon.de

## Eilenriede-Marathon Hannover



Andere Strecken: 3/4- und 1/4-Marathon  
Ulrich Kallbach  
Heinrichstr. 28  
D-30175 Hannover  
Fon: +49 511 341019  
kallbach@web.de  
http://eilenriede-marathon.surfinfo.de/Kontakt.html

30. September 2007

## Bremen Marathon



Andere Strecken: 10 km  
Marathon Club Bremen e.V.  
Leher Heerstr. 8, D-28359 Bremen  
Fon: +49 421 3304820  
Fax: +49 421 505691  
info@marathon-in-bremen.de  
www.marathon-in-bremen.de

## Berlin-Marathon



Skater starten am Samstag  
SCC-RUNNING  
Glockenturmstr. 23  
D-14055 Berlin  
Fon: +49 30 30128830  
Fax: +49 30 30128840  
info@berlin-marathon.com  
www.scc-events.com

## Tirol-Marathon Kufstein/Wörgl



Markus Höfle  
Unholzen 50  
A-6300 Angerberg  
Andere Strecken: 10 km  
Fon: +43 650 5283362  
Fax: +43 5332 81797  
tirol-marathon@utanet.at  
www.tirol-marathon.at

## Südburgenland-Marathon Güssing



Andere Strecken: 11,7 km, 5 km  
F & R Grandits  
Hauptplatz 5  
A-7540 Güssing  
Fon: +43 3322 43058  
Fax: +43 3322 43286  
office@run-in-the-sun.com  
www.run-in-the-sun.com

## Hochsauerland-Waldmarathon



Andere Strecken: 9,65 km  
Bestwig OT Föckinghausen  
TuS Velmede-Bestwig 92/07 e.V.  
Finkenweg 6a  
D-59909 Bestwig  
info@tus-velmede-bestwig.de  
www.tus-velmede-bestwig.de

## OKTOBER

3. Oktober 2007

## Lauf der Deutschen Einheit



Andere Strecken: 51, 27,5 und 12 km  
Mühlhausen/Thüringen  
Guido Kunze  
Thüringer Str. 71  
D-99974 Mühlhausen/Thüringen  
Fon: +49 3601 885086  
kunze@einheitslauf.de  
www.einheitslauf.de

## Medical Park Marathon Bad Rodach



Initiative Rodachtal e.V.  
Kirchhofsweg 26, D-98663 Ummerstadt  
Fon: +49 36871 30317  
post@initiative-rodachtal.de  
www.initiative-rodachtal.de

6. Oktober 2007

## Goeltzschtauf Lengenfeld



Andere Strecken: 10 km  
Marathon-Paarlauf  
Reiner Milek, Straße der Freundschaft 3  
D-08485 Lengenfeld  
Fon: +49 37606 2409  
info@goeltzschtauf.de  
www.goeltzschtauf.de

7. Oktober 2007

## Marathon im Dreiländereck Bodensee



Andere Strecken: 11,45 km  
D-Lindau / A-Bregenz  
Fax: +43 50100 975199  
info@sparkasse-marathon.at  
www.sparkasse-marathon.at

## Köln-Marathon



Andere Strecken: Run 63,  
105 km von Köln  
Köln Marathon Veranstaltungs-  
und Werbe GmbH  
Radstadion Müngersdorf, D-50933 Köln  
Fon: +49 221 33777311  
Fax: +49 221 5894233  
lauf2007@koeln-marathon.de  
www.koeln-marathon.de

## Südtirol-Marathon



Neumarkt (BZ)  
Suedtirol Marathon Team  
A. Hoferstr. 51, I-39044 Neumarkt (Bz)  
Fon: +39 0471 820220  
Fax: +39 0471 821696  
staff@suedtirol-marathon.com  
www.suedtirol-marathon.com

13. Oktober 2007

## Brocken-Marathon Wernigerode



Andere Strecken: 22 km, 11 km  
Harz-Gebirgslauf 1978 e.V. Wernigerode  
Postagentur Friedrichstraße 118 b  
D-38855 Wernigerode  
Fon: +49 3943 639037  
Fax: +49 3943 639039  
harz-gebirgslauf@t-online.de  
http://85.158.180.35/kunden/hgl/in-  
dex.cfm

13. – 14. Oktober 2007

## Bottwartal-Marathon Großbottwar



L, M, HM, MS, L, m4y  
Andere Strecken: 10 km, 16 km  
Bottwartal-Marathon GbR  
Burgstraße 64  
D-71720 Oberstenfeld  
Fon: +49 700 66114499  
organisation@bottwartal-marathon.de  
www.bottwartal-marathon.de

## Schwarzwald-Marathon



Andere Strecken: 10 km  
Int. Schwarzwald Marathon  
Balzerstraße 3  
D-78199 Bräunlingen  
Fon: +49 771 8976345  
Fax: +49 771 8976735  
ok@schwarzwald-marathon.de  
www.schwarzwald-marathon.de

14. Oktober 2007

## München Marathon



Andere Strecken: 10 km  
runabout München Marathon GmbH  
Boschetsrieder Str. 69  
D-81379 München  
Fon: +49 89 17095570  
Fax: +49 89 17095572  
info@muenchenmarathon.de  
www.muenchenmarathon.de

## Marathon rund um den Baldeneysee Essen



Gerd Zachäus  
Osnabrücker Str. 16  
D-45145 Essen  
Fon: +49 201 7495520  
Fax: +49 201 7495521  
organisation@essen-marathon.de  
www.essen-marathon.de

## Napf-Marathon Trubschachen



Organisations AG Napf-Marathon  
Martin Blunier  
Sägegasse  
CH-3556 Trub  
meldestelle@napf-marathon.ch  
www.napf-marathon.ch



**Braunschweig-Marathon**

Andere Strecken: 10 km  
sportTREND Braunschweig  
Manuela Engelstädter  
Güldenstraße 41  
D-38100 Braunschweig  
Fon: +49 531 61836371  
sportteam@gmx.net  
www.braunschweig-marathon.de

**Kultur Marathon Graz**

Andere Strecken: 1/4 -Marathon  
Kleine Zeitung  
Lothar Brandl  
Schönaugasse 64  
A-8010 Graz  
office@grazmarathon.at  
www.grazmarathon.at

**Ehrenberg Challenge Reutte/Tirol**

Andere Strecken: 52 km, 27 km, 10 km  
InterSport XL, Hannes Jäger  
Lindenstrasse 25  
A-6600 Reutte  
Fon: +43 5672 62352  
intersport.zotz@tnr.at  
www.ehrenberg-challenge.at

20. Oktober 2007

**Rothaarsteig-Marathon  
Fleckenberg**

Rothaarsteig-Marathon GbR  
Poststr. 7  
D-57392 Schmallenberg  
Fon: +49 2972 97400  
Fax: +49 2972 974026  
info@rothaarsteig-marathon.de  
www.rothaarsteig-marathon.de

**Kaltenkirchener Herbstmarathon**

Kaltenkirchener Turnerschaft von 1894  
Arne Franck, Sanddornweg 37  
D-24568 Kaltenkirchen  
Fon: +49 4191 60732  
info@kaltenkirchener-turnerschaft.de  
www.kaltenkirchener-marathon.de

21. Oktober 2007

**Marathon Palma de Mallorca**

Andere Strecken: 10 km  
TUI Marathon Palma de Mallorca  
eichels: Event GmbH  
Leinstraße 31, D-30159 Hannover  
Fon: +49 1805 555675  
Fax: +49 1805 555677  
info@tui-marathon.com  
www.tui-marathon.com

**Dresden Marathon**

Andere Strecken: 10 km  
creative sportmarketing  
Isfriedstr. 7  
D-01217 Dresden  
Fon: +49 351 4011222  
Fax: +49 351 4015222  
info@dresden-marathon.de  
www.dresden-marathon.de

**Echternach Marathon**

Andere Strecken: 10 km, 10 Meilen  
Road Runners Echternach  
P.B. 96, L-6401 Echternach  
Fon: +352 021232929  
Fax: +352 730026  
rre@vo.lu  
www.marathon-echternach.lu

**Lausanne Marathon**

Andere Strecken: 1/4 -Marathon  
Lausanne-Marathon  
Case Postale 31  
CH-1162 Saint-Prex  
Fon: +41 21 8063016  
Fax: +41 21 8062548  
robert@bruchez-organisations.com  
www.lausanne-marathon.com

**Magdeburg-Marathon**

Andere Strecken: 17 km, 12 km, 5 km  
VLG 1991 Magdeburg e.V.  
Seilerweg 1  
D-39114 Magdeburg  
Fon: +49 391 7315754  
info@vlg1991magdeburg.de  
www.vlg1991magdeburg.de

27. Oktober 2007

**Schwäbische Alb Marathon**

Andere Strecken: 50 km, 30 km, 25 km  
Organisationsteam Albmarathon  
Erich Wenzel  
Schweriner Str. 14  
D-73529 Schwäbisch Gmünd  
info@albmarathon.de  
www.albmarathon.de

28. Oktober 2007

**Garather Schlossmarathon**

Andere Strecken: 1/4-Marathon  
Garather Sportverein 1966 e.V.  
Koblenzer Str. 133  
D-40595 Düsseldorf  
info@schlossmarathon.de  
www.toyota-yvel-marathon.de

**Röntgenlauf**

Andere Strecken: 63 km, 13,3 km,  
Ultramarathon-Staffel  
Röntgenlaufbüro  
Rathaus Lüttringhausen  
Kreuzbergstr. 15  
D-42899 Remscheid  
Fon: +49 2191 162217  
Fax: +49 2191 1612217  
roentgenlauf@str.de  
www.roentgenlauf.de

**Frankfurt Marathon**

motion events GmbH  
Sonnemannstr. 5  
D-60314 Frankfurt am Main  
Fon: +49 69 37004680  
Fax: +49 69 370046811  
mail@frankfurt-marathon.com  
www.frankfurt-marathon.com

**Lucerne Marathon**

Andere Strecken: 13 km, 8 km  
Verein Lucerne Marathon  
Reto Schorno  
Maihofstraße 76, CH-6002 Luzern  
Andere Strecken: 13 km, 8 km  
info@lucernemarathon.ch  
www.lucernemarathon.ch

**10. Internationaler Bezirksblätter-WACHAU marathon**  
15.-16. September 2007  
www.wachau-marathon.at

Marathon der Vielfalt & Toleranz in einer der schönsten Flusslandschaften der Welt

**RUN – Distanzen:**  
• 52 km  
• 42,195 km  
• 21,098 km (Einzelbewerb, 3er-Staffel)  
• 10 km (Einzel- und Teamwertung)  
• 25 km  
• ASICS-Frauenlauf-Wachau (5,32 km)  
• Kids Run (400 - 800 m)

**SKATE:** 21,1 km  
**BIKE:** 100 km

**Weitere Infos:**  
WACHAUmarathon.Club • Tel.: +43(0) 27 32/8 28 53  
info@wachau-marathon.at • www.wachau-marathon.at



## Laufkalender mit garantierten Startkarten

Stockholm . . . . .	09.06.2007
Medoc . . . . .	08.09.2007
New York* . . . . .	04.11.2007
* nur noch über Warteliste	

AIDA Laftrophy . . . . . 10.11.2007  
mit Jan Fitschen, Ulrike Maisch und Sabrina Mockenhaupt

Auskünfte:  
Bunert Sportreisen GmbH  
Sternbuschweg 194 · 47057 Duisburg  
Tel.: 0203-7381-784 · Fax: 0203-7381-794  
www.bunert.de · mail: sportreisen@bunert.de

## LäuferKurzUrlaub

### Iller-Marathon am Alpsee

**10. Juni 2007**  
**Immenstadt Allgäu**

- Marathon
- 
- Halbmarathon
- 
- 10 Kilometerlauf
- 
- Nordic-Walking
- 10 und 21 km

www.iller-marathon.de · Fax: 08323 800274

## NOVEMBER

3. – 4. November 2007

### Rursee-Marathon



Andere Strecken: 16,5 km  
Rursee-Marathon e. V.  
Wollseifener Str. 34/36  
D-52152 Simmerath-Einruhr  
Fon: +49 2485 911151  
Fax: +49 2485 911152  
Info@rursee-marathon.de  
www.rursee-marathon.de

4. November 2007

### Adler-Langlauf Bottrop



Andere Strecken: 50, 25, 10 und 6.8 km  
Jürgen Liebert  
Im Fuhlenbrock 102  
D-46242 Bottrop  
Fon: +49 2041 52230  
Fax: +49 2041 706888  
jliebert@gelsenet.de  
www.adler-langlauf.de

**Alle Termine und Angaben ohne Gewähr.  
Aktualisierungen auf www.marathon4you.de**

## Indoor Marathon Nürnberg



Bild: Eberhard Osterlag



LGA Indoor Marathon  
Tillystraße 2  
D-90431 Nürnberg  
Fon: +49 911 6555811  
Fax: +49 911 6555777  
IndoorMarathon@lga.de  
www.lga.de

10. November 2007

### Zeiler Waldmarathon



Andere Strecken: 7.5 km  
Hubert Karl  
Hauptstraße 12  
D-97475 Zeil am Main  
Fon: +49 9524 301325  
Fax: +49 9524 301326  
huch13@t-online.de  
www.zeiler-waldmarathon.de

11. November 2007

### Maratona Ticino



Società Atletica  
Contrada Guasta 8  
CH-6512 Giubiasco  
Fon: +41 91 8575360  
Fax: +41 91 8575360  
info@maratona-ticino.ch  
www.maratona-ticino.ch

18. November 2007

### Frauenfelder Marathon



Bild: Eberhard Osterlag



Militärmarsch, Waffenlauf  
OK „Frauenfelder“  
CH-8524 Uesslingen TG  
Fon: +41 52 7461378  
Fax: +41 52 7461000  
marathon@frauenfelder.org  
www.frauenfelder.org

## Werdauer Herbstmarathon



Andere Strecken: 25 km, 12 km  
Förderverein Werdauer Waldlauf e.V.  
Herr Reißig  
Grenzweg 1, D-08412 Werdau  
Fon: +49 3761 1818248  
Fax: +49 3761 1818245  
info@werdau-waldlauf.de

## DEZEMBER

1. Dezember 2007

### Advent Waldmarathon Bad Arolsen



Heinrich Kuhaupt  
Postfach 1575, D-34445 Bad Arolsen  
Fon: +49 5691 3795  
www.advent-waldmarathon-arolsen.de

2. Dezember 2007

### Bertlicher Straßenläufe



Andere Strecken: 5, 7.5, 10, 15 und 30 km  
SuS Bertlich 1945 e.V.  
H.-Obenhaus-St. 45, D-45701 Herten  
Fon: +49 209 611649  
Fax: +49 209 612749  
leichtathletik@sus-bertlich.de  
www.sus-bertlich.de

8. Dezember 2007

### Untertage-Marathon Sondershausen



sc im\_puls erfurt e.V.  
Konrad-Zuse-Str. 12  
D-99099 Erfurt  
Fon: +49 361 7443655  
Fax: +49 361 7443654  
sc-impuls-erfurt@t-online.de  
www.sc-impuls.de

9. Dezember 2007

### Siebengebirgs-Marathon



TRI POWER Aegidienberg  
Gerhard Hoffmann  
Hubertusstr. 22, D-53604 Bad Honnef  
info@tri-power-aegidienberg.de  
www.siebengebirgs-marathon.de





# Dresdner Kleinwort *Frankfurt* *Marathon* '07

**Sonntag, 28. Oktober 2007**

Dresdner Kleinwort Frankfurt Marathon

60135 Frankfurt am Main | Telefon +49 (0)69 3700468-0

[www.frankfurt-marathon.com](http://www.frankfurt-marathon.com) | [mail@frankfurt-marathon.com](mailto:mail@frankfurt-marathon.com)



**Dresdner Kleinwort**



STADT  FRANKFURT AM MAIN



**messe frankfurt**



## EINFACHE VORBEREITUNG AUF DEN NÄCHSTEN MARATHON:

ASICS GEL-KAYANO 13. Innovationsträger in der ASICS-Stabilitätskategorie. Empfohlen vom internationalen Verband der Sportmediziner.



## PROFESSIONELLE VORBEREITUNG AUF DEN NÄCHSTEN MARATHON:

Wer 42,195 Kilometer schaffen will, sollte wissen, was außer Kondition und Willen noch alles dazugehört, um gut anzukommen. Heißt: Er sollte auch wissen, was einen guten, professionellen Laufschuh ausmacht.

Perfektes Beispiel: der ASICS GEL-KAYANO 13. Er bringt das I.G.S.<sup>TM</sup>-System mit – das erste ganzheitliche Konstruktionskonzept, bei dem alle Komponenten – von den GEL-Dämpfungssystemen im Vor- und im Rückfuß bis zum neuen SPACE-TRUSSTIC-System – so perfekt aufeinander abgestimmt sind wie beim Fuß selbst. Was ihm die Möglichkeit gibt, immer sein volles Leistungspotential abrufen zu können. Dazu kommen eine neue Mittelsohle aus SOLYTE-Material, die den GEL-KAYANO 13 ganze 12 Prozent leichter macht, und alle neuen ASICS-Technologien für mehr individuelle Passform. Zum Beispiel das neue, leichte und kühlende SPACEMASTER-UV-Obermaterial, das BIOMORPHIC-System mit seinen dreilagigen, im Schaft integrierten, elastischen Einsätzen für weniger Druckbelastung und Faltenbildung. Oder das PERSONAL-HEEL-FIT-System mit seinem speziellen Schaummaterial in der Ferse, das sich immer wieder von Neuem Ihrer Fersenform anpasst.

Und jetzt wissen Sie, was einen professionellen ASICS-Runningschuh ausmacht, und sind entsprechend vorbereitet.

